

A
del "pequeño
paso para
un hombre,
pero un gran
salto para
la humanidad"
años



Anthony Carro,
representante de
la NASA en España



moda
del 03
al 27
de Julio

mercadillo mercadillo

Marcando
estilo
al mejor
precio

Ahora más cerca de ti.
Síguenos y entérate de todas
nuestras actividades
y promociones.



ZOCO
zocopozuelo.com



PROPERTIES

AGENCIA RE/MAX TOP 10 VENTAS DE ESPAÑA
POZUELO ESTACIÓN

Plaza del Gobernador, s/n

ÚLTIMAS PROPIEDADES EN EXCLUSIVA EN POZUELO

CHALET INDEPENDIENTE OBRA NUEVA



284 M²
5 DORMITORIOS
5 BAÑOS
PISCINA PRIVADA
PARKING 2 PLAZAS

870.000 €

163 M²
4 DORMITORIOS
3 BAÑOS
TERRAZA
URB. PISCINA/PARQ. INF.

589.000 €

GRAN PISO EN AVENIDA DE EUROPA



CHALET PAREADO EN POZUELO ESTACIÓN



270 M²
GRAN PARCELA 364 M²
4 DORMITORIOS
3 BAÑOS
PISCINA PRIVADA

610.000 €



LLámenos y le informaremos sin compromiso

91 621 66 89

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](mailto:casererestaurante@gmail.com)

Nos puede encontrar en:
Avda. Juan Pablo II, 64
Pozuelo de Alarcón
28223 Madrid



ENTREVISTAS

20 El Baúl de Katy

Anthony Carro, responsable de NASA en España, nos habla en el 5º aniversario del hombre en la luna de la actualidad de la Agencia Espacial.

32 Alfonso Colodrón

Un vecino de Pozuelo al que lo correcto sería definirle como un vecino del mundo.



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

DEFINIMOS POZUELO

06 EnRed

Repasamos lo acontecido en Pozuelo de Alarcón durante el mes de junio.

12 Emprendedores

Fernando Morales nos trae la experiencia vital del mundo de la empresa.

16 Educación

El colegio Alarcón celebró con gran éxito sus II Jornadas solidarias.

FIESTAS DEL CARMEN

34 Como cada año, te traemos el programa de las fiestas en honor a la Virgen del Carmen en Pozuelo.



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.



Meiga Media S.L.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: MIGUEL REDEL

REDACCIÓN: CARMEN MILLÁN, KATY MIKHAILOVA.

COLABORADORES: FERNANDO MORALES.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: GEMMA PÍA.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es — 91 016 08 91

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 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.

Para ampliar la noticia navega en www.pozueloin.es



1 Constituido el nuevo Equipo de Gobierno de #Pozuelo de Alarcón

www.pozueloin.es



2 El Servicio 010 de Atención al Ciudadano de #Pozuelo ampliará su horario de los sábados



4 ¿Existe la libertad de prensa en Pozuelo de Alarcón?



3 El TSJ anula todas las multas por Protocolo de Contaminación en #Madrid desde 2015



5 Tras hablar los mayores, pacto entre @ppdepozuelo y @Vox_Pozuelo en #Pozuelo: "Colmillo retorcido vs infantil inexperiencia"



6 La Plaza del Padre Vallet acogió la Fiesta del Comercio y Ocio #pozuelo



7 @Somos_Pozuelo se queda sin Grupo Municipal en #Pozuelo



8 @Vox_Pozuelo, único partido que vota en contra de ampliar el gasto en asesores y subvenciones en #Pozuelo de Alarcón



9 Numerosas asociaciones se reúnen en la Universidad Francisco de Vitoria con el objetivo de buscar propuestas para promocionar, proteger y fortalecer a la familia



GIOVANNI ARENAS
CLÍNICA DENTAL

POR UNA ODONTOLOGÍA
RESPONSABLE Y PERSONALIZADA



LA CLÍNICA DENTAL GIOVANNI ARENAS
LLEVA ATENDIENDO LA SALUD DE LOS PACIENTES
DE POZUELO DE ALARCÓN DESDE 1994



www.giovanniarenas.com • Avda. Huerta Grande, 2 • Pozuelo de Alarcón 28223 • Madrid



91 3528313 • Móvil: 676319756

LOS PÉREZ

FARM

¡La mejor terraza para disfrutar del verano!



C/ Playa de la Concha 2 (urbanización Bonanza • Las Lomas) • Entre Majadahonda y Boadilla del Monte
91 005 96 41 • www.losperezfarm.com • info@losperezfarm.com



[10] @IkerCasillas y @380amk firman un acuerdo de colaboración con el @Cfpozuelo #Pozuelo #futbol



[11] Más de 1.300 corredores participan en la carrera popular de #Pozuelo de Alarcón



[12] El códice del Cantar de mio Cid se expone por primera vez en su historia en la Biblioteca Nacional



[13] Christopher West, el mayor divulgador de Teología del Cuerpo de San Juan Pablo II, en la Universidad Francisco de Vitoria



[14] Ana Belén en Las Noches del Botánico
Por @rrubiooficial



[15] La Banda La Ynseparable y los coros escolares de #Pozuelo ofrecen un concierto al aire libre en el Auditorio El Torreón



[16] @jabierjo: Las infantiles del CH Pozuelo campeonas del torneo de San Isidro en el Club de Campo. Enhorabuena Campeonas.



[17] @Cfpozuelo: Un nuevo paso hacia el futuro. Os presentamos la nueva imagen del club. Ω

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

• MOLINASECA •
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

www.molinasecaonline.com

GASTOS DE ENVIO GRATIS

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553

VERDEMAGENTA

y la creatividad analítica

—¿Qué os hace diferentes frente a otras agencias?

Nuestro Credo es la conexión "on-off" (y viceversa) donde las campañas publicitarias tienen un hilo conductor con sentido común, uniendo la publicidad tradicional con los nuevos canales virtuales, evitando en lo posible acciones aisladas que hacen más difícil medir el impacto y el retorno de la inversión, complicando el aprendizaje y optimización de los recursos. El servicio que venimos ofreciendo desde hace años a nuestros clientes es "premium", ya que para nosotros es único, apostamos por él al 100% sin dar servicio a su competencia hasta alcanzar los objetivos marcados. Una de las cosas que más se valora a día de hoy es la confianza y fidelidad de la agencia.

En VERDEMAGENTA ® somos conscientes de ello y es nuestro día a día.

—¿Cuáles son vuestros principales servicios?

Nuestra agencia está formada por dos estudios creativos especializados. VERDE es el color que se encarga de la parte creativa en la Publicidad tradicional y el color MAGENTA de todo lo relacionado con el mundo Digital y nuevos canales de comunicación virtual. Por lo tanto podemos ofrecer desde la creación de un naming, imagen corporativa completa (logotipo, packaging, anuncios, promociones, representación en ferias con diseños vanguardistas, etc...) y llevar este trabajo creativo a los nuevos canales virtuales como sitios web profesionales, aplicaciones móviles, gestión de RRSS, campañas de marketing en Google o Facebook y posicionamiento web avanzado.

—¿Qué opciones de contratación ofrecéis?

Nos adaptamos a nuestros clientes implicándonos al máximo. Lo ideal es formar parte de sus equipos hasta llegar al objetivo marcado. Pensamos que lo ideal es formalizar un bono mensual durante un periodo y poner foco en los objetivos a conseguir bajo un calendario de trabajo que nos permita ir completando hitos, midiendo el crecimiento y retorno de la inversión de forma efectiva. La comunicación entre cliente-agencia es vital, cada uno aporta su experiencia y entre ambos es más fácil llegar a la meta.

Descubre la Creatividad-Analítica de VERDEMAGENTA ® énoss tomamos un café?

[Https://verdemagenta.es](https://verdemagenta.es)
clientes@verdemagenta.es
Tel. 917 109 189



Agencia creativa BUSCA 'Cliente potencial' con necesidad de:

- × Mejorar la imagen y visibilidad de su empresa
- × Posicionarse en Google por delante de su competencia
- × Destacar en las redes sociales
- × Destacar con acciones creativas

Si estás interesado en la oferta, llámanos:

917.109.189 | 667.431.076 | WhatsApp 627.578.089

VERDEMAGENTA® es una agencia especializada en PUBLICIDAD CREATIVA BASADA EN DATOS ANALÍTICOS



verdemagenta.es #creatividadanalitica

VERDEMAGENTA® es una marca de Pyma3 Advertising & Marketing y Estudio Digital KM-0
MADRID - SPAIN

Comentarios

DENTRO: Carmen Millán



Pozuelo IN opina **Carmen Millán**

¿Existe la libertad de prensa en Pozuelo de Alarcón?

NO ES UNA PREGUNTA AL AIRE NI ES POR REIVINDICAR, es por los hechos ocurridos el sábado 15 de junio cuando se disponía todo para dar comienzo a la investidura del nuevo Alcalde.

Pozuelo IN junto con Anacleto Rodríguez del Correo de Pozuelo, entraña en el Ayuntamiento para acceder al pleno y así poder informar a los vecinos de Pozuelo del nuevo Equipo de Gobierno, como lleva haciendo más de siete años.

Esto no debería ser noticia, si no fuera porque les negaron la entrada con

la excusa de que no había sitio, lo sorprendente es que sí lo había para Telemadrid y NO para quienes informamos a diario de lo que ocurre en el municipio, para los que estamos mensualmente en los plenos, para los que nos preocupamos por lo que pasa en la villa en el día a día... para nosotros, repito, no había espacio y la verdad es que no interesaba que entráramos aquellos que contamos la verdad sea a favor o en contra, los que no nos vendemos, los que trabajamos para Pozuelo y no nos callamos. Un empleado nos dijo que nos podía-

mos ir al patio, que al no estar acreditados por no confirmar no podíamos pasar, pero Pozuelo In sí confirmó, lo que pasara con esa confirmación es un misterio y me consta que a Anacleto ni se la mandaron.

Protestamos y se acercaron Luis Pelegrina, antiguo Jefe de Gabinete y César Sinde, antiguo Jefe de Prensa, digo antiguo porque ya les cesaron. Con total prepotencia nos repitieron que no podíamos estar, que los asientos estaban reservados y que lo viéramos fuera, a lo que contestamos que para eso lo veíamos en nuestras casas que con toda seguridad estábamos mejor, pero el trabajo manda.

Tengo que agradecer a Ignacio, nuevo Concejal de C's, su mediación. Se acercó a ver qué pasaba, pues el escándalo montado era notorio, y tras escuchar lo que nos decían contestó que no se podían reservar sitios, que era ilegal. Efectivamente todos estaban en funciones y no podía primar el protocolo. Después de unas palabras entré y viendo el Jefe de Gabinete que no nos iban a callar, nos dieron acceso al pleno, por supuesto de pie y confirmó que SÍ había sitio.

¿Qué libertad es aquella en la que se prohíbe que entren medios?

¿Qué facilidades da el Ayuntamiento para realizar su trabajo a las empresas que estamos en Pozuelo y creamos empleo?

¿Por qué no querían que entráramos? ¿Sólo admiten a aquellos que escriben a su dictado, previo pago de ese maní llamado publicidad institucional?

La Sra. Quislant, ¿continuará con su caciquismo añeo? Ω



NUEVO VOLVO XC40 DESDE 27.200€*

Equipado de serie con Sensus Navigation y
Cámara de control de distancia para
el aparcamiento trasero.

CONDUCE TU ESTILO DE VIDA

Descúbrelo en **[servautocentromotor.com](#)**



#VolvoXC40

Consumo mixto (l/100 km) de 4,8 a 7,2; Emisiones CO₂ (g/km) de 127g. a 168g.

Servauto

Ronda de Carralero S/N
Majadahonda

C/ Cabo Rufino Lázaro 21
Pol. Ind. Európolis, Las Rozas

C/ Goya 99, Madrid
C/ Ríos Rosas 2, Madrid

91 640 61 90

*Volvo XC40 T3 Base Premium Edition cambio manual; P.V.P. recomendado para Península (excepto Extremadura) y Baleares desde 27.200€. (IVA, transporte, aportación del fabricante y la Red de Concesionarios e impuesto de matriculación incluidos). Precio válido para unidades financiadas bajo la marca Volvo Car Financial Services® (pertenecientes a Volvo Cars Group) a través de Banco Cetelem S.A.U A-78650348, con un importe mínimo a financiar de 21.000€. Duración mínima 48 meses. Permanencia mínima 36 meses. Sujeto a la aprobación de Banco Cetelem. Oferta válida para persona físicas y para vehículos vendidos antes del 30 de junio de 2019. El vehículo mostrado podría no coincidir con el ofertado.

FERNANDO MORALES

Especialista en
Organización y Gestión
de Personas
Con 26 años de experiencia
en multinacionales

La vida es un viaje y los proyectos empresariales también



UNA DE LAS METÁFORAS QUE MÁS UTILIZAMOS ES COMPARAR NUESTRO PASO POR LA VIDA CON UN VIAJE. El otro día vi una

frase escrita en un muro que me gusto mucho y que decía “ la vida es corta pero ancha”. Los días tienen 24 horas y no pueden tener ni una hora más, ni una menos, pero depende de nosotros si aprovechamos esas horas para hacer muchas o pocas cosas. En los viajes, ensanchamos el día, somos capaces de hacer muchas cosas y llegar agotados al final del día, pero con la satisfacción de haber realizado todo lo que nos propusimos para el mismo.

Ensanchar el día, algo que hacemos con total naturalidad cuando nos vamos de viaje y que nos cuesta mucho en nuestro día a día laboral. El prestigioso cardiólogo español Valentín Fuster, tanto en sus conferencias como en sus libros, nos recomienda quince minutos de reflexión diarios antes de comenzar nuestra jornada laboral, para organizar y planificar como va a ser nuestro día, lo mismo que hacemos en el desayuno cuando estamos de viaje. Entiendo que la planificación a largo plazo suele ser una quimera difícil de cumplir, por eso es necesario que las planificaciones sean a corto plazo,

el tiempo justo para que nos permita “controlar” lo que nos vaya a ocurrir a lo largo del día. El análisis diario es muy recomendable, puesto que nos permite ajustar los posibles imprevistos de última hora. En este tipo de planificaciones el grado de cumplimiento es muy elevado, a pesar de que debemos contar con las posibles sorpresas que nos puede deparar la vida. En los viajes, nuestra planificación diaria consiste en adecuar nuestro tiempo en las visitas que vamos a realizar a lo largo del día, museos , monumentos, jardines, edificios singulares, etc. Y en muchas ocasiones se producen imprevistos cuando paseamos por sitios que no teníamos previstos y aprovechamos para hacer cosas que no teníamos previstas.

En el ámbito profesional es muy habitual recurrir a complicados métodos de planificación, con herramientas complejas en las que tenemos que introducir multitud de datos para conseguir los famosos diagramas de gantt u otro tipo de informes. Yo prefiero la simplicidad, en contabilidad de costes hay un lema no escrito, que dice, si el sistema es más caro que el ahorro que produce, no merece la pena implantarlo, si llevamos esta máxima a los sistemas de planificación, veríamos que en muchas ocasiones el trabajo previo que necesitamos es mayor que el beneficio

que vamos a obtener por realizar la misma.

Los españoles tenemos el sanbenito, de que planificamos poco y ejecutamos mucho, mientras que por ejemplo los países anglosajones es al contrario, planifican mucho y ejecutan menos en proporción. No creo que lo españoles planifiquemos menos con respecto a otros países, lo que creo es que nuestra forma de hacerlo es más anárquica, menos sistemática, es una forma de planificar más informal, somos capaces de hacer una planificación en una servilleta de papel, teniendo un grado de eficacia muy parecido al que podríamos obtener utilizando un programa de planificación.

Si unimos nuestra forma de ser a una realidad científica, podemos llegar a la conclusión de que nuestra forma de hacer las cosas, es más natural que la de otros países de nuestro entorno. Estudios neurocientíficos han demostrado que el cerebro humano está programado para elegir entre dos opciones, siempre la más fácil. No es que seamos vagos, es que nuestro cerebro está diseñado para nuestra supervivencia y eso le lleva a tratar de economizar esfuerzos constantemente , por tanto el cerebro siempre va a tender a realizar las tareas que entiende son más sencillas y dejar de lado las más complejas. Planificar un viaje, no es una actividad

simple, pero si es algo que hacemos de forma muy natural, al mezclar dos componentes importantes las emociones y la razón. La emoción por lo que vamos a vivir y a descubrir y la razón por ordenar y prever todo lo necesario para que nuestro viaje sea un éxito.

Durante mi carrera profesional, he oido en numerosas ocasiones a ese proyecto le falta alma, no le falta presupuesto, o ideas ,aunque esto también, etc, muchas veces les hace falta ese condimento que hace que algo sea diferente. Dice Victor Kuppers que la actitud lo es todo y lo visualiza con el ejemplo de que aquel al que le van a dar hoy el coche nuevo o la moto, ese día va chutado por la vida. Por eso la planificación de un viaje nos hace ir chutados por la vida, porque nos emociona lo que vamos a realizar.

En la planificación de proyectos , en muchas ocasiones, empezamos un proyecto en el que no tenemos claro donde queremos ir. Imaginar que estamos planificando un viaje y dudamos entre cinco destinos diferentes, con toda probabilidad no iremos a ninguno de ellos. Si en el inicio de un proyecto nos ocurre lo mismo, si no sabemos qué queremos hacer o estamos dispersos en la fijación del objetivo, difícilmente podremos llegar al mismo. Es importantísimo tener claro cuál es el destino del mismo, si cambiamos de rumbo en mitad del mismo es muy probable que acabemos llegando al fracaso.

Una vez que hemos decidido a qué lugar vamos a ir, lo siguiente que planeamos es en qué fechas y cuál va a ser la duración del mismo. La cronología del viaje y las etapas que va a tener. En los folletos de viajes de las agencias, sobre todo en los viajes organizados, nos encontramos con la planificación diaria de lugares, excursiones, etc. En un proyecto lo dividimos en diferentes hitos o tareas que vamos realizando para conseguir el éxito del mismo, al igual que un viaje .

La siguiente pregunta es ¿cuántos vamos a ir?. Solos o acompañados, si vamos acompañados es bueno saber qué personas van a compartir nuestra aventura y qué cualidades tiene cada una de ellas. En un viaje que hacemos en grupo solemos repartir roles de forma informal, Luis es un apasionado de las guías y nos puede realizar itinerarios para que visitemos el mayor número de lugares posibles, Pepe en cambio es un crack para encontrar las mejores ofertas de restaurantes para comer, etc, etc. Con este paso tan simple nos garantizamos el éxito de nuestro viaje.

El siguiente paso es saber cómo vamos a ir a nuestro lugar de destino, avión, tren, coche, y si necesitamos transpor-

te de recogida en el aeropuerto o estación de tren, hoteles, ubicación, etc, en resumen la logística necesaria. En el diseño de un proyecto, necesitamos saber con qué recursos contamos, oficina, ordenadores, impresoras, etc, podemos tener una magnífica idea, un gran equipo, pero si no contamos con las herramientas necesarias difícilmente podremos realizarlo.

Otro de los puntos importantes es conocer el idioma la que nos vamos a enfrentar y si lo conocemos o dominamos. Los proyectos pueden ser en un idioma o en varios dependiendo de su ámbito de aplicación. Para ello necesitamos personas que conozcan los posibles idiomas en los que se va a realizar el mismo.

Otro de los puntos importantes es nuestra maleta. En un proyecto nuestra maleta irá llena de nuestro conocimiento y experiencia para realizar el trabajo que nos ha sido encargado. En ella llevaremos además toda aquella bibliografía, programas informáticos, hojas de cálculo, presentaciones, etc. que hayamos ido acumulando a lo largo de nuestros años de trabajo. Pero cuidado también llevamos nuestros miedos y fracasos, para evitarlos debemos mantener la moral alta, una actitud de victoria, y un lema “puedo con este proyecto y lo voy a finalizar con éxito”.

Y por último la parte más dura de un viaje y de un proyecto. ¿Cuánto me va a costar todo esto ? El presupuesto es siempre la parte más complicada. Este es un momento delicado, puesto que si no somos capaces de financiarlo por mucho que el proyecto sea magnífico habrá que posponerlo para mejor ocasión.

El control del presupuesto durante el viaje, es también muy importante. Es bueno siempre contar con una caja para imprevistos y reflejarlo en nuestro presupuesto inicial. El otro día oía en la radio un programa de viajes y uno de los invitados comentaba que él parte siempre con una pérdida de 600 euros, no cuenta con ellos, los da por perdidos por los imprevistos que puedan surgir. Es bueno siempre contar con Plan B y a veces hasta C.

En el próximo proyecto al que os vayáis a enfrentar, plantearlo como si fuese un viaje. ¿A dónde voy a ir?, ¿Con Quién?, ¿En qué fechas?, ¿Cuánto va a durar?, ¿Qué etapas voy a realizar?, ¿Cuál es la logística que voy a necesitar?, etc. Contestar a estas preguntas con los datos del proyecto que tengáis entre manos, nos puede hacer ver otros aspectos del proyecto que a lo mejor de una forma más sistemática nos podrían pasar desapercibidos. Ω

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

680 530 249
Seriedad y eficacia.



GO fit
fisico

UNIMOS LO MEJOR
DE CADA UNO,
PARA SACAR
LO MEJOR DE TI.





CHENSI HIPERHOGAR



¿Por qué el éxito de Chensi Hiperhogar?

Muchos son los motivos del éxito de **Chensi**. Abrió sus puertas en **C/ Los Mártires, 18, posterior en Boadilla**, el 6 mayo de 2015, fecha que celebra desde entonces ofreciendo a sus clientes ese día un 15% de descuento en todas sus compras. Xiao, fundador de la empresa, lleva viviendo en España desde hace 40 años, un gran profesional que sabe qué ofrecerle a

sus clientes sin que le falte la amabilidad y el asesoramiento de un equipo totalmente cualificado.

Sus instalaciones cuentan con más de 3.000 metros cuadrados de exposición, en donde podemos encontrar todo lo que se nos pase por la imaginación, posiblemente encontraremos aquí lo que no hay en otros sitios y si no te lo buscan, de ahí parte de su éxito.

Un chino al estilo español, con más de 80.000 referencias,

donde poder adquirir productos de calidad y con más del 90% de marcas españolas, marcas blancas y marcas conocidas.

Artículos de hogar, jardín, piscina, decoración, ropa de casa, pinturas, limpieza, los mejores y más variados disfraces, juguetes, belleza.... menos alimentación hay de todo. Y para aquellos que acompañan, pueden disfrutar de la cafetería con la que cuentan mientras esperan a que realicen sus compras.

En **Chensi** es importante "La



vuelta al cole" por eso disponen de todo lo necesario para que nuestros hijos lleven su mochila preparada y ofrecen un 10% de descuento en septiembre en todo lo relacionado con la papelería.

Pero además, **Chensi** premia a sus clientes con su Tarjeta de Fidelización, que acumula un 3% de todo lo que compramos, acumulando dinero para que nuestras compras sean más económicas.

Si además tienes empresa o

eres un colegio, estás de suerte, ya que existen grandes beneficios.

No podrá entrar en **Chensi** y salir con las manos vacías. Si la compra es grande o de gran tamaño, no se preocupe porque tienen soluciones para la comodidad de su cliente por lo que cuentan con servicio a domicilio sin ningún coste adicional.

Un lugar para disfrutar, abierto todos los días del año menos el 25 de diciembre y el 1 de enero. Con un amplio horario pues

abren sus puertas de lunes a sábado de 10:00 a 21:30 y los domingos y festivos de 11:00 a 21:00.

No hay excusas para comprar lo que necesitamos, asesorados por los mejores profesionales, en el horario que mejor nos cuadre y con una gran calidad.

Cuenta con aparcamiento privado.

Próximamente podremos consultar su extenso catálogo en **www.chensi.es**



II Jornadas de Solidaridad del Colegio Alarcón

ES EL SEGUNDO AÑO QUE EL COLEGIO ALARCÓN DE POZUELO CELEBRA CON GRAN ÉXITO LAS II JORNADAS SOLIDARIAS. ALARCÓN SOCIAL ES UN ESPACIO EDUCATIVO del colegio, dirigido a que los alumnos de todas las etapas educativas participen y se involucren en diversas situaciones de interés social y desarrollos sus competencias sociales y cívicas.

Con estas jornadas lo que buscan es que los alumnos se abran a otras realidades y ejerciten cierta responsabilidad social acorde con su edad. Que contribuyan al bienestar de otras personas, que tomen conciencia de la diversidad social y de esta manera, fortalezcan sus capacidades de escucha, tolerancia y respeto a las diferencias.

Las jornadas transcurrieron durante los días 11, 12 y 13 de julio en las instalaciones del colegio Alarcón, con la participación de alumnos, profesores, personal del colegio y todo aquel que quiso acercarse a conocerlos.



La Policía Nacional de Pozuelo, Fundación Once, Cáritas, Afanías, Campus 89 Unicef, Caná, Cruz Roja Española, Residencia de mayores Amavir... entre otros, son algunas de las instituciones que quisieron aportar su granito de arena. El primer día, bajo el lema "Yo Solidario" tanto los alumnos de secundaria realizaron encuentros con voluntarios para conocer sus experiencias de solidaridad. Los alumnos de primaria tuvieron actividades y servicios de entidades que cuidan y prestan atención a quienes lo necesitan.

El segundo día "Nosotros Solidarios", los alumnos de secundaria realizaron talleres para sus compañeros de primaria en torno a una pregunta ¿Cómo ser solidario?

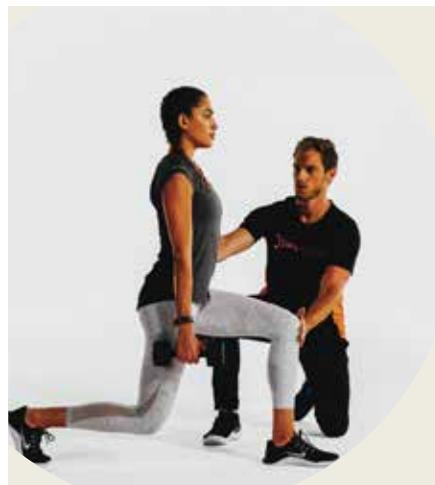
El tercer y último día "Todos Solidarios" hubo talleres y espacios de convivencia con personas con diversidad, terminando en una gran celebración que contó hasta con escenario, donde los participantes eran los alumnos totalmente comprometidos con las jornadas. Ω

DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados
Periodoncia – Ortodoncia

Avda. Juan Pablo II, 25 – 1ºA 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid) Teléfono 91 715 65 02
Horario L – V 9:30 – 20:00 h



**El mejor método de entrenamiento de EE.UU
llega a Pozuelo**

-  En 1 hora ejercitas todo tu cuerpo
-  365 entrenamientos distintos a lo largo del año
-  Entrenamiento personal por intervalos basado en tu frecuencia cardíaca

CONDICIONES
ESPECIALES
PARA SOCIOS
FUNDADORES
¡CONTÁCTANOS!
667980411

ARK HOME
ARQUITECTURA & DESIGN



-  Proyectos Arquitectura
-  Gestión integral de proyectos
-  Casas Pasivas
-  Proyectos Autopromotor
-  Diseñamos viviendas modernas

91-0392632
658 651242



TALLERES RISCAL
Servicio Oficial Postventa
Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barros, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es





ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES
POZUELO CALIDAD

ÉXITO TOTAL

4ª EDICIÓN DE LA FIESTA

Organizada por la Asociación de Comerciantes Pozuelo Calidad
Resumimos en imágenes algunas de

La Gran Mejillonada fue hecha por la Pescadería Aparicio en la Plaza del Padre Vallet



En la Casetas de El Rocío Chico se sirvieron gamba y vino Barbadillo.



Hasta el Pueblo llegaron más de 200 motos de gran cilindrada.



Cristina del Río entretuvo a todos los asistentes con sus clases de zumba.



El gimnasio Revolution Is Coming hizo una demostración de unas de sus clases.

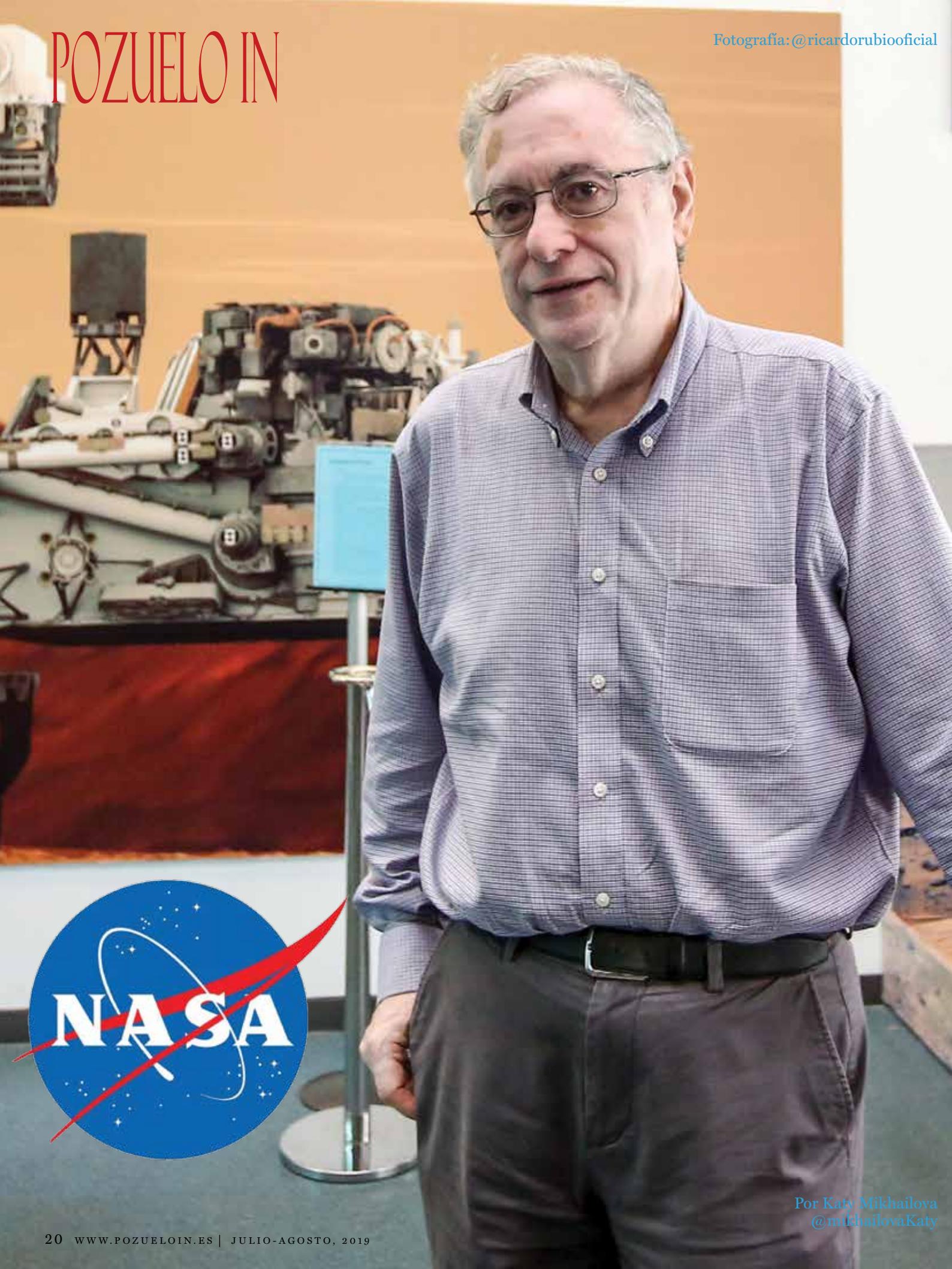
POZUELO CALIDAD

TAL EN LA A DEL COMERCIO Y OCIO

, tuvo lugar el pasado 8 y 9 de junio en Plaza del Padre Vallet.
las acciones que se llevaron a cabo.

La realización de la empanada gigante fue
elaborada por La Tahona la Abuelita.





Por Katy Mikhailova
@mikhailovaKaty



Anthony Carro:
“La NASA
planea volver
a la Luna
en 2024”

E

I 20 de julio se cumplen 50 años. Cinco décadas marcadas por uno de los acontecimientos más relevantes de la Humanidad. Por eso, en EL BAÚL DE KATY no viajamos ni al pasado ni al futuro, ni tampoco a las emociones de nuestro entrevistado: viajamos a la Luna. Aunque sea con palabras y en formato de entrevista. Desde la Estación Espacial de la NASA en Madrid, ubicada en Robledo de Chavela, junto al representante de la NASA en España, despegamos hacia una conversación en el que el espacio cobra otra dimensión mucho más amplia y misteriosa.

—El 20 de julio se celebra el 50 aniversario del Primer Viaje de la Humanidad a la Luna con el vuelo de Apolo XI. ¿Cómo se va a afrontar el acontecimiento?

Dos hombres pisaron por primera vez un cuerpo del sistema solar además de la Tierra. Ya con anterioridad, en el vuelo de Apolo 8 se había visto la Tierra como un pequeño disco azul y se pudo entender claramente la fragilidad de nuestro planeta y la necesidad de cuidarlo. En muchos países se celebran eventos para conmemorar esta hazaña de la humanidad en donde España tuvo un papel muy importante con las estaciones de Maspalomas, Fresnedillas de la Oliva, Robledo de Chavela y Cebreros. En Fresnedillas de la Oliva, se recibió la primera señal desde la Luna al posarse sobre ella los astronautas, Neil Armstrong y Buzz Aldrin. Esa histórica antena, se encuentra ahora en la estación de Robledo de Chavela donde también se puede ver una roca lunar traída por el Apolo XV.

—En unas declaraciones que ha dado asegura que ‘el hombre volverá a la luna’, ¿cuándo cree que puede ocurrir?

La NASA planea volver a la Luna en el año 2024 y finalmente tener una presencia continua en la Luna en el 2028. Este programa se llama Artemisa, la hermana gemela de Apolo. En Artemisa irá por primera vez una mujer a la Luna. El programa Artemisa representa un hito para la eventual llegada del hombre a Marte. En la Luna se trata de desarrollar una presencia continua, probar las nuevas tecnologías y capacidades para una futura misión a Marte.

—¿Qué opina de Turismo espacial? ¿Lo ve viable?

La nave Soyuz ya ha llevado turistas al espacio. Varias compañías comerciales y la NASA se plantean vuelos tripulados

lados. Aunque no hay ninguna razón que lo impida de momento, los precios con toda probabilidad serán muy altos como fue el caso de los vuelos en la Nave rusa, Soyuz.

—¿Qué papel representa España en la Nasa?

España ha tenido y sigue teniendo un papel clave como colaborador de la NASA. Las estaciones de la NASA

NASA al espacio profundo, y muchas otras de distintas agencias espaciales. Al mismo tiempo muchas de las misiones de la NASA a Marte cuentan con instrumentos científicos españoles, en este momento el Centro de Astrobiología está diseñando y construyendo instrumentos para la misión de la NASA, Mars 2020, que se lanzará el próximo año y para la que se están construyendo dos nuevas antenas de 34 metros de diámetro en la estación de Robledo de Chavela

—Su relación con INTA, ¿en qué se define, a efectos prácticos?

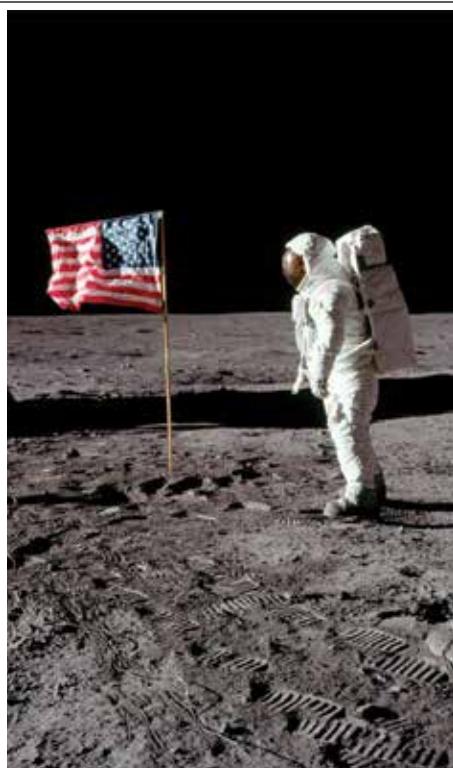
En la actualidad, EEUU y España tienen un tratado de colaboración científica que data de 1964. En esta fructífera colaboración científica, los dos países están representados respectivamente por la NASA y el INTA. Parte de esta colaboración está plasmada en un contrato entre las dos agencias. Todos los empleados de la estación son españoles.

—Sus proyectos en la NASA como representante en España, ¿cuáles son?

Como representante de NASA, mi trabajo es llevar las relaciones institucionales de NASA en España y supervisar la estación del espacio profundo de la NASA en Robledo de Chavela, esencial para todas las misiones de la NASA, al mismo tiempo me ocupo como científico y ejecutivo de varias misiones de la NASA y colaboraciones internacionales.

—Desde su fundación 1958 hasta la fecha, a grandes rasgos, la evolución en la NASA ha tenido que ser impresionante. ¿Cuáles son los principales hitos que destaca?

Desde la fundación de la NASA en el 1958 han transcurrido 60 años desde los primeros vuelos tripulados del programa Mercury, pasando por los vuelos a la Luna y la ocupación permanente de la estación espacial in-



El 20 de julio se cumplen 50 años de la tremenda gesta de la NASA.

fueron claves en los vuelos tripulados desde Mercury hasta el transbordador espacial y muy en particular en el proyecto Apolo. En la actualidad, la NASA tiene una estación en Robledo de Chavela, una de las tres estaciones de seguimiento que se comunican y reciben datos de todas las misiones de





EL RESTAURANTE MARIUCA EN POZUELO DE ALARCÓN
ENTRA POR LA PUERTA GRANDE, DIRIGIDO POR PROFESIONALES
CON UNA GRAN TRAYECTORIA EN EL SECTOR, PARA OFRECERNOS
UNA EXCELENTE COMIDA MEDITERRÁNEA
APTA PARA TODOS LOS PALADARES.

PROFESIONALIDAD, EXPERIENCIA, LA MEJOR CALIDAD Y EL HACERTE SENTIR
COMO SI ESTUVIERAS EN TU PROPIA CASA, ES LO QUE LES AVALA.
ADEMÁS, MARIUCA, OFRECE SERVICIO DE CATERING A DOMICILIO.



Anthony Carro en la Estación Espacial de la NASA en Madrid, ubicada en Robledo de Chavela.

ternacional, sin olvidar las misiones del transbordador espacial. Gracias a esto el conocimiento científico sobre las condiciones de ingravidez ha progresado de forma espectacular con aplicaciones en los campos de la medicina, biología, etc. Al mismo tiempo, las misiones robotizadas han visitado todos los planetas del sistema solar, asteroides y cometas y además han salido del sistema solar al cinturón de Kuiper, contribuyendo de forma importante al conocimiento del sistema solar, su formación y evolución.

—Unas de las ciencias que emplea la NASA y que más me llama la atención se centra en una mejor comprensión de la Tierra a través del Sistema de Observación de la Tierra (EOS) ¿Cómo se podría entender este sistema en varias líneas?

Una de las divisiones, Earth Science Division (ESD), del departamento de Ciencia de la NASA, Science Mission Directorate (SMD), se dedica al estudio científico de la Tierra. Dentro de ESD hay un número de misiones de NASA en colaboración con la Administración Nacional Oceánica y At-

mosférica (NOAH) de EEUU y otras agencias espaciales para el estudio de la Tierra. Además de otros satélites de observación de la Tierra, ESD, tiene el programa llamado Sistema para la Observación de la Tierra (EOS), que consiste en una constelación de satélites e instrumentos científicos en órbita alrededor de la Tierra diseñados para la observación durante largos períodos de las condiciones de la superficie de la Tierra, la biosfera, atmósfera y océanos.

—Hablemos de MARTE, ¿hay indicios de agua y, por tanto, de vida?

La NASA lleva mucho tiempo estudiando Marte por su gran interés científico. En este momento, hay tres misiones sobre la superficie de Marte. Marte es muy interesante desde el punto de vista científico, no solo por ser uno de los planetas llamados terrestres con condiciones parecidas a la Tierra en muchos aspectos, con materiales orgánicos y agua donde es posible que en el pasado pudiese haber habido algún tipo de vida. Se siguen buscando indicios que indiquen algún tipo de vida presente o pasada.

—Una de sus misiones se llama MESSENGER, para Mercurio. ¿En qué consiste?

La misión MESSENGER se dedicó al estudio científico del planeta Mercurio. Fue la primera misión en orbitar Mercurio por las grandes dificultades que presenta al tener que proteger los instrumentos de la alta radiación térmica del planeta. La ESA lanzó recientemente la misión BepiColombo que continuará el estudio de Mercurio. MESSENGER se lanzó en el 2004 con el fin de estudiar durante un año la composición química, geología y campo magnético de Mercurio. Dicha misión fue tan exitosa, que continuó con dichos estudios a lo largo de cuatro años más, después de un largo recorrido de 7 años hasta alcanzar el planeta.

—¿Qué opinión le merece las teorías de la existencia de otro tipo de “vidas” fuera del Planeta Tierra, lo que conocemos coloquialmente como ‘alienígenas’?

Se estima que existe una cifra asombrosa de planetas alrededor de otras estrellas, números de un uno con 23 ceros son las cifras que se barajan. El



¿Quieres formar parte de un **GRAN MUSICAL?**

ESCUELA
JANA
JUNIOR
De 6 a 16 años

¡¡Apúntate a nuestra escuela!!

INTERPRETACIÓN

DANZA

CANTO



Paseo de la Casa de Campo, 2 - COLEGIO MONTE TABOR SCHOENSTATT
91 512 21 38 - 91 413 41 48 (sede central) - pozuelo@escuelajana.com

MIÉRCOLES DE 16:45 a 18:45

SÁBADOS DE 11:00 a 14:00

INTERPRETACION

Las clases de Interpretación potenciarán la creatividad de nuestros alumnas y alumnos, a la vez que desarrollarán su imaginación a través de los distintos personajes y juegos.



PREPARAREMOS UN MUSICAL con todas sus escenas, canciones y coreografías



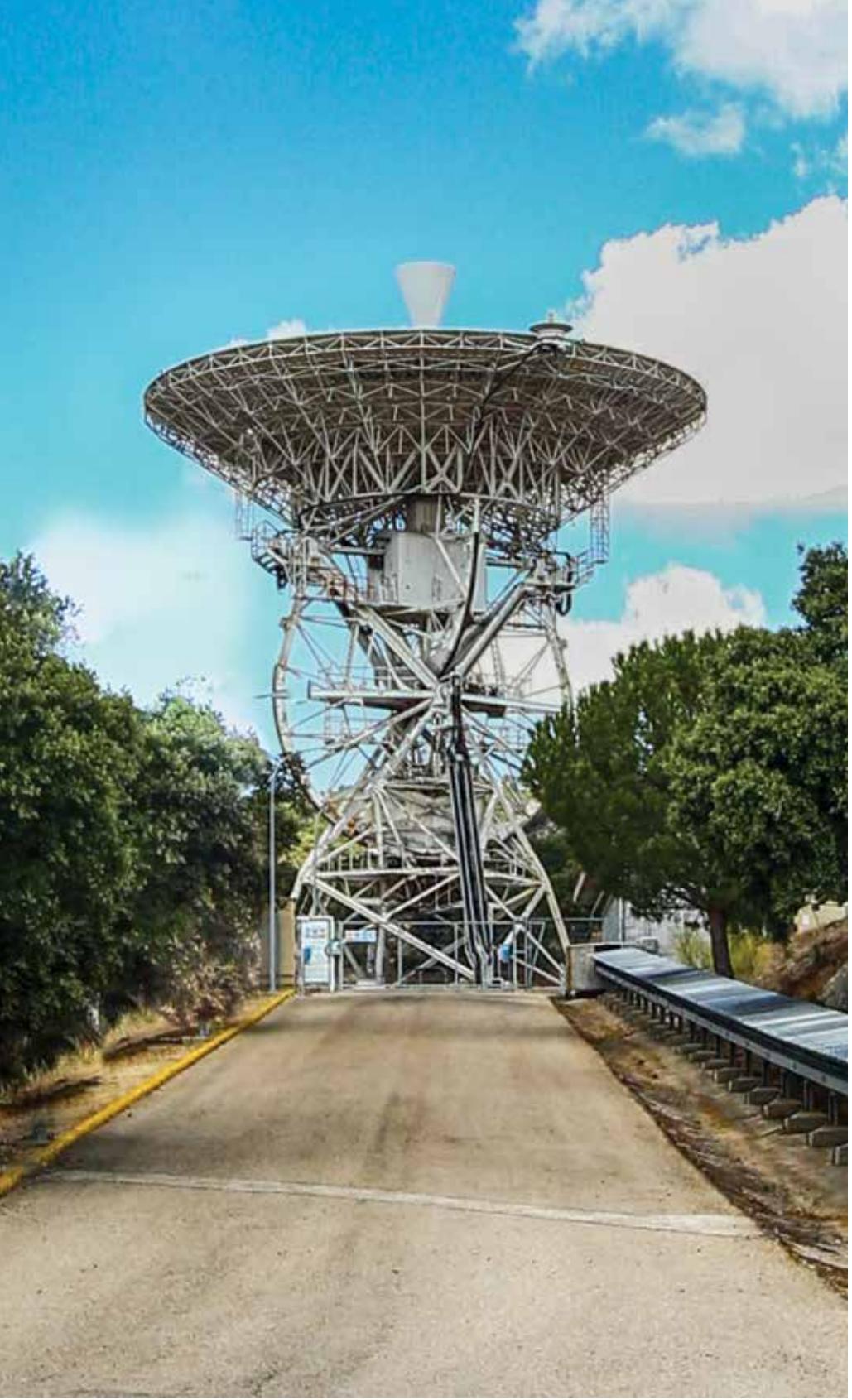
CANTO

En las clases de Canto aprenderán canciones de distintos ritmos y tempos. La interpretación aplicada al canto. Irán mejorando en su técnica vocal, proyección, dicción, etc.

DANZA

Y en las clases de Danza, entrenamiento básico del cuerpo desarrollando sus posibilidades creativas y expresivas. Coreografías diversas, energicas y divertidas.

www.escuelajana.com



proyecto Kepler y otros han catalogado ya unos 4000 planetas y muchos de ellos de condiciones parecidas a la Tierra. No ha sido posible determinar aún si existe algún tipo de vida en alguno de ellos o del sistema solar.

—**Cree que hay cultura general sobre la temática espacial?**

Hay un gran interés general en temas

del espacio porque se estudian cuestiones de gran interés, cuáles son los orígenes del sistema solar, cómo se originó la vida, si hay vida en otros planetas, etc.

—**Las nuevas generaciones, ¿se preocupan por el espacio?**

Estas cuestiones fundamentales se vienen estudiando desde la antigüe-

dad y siguen atrayendo el interés de las nuevas generaciones porque su importancia es básica. Al mismo tiempo suscitan el interés en ciencia y tecnología que son parte integral de la vida moderna.

—**¿Qué opina de la contaminación que hay en el planeta Tierra?**

La contaminación está llegando a niveles preocupantes en muchas partes del mundo, incluido los océanos. Programas como EOS y otros nos dan información muy valiosa para atacar estos problemas de una forma eficiente y segura.

DE GALICIA AL ESPACIO- SOBRE ANTHONY CARRO

—**Ser el representante de la NASA en España es mucha responsabilidad...**

—**¿Se imaginaba trabajando en esto?**

Desde pequeño, siempre tuve gran interés por la ciencia y por el espacio. Me gustaba mucho la aviación, y hasta llegué a realizar un curso de piloto. También hice una solicitud para ser astronauta, aunque nunca me imaginé estar de vuelta en España trabajando para la NASA, ya por segunda vez aquí. En la estación de Robledo de Chavela estamos incrementando la capacidad de comunicación con las misiones espaciales con dos nuevas antenas, esta es una de las razones por la que he regresado a España después de haber estado como representante de la NASA en España por 6 años con anterioridad.

—**Doctorado en física y matemática; después estudió ingeniería eléctrica y más tarde, abogado. Todo ello en EE UU, ¿por qué todas estas profesiones y qué sentido tiene el derecho en todo ello, si me permite la osadía y la ignorancia?**

Después de obtener el doctorado en Física Matemática y estudiar un Masters en ingeniería eléctrica, estudié Derecho en la Georgetown University por el interés que tiene el derecho en cuestiones espaciales, telecomunicaciones, relaciones internacionales debido a las colaboraciones con otras potencias espaciales en las que estoy involucrado.

—**¿Le duele España? ¿Le duele el Planeta Tierra?**

El Apolo 8 obtuvo la espectacular fotografía de la Tierra desde la Luna. Esta nos dio una idea de lo frágil que es nuestro planeta y de la necesidad de cuidarlo. Es un trabajo en el que todos tenemos que participar y así garantizarnos a nosotros y a las futuras generaciones la continuidad de nuestro planeta. Ω



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.ocaitv.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 31/12/2019.



2 8 8 2 0 1 0 2 1 8 0 3

TRATAMIENTO DE ÚLTIMA GENERACIÓN, ÚNICO EN POZUELO

La plataforma multifuncional **T-SHAPE**, permite remodelar la figura y redefinir el rostro gracias a sus tres tecnologías.

- **Laser Frío Lipolítico y Dermorreparación**
- **Masaje Subdérmico**
- **Radiofrecuencia: Bipolar y Multipolar**

T-SHAPE



ORGAZ
BEAUTY POZUELO

91 805 67 87 - C/ Benigno Granizo 3. Pozuelo de Alarcón

Cuida tu piel del sol

Por la Dra M Cristina Morante
Medicina y Cirugía estética capilar
Dirección Médica Aravaca Medicina Estética

LA PIEL EN EL SER HUMANO ADULTO OCUPA UNA EXTENSIÓN DE 2 M² SIENDO EL ÓRGANO MÁS GRANDE DE NUESTRO CUERPO Y PESA 4,1KG. SU ESPESOR VARIA A LO LARGO DE TODA SU EXTENSIÓN SIENDO DE 0,5 MM EN LOS PÁRPADOS Y 4 MM EN EL TALÓN. Esta variación de espesor también determina que cada parte de la piel sea diferente en su comportamiento frente al sol y al verano. Debemos saber que solo la piel de nuestra espalda está preparada para enfrentarse al sol durante 10 min y sin ninguna protección, todo lo que sobrepase ese tiempo causará daño incluso a la parte de nuestra piel preparada para captar vitamina D con seguridad.

La piel es un órgano diana donde la polución, las toxinas y los contaminantes se acumulan en sus 2 m² de extensión, bien por un depósito directo en los poros o por entrada de los contaminantes por otras vías. Estas toxinas producen en la piel un envejecimiento prematuro con efectos tóxicos y dañinos en las cadenas genéticas a nivel celular que determinan daños irreparables y como no, lesiones pre malignas y malignas de la piel. El sol es uno de esos causantes del envejecimiento prematuro y del daño a nivel celular.

¿Cómo cuidaremos nuestra piel de cara al verano?

Sujetas a estrés, polución, cambios alimentarios, etc., los famosos radicales libres afectan a la piel junto con estos

agentes externos por lo que es imprescindible conocer los cuidados más adecuados a nuestro tipo de piel. Ahí va el primero de nuestros consejos:

1º Consejo para el verano:

Limpieza diaria

Uso diario de una buena leche limpia-dora, esto es, que realice una limpieza tanto externa como interna eliminando los restos tanto de maquillaje como de polución o suciedad. Importante no confundir con una leche desmaquillante, ésta solo quitará los restos de maquillaje. De esta manera comenzamos con una adecuada higiene diaria que hará que la aplicación de los siguientes activos penetren mucho mejor. Hay distintos principios activos que nos



ayudan a esa correcta limpieza profunda, como son las enzimas: por ejemplo, la Ortiga blanca que es antibacteriana, tonifica y regula la secreción sebácea. Estas enzimas las aplicaríamos dando un suave masaje hasta su absorción, y retirándolas o bien con agua o con discos desmaquillantes según necesite el producto en sí, y secaremos con una toalla a pequeños toques y sin arrastrar. Si tenemos una piel más atópica, sensible será necesario consultar con un experto para que nos recomiende la mejor enzima de limpieza.

Una vez realizada la limpieza con la leche limpiadora y nuestra Ortiga blanca tenemos que recuperar el manto hidrolipídico que protege nuestra piel y que regula el pH de la misma. Esto lo conseguimos con un tónico. Mi consejo es que sean libres de Alcoholes, escogiendo siempre el más adecuado a nuestro tipo de piel, aplicándolo con discos de algodón arrastrando, pero suavemente.

Y tras el tónico, el Sérum!! En este aspecto existe controversia, ¿obligatorio u opcional? El sérum es opcional hasta los 30 años, aunque la edad es relativa, y depende de las necesidades de nuestra piel. El sérum debe aplicarse masajeando hasta su completa absorción en

cantidad semejante a un guisante. El sérum nos ayudará a mantener la piel hidratada máxime en el verano puesto que las altas temperaturas tienden a resecar la piel.

No debemos olvidarnos de los ojos, un contorno de ojos con una composición más drenante (con cafeína) en caso de tener que eliminar y drenar las bolsas, o con una composición más rica en hialurónico y vitaminas o sustancias despigmentantes en el caso de ojeras. El tamaño a aplicar será el de un piñón y lo aplicaremos a pequeños toquecitos con el anular puesto que es con el dedo con el que menos fuerza ejercemos.

2º Consejo para el verano:

Alimenta la piel

Nuestra crema diaria nos aportará los nutrientes específicos necesarios. El tamaño a aplicar será el de un garbanzo, aplicándolo de dentro a fuera siempre ascendente para favorecer la reafirmación y circulación y haciendo que penetre mejor. Trabajaremos cara, cuello y escote. Pero debemos recordar que el espesor de nuestra cara, cuello y escote es variable, igualmente el porcentaje de células como los fibroblastos, elastina y colágeno por lo que los principios activos deben variar: primero ser

específicos para la zona y segundo y primordial ajustar los nutrientes que necesita nuestra piel en cada momento y que van a variar si es de día o de noche, si estamos al aire libre o tomamos el sol, si estamos en un ambiente de polución e incluso del envejecimiento y la reparación que nuestra piel necesite. Sería fantástico que tras la lectura de este artículo pudiera haber dado a mis lectores una pauta mágica para elegir esa crema diaria. Como hemos dicho nuestra piel es un órgano y debemos adecuar las medicinas que necesita en cada momento por lo que precisamos de un consejo experto que saque el mayor rendimiento a nuestra piel recordando que:

La crema diaria que usaremos por la mañana debe ser completamente distinta a la de la noche, puesto que con nuestro biorritmo las necesidades son distintas a lo largo del día. En líneas generales la crema de la mañana debe aportar hidratación, seboreguladores y protectores solares y de polución, mientras que la crema de noche debe ser regeneradora y contener alfa hidroxiácidos para regenerar la piel y aportar las vitaminas necesarias a nivel celular.



Confía en Manos Expertas Nuevo Balón Intragástrico sin cirugía

Si lo has probado todo para perder peso.

Ahora 3.800€ antes (4.500€)

Liposucción sin Cirugía desde 399€ /sesión (LIPOSONONIX)

Abdomen, Flanco, Cartucheras, Papada, muslo interno, Brazos

Reduce al menos 2 cm. por sesión

Lifting Facial sin Cirugía Oferta 600€/2 ss

Excelentes resultados HIFU ULTHERAPY sin cicatrices ni anestesia



Medicina Estética Avanzada

Avda. del Talgo 204 frente a RENFE ARAVACA

www.aravacamedicinaestetica.es

91 357 05 60

3º Consejo para el verano:**Momento de detoxificar**

A nivel de la piel tendremos que actuar sobre las sustancias que forman la piel (técnicas estimulantes del colágeno, ácido hialurónico, vitaminas antioxidantes como la vitamina C, y minerales como el Silicio) y ciertas técnicas estéticas que nos ayudan a liberarnos de los tóxicos.

No debemos olvidar la función de drenaje estimulando el sistema linfático para la eliminación de los productos de desechos e impurezas y del riñón con una adecuada hidratación, consumiendo la calidad de agua más apropiada para las necesidades de nuestro organismo en cada momento.

4º Consejo para el verano:**Es hora de Protegernos.**

Debemos incluirla en nuestro ritual diario de cuidados sea verano o invierno. El sol produce un envejecimiento prematuro de la piel disminuyendo la elasticidad y la hidratación de la misma. Los protectores solares son agentes que ayudan a prevenir que los rayos ultravioletas (UV) lleguen a la piel. Existen dos tipos de radiación ultravioleta, los rayos UVA y los rayos UVB, los cuales causan daños a la piel y aumentan el riesgo de cáncer de piel. La luz UVB es la principal causa de las quemaduras por el sol. Los rayos UVA penetran en la piel más profundamente, se asocian con las arrugas, la pérdida de la elasticidad y otros efectos del fotoenvejecimiento. También agrava los efectos cancerígenos de los rayos UVB y cada vez más se considera la luz UVA es un causante de cáncer de piel. Los protectores solares varían en su capacidad de proteger contra los rayos UVA y UVB.

Cuando empieza el buen tiempo y sale sol, la mayoría de las personas empiezan a usar protección solar del año anterior. Esto es un gran error puesto que de un año a otro los activos que ofrecen la protección se debilitan y degradan, no haciendo su función. Por lo tanto, lo primero que debemos hacer es adquirir una protección solar nueva.

La mayoría de los filtros solares con un FPS de 15 o mayor, hacen un excelente trabajo de protección contra los rayos UVB. FPS (Factor de Protección Solar) es la medida de la capacidad que tiene un bloqueador solar para evitar que los

rayos UVB dañen la piel.

Así es como funciona: si la piel sin protección tarda 20 minutos en comenzar a ponerse roja, usando un protector solar con índice 15, nos prevendrá 15 veces más el enrojecimiento, esto es, tardará nuestra piel en ponerse roja más tiempo (hasta 5 horas). Pero esto es teórico, porque cada 2 horas debemos ponernos protector solar para mantenerlo en la cantidad y concentración adecuada a nivel de nuestra piel.

Otra forma de verlo es en términos de porcentajes:

- Un FPS 15 bloquea aproximadamente el 93 por ciento de todos los rayos UVB.
- Un FPS 30 bloquea el 97 por ciento,
- Un FPS 50 bloquea el 99 por ciento.

Pueden parecer diferencias insignificantes, pero cuando una persona es sensible a la luz o tiene antecedentes de cáncer de piel, estos porcentajes extras marcan la diferencia. Y como puede verse, no hay un protector solar que pueda bloquear todos los rayos UV, por lo tanto recuerde que no existe el FPS 100.

Existen tres tipos de protectores solares que se diferencian en base a su composición y que deberán elegirse dependiendo del tipo de piel que tengamos:

—FISICO: su protección se basa en la creación de una barrera física en la piel que impide que los rayos solares penetren en ella, a modo de espejo, reflejando la luz solar. Ideales para pieles grasas.

—QUIMICO: Los rayos solares si llegan a la piel, pero estas sustancias absorben los rayos transformándolos en no dañinos. Ideales para pieles secas.

—MIXTOS: son filtros que combinan los dos anteriores y defienden la piel de ambas formas.

La protección solar la clasificamos como:

—Baja: índice FPS 2-4-6

—Media: índice FPS 8-10-12

—Alta: índice FPS 15-20-25

—Muy alta: índice FPS 30-40-50

—Ultra: índice FPS 50+

El protector solar debe aplicarse al menos de 20 a 30 minutos antes de la exposición solar y como indicábamos retocarlo cada 2 horas para que dicha protección se mantenga. Existen protectores con color que nos aportan ese toque que queremos sin ir maquilladas, suelen ser minerales y la protección va desde 15 a 50+. Con estos consejos nuestra piel podrá disfrutar del verano de una forma saludable. Ω





**HAZTE COOLWORKER
ESTE VERANO Y
EL PRIMER MES
TE LO REGALAMOS**

C O O
L A B
COWORKING SPACE

Envía el código **COOLSUMMER** a hablamos@coolab.es
o 652927806 para informarte y acceder a la oferta.

PLAZAS LIMITADAS

*No acumulable a otras ofertas. Oferta válida para altas antes del 30 de septiembre de 2019. Permanencia 3 meses incluido el mes de regalo. www.coolab.es

Diseño | Profesionalidad | Producto
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com

PROYECTO
BANO

iBAÑERAS FUERA!
Cambiaremos su bañera
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño

916 266 139

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

Celebra tus eventos con nosotros

el Cielo de Urrechu

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



Alfonso Colodrón, un verdadero cosmopolita en Pozuelo

Por Carmen Millán

Alfonso Colodrón Gómez-Roxas, apellido que unió su abuela para que no se perdiera. Procede de una gran familia de 10 hermanos, de padre vallisoletano y madre china. Nos cuenta que su espiritualidad le viene de familia devota, de rosario diario. Un hombre ampliamente formado, que lo deja todo para recorrerse el mundo, impregnándose de las costumbres y culturas de cada país que visitaba. Pionero en terapias humanistas. Se define como jardinero de plantas y de personas. Padre de dos hijas. Autor de 9 libros y 100 traducciones. Llegó a Pozuelo en el 98 y desde entonces está comprometido con el municipio aportando su gran granito de arena. Se siente especialmente orgulloso del primer árbol que plantó, fue en Pozuelo junto a su padre, un pino en frente del Torreón, que a día de hoy luce enorme tras 49 años. Con una energía desbordante, sabe aprovechar cada minuto que la vida le brinda.

—¿Cómo termina un vallisoletano con una filipina?

Mi abuelo era jesuita y estaba de encargado del observatorio astronómico de Manila, donde conoció a mi abuela que iba a veranear. Se casaron ya mayores y decidieron adoptar. En el año 1918 se vuelven a España. Cuando mi madre tenía la edad, se metió a estu-

diar filosofía y letras, siendo mi padre profesor auxiliar en la facultad. Él la enamoró con sus poemas.

—¿Dónde vivíais?

Su primera casa fue en la Glorieta de San Bernardo pero al estallar la guerra civil se mudaron a Zaragoza. Mi padre era Catedrático de Lengua y Literatura y cuando salió una plaza en Granada se volvieron a trasladar y allí nací yo en

el año 45 en la Carrera del Darro, junto a la Alhambra. Para mí fueron los mejores años, allí fui muy feliz durante 16 años. En Granada mi padre era una autoridad como catedrático. Él escribía libros de texto que le compraban colegios católicos de toda España, era un negocio familiar y todo lo hacíamos desde casa, lo que suponía un complemento de sueldo muy válido para una

familia con 10 hijos, llegando a vivir en la casa 14 personas cuando mi abuelo paterno y mi tía se vienen a vivir con nosotros.

—¿Por qué volvéis a Madrid?

En aquella época casi no había universidades y mi padre quería que estudiáramos una carrera

—¿Qué estudiaste?

Me licencieé en derecho y después me fui a Francia con una beca que me concedieron para estudiar el doctorado en derecho laboral. Allí me licencieé en Ciencias Sociales del Trabajo por La Sorbona, una carrera que aún no había llegado a España.

—¿Cómo aterrizáis en Pozuelo?

Mi padre en aquel entonces trabajaba en Guadalajara y diariamente iba desde Madrid, lo que le suponía una hora y media de camino. En el año 68 sale a concurso el primer instituto de Pozuelo que en aquellos tiempos era una delegación del instituto Cisneros y le hacen Director. Mi madre que era un lince para las oportunidades, compró un chalet en frente del Torreón y allí se instalaron. Pero yo aún no me vengo.

—¿Y dónde vas?

Estuve dos años y medio en París y en el 70 vuelvo a Madrid a trabajar en el Ministerio de Trabajo durante un año. Harto del trabajo, con 25 años, decidí irme a Nueva York para trabajar y aprender inglés y estuve cuatro meses trabajando por las noches en un cine gracias a un amigo de mi hermano.

—Dejas tu formación y trayectoria para dar la vuelta al mundo ¿A qué se debe este cambio?

Estaba muy decepcionado, fundamentalmente por la política. En París, aunque no militaba en ningún partido, me adentré en política y fue decepcionante ver cómo predicaban lo contrario a lo que hacían. Hay muchas personas que se les sube el poder a la cabeza.

—¿Cómo trascurre ese gran viaje?

Comencé por Méjico, casi toda América Latina y luego me embarqué en un barco carguero de Perú a Japón donde estuve 4 meses y donde me fue muy bien. Partí a Pekín, después Hong Kong, Taiwan y Australia. Viví durante un año y medio recorriendo el Pacífico y en un velero me fui destino Nueva Zelanda. En todos los países que he vivido me he involucrado en su sociedad, en sus costumbres y su cultura pero por mucho que se viaje por el mundo o te quieras integrar, toda la vida sigues siendo un extranjero.

- ¿Con qué país te quedas?

Nueva Zelanda ha sido el lugar soñado junto con la India, China y Japón. Mi cultura preferida es la balinesa.

—¿Cuándo regresas para quedarte en Pozuelo?

En el año 98. Vine primero a la casa de un hermano que estaba vacía porque él vivía fuera, hasta que me compro a los pocos años la mía. Trabajaba de traductor y mi mujer daba clases de yoga. Ella fue la que me empujó a dedicarme a las terapias siendo pionero en ser terapeuta humanista, me fui a formarme a Ginebra.

—¿En qué consisten esas terapias?

Son Terapias de Desarrollo Personal. Aptas para todas las personas aunque cada una tiene su ritmo. La mayoría de las personas se identifican con el poder, el dinero, la fama, lo material.... siempre digo que eso es la espuma de la ola, tenemos que sumergirnos en la ola y darnos cuenta que ahí es donde reside la calma. Lo mejor de estas terapias es cuando veo los resultados reflejados en las personas, es toda una satisfacción. Doy las sesiones individuales en mi casa

—Háblame de tus libros

Tengo escritos 9 libros de autor y realizado 100 traducciones. Mi primera traducción fue "Relato de un minuto" y la 100 "El libro del té". La mayoría de los libros los he escrito a petición.

—¿Por qué estas tan involucrado con Pozuelo?

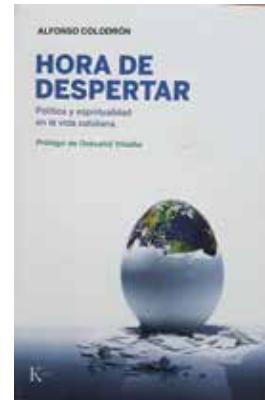
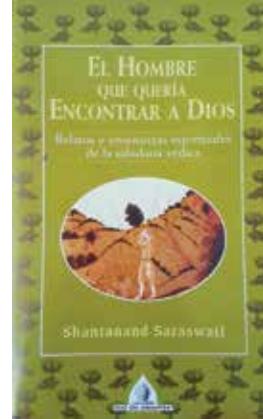
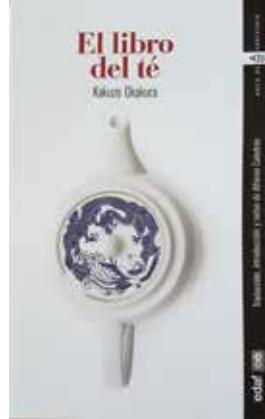
No se vivir de otra manera, siempre me involucro donde estoy. Me gusta comprometerme con mi calle, mi barrio, mis vecinos... si veo la calle sucia intento cuidarla.

—¿Te gusta la jardinería?

Me gusta mucho, he plantado más de 1000 árboles. Me he dedicado durante muchos años a crear, cuidar y mantener el jardín público Los Hortales, nadie lo hacía y era una verdadera pena como lo tenían, he invertido muchísimas horas. Hasta hace dos años que empezaron las obras en la zona.

—¿Cómo es un día en la vida de Alfonso?

Me levanto con el sol, recojo un poco la casa y le doy de comer a los pajaritos. Si hace un buen día, cuido lo que tengo plantado, perejil, tomates, fresas... y a mis geranios y petunias. A las 9:30 empiezo mis terapias en casa y al finalizar me voy al polideportivo y realizo ejercicio de máquinas, me meto en la piscina y por último al spa y la sauna. Dos días por semana suelo hacer baile latino. Intento comer temprano, siesta de media hora y por las tardes si no tengo terapias, escribo, pertenezco a la Casa del Jubilado y he ingresado en el Coro Rock de la Escuela de Música en la Avd. de Europa 16 donde voy todos los viernes a ensayar. Ω



Fiestas de Ntra. Sra. del Carmen

Programa 2019

Viernes 12 de julio



16:00 a 19:00 h. Fiesta del Agua

Entrada libre
Polideportivo Carlos Ruiz
Avda. de Italia s/n



19:00 a 3:00 h. Apertura Zona Ferial

Precio Especial: Atracciones a 1€
Parque Prados de Torrejón

19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles

Parque Prados de Torrejón

20:00 h. "Encierro Chiqui"

C/ Benigno Granizo
Organiza: Peña la Estación
y peña Seis y medio



21:00 h. Merienda Popular

C/ Benigno Granizo
Organizan: Peña la Estación

21:00 h. Espectáculo Infantil de guiñol

"Caperucita cumple años"
Parque Finca Ulecia

21:30 h. a 3:00 h.

Recordando las noches del Andén
La GUARDIA, La FRONTERA y Dj PULPO
Parque Prados de Torrejón



10.00 a 13:00 h. Concentración

de SEAT 1430, 124 y 124 Sport

Paseo en coche
por las calles de Pozuelo
Aparcamiento del Parque
Prados de Torrejón

12:30 a 17:00 h.

**5ª Concentración de charangas
y peñas de la localidad
por las calles de la estación**
Organiza: Peña la Estación

19:00 a 3:00 h. Apertura Zona Ferial
Parque Prados de Torrejón

Sábado 13 de julio



TU SEGURO DE SALUD

**25 % DE DESCUENTO
PARA SIEMPRE**
Contratando antes del 14/08/2019

AXA POZUELO Vía de las Dos Castillas 31 Tfno. 913510407

Óptima Gestión, Serv. Med., S.L. Agencia Exclusiva y Franquicia AXA nº 530157 optima.gestion@agencia.axa-seguros.es

VÍSTETE ESTE VERANO
EN ALGO DIFERENTE. SÉ ORIGINAL

REBAJAS

Plaza del Gobernador, 3
Pozuelo de Alarcón

Tel. 689 43 86 03



@algo_diferente_pozuelo

Algo Diferente

POZUELO ROCKING GUITARS



C/ Benigno Granizo, 12
POZUELO DE ALARCÓN

INSTRUMENTOS MUSICALES

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

ACCESORIOS: Cuerdas, Baquetas, Fundas, etc..

TALLER DE LUTHERÍA
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



TECNOCASA
FRANCHISING NETWORK

Transparencia y profesionalidad
SIEMPRE CERCA DE TI

"Disfruta de Pozuelo"



FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón



91 216 39 45 pozuelodealarcon1.tecnocasa.es

RED EN FRANQUICIA CADA SOCIEDAD FRANQUICIADA TIENE SU PROPIO TITULAR Y ES INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR

Sábado 13 de julio *Programa*



19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles
Parque Prados de Torrejón

20:00 h. Misa y Ofrenda Floral a la Virgen del Carmen
Intervención del coro de la Casa de Extremadura de Pozuelo
Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen

20:00 a 21:30 h.
Batucada y música infantil veraniega
Pasacalles hasta el ferial
Calle Benigno Granizo



21:00 h. Infantil "1,2,3 Magia"
Parque Finca Ulecia

22:30 h. "CAROLINA DURANTE"
Parque Prados de Torrejón

00:00 a 3:00 h. Discoteca móvil
Parque Prados de Torrejón

Domingo 14 de julio



19:00 a 1:00 h. Apertura Zona Ferial
Parque Prados de Torrejón

19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles
Parque Prados de Torrejón



20:30 h. Concierto "La Lira de Pozuelo"
Templo del Parque Martín-Crespo

21:00 h. Espectáculo Infantil "Acrobático"
Parque Finca Ulecia

22:00 a 1:00 h. REY LOUIE BAND
Parque Prados de Torrejón



SÓLO FALTAS TÚ

Intensivos en 4 días

Carnet de coche o moto
Clases de reciclaje

Gratis con tu
matrícula

Teórica presencial /aula virtual
Horarios flexibles
Pista maniobras

Avenida de Europa, 5. Pozuelo
Tel. 913512868



autoescuela
ALUCHE

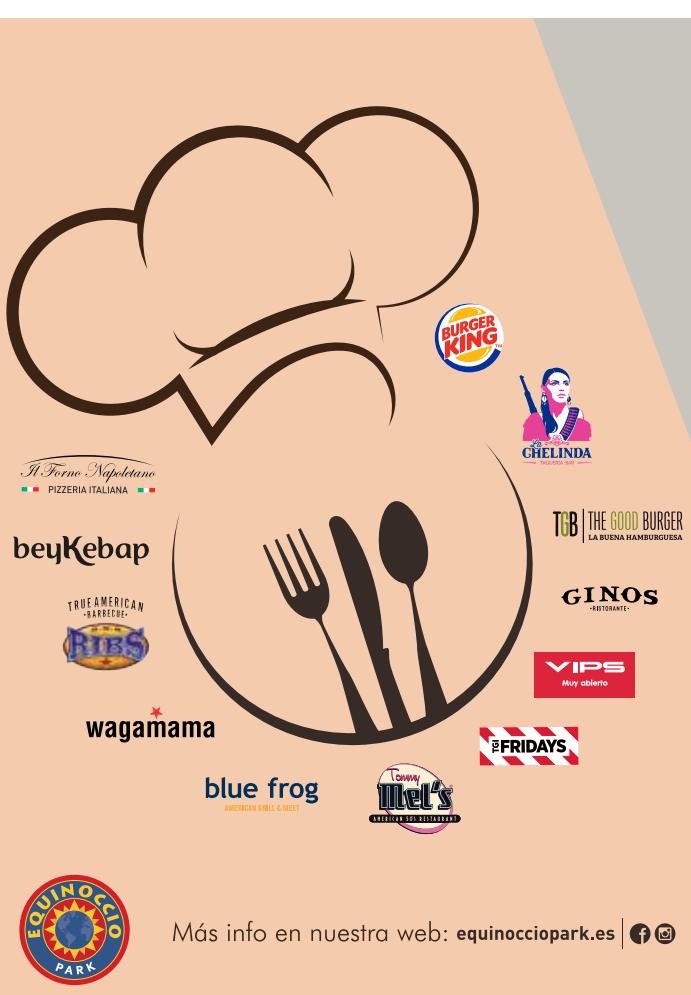


PONTE EN FORMA
Y DIVIERTETE CON BROOKLYN

Brooklyn Fitboxing Pozuelo

9'95€
1 Sesión
+ guantes & vendas gratis

BROOKLYN
★ FITBOXING ★
APUNTATE A LA SESIÓN DE PRUEBA EN LA WEB
Avenida de Europa, 31 (esquina c/ Berna) brooklynfitboxing.com pozuelodealarcon@brooklynfitboxing.com

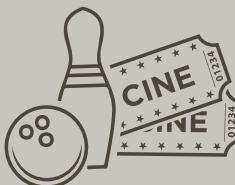


Más info en nuestra web: equinoccipark.es |



Equidinner

del 1 de julio al 31 de agosto



POR CADA 5 CENAS
CONSUMIDAS EN NUESTROS
RESTAURANTES DE LUNES A
VIERNES (MENÚS),

TE REGALAMOS:
UNA ENTRADA DE CINE O
UNA PARTIDA DE BOLOS
(HASTA FIN DE EXISTENCIAS)

*Hazte con tu chequera en el punto de atención
al cliente o en los restaurantes adheridos



19:00 a 24:00 h. Apertura Zona Ferial
19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles
 Parque Prados de Torrejón



20:30 h. Gran Paella Popular
 (1.000 raciones)
 Parque Finca Ulecia



22:00 a 24:00 h. "MAGIC QUEEN"
 Parque Prados de Torrejón

Martes 16 de julio. Día de Ntra. Sra. del Carmen



19:00 a 1:30 h. Apertura Zona Ferial
 Precio Especial: Atracciones a 1€
 Parque Prados de Torrejón



19:30 a 23:30 h. Juegos Infantiles
 Parque Prados de Torrejón



20:00 h. Misa Solemne y procesión en Honor de Ntra. Sra. del CARMEN
 Parroquia de Ntra. Sra. del Carmen



21:00 h. Infantil "Tino Cuentacuentos"
 Parque Finca Ulecia



22:00 h. Limonada popular
 Plaza San Juan
 Organiza: Asociación de Familias numerosas de Pozuelo de Alarcón



22:15 a 23:15 h. — 00:00 a 01:00 h.
Orquesta JENASAN
 Parque Prados de Torrejón



23:30 h. Fuegos Artificiales
 Plaza de la Constitución



“Doy fe, ¡la casa está de lujo! No existe libro de registro capaz de enumerar todos sus detalles. Las habitaciones se avalan por sí solas... ¿no ves qué color y qué poder notarial tienen? Si yo fuese tú, firmaba ya el certificado de últimas voluntades y me la quedaba de por vida.”

Carmen. Notaria

**CARMEN ES NOTARIA Y SABE DE LEYES,
PERO NO DE VENDER CASAS.**

**TRANQUILA,
NO SE PUEDE SABER DE TODO.**

*CUANDO SE TRATA DE VENDER TU CASA,
ELIGE LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA Y PROFESIONAL*



35 AÑOS DE EXPERIENCIA — LÍDERES DE MERCADO — RED INTERNACIONAL

DESCUBRE MÁS EN
WWW.NOSEPUEDESABERDETODO.COM



MAYORES EN BIENESTAR

RESIDENCIAS ORPEA ARAVACA Y ORPEA VALDEMARÍN

Nuestro objetivo es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes. 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.

APARTAMENTOS CON SERVICIOS ORPEA ARAVACA

Junto a la residencia se encuentra el complejo de apartamentos con servicios de 1 o 2 habitaciones para estancias temporales o permanentes. **Con espacios comunes, un exclusivo restaurante y un amplio catálogo de servicios sanitarios, hoteleros, culturales...**

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

ORPEA MADRID VALDEMARÍN
C/ Blanca de Castilla, 8
28023 - Aravaca - Madrid
917 400 566

EN LA ZONA NOROESTE DE MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

ARAVACA COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL LAS ROZAS LAS ROZAS PUNTA GALEA TORRELODONES VALDEMARÍN VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS
EN FACEBOOK 

www.orpea.es