



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

**DEJAR DE VER
LA VIDA TRAS
LOS CRISTALES**



Construyendo futuro

Open Day Virtual • 17 de junio • 15:00
Inscripciones www.colegioalarcon.com

www.colegioalarcon.com

@secretaria@colegioalar.com

**DESDE LOS 18 MESES
HASTA LA UNIVERSIDAD**

Excelencia Académica
Educación Valores
Acompañamiento Personal

Cambridge Assessment
English

Authorised Exam Centre



913 527 250

📍 Calle San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)



**ABIERTA MATRICULACIÓN
CURSO 2020/2021**

📞 913 527 250

www.escuelademusicaalarcon.com
escuelademusica@colegioalar.com

📍 Calle San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón
(Madrid)

ENSEÑANZA OFICIAL

Matrícula abierta todo el año

Clases grupales de coro y orquesta

Todos los instrumentos

Titulación ABRSM

Método Suzuki

Para niños, jóvenes y adultos de todas las edades a partir de 3 años, sean o no alumnos de nuestro colegio





Llámenos 626 104693

Pida su cita y
comience el cambio

Primera visita
y plan de tratamiento
GRATUITO
FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

**Ortodoncia Fija
e
INVISALIGN**

20%
descuento

Sesión de blanqueamiento
gratis al terminar
su ortodoncia



[IGUALAMOS LOS PRECIOS DE TODAS LAS SOCIEDADES]



IMPLANTES
20% descuento



C/ Benigno Granizo 3
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

recepcion@clinicaomepozuelo.com
www.clinicaomepozuelo.com



Gracias a los más de 65.000 lectores SEGUIMOS LUCHANDO

litados por la OJD



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



Meiga Media S.L.

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 60.000 lectores.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTORA JEFA: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: EDUARDO LÓPEZ GARCÍA DE JAIME, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDIVAR NAVARRO, ADOLFO MORENO FRAILE, JOSÉ MARÍA FRAILE.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHO, ARIANA FRANCÉS. 616 64 90 11

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 — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es

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.

MÁS DE 40.000 REFERENCIAS



TODO LO NECESARIO PARA DISFRUTAR ESTE VERANO


Chensi®
Hiperhogar



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

Vale 3 € por cada 30€ de compra



Profesionalidad, transparencia y una atención personalizada son sus lemas. Miguel procedente del fútbol profesional, en 2015 abrió su oficina en Pozuelo tras varios años de experiencia. Convencido de que lo más importante es el trato personal, saber lo que cada uno necesita para ofrecer lo que se ajusta a ellos, esa es la clave de su éxito. Si lo que necesita es vender o alquilar su casa o adquirir un nuevo hogar, póngase en manos de quién se preocupa de su felicidad.

Tu oficina de Pozuelo

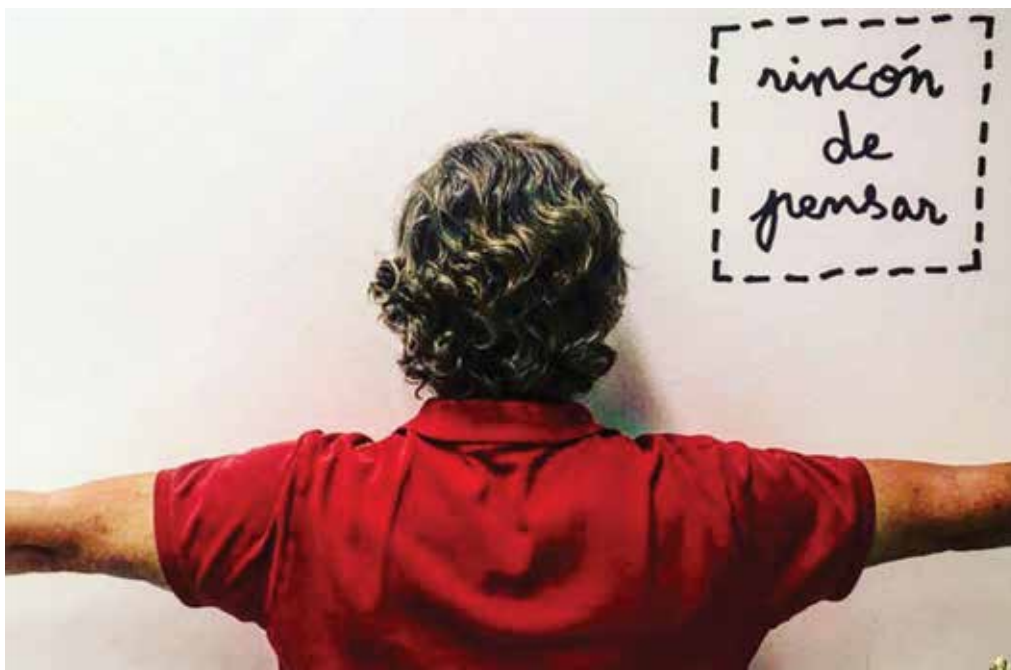


FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón



91 216 39 45 pozuelodealarcon@tecnocasa.es

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



#NOMEETIQUETES

Por Jesús Castells

⇒ ¿Últimamente te han llamado facha o rojo? Al igual que muchas personas estoy más que harto de que estén intentando manipularnos continuamente. Estamos cansados de ver cómo nos enfrentan los unos con los otros por el motivo que sea; político, religioso, social, económico o por los colores del equipo al que amamos. Ya pasamos una guerra civil y el detonante está cerca de volver a explotar si no levantamos la cabeza y le ponemos sentido común a este sin Dios.

Es verdad que muchas personas han pasado a la acción, abandonando su cómoda posición de salón, reclamando y protestando a través de sus redes sociales, saliendo a la calle o mareando a su cónyuge y/o amigos. Nos ha faltado valor, pero es muy importante que no confundamos este paso a la acción con entablar una nueva cruzada bélica. La rebelión

debe ser pacífica. Ahora que estamos con la distancia social es bueno saber que, a estos seres nefarios, me refiero a los malvados que inducen al odio, meten cizaña o que simplemente son irresponsables con sus discursos de una forma tristemente inconsciente, hay que aislarlos socialmente.

Un aislamiento temporal, al rincón de pensar, para que entiendan que no queremos sus dañinas intenciones. Dejémoslos solos. Hagamos un “unfollow” colectivo, no necesitamos más dolor. Esta es la forma de pedir respeto y entablar lucha de una forma civilizada. Que vean que ese no es el camino, siempre con opción a enmienda, porque el mejor castigo es no actuar como ellos.

La vida no va de ir unos en contra de otros. ¡Que no, joder!

La vileza y el afán de conseguir seguidores para su causa, fans, adeptos, sumisos, afiliados, hordas o llámalo como quieras, no conoce lí-

mites. El objetivo es tenernos a todos clasificados con un “hashtag” para obtener el mayor poder posible sobre nosotros, el rebaño, e instigarnos a pelear unos contra otros. La necesidad de catalogarnos para evitar que hagamos un análisis más profundo de nuestra personalidad y de esta forma ternos ordenados, aceptando la superficialidad de la etiqueta, coartando la capacidad de crecer, de entender por qué es así y obligarnos a pensar como seres simples.

Me gustaría encontrar un periódico, una televisión o una radio donde escuchar la verdad, los datos objetivos y reales de lo que ha sucedido. ¿Será mucho pedir? Y si luego quiero opinión, sea del color que sea, tener la libertad de ir a escuchar cualquiera de las dos versiones o las dos a la vez. El juego consiste en tergiversar tanto la verdad, que sea imposible saber qué es cierto de lo que no lo es. La idea es que no haya un punto de referencia

o repetir tantas veces una mentira para que se acabe postulando como cierta. Es demencial.

La manipulación es otro tipo de maltrato, invisible, hábil y sutil unas veces y otras burda y descarada, pero no deja de ser una suplantación de la personalidad que distorsiona la realidad y absorbe la capacidad del ser humano de juzgar, tomar decisiones o posicionarse sobre algo, siempre con un interés particular y oculto.

Personalmente estoy harto de estos continuos insultos a mi inteligencia. ¿Qué creéis que piensan, que somos todos idiotas? No lo creen, están seguros y simplemente se crecen porque siempre acaban consiguiendo lo que quieren. Hay que parar este “terribilis” modus operandi. Llevo años diciendo que la solución pasa por la bondad del ser humano y la educación. El cultivo del alma y la mente de las ovejas es lo que nos librará del hermano

lobo, pero según avanzamos y más fácil es el acceso a la formación, más recrudescen los malos su castigo con el fin de seguir mamando.

Ojalá supiera cual es la solución, pero de momento os pido a todos que no me etiquetéis. No me pongáis una etiqueta de nada. Ni de derechas ni de izquierdas, para mí todos tienen cosas buenas y malas, ¿por qué tengo que comulgar al cien por cien con uno? La verdad probablemente esté en algún sitio entre las dos posturas.

Cada persona es él mismo y su circunstancia. No hay dos gemelos idénticos con la misma idiosincrasia. Somos seres únicos, cuya naturaleza es imposible de reducir a una etiqueta. Tenemos millones de etiquetas cada uno y ninguna de forma aislada nos define, ni nos representa.

Pero estos líderes de tres al cuarto se empeñan en etiquetarnos continuamente para confrontarnos, dividirnos y que sigamos a pies juntillas sus inmundos e inconfesables propósitos. Su lema parece ser divide y vencerás.

Cuanto más amor seamos capaces de dar y cuanto mejor educados estemos, más ricos seremos y más difícil será manipularnos.

La lucha está en ser inteligentes, planteada casi como una obligación moral, la lucha se hace leyendo. Cuando no tengan capacidad para manipularnos con criterios mediocres, de nada valdrán sus viles tretas.

La lucha se hace desde el amor, la tranquilidad, el sosiego, el sentido común, el diálogo y el acuerdo. Todos juntos velando por lo que de verdad queremos, que no es más que ser felices, vivir en armonía y en un sitio mejor.

¡Basta ya! A mí, no me etiquetéis más por favor.



Jesús Castells es el autor del libro "Josdeputaaa!!! Me han «echao»!" de la Editorial La Esfera de los Libros, de venta en las mejores librerías y en plataformas digitales.

También es el autor del libro "Emprender a hostias" de venta exclusiva en Amazon. Ω

 afar 4



LOS SATÉLITES MAJADAHONDA

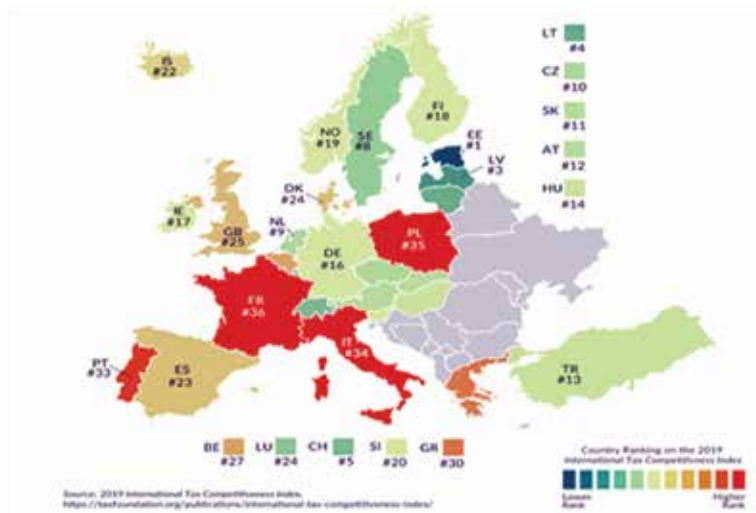
Viviendas pareadas
e independientes
con piscina



www.afar4.com
91 638 34 61
609 522 551

Hablemos de...

Por Eduardo López García de Jaime @edulop007



La Skypestonización de la burocracia

SIN BUROCRACIA DESDE EL AÑO 2000, ESTONIA ES UNA REPÚBLICA PARLAMENTARIA CONSIDERADA COMO LA PRIMERA NACIÓN DIGITAL Y DESDE 2004 ES MIEMBRO DE LA UNIÓN EUROPEA (UE) Y LA OTAN. CON UNA POBLACIÓN 1,3 MILLONES DE HABITANTES Y DIVIDIDA POLÍTICAMENTE EN 15 CONDADOS ES UNO DE LOS PAÍSES MENOS POBLADOS DE LA UE. TALLIN SU CAPITAL CUENTA CON MENOS DE MEDIO MILLÓN DE HABITANTES, Y ES QUE EL PAÍS DEL SKYPE ATRAE LA INVERSIÓN (NO PENALIZA EL AHORRO PERSONAL Y LA INVERSIÓN EMPRESARIAL). POR LO QUE SEGÚN LA TAX FOUNDATION, ES EL MEJOR SISTEMA IMPOSITIVO Y MÁS ATRACTIVO DE TODA LA OCDE POR SEXTO AÑO CONSECUTIVO SEGÚN SU INFORME DE 2019.

El mejor sistema impositivo del mundo

1. El impuesto de sociedades con un tipo del 20%, no es de los más bajos pero si es muy atractivo, ya que se paga por las ganancias que se distribuyen a los accionistas y los dividendos no pagan impuestos en el IRPF, y a su vez compensa las pérdidas de pasado con los beneficios del presente, al igual que permite la libre amortización de activos. Por

lo que si una empresa decide reinvertir todo su beneficio en la propia empresa esta estaría exenta del pago del impuesto.

2. El IVI, solo graba el suelo no penaliza la inversión personal y empresarial.

3. IRPF, tipo único del 20%.

El primer Gobierno digital

Cualquier interacción entre el ciudadano y el gobierno se puede hacer online, exceptuando el matrimonio y el divorcio, para ello se ha diseñado un DNI electrónico con el que se realizan todas las gestiones desde cualquier lugar del planeta, como sus famosas recetas digitales. El tiempo es el mayor activo de nuestra vida y en Estonia el gobierno lo sabe, por lo que con estas medidas se estima que cada persona de media ahorra dos semanas de trabajo al año usando el sistema digital, o lo que es lo mismo un 4% de nuestro tiempo al año. Todo esto es gracias al X-road es una arquitectura cibernética que evita que se realicen robos masivos de datos, por lo que los ciberataques lo más que pueden hacer es bloquear el acceso de los ciudadanos a determinados servicios.

Ofrecer servicios a la gente

La UE tiene que avanzar para crear sistemas como estos en todos los países miembros. Es más que necesaria una revolución fiscal digital para acabar con las distorsiones y atraer mayor inversión y que esta a su vez pueda crear más puestos de trabajo desde el sector privado eliminando todo tipo de burocracia posible, pero para que esto se haga realidad se necesita una mayor ciber seguridad, legisladores de mente abierta que propongan políticas, leyes y regulaciones acordes a nuestro tiempo, y en el Parlamento Europeo ya se oyen voces como la de la eurodiputada espa-

ñaola Isabel Benjumea, perteneciente al grupo de los Demócrata Cristianos del Partido Popular Europeo y junto a ella en España hay voces como las del consejero de Hacienda y Función Pública de la Comunidad de Madrid, Javier Fernández-Lasquetty, quien también propone una administración mucho más eficiente y menos costosa para el contribuyente, recaudando más y minimizando el gasto público, como ya está demostrándolo desde su llegada a la consejería.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

La crisis financiera del 2008 azotó duramente al país, justo antes de entrar a ser miembro del € uro. Por lo que tenía que tomar una decisión, o reducir el gasto publico o subir impuestos. La decisión no fue fácil, y **“los problemas complejos requieren soluciones complejas”**. Por ello el gobierno decidió llevar a cabo un paquete de medidas para muy agresivo, provocando una **caída del PIB que rondó el 14%**, más un aumento del gasto ligado a la subida del paro o el deterioro de la recaudación fiscal, pero que a medio pla-

zo sabían que saldrían de esa travesía por el desierto.

Medidas:

Despedir a 10.000 funcionario, 1/3 de del total del país.

Reducción del 10% en los salarios de los funcionarios.

Recorte del 20% en la retribución de cargos públicos y asesores.

Ajuste del 7-8% en el presupuesto de todos los ministerios.

Reforma de las pensiones.

Congelación del gasto en nuevos proyectos de infraestructuras.

Cierre de empresas estatales, duplicidades administrativas, entes públicos...

Privatización de activos inmobiliarios controlados por el Estado.

Reducción significativa de las subvenciones.

También se eliminaron deducciones en el IRPF, se subieron los impuestos aplicados al consumo eléctrico y se incrementó las retenciones a las rentas del trabajo para financiar las prestaciones por desempleo.

Por el contrario el número de empleados públicos contratados en los últi-

mos años en España ha ido incrementando. Entre 2008 y 2019 aumentó en un 8%, pasando de tener 2,9 millones de funcionarios, en el primer trimestre de 2008 a llegar hasta los 3,25 millones en 2019.

Actualmente Estonia supera la tasa de ahorro media de los países de la UE y su Tasa de Inversión es del 30% con respecto al PIB total, su **PIB pc era de 5.000 euros**, y ahora pasados 20 años lo ha más que duplicado, pasando los **21.000 euros en el 2019**. Esto es algo muy complicado, lo que lo convierte en un país de éxito, ya que según las teorías económicas la media a largo plazo para que crezca el doble la economía un país, esta en 33 años. Un Estado que hoy día tiene superávit.

Freedom House le reconoce como el país con mayor libertad de internet, por lo que “se puede tener un internet libre y abierto y al mismo tiempo tener la mejor seguridad posible”.

Todo esto es posible a programas como e Residency, donde ya son 70.000 e Residents en todo el mundo y más de 12.000 empresas registradas, para montar una empresa, tan solo necesitas **10 minutos y cuesta 150€**. Ω

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.ocaity.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 31/12/2020



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



Parar, analizar, planificar y... empezar

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

ES UN MOMENTO DE REFLEXIÓN, DE PARAR Y RESPIRAR, Y SE LO DICE UNA QUE HA VIVIDO YA DOS CRISIS ECONÓMICAS Y VA POR LA TERCERA. ÉSTO ES, NO HAY DOS SIN TRES.

Pero esta es distinta, distinta en todos sus aspectos. Hemos parado el “coche de la economía”, pero al pararnos, hemos tomado café y hemos descubierto un mundo distinto. En ese cafecito, nos hemos relacionado de otra manera, hemos conocido a gente que nos ha contado nuevos mundos y nuevos productos, y nos volvemos a subir al coche con otro punto de vista distinto. Y, curiosamente, la carretera también ha cambiado.

Respiramos, y nos preguntamos, ¿estamos preparados para conducir en esta nueva autovía?

El nuevo reto lo tenemos todos, pero aquí empiezan las diferencias, no todos tenemos el mismo coche: unos tienen un 4x4, otros tienen un Fiat 500 (no lo digo despreciativamente, hablo de la capacidad del vehículo). Tenemos que adaptar la conducción al tipo de coche que tenemos cada uno.

Unos se fueron preparando en el pasado: buscaban seguridad y cambiaron de coche, buscaron uno preparado para todo tipo de circunstancias. Otros buscaron algo para el día a día. Seguro que alguno me dirá, no todos tenemos la misma cantidad de dinero, ya... pero hay modelos similares, de distintos precios.

Y, de repente, hay un accidente de tráfico, y la policía nos para a todos, y nos desvía a la gasolinera mas cercana, y allí, a esperar a que quiten los vehículos.

Empezamos a hablar, uno tiene que llegar porque tiene una reunión y firmar un contrato, otro tiene que abrir el negocio, otro tiene a los niños que no dejan de dar la lata. Otro, por no llegar al trabajo, a tiempo lo despedirán.... Y, otros siguen trabajando: los de la gasolinera, los enfermeros que están atendiendo el accidente de tráfico, ... En los accidentes anteriores solo algunos, se quedaban atrapados. Ahora ha cerrado la carretera.

Lo primero que tenemos es miedo: me quedará sin trabajo, perderé el contrato, en la gasolinera: ¿tendré productos para todos, los podré atender bien?

Cada uno reaccionará de una manera distinta. Y yo, me pongo a observar y pienso, ¿qué haría yo?

Lo primero que me viene a la mente es: “vaya marrón!!!”, pero respiro... y la primera palabra que me surge es PARAR-ANALIZAR-PLANIFICAR y después EMPEZAR.

Parar: ¿por qué?, para ver como estoy. Pediría ayuda para que me miraran aceite, frenos, etc. Esto que significa en un comercio: mirar que me ha supuesto el coste de la parada y

cuantificarlo en cifra. Mirar lo que he podido perder: contratos, productos. Como me puede afectar el accidente: cara a mis clientes, si me afecta en pérdida de ventas, en comportamientos, cambio de hábitos, etc.

Analizar: Después de la información que he obtenido anteriormente, preguntarme, necesito mas dinero, tengo que hacer algún cambio: ¿cambiar de coche, para este nuevo trayecto?

Planificar: Buscar mas dinero: llamar al banco, informarme de los productos que puedo necesitar, hablar con los proveedores para cambiar métodos de pago, buscar nuevas vías de captar clientes. Enseñar a mis empleados el nuevo método de trabajo. Crear nuevos sistemas de control para saber si lo estoy haciendo bien. Analizar si necesito nuevos socios o nuevos asesores que me ayuden a adaptarme para obtener el éxito.

O puede, que en este momento me da cuenta que tengo que dejar la carretera porque el coche no va a aguantar. Es aquí, donde paro, porque estoy en una gasolinera: aun tengo dinero, y me puede llevar a casa. Si me “quedo tirado” en mitad del camino sin coche, sin dinero y sin forma de volver a casa, es peor. Aquí tengo que hablar con el mecánico para que me lleve el coche al desguace y saber cómo vuelvo a casa.

Esta ultima decisión es muy dura, pero siguiendo con refranes: “más vale una vez roja que cientos colorada”. Se que, en este momento, se quedan por el camino sueños, ilusiones, esperanzas deseos; y, por delante, hay miedo e incertidumbre. Pero aquí, aun no hemos perdido todo: aun podemos volver a casa, porque tenemos casa donde volver.

Y, ahora a **EMPEZAR:** con esa mezcla de sueños por cumplir, incertidumbres, y esperanzas. Pero lo más importante, siguiendo la planificación y el control del camino como se dice cuando montas a caballo, “llevando las riendas en corto”, por si tenemos que cambiar de dirección, parar el caballo o cambiar de ruta. Todo se basa en el control, y en no dejar para mañana la planificación.

Ayer asistí a una Webinar (conferencia on line -nueva realidad después del “accidente”), donde un alemán residente en España, llamado Gerhard Stamm, ingeniero, hablaba de una respuesta distinta a la Crisis del Covid19, lo llama el concepto de reestructuración preventiva (SGC METODOLOGIA). Tiene tres fases:

1. Fase I Análisis real (durante este periodo hay que revisar -Sprint-):

- a. Análisis y desarrollo.
- b. Priorización de las medidas según las previsiones
- c. Implementación

2. Fase II Concepto/potencial: Identificación de las medidas que pueden aplicarse a corto plazo

Aquí, en medio de este proceso, esta la parte más importante.

LA DECISION

3. Implementación

4. Acompañamiento

En palabras técnicas, es, mas o menos lo mismo, de lo que os hablaba antes.

Os deseo a todos, mucha suerte y sobre todo esperanza, en esta nueva etapa,

Para mi los cambios siempre han sido buenos, aunque a veces en el momento que se han producido no lo viera así. Animo, y con ello podemos. Ω

Asesoría Támega

Economistas & Abogados

ASESORÍA CONTABLE, LABORAL Y FISCAL

DIEZ AÑOS AL SERVICIO DE
Empresas, pymes, autónomos y particulares

SOCIEDADES

Por **100 €/mes**

- Contabilidad
- Sus obligaciones tributarias
- Gestiones laborales

AUTÓNOMOS

50 €/mes*

*Autónomos sin empleados

CONOZCANOS.

NOTARÁ
LA DIFERENCIA.

Entrega y recogida de documentación en su sede o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes administrativos.

También puede enviarnos la documentación vía Internet.



TÁMEGA
ASESORÍA

Tel. 91 816 28 44
Móvil: 627 934 027
info@asesoriatamega.es
www.asesoriatamega.es

Domicilio Social: C/ Petunias, 11 – BRUNETE (Madrid)

ATENDEMOS EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID



Volkswagen



Audi
Service

TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano

C/ Vereda de los barro, 25

91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



Te esperamos



**Cumplimos
todas las medidas
de seguridad**



Creemos en la estética preventiva

Carmen Navarro

Centro de Belleza

Avenida Calvo Sotelo, 42

28224 Pozuelo de Alarcón

913620777



Volver a valorar el comercio local



**Por Adolfo
Moreno Fraile**

Una enfermedad grave que se propaga por contagio y para la cual no existe vacuna, afecta gravemente a la salud y al día a día de la población, pero también genera miedo e incertidumbre y condiciona mucho nuestra relación social, nuestra forma de aproximarnos a los demás, nuestra forma de vida y de manera muy importante a nuestra economía.

Ha sido muy necesaria cumplir con una frase que ha salvado vidas y que nos ha distinguido como una sociedad ordenada y responsable #YoMeQuedoEnCasa.

Pero ahora toca poner de nuevo a nuestra ciudad, a Pozuelo de Alarcón en el centro de nuestra vida social, toca poner en valor nuestra localidad de la mano de su #ComercioLocal y de su magnífica hostelería.

Ahora, también por el bien de todos tenemos que volver a salir a la calle y también es momento de reflexión sobre ello. Nunca estaremos en mejores condiciones para valorar la existencia de esos referentes de nuestra localidad que son las tiendas que tenemos cerca, los bares con su café y sus “cañitas”, el panadero que te entrega la barra en mano, el quiosco que te da cada día una obra de arte de noticias en papel, la pequeña galería donde encuentras

de todo, las pastelerías llenas de colores y sabores, las zapaterías que te ayudan a saber si el calzado te queda bien, las mercerías con sus consejos de telas y complementos, las ferreterías donde te dicen lo que de verdad necesitas, las librerías y sus refugio de cultura, los salones de estética, la papelerías, los estancos, la charcutería, la carnicería, la pescadería y tantos y tantos comercios cerca de nosotros.

La mayoría son negocios familiares, personas que levantan y cierran la persiana todos los días, que se ganan la vida con esfuerzo, que crean empleo y que construyen ciudad.

El pulso de una ciudad, el pulso de Pozuelo de Alarcón late al ritmo y en paralelo con la vitalidad del pequeño comercio de proximidad. Su oferta muy variada, mantiene el contacto social y enriquece nuestra ciudad.



El comercio de cercanía, en nuestra calle, en nuestro barrio, en el centro del pueblo, nos orienta hacia el disfrute de comprar y nos confirma que pertenecemos a una comunidad diferenciada, que tenemos mucha gente a la que acudir para conocer sus consejos, sus recomendaciones, muchos vecinos que nos venden sus productos pero que también nos ayudan.

Es una responsabilidad hacia nuestra ciudad que los vecinos, sus representantes y los comerciantes se conjuren para que todos juntos reactivemos la economía de Pozuelo, después de la dura experiencia vivida.

Salir por el barrio a comprar en sus

tiendas, a tomar algo en sus bares, a comprar el pan, el periódico, el cupón de la Once, el décimo de lotería, el repuesto que necesitamos, los alimentos que degusta nuestra familia es parte muy importante de eso que llamamos comunidad.

Pozuelo es una gran ciudad, orgullosa, bella, dinámica, un lugar donde todo el mundo quiere vivir, tanto los aquí nacidos, como los que llegamos más tarde desde otros lugares, todos hemos encontrado en esta localidad un lugar donde quedarnos y echar raíces. Todos tenemos la obligación de cuidarla y protegerla.

Las personas que trabajan en el co-

mercio de proximidad, tanto los propietarios como los empleados y todos los que de ellos dependen (transportistas, gestorías, proveedores, publicistas, mantenimiento, etc), necesitan con urgencia nuestra atención y ayuda, porque para que ellos estén, es necesario que nosotros vayamos, que confiemos en ellos, en aquellos profesionales cercanos con los que convivimos y con los que compartimos ciudad.

Nos quedamos en casa para vencer a la enfermedad y ahora luchemos contra sus malos efectos, reiniciando nuestra vida en el barrio, dando continuidad a tantos, como nos dan soporte nosotros. Ω

MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

WWW.molinasecaonline.com

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS



CÁRITAS NO CIERRA

"Es la primera vez que me veo en la necesidad de llamar a Cáritas, ya no me queda dinero ni comida". Esta es una de las frases con la que llegan gran parte de las personas que están acudiendo a Cáritas Pozuelo-Aravaca. Un voluntario indica el fuerte incremento de familias que llegan por primera vez a Cáritas "Hemos pasado de una entrega de alimentos al mes a realizarla cada 15 días".

Desde el inicio de la pandemia, los voluntarios de Cáritas, desde sus casas, citan a las personas en las parroquias con intervalos de 10-15 minutos y en algunos casos **son los sacerdotes** quienes les entregan la comida previamente recibida de algunos vecinos, restaurantes, Banco de Alimentos o comprada en los supermercados de la zona.

Hay que destacar el apoyo de **Grupos de Jóvenes YOxTI**, de Pozuelo de Alarcón, que se han organizado para estar presentes en las puertas de supermercados de esta zona de Madrid para sensibilizar a las personas que acuden a comprar. Es una "campana recíproca" ya que las personas que por allí están pasando están donando alimentos y ellos por su parte están repartiendo mascarillas (que a su vez les han donado) para proteger a la población del contagio. Han conseguido unas **50 to-**

neladas de alimentos que han repartiendo entre las parroquias de Pozuelo de Alarcón: Asunción Nuestra Señora y Nuestra Señora del Carmen, así como a otras parroquias de Madrid y de la Sierra. ¡¡Muchas gracias a todos por su generosidad!!!

De todas estas ayudas en el mes de mayo, en Pozuelo-Aravaca, **se benefician 532 familias**, entre las que se han distribuidos 15.020 kg. de alimentos, a través de las siguientes parroquias:

Parroquia	Familias	Kg
Asunción Ntra. Sra. (Pozuelo Pueblo)	178	3.560
Asunción Ntra. Sra. (Aravaca)	151	6.040
Ntra. Sra. del Carmen (Pozuelo estación)	203	5.420*



*La parroquia ha entregado al comedor social de las Misioneras de la Caridad de Madre Teresa 1.200 kg de alimentos y además ha regalado 3 fumigadores para las residencias de ancianos
Igualmente se atienden **pagos urgentes**

tes por alquileres y/o consumos de energía que no pueden ser liquidados por los peticionarios. Así en la parroquia Asunción Ntra. Sra. (Aravaca) en mayo se han ayudado a **28 familias por un importe total de 11.000€.**

Los voluntarios que actúan como profesores continúan dando **clases de apoyo escolar**, a través de la herramienta Skype, con el fin de que los chicos no pierdan el curso.

El grupo de voluntarios que **atienden a personas mayores**, que atraviesan situaciones de soledad o confusión, ahora lo hacen por teléfono, estableciendo una rutina de seguimiento y conversación, para asegurarse de que estas personas están bien y que no necesitan ayuda especial. En caso de que lo necesiten se pone en conocimiento de Cáritas Madrid, desde donde se organiza dicha ayuda.

Cáritas, lanza la Campaña **"Quiero ser tu Vecino de Apoyo"**. ¿Tienes en tu portal alguna persona mayor, impedida, sola o enferma? ¿Le has preguntado si en estos momentos de necesidad puedes hacer algo por ella? Éste puede ser el momento de hacerlo.

En definitiva, la pandemia del coronavirus, está generando en nuestra socie-

dad una apertura a la solidaridad con una belleza fuera de lo corriente. Todos tratamos de dar respuesta concreta al llamamiento que se nos hace. Todos somos responsables de todos. Cáritas nos alienta a comprometernos con decisión para ayudarnos unos a otros y eliminar este virus y sus secuelas. Se trata de que en estos momentos nadie esté solo y que todos podamos ayudar. Debemos de ser signos vivos de compasión, misericordia y esperanza en medio de esta crisis. Ω



Cáritas Arciprestal Aravaca-Pozuelo

Transferencia Bancaria:

IBAN:

ES47 2038 2253 8460 0086 7954

Bizum: Código: 33579

¡¡¡Tu Compromiso mejora el mundo!!!



PREPARADOS PARA ACOMPAÑAROS PERSONALMENTE: PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19

Reserva tu cita

comunicacion@everestschool.es
91 799 49 40

**BRITISH AND SPANISH
EDUCATION**

www.everestschool.es





El amor en tiempos de guerra

Por Ariana Francés

Pilar Manzano Gómez tiene 87 años. Nos observa con una mirada brillante llena de historias y de vivencias. A su lado, separado por la distancia obligada la mira con adoración su hijo Julio Neila Manzano, consciente de la enorme suerte de tenerla a su lado todavía. “No he pasado miedo”, dice Pilar. “He sentido tristeza y pena por los que ya no están y se han marchado por el virus este. Nos ha cambiado la vida, a nosotros que pasamos una guerra!”. En los meses duros, cuando uno no podía ni acercarse a la residencia, su hijo Julio la veía desde la acera. “Nos llamábamos y ella acudía a la ventana, así nos saludábamos”.

“Ha sido muy difícil. Yo soy grupo de riesgo porque tengo una enfermedad pulmonar y he estado recluso 50 días, siempre preocupado por ella más que nada. Han caído muchos ancianos, esos mismos que pasaron una guerra, que reconstruyeron este país, que vivieron la crisis pasada sin quejarse y

ahora una pandemia.” Explica a este revista el hijo. “Tenemos miedo de lo que va a venir, de la crisis económica que será mucho peor incluso que la pandemia”.

Ella, de naturaleza valiente nos cuenta su día a día y le resta importancia a lo vivido. “Era como cuando la guerra” nos comenta Pilar. Es una mujer serena y amable que ha visto trastocada su rutina en Orpea Aravaca.

“Ha sido una etapa que nos ha pillado a todos de nuevas, nos ha hecho uniros más como equipo. Han sido momentos muy duros sobre todo en marzo y en abril pero lo único positivo que logro sacar de esto es que nos ha ayudado a conocer más a nuestros mayores y sus necesidades. El día a día ha cambiado totalmente evidentemente.

En los primeros meses lo prioritario eran ellos, salvas sus vidas y que la pandemia no hiciera estragos. Nos fuimos anticipando a las medidas que nos iban llegando de las distintos organis-

mos de salud tanto de la Comunidad de Madrid como del Ministerio y fuimos pioneros en cerrar la residencia a las familias. Eso nos supuso muchas quejas pero como he comentado antes, la prioridad siempre han sido ellos.

Ahora es verdad que estamos volviendo poquito a poquito a la normalidad en cuanto a visitas con familiares pero aun así hay cosas que han cambiado como por ejemplo no podemos hacer eventos tan grandes como antes pero la base del día a día la estamos recuperando”. Nos comenta el Director de Orpea Aravaca, Álvaro Beorlegui.

“Todos en el equipo de Orpea Aravaca hemos dado el cien por cien de nosotros mismos en cuidarles y en protegerles. Nadie podía predecir esto pero hemos intentado hacerlo lo mejor posible porque sus vidas valían todo el esfuerzo y la dedicación en la lucha contra el virus”. Ω



Restaurante Casa Tere

Calle Juan Pablo II, 64, 28223 Pozuelo de Alarcón



*Disfruta de tus reencuentros
en uno de los restaurantes
más emblemáticos de Pozuelo.
En su terraza y zona
chill out vivirás momentos
con la máxima privacidad*

CONSÚLTENOS
NOS ADAPTAMOS A SUS NECESIDADES
☎ 913 52 19 98 / 917 15 76 22

Lesionado Medular



SIN FRONTERAS, INMERSOS EN LA PANDEMIA

"ALLEGADOS, SON IGUALES LOS QUE VIVEN POR SUS MANOS Y LOS RICOS."
(JORGE MANRIQUE)

*Por José María Fraile
Rotary Club Pozuelo de Alarcón*

Es importante medir las consecuencias de nuestros actos y más en momentos de crisis donde la obligación de la solidaridad es un valor humano universal. Es en los momentos de dificultad cuando se conoce a las personas, su talento, su humanidad, sus valores, sus convicciones. Sacar lo mejor que tenemos como seres humanos y actuar en consecuencia, nos dignifica como seres humanos.

¿Vamos a salir todos mejores de estas crisis? Yo creo que unos saldrán héroes y otros, villanos. Unos aprovechan la crisis, las circunstancias excepcionalmente adversas, como una oportunidad para crecer interiormente y sentirse mejor persona.

Otros, muy al contrario, para crecer en

la posesión de la verdad, en ambición y negocios deshonorosos, porque se aprovechan de la debilidad, en sacar de sí mismos sentimientos negativos, odios, envidias, frustraciones, que también son humanos, por supuesto. Lo decía ya, en los primeros siglos de nuestra cultura, Agustín de Hipona: "Nihil humanum a me alienum puto". Nada que mi vecino haga me es ajeno. En puro refrán castellano, "nadie puede decir de este agua no beberé". Por eso no deberíamos criticarnos unos a otros.

Pero no son estas conductas, frutos de esos sentimientos negativos, lo que nos ensalza como seres humanos, lo que nos dignifica como personas, lo que nos convertirá en referentes para los que nos siguen, sino los valores de solidaridad y ayuda que nos hará, además, sentirnos gratificados.

"Dedicarse a mejorar la vida de los demás es algo tan gratificante como cual-

quier actividad artística. Es una buena receta para la felicidad". (Manuela Carmena. El País Semanal).

Y otra cita de alguien muy distante ideológicamente de ésta o quizá no tanto, el Padre Arrupe, S.J. :- "Cuando me muera quisiera dejar este mundo que me rodea un poquito mejor que cuando lo encontré".

En esta actitud de llevar a la práctica la solidaridad y poner nuestro granito de arena se encuentran todos los Clubes Rotarios de España y del mundo.

Cada uno ha buscado la manera de ayudar a su comunidad en estos duros momentos y no se ha puesto fronteras. "No hay territorialidad en Rotary" decía ayer un miembro del Club Rotario Pozuelo de Alarcón. Tampoco este virus sabe de fronteras, ni respeta parcelas de poder, ni entiende de clases o niveles sociales. "Como la misma muerte", diría Jorge Manrique.



A Rotary le define la acción, el servicio a la comunidad. Y es en los momentos de necesidad cuando se pone en movimiento.

El Club Rotario de Pozuelo de Alarcón está haciendo un hermoso trabajo solidario en este confinamiento:

- En los momentos de plena pandemia entregó a se entregó al Ayuntamiento, Policía Nacional y P Municipal de Pozuelo, cientos de guantes y mascarillas.
- Semanas después hizo otra entrega del mismo material sanitario a Protección Civil de Boadilla del Monte para su reparto en residencias de mayores, conventos y personal de servicio de la Zona Oeste.
- A primeros de mayo hizo una entrega de alimentos muy generosa a Somos tribu, red de solidaridad en Vallecas: arroz, aceite, leche, legumbres, patatas, conservas, galletas, etc. y una con-

tribución en metálico a Cruz Roja de Pozuelo, para asistencia a mayores de 65 años y familias monoparentales con niños pequeños. También donó menaje desechable y artículos de limpieza.

- En las mismas fechas hizo una poderosa entrega de mamparas separadoras llegadas desde Logroño en diez municipios: Hospital Puerta de Hierro, residencias de mayores y centros de atención sanitaria. Lo ha agradecido sobremano ASPAYM, residencia de lesionados de médula ósea y la Residencia Monte Salud, en Las Rozas.

- Finalmente, de momento, por aquello de "Finis coronat opus" o, como broche de oro a esta acción solidaria, el Club Rotario de Pozuelo de Alarcón se ha metido en una macro operación de "Patata Solidaria", 25.000 kilos, que vamos a entregar en esta primera semana de junio en distintas parroquias

de Pozuelo, Las Rozas y comedores sociales de Entrevías, Aluche, Parroquia de San Juan de Dios en Vallecas, Caritas de Boadilla, Caritas San Vicente de Paul, etc. entre otras.

Traemos las patatas del norte de Palencia. Y contamos también para esta distribución desde una nave que nos presta la ONG Kelisidina Ayuda en el P. E. Ventorro del Cano de Boadilla, con la ayuda de Protección Civil de este municipio y mucho voluntariado. El resto irá para El Banco de alimentos sito en Merca Madrid.

Expresión de dos deseos para acabar y dos preguntas para reflexionar.

Que nadie pierda la esperanza. Que nadie en España pase hambre.

¿Nos hará este virus más iguales?

¿Será la solidaridad el lado bueno de esta pandemia? Ω



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

www.proyectobano.com



PROYECTO
BAÑO

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

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño

916 266 134

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

Salud
y

BELLEZA

Revitaliza tu piel tras el confinamiento

*Dra. M^a Cristina Morante
Medicina y Cirugía estética capilar
Dirección Médica Aravaca Medicina Estética*



Tras este largo periodo de confinamiento nuestra piel ha sufrido. Se encuentra más pálida y deshidratada. La tensión de estos últimos meses, la ansiedad que hemos vivido y la preocupación de esta situación ha hecho que nuestros hábitos hayan cambiado. Hemos alargado las noches, hemos sufrido más de insomnio, hemos comido más de lo habitual y todo a ello ha generado una aceleración del envejecimiento de nuestra piel.

Cómo revitalizar de nuevo nuestra piel

Empezar de nuevo a salir a la calle, comenzar de nuevo con nuestras rutinas aunque no sean completas, nos está llevando a una paulatina normalización de nuestra vida. Hemos empezado a cuidar de nuevo nuestra alimentación y nos

hemos propuesto seguir con nuestro ejercicio o hemos comenzado con pequeñas rutinas de paseo que nos ayudan a mejorar la oxigenación de nuestra piel. Cuando hablamos de dar vida de nuevo a nuestra piel, que no deja de ser el mayor órgano que tenemos en nuestro



cuerpo, hablamos de REVITALIZAR. La revitalización precisa de trabajar a nivel de:

- Colágeno
- Hidratación
- Nutrición.
- Luminosidad

El colágeno es la proteína más abundante que forma parte de nuestra piel. Es fabricada por los fibroblastos, las células principales de nuestra dermis a nivel superficial y profunda. Forma parte de la estructura profunda de nuestra cara dando sostén y vitalidad a nuestra expresión. Gracias al colágeno mantenemos la elasticidad de nuestra piel. Por ello el primer objetivo será lograr generar de nuevo un colágeno de calidad estimulando la fabricación del mismo.

Para ello necesitamos primero dar los nutrientes necesarios para que los fibroblastos puedan generar colágeno a este nivel. Como toda proteína, el colágeno está formado por aminoácidos y las cadenas que los forman se estabilizan gracias al silicio, oligoelemento necesario para crear un colágeno de calidad, por ello nuestro consejo médico será la toma de colágeno por vía oral y de silicio como aporte extra a nuestra alimentación a la vez que vamos a estimular los fibroblastos.

Formas de estimular los fibroblastos

El poder antienviejimiento de la piel radica en éstas células que se mantie-

nen activas fabricando colágeno y ácido hialurónico las primeras décadas de nuestra vida, cuando nuestra piel está creciendo adecuándose a nuestra estatura. Pasada esa fase el fibroblasto solo se estimula cuando sufrimos algún traumatismo y debe reparar la piel, quedando en reposo y no renovando nuestro colágeno.

El fibroblasto puede ser estimulado gracias al calor. Para ello disponemos de tecnología de radiofrecuencia que aumenta la temperatura de la zona a tratar por encima de 42-45°C debiendo mantenerse al menos 20 minutos para lograr la producción de colágeno a nivel de dermis.

Otra forma de estimular estas células es por calor generado a través de una tecnología más novedosa que actúa más en profundidad generando una hiperestimulación de los fibroblastos con alta producción de colágeno de sostén a nivel facial. Esta tecnología se llama HIFU (ultrasonidos de alta intensidad), que actúan generando calor interno entre 60-70°C realizando un efecto lifting facial y rejuveneciendo la calidad de la piel.

No tan novedosa pero muy eficaz es la estimulación de la piel gracias a la tecnología microneedling, microperforaciones indoloras que nos permiten poder aprovechar para nutrir la piel en profundidad usando proteoglicanos, vitaminas, ácido hialurónico, etc. Con

esta técnica trabajamos la luminosidad de la piel dando un aspecto descansado y rejuvenecido.

Y, por último, trabajemos en hidratar la piel

La piel se hidrata gracias al paso de agua a sus capas dérmicas. Esta agua queda atrapada gracias a la presencia de ácido hialurónico en la estructura de la dermis. La cantidad de ácido hialurónico en nuestra piel disminuye con el paso del tiempo por ello debemos actuar en este aspecto.

Podremos realizar una hidratación intensa con tratamientos muy novedosos, de tecnología nanosómica que permiten introducir partículas de ácido hialurónico en la dermis superficial y profunda. Sesiones relajantes que nos aportarán una hidratación intensa de la piel, reduciendo arrugas finas y mejorando la tersura de la piel.

Pero podemos aprovechar las inyecciones superficiales de ácido hialurónico para hidratación intensa o la tecnología microneedling para introducir el hialurónico en la dermis de forma indolora.

Una vez estimulado el fibroblasto deberemos mantener una adecuada nutrición con una suplementación de colágeno durante los 2-3 meses siguientes y una adecuada hidratación para que el agua sea captada por el ácido hialurónico y mantenerla turgente. Ω



encadavida

Tus seres queridos en las mejores manos

DE LA EXPERIENCIA VIVIDA EN EL ÁMBITO PERSONAL Y DEL CONOCIMIENTO DEL SECTOR EN EL ÁMBITO LABORAL NACE "EN CADA VIDA, SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS"

Encarni y Asier son vecinos de Pozuelo, que tras una experiencia personal por parte de Asier al necesitar sus padres contratar servicios socio-sanitarios en el hogar por dependencia física y Encarni por tener la experiencia laboral en una de las empresas más importantes del país en este sector, han decidido montar su propia empresa en Pozuelo y facilitar la vida de nuestros mayores desde la profesionalidad y la empatía.

—¿Cómo decidís montar "En Cada Vida"?

Principalmente son dos los motivos. Cuando en una familia uno de sus miembros se ve en la necesidad de recibir cuidados asistenciales y por el ritmo de vida que llevamos no son suficientes con los familiares más cerca-

nos, el golpe que se produce en el seno familiar es brutal. Si ya de por sí es una situación muy complicada de gestionar, el saber en manos de quién dejas a tu familiar es importantísimo, puesto que desde ese momento, la persona elegida, va a tener que llevar el peso y la calidad de vida de nuestro padre, madre, hermano... La persona seleccionada debe estar a la altura, desarrollar bien su trabajo y crear una máxima confianza y empatía.

—Sois de Pozuelo pero ¿Ofrecéis vuestros servicios fuera de Pozuelo?

Sí claro, actuamos en toda la Comunidad de Madrid dando servicios socio-sanitarios integrales.

—¿En qué os diferenciáis?

Aportamos el conocimiento y la eficacia necesaria para que los familiares puedan compaginar su rutina diaria con la atención al mayor, un ingreso hospitalario o la atención temprana a niños como si la realizaran ellos mismos.

Ofrecemos un buen control de la cali-

dad de nuestro servicio; a fin de garantizar la profesionalidad y la eficacia de nuestro trabajo, validando los perfiles de nuestros trabajadores, comprobando su experiencia, sus referencias a través de una entrevista personal con cada uno.

Hacemos un seguimiento continuo en contacto directo tanto con el empleado como con el usuario, garantizando así los mejores cuidados. Creemos que podemos aportar mucho a un sector de la sociedad que necesita detectar unas necesidades muy particulares, y que demanda más atención, más personal y que además, son los que más se lo merecen.-

—¿Cuál es vuestra manera de actuar?

Ponemos mucha dedicación en la selección de personal, buscando siempre los perfiles que mejor se adaptan a cada caso y así poder garantizar calidad, compromiso y tranquilidad. Contamos con un equipo de profesionales de diferentes disciplinas con una gran

vocación por su trabajo. Asesoramos a cada familia y vemos cuáles son las necesidades que requieren para ofrecer lo que más se ajuste a sus peticiones.

—¿Y vuestro objetivo?

—“Mejora la calidad de vida” tanto del usuario como de sus familiares y ayudarles en esta etapa siendo su apoyo durante el tiempo que nos necesiten.

—Son muchos los servicios que ofrecéis.

Teníamos claro que debemos ofrecer todos los servicios, cada familia tiene unas necesidades diferentes y nosotros queremos facilitarles la vida y solucionarles sus problemas y preocupaciones.

—¿En qué consisten las ayudas a domicilio?

En promover, mantener o restablecer la autonomía personal del usuario. Ofrecemos la ayuda tanto en domicilios como en hospitales, llevado a cabo por un equipo altamente cualificado. Las tareas que realizamos son levantar/acostar, aseo en cama o baño, vestir, cambio de pañal, alimentar y ayuda a la movilidad.

—¿Cómo es la asistencia en hospitales?

Proporcionamos el personal adecuado para que el acompañamiento del enfermo en el hospital garantice los mejores

cuidados, de esta manera logramos que la familia tenga total tranquilidad y el paciente esté más cómodo y animado. Además somos un apoyo en los servicios de alimentación e higiene.

—Ofrecéis servicios integrales al cuidado de mayores ¿Cuáles la diferencia?

Cuando tienen una situación de dependencia por discapacidad o enfermedad. Acompañamos en domicilio y hospital, de día y de noche, a las citas médicas, servicios de podología, peluquería... paseos. Realizamos las labores domésticas.

—¿También ofrecéis empleadas de hogar?

Claro, cada hogar es diferente y ha de ser tratado en base a sus necesidades, tareas y horarios. Disponemos de grandes empleadas de hogar con referencias. Las funciones que pueden abarcar son varias, plancha, cuidado de mayores o niños, alimentación, compra y elaboración de platos caseros y por supuesto las labores propias del hogar. Ofrecemos tanto externas como personal interno.

—¿Qué incluye el cuidado de niños?

El dejar a nuestros hijos en manos de un desconocido es algo que a todos nos inquieta, nosotros contamos con personal no solo altamente cualificado, también aportan experiencia y refe-

rencias muy contrastadas.

Este servicio atiende la realización de actividades de ocio, recogida del colegio, acompañamiento a las actividades extraescolares...

Y para la familia que necesite servicio puntual de canguro también disponemos.

—¿Contratáis directamente vosotros?

Damos las dos opciones. Si el usuario prefiere ser el empleador directamente, sea cual sea el motivo, le llevamos el asesoramiento, la gestión administrativa, el alta o baja, cualquier modificación de las condiciones, así como el envío de la nómina mensual para que no tengan que preocuparse por nada.

Una parte muy importante, es garantizar la no interrupción del servicio para el usuario, gestionando cualquier incidencia del personal en 24 horas. Todos nuestros trabajadores están referenciados por sus anteriores usuarios garantizando la calidad.

—¿Dónde pueden ponerse en contacto con vosotros?

Estamos en la C/ Joaquín Turina, 2 oficina 7, en Pozuelo de Alarcón. A través de nuestro teléfono 661 767 248 o mail info@encadavida.es. Estaremos encantados de atenderles.

661 767 248 / info@encadavida.es

*“Mejoramos tu
calidad de vida”*



encadavida

Servicios Sanitarios Integrales

Facilitamos la conciliación de bienestar y la calidad de vida

Flexibilidad

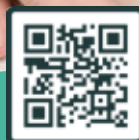
Nos adaptamos a todos los horarios y necesidades

Tranquilidad

Gestionamos sus necesidades

EMPRESA AUTORIZADA SERVICIOS SOCIALES REG nº 7596
Consejería de Políticas Sociales y Familia C.A.M.

Asistencia a domicilio
Ayuda a la dependencia
Cuidado de mayores
Ingresos hospitalarios (día/noche)



VER CONTACTO

www.encadavida.es



Un trocito de Galicia en Pozuelo

A **Fernando** le viene de familia, su padre tenía un restaurante en Madrid y este gallego, afincado en Pozuelo, ha seguido la tradición familiar. Fernando y Dery cumplen ya sus cuatro años abiertos para todo aquel que quiera disfrutar de los placeres que Galicia ofrece. Cuatro años haciéndonos sentir como en casa, cuando entras por su restau-

rante ellos consiguen que te sientas como uno más de la familia. Su trato cercano y un excelente servicio ha conseguido su pequeño gran éxito en nuestro municipio. Abierto todos los días, puedes ir a deleitar el paladar con los mejores productos gallegos, navajas de la ría, berberechos, percebes traídos desde Cedeira... y como no podía ser de otra

manera, pulpo, cocido y servido por un gallego, todo esto acompañado de una gran bodega. No dejes de conocer uno de los rincones con más encanto de la zona y haz tu reserva. Ahora nuestros restaurantes se reinventan y si lo que prefieres es almorzar en casa, El Capricho de Galicia te lo lleva con todas las normas de seguridad en local y domicilio.

De Venezuela a Pozuelo



De profesión Médico Cirujano, su pasión, la gastronomía. Miguel, llegó desde Venezuela, ofreciendo su diferente gastronomía y haciéndose un nombre ya reconocido dentro de la restauración en su país, donde lleva varios años con **La Porchetta Bar&Grill**. Ahora ha llegado a Pozuelo con su familia para quedarse, para vivir y para

acercarnos a su cultura. Restaurante que lleva junto a su familia desde enero. Su especialidad, la brasa, la comida a la parrilla de una manera única en Pozuelo y la experiencia de los mejores cortes en carnes combinado con productos de la mejor calidad. Dudas las que tenemos cuando nos acercamos a comer, ¿Qué elegir? Steak

House, Steak Tartar, su excelente Porchetta, costillas a la brasa, cualquier corte de carne que nos ofrezca o ¿tienes ganas de una hamburguesa? pero con un sabor especial y a la carta. Llegó el día de ir a conocer el sabor, la calidad y con todas las normas de seguridad. Haz tu reserva y pasa un rato saboreando en familia.

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



C/ Atenas, 2 (Posterior) Pozuelo de Alarcón
Reservas 910 74 06 78  [laporchettabar_es](https://www.instagram.com/laporchettabar_es)

DESCUBRE MONTEGANCEDO

**Inclusivo, sostenible y saludable.
Así es el nuevo gran proyecto
en Pozuelo de Alarcón.**

Reforestación de las zonas arboladas en desuso.

**Edificaciones construidas en zonas despejadas
de arbolado** para preservar el medio natural.

Un espacio natural del tamaño de 50 campos
de fútbol que se conservará de forma íntegra.



Un lugar para todos.

Participa en:
montegancedopozuelo.com



El CGA Pozuelo en la Pandemia



EL CGA POZUELO AL IGUAL QUE EL RESTO DE LA CIUDADANÍA HA TENIDO QUE REINVENTARSE TRAS LA GRAVE CRISIS A LA QUE NOS ENFRENTAMOS POR LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL COVID 19.

Y lo hicimos apoyándonos en los valores fundamentales que rigen nuestro club: COMPROMISO, SUPERACIÓN, RESPETO, FELICIDAD Y FAMILIA.

Desde ese punto de partida nos preo-

cupaban dos cosas, el acompañamiento a nuestr@s gimnastas, pretendimos minimizar lo máximo posible el efecto de que niños y niñas tan activ@s de un día para otro se sintieran encerrados y sin la posibilidad de seguir llevando a cabo sus entrenamientos. Entendimos que la inevitable pérdida de nivel técnico conllevaría frustraciones y emociones negativas que queríamos solventar. Y, por otro lado, la estabilidad laboral de nuestros entrenadores, los clubes deportivos son instituciones sin

ánimo de lucro que se mantienen con las cuotas de las familias.

Por ambas razones desde el primer día que tuvimos que irnos a las casas, se diseñaron entrenamientos vía WhatsApp en los que cada entrenador/a seguía encargándose de sus grupos y que se acompañaban por conexiones online. De la misma manera, se mantuvieron las clases extra de ballet y expresión corporal y las sesiones de coaching grupal con las que trabajamos todo el tema emocional.



ENTRENAMIENTO 29 MAYO

Jaime Martín López



1) CALENTAMIENTO

1.1) Comenzamos por movilidad articular, empezando por arriba (cuello, hombros...) y descendiendo en articulaciones inferiores (rodilla, tobillo...)

1.2) Realizo algunos estiramientos entre 5 o 10 minutos, con la respiración profunda.

1.4) Mantengo durante 30 segundos las dos posiciones de Sapo que se indican abajo. Breve en apoyo dorsal y Sapo en apoyo facial.

1.3) A continuación, realizo 15 levantamientos con cada pierna (al frente, lateral y hacia atrás).

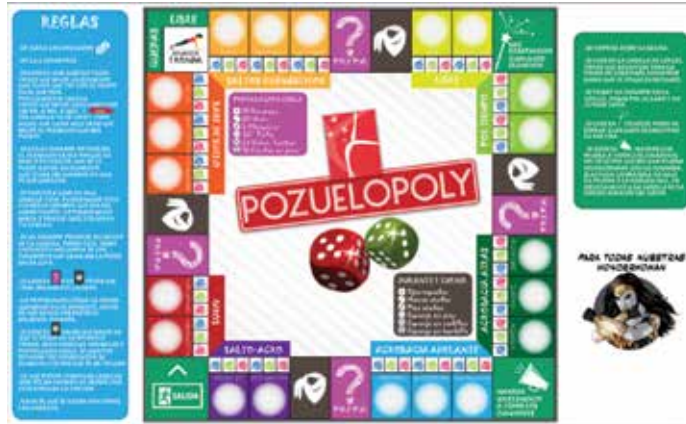
Sobre la rutina de planchas: **GINA, ARAUCO:** girar una rutina de Plancha y movimiento por privado, si puede ser girar un poco de velocidad al vídeo, pero siempre mucho para que pueda ver que tal le resulta con un cronómetro de móvil.

GINA, RAÚL: Intenta practicar la rutina de Plancha tratando de realizar de manera regular TODOS los ejercicios, sin parar entre ejercicios. Encuentra el vídeo a velocidad normal antes del lunes para que pueda ver que se le entiende y sabe hacia dónde.

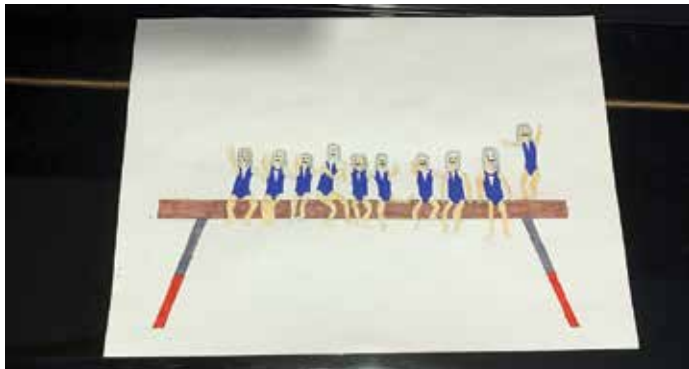


Deportes

Además, para hacer más llevaderos los entrenamientos en las casas y mantener la motivación de l@s gimnastas, l@s entrenadores organizaban competiciones online, que fueron muy bien aceptadas. No hemos querido que todo fuera entrenamiento, por eso, el equipo técnico diseñó juegos con una base gimnástica para participar en familia.



En nuestra metodología de entrenamiento, la gestión de emociones es uno de los puntos principales, por ello l@s gimnastas realizan una vez al mes sesiones de coaching grupal, en estos días más que nunca, nos preocupaba su estado emocional y por ello hemos seguido trabajando en esa línea, a través de dibujos.



Se han propuesto retos divertidos que han dejado aflorar toda su creatividad.



Publicamos un video en el que participamos tod@s que podéis ver en: <https://youtu.be/YsqDzrEYLBQ>

Hemos de reconocer que hemos vivido situaciones muy bonitas en estos días, l@s gimnastas y sus familias han llevado a cabo sus entrenamientos con compromiso y alegría.

Con la llegada de la Fase 1, empezamos a concienciar a nuestr@s gimnastas de las medidas de seguridad necesarias para hacer deporte al aire libre y en grupos reducidos, por lo que los entrenamientos se hacían en casa con mascarilla. Desde el día 26 de mayo hemos comenzado a hacerlo un día a la semana, por lo que estamos ya todos mucho más animados y con ganas de volver al gimnasio.



Y en medio de toda está impactante situación, el proyecto humanitario que llevamos a cabo con la Fundación Ramón Grosso, cobraba mas importancia si cabe.

Desde el 4 de enero cuatro niñas chadianas llegaron a Pozuelo a casas de familias del club que las acogieron como a hijas. Empezaron su formación académica en el aula de enlace de Escolapios y su formación deportiva en el Pradillo, todo ello con el soporte del Excmo. Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, que, en su compromiso con la solidaridad, el deporte y la educación, nos ha apoyado desde el inicio de este maravilloso proyecto.

El motivo de que vinieran a Pozuelo es porque en 2016 iniciamos un proyecto de gimnasia artística en Toukra (Chad), uno de los lugares más pobres y con más miseria del mundo, abriendo una escuela de gimnasia artística, deporte hasta la fecha desconocido en ese país y en el que varias niñas están becadas con un objetivo social y deportivo por el cual se las está preparando para participar en los JJOO de Paris 2024. Sin duda, será el mejor escaparate para enseñarle al mundo que con determinación y compromiso, todo es posible.

Si queréis conocer más de este proyecto podéis verlo en: www.fundacionramongrosso.com

Cuando el 15 de marzo se paralizó todo, sus familias de acogida aceptaron con mucho amor el reto de hacer el confinamiento con ellas, dándoles el apoyo necesario para que pudieran seguir con sus estudios y entrenamientos. A su vez en Chad, sus familias con el toque de queda impuesto en su país, se confinaban en casas de adobe con techos de chapa y sin agua corriente ni luz.

El proyecto tiene el objetivo de empoderar a las niñas para que aprendan a superarse ante la adversidad, a creer, a confiar en ellas, a saber adaptarse y aceptar circunstancias nuevas y lo hacemos a través de lo que mejor conocemos, la gimnasia artística, nadie contábamos con una situación como la que estamos viviendo, pero nos gusta pensar que sin duda será parte del proceso de aprendizaje de estas niñas. Podéis ver nuestra actividad durante la cuarentena en:



CLUB DE GIMNASIA ARTISTICA POZUELO

cgapozuelo



El CH Pozuelo en la Pandemia



HACE CASI 3 MESES YA DESDE QUE LA DECLARACIÓN DE PANDEMIA INTERNACIONAL LLEVÓ AL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN Y A LA COMUNIDAD DE MADRID AL CIERRE DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE LA CIUDAD DEPORTIVA VALLE DE LAS CAÑAS, QUEDANDO SUSPENDIDAS TODAS LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL CLUB HOCKEY POZUELO. Lo que comenzó como un período inicial de 15 días continuó después con la cancelación de las ligas territoriales y con la suspensión tanto de las jornadas de ligas nacionales como de las fases de sector y final del Campeonato Nacional de Hockey Sala para la categoría Infantil, y hierba de Cadete, Juvenil y 2ª División y Masters.

Las circunstancias extraordinarias que han concurrido constituyen, sin duda, una crisis sanitaria sin precedentes.

La declaración de estado de alarma incluyó la suspensión de la apertura al público de las instalaciones deportivas, entre otras muchas medidas sanitarias. Desde ese momento, el Club Hockey Pozuelo se puso manos a la obra para ayudar a sus jugadores y familias a sobrellevar de la mejor manera esta excepcional situación.

Y es que durante todo este tiempo hemos estado muy activos y con muchas propuestas para sobrellevar el confinamiento, adaptándonos a la situación en función de los medios con los que contamos y reorganizando a los jugadores.

Desde el Club Hockey Pozuelo hemos puesto en marcha dos iniciativas:

- Por un lado, y sabiendo de la pasión que sienten sus jugadores por este deporte, animó a los #hockeylovers, #obsesionadosporelhockey, #locosporelhockey a enviar sus “mejores momentos en casa” pensando en hockey,

jugando con palos, bolas... para poder compartirlo en redes sociales bajo el lema “Aunque estemos en casa, tenemos algo que nos une, ¿te apuntas?”. Esta iniciativa ayudó a levantar un poco el ánimo dadas las circunstancias que estábamos viviendo y a seguir unidos en la distancia, como buena familia que somos.

- Por otro lado, creamos el plan “Entrena en casa”, encaminado a ayudar a mantener unos hábitos saludables de ejercicio físico. El Área Deportiva elaboró un plan de entrenamiento muy completo, incluyendo las recomendaciones de la RFEH y actualizada semanalmente en la APP del Club Hockey Pozuelo. Las rutinas han ido cambiando cada semana y se han adaptado a cada una de las categorías.

Para las categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín las rutinas han ido encaminadas a realizar ejercicios en casa. Cada entrenador ha ideado retos y ta-

reas específicas que los jugadores podían compartir mediante respuestas y videos que permitían a los entrenadores realizar un seguimiento de los niños/as.

Comenzando la desescalada, recibieron propuestas y recomendaciones para empezar a moverse también en la calle, acompañados por su padre/madre y animándoles a correr, saltar, sacar los patines, la bici o incluso el stick de hockey para empezar a dar unos toques en la calle.

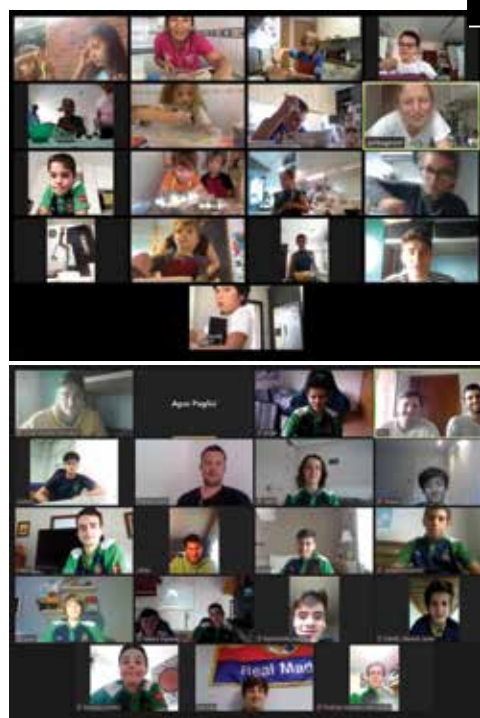
En las categorías infantil, cadete y juvenil enviamos tareas semanales para realizar los ejercicios físicos en casa, encaminados sobre todo a mantener su forma física y a prevenir lesiones. A mediados de abril comenzamos a impartir entrenamientos on line, donde cada entrenador se conectaba con todos los miembros del equipo y realizaban ejercicio juntos. De esta manera conseguimos no perder la conexión entre los jugadores, tan importante para el espíritu de equipo.

También se ha realizado charlas con recomendaciones de nutrición y psicología deportiva con expertos en estos ámbitos y aprovechamos para para analizar juntos tácticas y técnicas mediante la visualización de partidos de hockey.

Las jugadoras del primer equipo han estado muy activas y colaboradoras en este proceso, participando en charlas on line en las que han compartido su experiencia dentro del club y cómo organizan su tiempo entre estudio y entrenamiento. Agradecemos desde aquí la participación de Paula Gallart, Gabriela Aguilar, Soraya García, Lucía Álvarez y también de la línea masculina a Rodrigo de los Mozos.

Para las categorías superiores de Primera y Segunda División se confeccionó un calendario específico. Entrenamientos on line con ejercicios para prevención de lesiones, trabajo de core, fuerza y aeróbico, charlas técnicas con análisis de partido realizados, seguimiento de un curso online para árbitros impartido por la RFEH y recomendaciones de nutrición y de psicología deportiva.

En el mes de mayo, en las sesiones on line del Club Hockey Pozuelo hemos contado con "Invitados especiales". Grandes profesionales del Hockey, jugadores y entrenadores exPozuelo han compartido su experiencia en otras ciudades o países como Flor y Coti Adamunson, Lucas García Alcalde, Alex Dávila, Estibalis Rojo, Julieta Baglioni, Lara Pampin y Pablo Usoz. Próxi-



mamente contaremos con otros jugadores/as de la Selección Española que nos contarán su preparación para los Juegos Olímpicos, y también tenemos previsto realizar alguna sesión con clubes de otros países.

Por su parte, la Junta Directiva del Club Hockey Pozuelo ha continuado trabajando para afrontar la situación hasta que se pueda reanudar la actividad con normalidad. En este sentido, ha mantenido contacto habitual con otros clubes de hockey y con clubes de otras disciplinas deportivas de Pozuelo, para apoyarnos y estar lo mejor informados en cada momento de las alternativas y del impacto de la pandemia en la actividad deportiva, así como con el Ayuntamiento y con Aedas, nuestro principal patrocinador.

Conscientes de las dificultades económicas que atravesamos, la Junta Directiva acordó mantener el sueldo íntegro a los entrenadores. Nuestro magnífico staff no ha dejado de trabajar durante este periodo, aprovechando para formarse al tiempo que preparando entrenamientos, actividades y diferentes propuestas online que, de aquí a fin de temporada, se mantendrán activas.

Durante el mes de junio, tenemos previsto ampliar las charlas y conferencias tanto para jugadores, y entrenadores como para padres, con invitados y especialistas en distintas materias.

Estamos trabajando en la programación y planificación deportiva de la próxima temporada, tanto para seguir fortaleciendo la línea femenina como

para perfeccionar la masculina, y seguir creciendo en cantera con los nuevos convenios con centros escolares.

Lamentándolo mucho, nos hemos visto en la triste obligación de tener que aplazar nuestro Torneo Internacional, que este año conmemoraba el 25 aniversario del Club Hockey Pozuelo. Fijaremos nueva fecha cuando podamos asegurar que este evento se celebra con las máximas garantías para todos, y con mucha más ilusión.

El Club Hockey Pozuelo fue creado con el objetivo de promover el hockey en Pozuelo de Alarcón y alrededores, y ahora, después de 25 años, estamos muy orgullosos de los objetivos logrados. Nos centramos en la formación de nuestros jugadores como personas y como deportistas, fomentando unos valores sólidos, el respeto por los demás, la solidaridad y la vida en sociedad, y guiándoles por un camino de aprendizaje progresivo en función de tres factores de gran importancia en su desarrollo: crecimiento, desarrollo y madurez.

El aprendizaje del hockey nos permite transmitir estos valores y desarrollar un espíritu deportivo y de competición a fin de que ellos encuentren su lugar en el seno de un club familiar, en un entorno natural y con el mejor ambiente.

¡Volveremos con más fuerza que nunca y con unas ganas increíbles de hockey! ¿Quieres formar parte de nuestra familia?

**Contacta con nosotros en
www.hockeypozuelo.com**



El Waterpolo Pozuelo en la Pandemia



En estas semanas de confinamiento y cancelación de las ligas en las que participan nuestros equipos, el equipo técnico de la sección de waterpolo del CN Pozuelo ha planificado sesiones de ejercicios para que nuestros deportistas pudieran realizar trabajo de mantenimiento en casa a indicaciones de

los entrenadores del club, que incluso han tenido sesiones por streaming con los chicos, esperando que la vuelta a los entrenamientos en la piscina podamos hacerla con la mejor de las garantías. Según la información que maneja el club, la temporada 2019-2020 se va a dar por finalizada, por lo tanto espera-

mos que estas sesiones y seguimiento que se está haciendo nos permita comenzar la temporada que viene (aún sin fecha concreta de comienzo) con el menor trabajo posible por recuperar y de esa manera podamos luchar por los objetivos marcados y sigamos disfrutando del waterpolo en Pozuelo. Ω



COMPRAN EN

TU BARRIO

POZUELO



ASÍ NOS

AYUDAMOS TODOS



MAYORES EN BIENESTAR

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

El objetivo de las **Residencias ORPEA** 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 seguridad de cumplir con la normativa y protocolos ante COVID-19.

Compruébelo.

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

RESIDENCIA Y APARTAMENTOS CON SERVICIOS
ORPEA MADRID ARAVACA
Avda. del Talgo, 53
28023 - Aravaca - Madrid
913 878 790

EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

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

SÍGUENOS
EN FACEBOOK



www.orpea.es