



100 IN

EDICIONES HABLANDO DE TI

Contigo

PRIMAVERA - VERANO 2021

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

GRAN PLAZA 2

M-50 SALIDAS 79 Y 83
MAJADAHONDA

LÍNEAS DE AUTOBÚS
652 / 620



www.centrocomercialgranplaza2.com

British Council School **El Colegio Británico**

Once upon a time...

Un buen comienzo siempre marca la diferencia. Y es que, la escolarización bilingüe en edades tempranas ha demostrado tener múltiples beneficios. Por eso, en Early Years de British Council School ofrecemos una atención individualizada para niños de 1 a 5 años. De esta forma, los más pequeños desarrollan más fácilmente sus capacidades cognitivas, socioemocionales y motoras en un ambiente bicultural que les estimula y motiva para dar lo mejor de sí mismos.

britishcouncilschool.es

Where it all begins

British Council School. De 1 a 18 años

C/ Solano, 5 y 7. Pozuelo de Alarcón. 28223 Madrid.

British Council Infant School. De 1 a 5 años

C/ Alfonso Rodríguez Santamaría, 23 y 25. 28002 Madrid.





VENDEMOS TU VIVIENDA
A UN MAYOR PRECIO,
COMPENSANDO NUESTROS HONORARIOS

RE/MAX PROPERTIES
Plaza del Gobernador, s/n. Pozuelo Estación
28224 Pozuelo de Alarcón

LLÁMANOS O VISÍTANOS
Y TE LO EXPLICAMOS

91 621 66 89
properties@remax.es
www.remaxproperties.es

RE/MAX PROPERTIES
Pozuelo Estación

Vendido por
+15.000€
por encima de la
Valoración Inicial

AGENCIA RE/MAX PREMIADA POR VENTAS 2018, 2019, 2020
www.remaxproperties.es

RE/MAX PROPERTIES
Pozuelo Estación

Vendido por
+20.000€
por encima de la
Valoración Inicial

AGENCIA RE/MAX PREMIADA POR VENTAS 2018, 2019, 2020
www.remaxproperties.es



COLEGIO
SAN LUIS
DE LOS FRANCESES

160 años formando personas para la vida



EDUCACIÓN TRILINGÜE DE 2 A 18 AÑOS

English is essential, mais le Français fait la différence

www.stlouisfrancais.com

+34 91 352 05 17



PUERTAS ABIERTAS ONLINE

**INSCRÍBETE
AQUÍ**



JERSEY
ENGLISH SCHOOL



Domina el inglés más rápido de lo que piensas
99% de nuestros alumnos aprobaron sus exámenes oficiales

- Cursos de Certificación Young Learners (Starters, Movers y Flyers)
- Cursos de Certificación de Adultos para Exámenes de Cambridge
- Curso de Certificación IELTS
- Curso de Certificación TOEFL
- Cursos de Certificación Business and Legal Exams (TOEIC, BEC, ILEC)

CARRETERA DE HÚMERA, 9 B 28224 POZUELO DE ALARCÓN
SECRETARIA_POZUELO@JERSEYENGLISHSCHOOL.COM • Pozuelo: 91 715 20 60 • Madrid: 91 509 52 39



ENTREVISTA

24 **100 Con vosotros**

Recorrido por las 100 portadas de Pozuelo IN.

34 **Omar Acosta**

Entrevistamos al que fuera director del Ballet Nacional.

*Más de 65.000 lectores
auditados por la OJD*



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

Y TAMBIÉN...

8 **Presidentes**

Recogemos algunas de las felicitaciones por nuestro número 100.

50 **Salud**

Lucía nos habla de los beneficios de la quiropráctica.

44 **Food & Drinks**

Rafael Rincón y recetas de la cocina peruana.

12 **Juan José Granizo**

Nos analiza la situación pandémica actual



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.

REDACTOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: JUAN JOSÉ GRANIZO, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, ELENA PLACHKOVA.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA SANCHEZ, ARIANA FRANCÉS, DANIEL MARTÍN.

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

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 64 90 11 • 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.

La maison bleue



CALLE FRANCIA, 2

POZUELO DE ALARCÓN

WWW.LAMAISONBLEUE.ES

TEL.: 91 715 37 76

INFO@LAMAISONBLEUE.ES

100 NÚMEROS CON POZUELO

Gracias

Félix Alba, Presidente Pozuelo Prestigio

¡Cien números ya!, una celebración que me da la oportunidad para felicitaros públicamente por el gran trabajo que habéis venido realizando hasta ahora y, a la vez, para desearos lo mejor para el futuro.

Para que una sociedad sea cada vez más libre, es necesaria una prensa independiente.

¡Ánimo y adelante!

Juan Pérez Vicioso, Presidente Asociación de Comerciantes Pozuelo Calidad

Enhorabuena por el número 100, os deseamos más éxitos. Gracias por poder contar con vosotros, por estar siempre a nuestro lado apoyando al comercio local y dejar que sigamos comunicando a través de vuestras páginas, dando visibilidad a la asociación.

Raúl Cera, Presidente Club de Atletismo Pozuelo

Mi más sincero agradecimiento a la revista Pozuelo IN por su apoyo incondicional al Club de Atletismo. Por estar siempre pendiente de nuestras actividades y ofrecernos estar presentes en el aniversario de su revista. Gracias

José de Juan-Berta, Presidente Aaqua

Queridos amigos, desde AAQUA-Ayudar a quien Ayuda, ONG de recogida de alimentos en Pozuelo, queremos mandaros una efusiva felicitación por

estos 100 números de la revista. Hemos disfrutado en cada número con las historias de nuestro pueblo, con los personajes que viven entre nosotros y por supuesto con toda la información útil que nos facilitáis. Esperamos seguir compartiendo "aventuras" con vosotros por lo menos 1000 números más. Abrazos!

Juan José Granizo, Presidente Gigantes y Cabezudos Presidente de la Hermandad de San Sebastián de Pozuelo

Cumplir 100 ejemplares siempre es importante y más en los tiempos que estamos viviendo. Por esta razón es un motivo muy importante y de mucha alegría, poder felicitar a la revista Pozuelo IN por llegar a 100 números en abril. Espero que podamos seguir felicitando en el número 3.000 o 5.000. Muchas gracias por vuestro trabajo y muchas gracias por hacer Pozuelo.

Magdalena Abaga, ASIMPEA

Tanto para Asimpea como para sus asociadas emprendedoras, Pozuelo IN representa una luz de esperanza, por darnos visibilidad a las pymes de Pozuelo en 16.000 hogares. Gracias a vosotros podemos estar presentes cada mes en muchas familias de Pozuelo, recibiendo el apoyo y cariño que necesitamos para no tener que cerrar nuestros negocios en estos momentos tan duros y gracias también a vosotros, a Pozuelo IN lo estamos consiguiendo, por muchos años más.



Félix Alba, Presidente Pozuelo Prestigio



José de Juan-Berta, Presidente Aaqua



Isaac Cardoso, Presidente Club de Fútbol Pozuelo

Isaac Cardoso, Presidente Club de Fútbol Pozuelo

Enhorabuena por esos 100 números, por el servicio de información que dais a nuestra ciudad tan importante en estos momentos y seguir apoyando el deporte como hasta ahora. Un fuerte abrazo.

Mercedes Bueno, Presidenta AMEP

Queremos dar las gracias a Pozuelo IN por todo lo que han apoyado siempre a las asociaciones, a las empresarias y a las mujeres profesionales de Pozuelo. Muchas gracias y enhorabuena por este número 100.

SIEMPRE GRACIAS A VOSOTROS



gio



Juan Pérez Vicioso, Presidente ACP



Raúl Cera, Presidente Club de Atletismo Pozuelo



UA



Juan José Granizo, Presidente Hermandad de San Sebastián



Magdalena Abaga, ASIMPEA



Fútbol Pozuelo



Mercedes Bueno, Presidenta AMEP



Jorge Llaurado, Presidente Club Rotary Pozuelo Villa

Casa de Extremadura de Pozuelo de Alarcón

Este mes la revista Pozuelo IN publica su número 100 y la Casa de Extremadura hemos querido apoyarles dándole las gracias por su trabajo y dedicación para Pozuelo y por supuesto por informar siempre de las noticias, actividades y eventos que nuestra casa organiza todos los años. A por los próximos 100!

Jorge Llaurado, Presidente Club Rotary Pozuelo Villa

Envío estas palabras por que quiero mandar una enorme felicitación a la revista Pozuelo IN. Por vuestra gran labor de trabajo, habéis llegado al número 100 y eso significa que lleváis con

nosotros muchísimos años y cuando unos profesionales llevan tantos años es porque su trabajo es bueno. Nos habéis mantenido informados de todas las noticias y eventos que ocurren en nuestro querido Pozuelo. Como Presidente quiero agradecer el apoyo que nos habéis dado, gracias a vosotros hemos tenido un marco de visibilidad de nuestros eventos benéficos. Enhorabuena por el 100 y espero que se conviertan en 1000 o un millón.

Equipo de Cáritas Aravaca-Pozuelo

¡Casi nada! 100 números manteniéndonos al día a todos los vecinos de Pozuelo de Alarcón. Impulsar y hacer crecer un proyecto como el vuestro, con entusiasmo, ilusión y buen hacer no es

tarea fácil y menos aún en los tiempos que corren. Sin duda, vuestro compromiso con nuestra comunidad, es una señal de identidad y lo venís demostrando desde hace años, también con Cáritas Aravaca-Pozuelo. Os queremos agradecer a todos, vuestro apoyo en la difusión de las actividades que llevamos a cabo. Siempre hemos tenido vuestra enorme calidad humana, la facilidad de trato y gran profesionalidad. ¡Gracias de corazón por tanto! ¡Felicidades y a por otros 100!

...Y GRACIAS A TODOS LOS QUE NO HAN PODIDO ESTAR PRESENTES. POZUELO IN SIEMPRE ESTARÁ CON VOSOTROS



Imagen Ricardo Rubio

Queridos lectores de Pozuelo IN:

Enrique Ruiz Escudero
Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Hace ya 100 números que la revista “Pozuelo In” nos cuenta a diario los acontecimientos que suceden en nuestro municipio y nos pone al día de la actualidad de manera objetiva, ágil y diferente. Alcanzar el número cien es ya de por sí todo un hito que fortalece este proyecto editorial y reconoce la gran labor de todos los profesionales que en él participan.

Desgraciadamente, durante el año 2020 la actualidad ha estado marcada, en gran medida, en nuestra región y también en Pozuelo por la pandemia del Coronavirus-19. En esos días, que se han hecho largos, duros y tristes, todos hemos tenido que afrontar graves preocupaciones familiares y también de personas cercanas y queridas que se han contagiado de Covid-19. Aprovecho la oportunidad que me da “Pozuelo In” para mandar un fuerte y emocionado abrazo a todos esos enfermos que se han visto afectados por el coronavirus y a los familiares de los fallecidos.

Sin embargo, y gracias a las vacunas, se va viendo la luz al final de este amargo túnel y eso nos hace sentir cierta esperanza a la vez que nos anima a seguir adelante en esta lucha común por superar la pandemia. Son tiempos difíciles pero debemos poner en valor las muchas cosas buenas que tenemos, sin olvidar a los seres queridos que hemos perdido y las muchas experiencias humanas que hemos tenido que vivir por el Covid-19. De este modo, quiero felicitar la labor informativa de “Pozuelo In” y a toda su redacción por el gran trabajo diario que han hecho y hacen y, siguiendo la estela de su buen hacer, aprovechar la ocasión para sugerirles la creación de la revista “Majadahonda In”, y lograr así también una presencia más amplia en la zona noroeste de la comunidad de Madrid.

Muchas felicidades por estos 100 números, y mis deseos de que lleguen otros 1.000 más, como poco, que seguro que llegarán, y reiterar mis ánimos para que la puesta en marcha de ese nuevo proyecto de “Majadahonda In” sea pronto una realidad. Feliz “centenario”.

Un fuerte abrazo para todos. Ω

DAR DE SÍ ANTES DE PENSAR EN SÍ



ROTARY INTERNACIONAL

ES EL PRIMER CLUB A NIVEL MUNIDIAL CON EL ÚNICO FIN DE PRESTAR SERVICIOS HUMANITARIOS EN SUS COMUNIDADES, PROMOVER ELEVADAS NORMAS DE ÉTICA Y FOMENTAR LA PAZ EN EL MUNDO. ACONFESIONAL Y APOLÍTICO, ESTÁ PRESENTE EN MÁS DE 200 PAÍSES.

TELÉFONO DE CONTACTO: 616 64 90 11



Imagen Ricardo Rubio



Llevamos poco más de un año de pandemia y el tema cansa. Cansa mucho

Por el DR. Juan José Granizo Martínez

Cuando se proclamó el primer estado de alarma, mucha gente del mundo de las cofradías, al que estoy muy vinculado, pensaba que para el Domingo de Ramos la situación estaría resuelta. Viendo que no era así y al hilo de un documento publicado por el Vaticano, todos se empezaron a hacer falsas esperanzas de que en septiembre se podrían retomar las procesiones. Tampoco fue así.

Quizás uno de los muchos errores que ha tenido la gestión de la pandemia ha sido ese: crear falsas esperanzas sobre un irracional optimismo.

Hasta ahora, el coronavirus se ha comportado de una manera bastante predecible para ser un virus de transmisión predominantemente aérea: nos la ha liado siempre que ha podido y cada vez que le hemos dado el más mínimo resquicio nos ha clavado su daga.

Hace tiempo publiqué en las redes sociales una fotografía, tomada en el museo de la Colegiata de Borja (Zaragoza) de un San Miguel sujetando al demonio recurriendo al jarabe de lanza y cadena de hierro. Me parece una manera muy gráfica de entender la política que hay que seguir contra el puñetero virus. Por cierto, hice aquella fotografía en una salida de la Comparsa de Gigantes de Pozuelo por aquellas tierras aragonesas.

Pero no, en Europa y las Américas la idea dominante era convivir con el virus, como quien convive con un vecino molesto. Y esa es una mercancía tarada.

Los países que han tenido verdadero éxito en controlar la

pandemia sin hundir sus economías han declarado una guerra sin cuartel al coronavirus desde el primer caso.

Durante el reciente torneo de tenis de Australia hemos visto, de lejos, como se las gasta una de las naciones que mejor lo ha hecho. Con un solo caso de COVID se aplicaron medidas contundentes. La comparación es odiosa: les recuerdo que en España, discutíamos en septiembre si había que hacer cierres perimetrales si se superaban los 700 o los 1000 casos por 100.000 habitantes.

Y encima, nuestros políticos se echan a la cara que no hay argumentos científicos. Para que los tuviéramos, los que estamos capacitados por formación para crearlos, deberíamos haber dejado de hacer lo urgente, para ponernos a trabajar en lo importante.

Es decir, que hemos gastado el tiempo en notificar casos de COVID con la mayor celeridad posible para tener “datos de calidad” con los que tomar decisiones pero no hemos salido a hacer estudios de campo donde se demostrara por donde y como se nos estaba colando el virus en casa.

Más nos vale aprender de los errores. La llegada de nuevas variantes del COVID añade muchos interrogantes al futuro de la pandemia. Estas variantes podrían ser más contagiosas o virulentas, pero lo peor es que algunas no son identificadas por el sistema inmunológico como un virus ya conocido y eso aumenta el riesgo de reinfección en los que pasaron la enfermedad y reduce la eficacia de las vacunas.

Hay que acabar con el COVID. No solo por la salud y la economía. También por el extenso y basto tejido social que vertebraba España. En las anteriores quinientas palabras he hablado de las cofradías y de su mano, de las bandas de música así como de los gigantes y los cabezudos. Solo en Pozuelo, eso supone siete asociaciones cuya actividad ha sido seriamente afectada, en mayor o menor medida.

Pero el daño es extensible al resto del tejido asociativo, incluyendo a las parroquias.

Europa ha suspirado por la llegada de las vacunas. Pero estamos viendo que ellas no nos van a liberar de esta plaga a corto plazo. Necesitamos sensatez y paciencia. Algo que hasta ahora no hemos tenido. Ω



LA JUSTICIA LE DA LA RAZÓN A JULIÁN NOGALES, PROFESOR DE LA FINCA SOMOSAGUAS GOLF, S.L.

JULIÁN NOGALES CRESPO NACIÓ EN POZUELO Y DESDE ENTONCES ES VECINO DEL MUNICIPIO. CON TAN SOLO 14 AÑOS, ENTRÓ A TRABAJAR DE CADDY EN EL CLUB DE GOLF SOMOSAGUAS.

Toda su vida la ha dedicado a este club y a este deporte, su gran pasión, que le ha convertido en uno de los mejores profesores de golf de la zona.

Hoy se ve en una situación cuanto menos desagradable.

El pasado 2020 se vió en la obligación de tener que demandar a la empresa Escuela de Golf Ignacio Garrido Golf Experience Academy (IGGE ACADEMY S.L), que se dedica a impartir clases de golf a todo aquel que quiera introducirse en el golf y que actúa dentro de del Club de Golf Somosaguas.

Julian Nogales Crespo reclamó que era un falso autónomo, es decir que su contrato era laboral y que la Escuela de Golf Ignacio Garrido Golf Experience Academy por ahorrarse los costes laborales le tenía trabajando en precario por ahorrarse los costes laborales.

Además de ello a Escuela de Golf Ignacio Garrido Golf Experience Academy

IGGE ACADEMY S.L) la Inspección de Trabajo le abrió un expediente cuya conclusión fue que los profesores de la escuela eran falsos autónomos, determinando que la relación era laboral realizando una liquidación provisional de descubierto de 129.846,17 € .

Julian Nogales Crespo a través de su Letrado Alvaro Herrera Gonzalez (Herrera Abogados) demandaron a la empresa Escuela de Golf Ignacio Garrido Golf Experience Academy (IGGE ACADEMY S.L) reclamando que la relación era laboral y que el despido había sido improcedente.

La Sentencia del Juzgado de lo Social de Refuerzo Nº 10 de Madrid dio la razón el pasado 18 de marzo de 2021 a Julian Nogales Crespo decretando que era un falso autónomo, que la relación era laboral y que su despido era improcedente dictando la siguiente Sentencia:

“Que ... debo estimar y estimo parcialmente la demanda por despido planteada por el demandante DON JULIAN NOGALES CRESPO contra la empresa demandada IGGE ACA-

DEMY, S.L., y en consecuencia debo declarar y declaro la improcedencia del despido con efectos de 13.10.2020 y condeno a la empresa demandada a estar y pasar por esta declaración y a que, a su opción, readmita al actor en su anterior puesto de trabajo con abono de los salarios dejados de percibir desde la fecha del despido (día siguiente a su fecha de efectos) hasta la notificación de esta resolución (a la empresa), a razón del salario diario declarado probado con descuento de los periodos en que haya permanecido en situación de incapacidad temporal, maternidad y/o paternidad, riesgo por embarazo y/o de los salarios que haya percibido en posteriores empleos y de prestaciones de desempleo que hayan percibido para su reintegro al Servicio Público de Empleo hasta el límite del salario diario declarado probado... o le abone la cantidad de X euros en concepto de indemnización por despido.” Ω

**La justicia habla
y le da la razón**

PARADOJA DE PARADOJAS

¿SE NIEGA LA ALCALDESA DE POZUELO DE ALARCÓN Y NÚMERO 89 EN LA CANDIDATURA DEL PP A LAS PRÓXIMAS ELECCIONES A LA COMUNIDAD DE MADRID A CUMPLIR LA LEY?

Según información facilitada por fuentes próximas al Ayuntamiento de Pozuelo se niega a cumplir.

La Ley 1/2018, de 22 de febrero de Coordinación de Policías Locales de la Comunidad de Madrid que entró en vigor el día 01 de abril de 2018, esta aprobada por la Asamblea de Madrid gobernada por el PP, es de aplicación a todas las policías locales de esta Comunidad, y se está cumpliendo en la casi totalidad de los municipios de la Comunidad, incluido el Ayuntamiento de Madrid.

Desde hace 3 años, esta Alcaldesa que forma parte de la Candidatura del PP a la Comunidad de Madrid, SE NIEGA A APLICAR lo establecido en la Disposición Transitoria Primera de esta Ley, que dice:

“Integración en Subgrupos de Clasificación profesional.

I. Los miembros de los Cuerpos de policía local que a la entrada en vigor de la presente Ley ocupen plazas correspondientes a las categorías clasificadas en los subgrupos de clasificación profesional en el artículo 33 y tuviesen la titulación académica correspondiente, quedarán directamente integrados en las correspondientes categorías de dichos subgrupos de clasificación”



Con la entrada en vigor de la nueva Ley, las categorías de Policía y Cabo que estaban en el subgrupo C2, cambian de denominación y subgrupo pasando a denominarse Policía y Oficial e integrarse en el subgrupo C1, y la categoría de Sargento que estaba en el subgrupo C1, pasa a denominarse Subinspector e integrarse en el subgrupo A2.

El incumplimiento de esta Ley por parte de la Alcaldesa, ha llevado a varios policías de este HACER UNA WEB CORPORATIVA A UNA CLIENTE Ayuntamiento a presentar demandas en los Juzgados de lo Contencioso-Ad-

ministrativo de Madrid, en la actualidad todas las sentencias son desfavorables para el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, y les obliga al cumplimiento de lo establecido en la Ley, integración en el subgrupo C1, en la categoría de policías, la Alcaldesa sigue haciendo caso omiso a las mismas.

Este municipio de mayor renta per cápita de la Comunidad de Madrid, NO ES UN EJEMPLO A SEGUIR en esta ocasión, la calidad de vida, zonas verdes y servicios públicos de primer orden, contrastan con la baja política de su actual equipo de gobierno (Alcaldesa Susana Pérez Quisilant, Primer

Teniente de Alcalde Eduardo Oria de Rueda Elorriaga y el Tercer Teniente de Alcalde Pablo Gil Alonso (actual Concejal de Seguridad), esta afirmación no es gratuita, es consecuencia de mala gestión que llevan a cabo por y hacia uno de los pilares fundamentales del municipio “la seguridad”, personificada en su Policía Municipal.

A la marginación a que esta sometiendo a sus Policías Municipales, se suma la falta de reconocimiento a los mismos en este momento tan delicado que estamos viviendo, por esta Corporación de Pozuelo de Alarcón, con su Alcaldesa a la cabeza, seguida por el Primer teniente de Alcalde, y el actual Concejal de Seguridad, no valoran el trabajo que realizan, al velar día a día por la seguridad de los ciudadanos del municipio de Pozuelo de Alarcón.

Alcaldesa, como exigir a los ciudadanos de Pozuelo que cumplan la normativa vigente, cuando, la Alcaldesa es la primera que incumple la Ley de Coordinación de Policías Locales de la Comunidad de Madrid.

Su Policía Municipal si cumple íntegramente el contenido de la Ley, realizando las nuevas funciones que la misma le encomienda. Ω



BISTEC
BAR DE CARNES



CARNES PREMIUM
ARGENTINA - URUGUAY - ESPAÑA

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN
RESERVAS: 91 113 58 69

MENÚ



POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Clases de Música

Luthería






**¡¡¡Ay, Dios mío!!!
¿¿¿¿Lo podré pagar...????**

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

UNA DE LAS DECISIONES MÁS COMPLICADAS ES CUANTO DINERO PUEDO PEDIR, TANTO A NIVEL PERSONAL COMO A NIVEL PROFESIONAL. LA PREGUNTA QUE, EN UN PRINCIPIO PARECE COMPLEJA, TIENE MUCHO DE SENTIDO COMÚN, Y LA RESPUESTA PARECE OBVIA: LO QUE PUEDA PAGAR.

Si me pongo a nivel técnico puedo utilizar palabras como: ¿cuál es mi máximo endeudamiento?, o, lo que es lo mismo, ¿cuál es mi capacidad de endeudamiento? Pero propongo ponerlo fácil, para que delante de un café, podamos charlar de ello sin dormirnos.

Analicemos primero el grupo de personas y empresas que existen en el mundo:

Primero tenemos a los que, ni muertos, piden un préstamo. Suelen vivir en la austeridad. Son particulares o empresas -a partir de ahora llamare a ambos: sujetos- que no recurren nunca a dinero externo.

Después está el término intermedio, piden algunos préstamos, pero no muchos y, destinados a conceptos concretos: casa, coche, compra de mercaderías, etc.

Y, después están los ídolos de las financieras, los que todo el sueldo se va en pagar préstamos, tarjetas, etc.

Después, veamos el concepto de endeudamiento, que ha cobrado un nuevo sentido:

Esta pregunta, cuánto dinero necesito, ha cobrado más fuerza a raíz del Covid, y, aquí no estamos analizando el concepto del endeudamiento, sino de la pura supervivencia. Nos estamos enfrentando a una situación nueva. Ante la paralización del negocio, actividad, ERTES, hemos tenido que recurrir a un préstamo.

Se nos ha ofrecido solicitar préstamos personales, moratorias, ICOs, todo tipo de endeudamiento para salir de esta situación. Entramos en pánico, empezamos a firmar operaciones, y, después de que las firmamos, tenemos que devolverlas....

Ahora estamos en una época de "by pass", aun no hemos empezado a pagar el principal de los préstamos o estamos en moratoria hipotecaria (cuando solo pagamos intereses). Hace poco, el Gobierno, nos ha ampliado las carencias. Seguimos en época de anestesia, aun no estamos pagando "la chicha" del préstamo.

Tenemos miedo, que, si en el momento que nos la ofrece el banco, no las firmamos, pueden que nos no las den más. También, tenemos miedo a desaparecer como empresa o a perder como particular. Y, ¿si nos quedamos sin dinero?

¡Alto! Respiremos fuerte y pensemos, por favor, que vuelva nuestro sentido común.

Propongo unos segundos de tranquilidad y analicemos, primero cual son nuestros ingresos. Este concepto lo aplicaremos como personas físicas o como empresas. Nuestros ingresos reales procederán, si somos particulares de nuestras nominas, pensiones y rentas. El segundo lugar, hay que tener en cuenta la regularidad. No trabajemos con ingresos excepcionales, sino con los habituales. Lo mismo para la empresa.

Ahora, pasemos a los gastos. Nadie vive del aire, o sea, sin gastos. Si existe ese lugar propongo que quién lo conozca comparta la ubicación. Estoy hablando de agua, luz, teléfono, etc. o materias primas, coste del local, agua, luz, teléfono -no somos tan diferentes las empresas de las personas físicas-. Cuanto nos queda: eso lo podremos destinar a préstamos, una parte y, a vivir otra.

Los estudios técnicos hablan que los particulares solo se puede endeudar uno entorno a un 40% de los ingresos. Y las empresas entre un 40%-60%.

Aun recuerdo a mi profesora de riesgos en Bankinter, ahora amiga, que me decía: el orden de devolución es el siguiente: primero comes, después te vistes, después pagas los gastos fijos y la juerga, y, lo último, los prestamos. Y esa es la verdad. Lo malo es que nos quedemos en el segundo o tercer punto y no podemos llegar al pago de los prestamos.

Otra idea, que se ha utilizado muchísimo en ambos sujetos es el del apalancamiento financiero (¿lo que?), utilizar prestamos en lugar de mi propio dinero. Si se utiliza con cabeza, tiene sentido, tengo el doble de recursos, mi dinero y el préstamo. Pero, esto es mas propio de las empresas.

Después de las pinceladas anteriores, volvamos a la idea originaria: ¿Cuál es el limite que puedo pedir en préstamos?

Lo primero que debemos tener claro es que tener préstamos no es malo. Es malo si lo negociamos mal: tiene un tipo de interés muy alto, muchas comisiones, que tengamos que avalar, etc.

Segundo, qué es lo que pagamos con el préstamo. Si es algo que sea a largo plazo, tenemos que pedir un préstamo que dure algunos años. Nadie se imagina pagar la casa en 12 meses.

Y, ya llega el sentido común: todos los prestamos, tarjetas, financiaciones, etc., junto con mis gastos personales no pue-

den superar el 40% de mis ingresos regulares mensuales. El resto de la nomina es para vivir o los imprevistos.

En el caso de las empresas, la diferencia es entre ingresos y gastos, y que estos se sitúen entre el 40-60% de los ingresos. Aunque hay empresas que necesitan inversiones mas elevadas por el tipo de negocio que desarrollan.

Y que pueda hacer frente a los compromisos de pagos. No entremos en la rueda de pagar prestamos con tarjetas o prestamos que solicitemos después. Romper esa rueda es muy difícil, y, esa, si o si nos lleva a la quiebra.

Recordemos que la imagen de buen pagador es fundamental y que cambiar la imagen de mal pagador es muy difícil. Y si la tenemos, es difícil que nos ayuden en un momento de necesidad.

Resumiendo, que el total de los compromisos de pago estén por debajo del 40% de los ingresos. Que ajustemos el plazo al producto que adquirimos. No compremos una Nintendo al niño con un préstamo hipotecario (cosas parecidas las he visto en el pasado). Que seamos buenos pagadores y atendamos nuestros pagos regularmente. Que controlemos nuestras finanzas para no superar estos limites. Y, no entremos en pánico, para que los compromisos que adquiramos sean sostenibles en el tiempo.

Para que así podamos seguir manteniéndonos otros 100 números, como poco, como la revista Pozuelo In este mes. Ω



- Obras
- Proyectos
- Interiorismo

**“MI CASA, MI ESPACIO, MI NEGOCIO
MI SUEÑO...”**





Así era Pozuelo en 1576

Por Domingo Domené
Historiador

En octubre de 1575 el rey Felipe II dirigió una cédula a los gobernadores y corregidores de los pueblos de España para que éstos hiciesen una relación de los datos de mayor interés que ayudasen al conocimiento de las respectivas localidades.

En los primeros días del año 1576, se recibe en Pozuelo la orden de su Majestad el rey. Entre las muchas relaciones (1) o descripciones que se conservan de muchas localidades se encuentran las **de Pozuelo y las de Húmera**.

Según la relación de **Pozuelo** el concejo designó a Martín de Humara (así escrito), labrador, y Alonso de la Minga, alcalde de la Santa Hermandad, en calidad de más ancianos,

para responder a las preguntas del cuestionario (2). Esas son algunas de sus respuestas:

El nombre del pueblo.

1. "Primeramente al primero capitulo este dicho lugar que se hace mención se llama Pozuelo de Aravaca, e la causa e razón dicen ser haberse llamado así de más de sesenta años a esta parte que ha que se saben acordar, e así oyeron decir a sus mayores e más ancianos que en sus tiempos se había e llamaba del dho nombre, e no de otro, y nunca han oído ni sabido que se haya llamado de otro nombre".

7. "...el dho lugar es del Rey Nuestro Señor a quien Dios guarde muchos años".

17. "...el dicho lugar está en tierra templada, que no es muy fría ni muy caliente, y es tierra barrancosa de cuevas y es lugar algo enfermo, y entienden que lo causan dos arroyos que pasan el uno por dentro del dicho lugar y el otro por la orilla dél..."

Los productos de la tierra.

26. "...el dho lugar es una tierra labrantía de pan e vino, e se cría en ella ganado ovejuno medianamente..."

Las construcciones y el vecindario.

35. "...las casas y edificios de ellas dixeron ser las tapias de tierra, e los cimientos de piedra, e algunas de las dichas casas con rrafas de ladrillos cocidos e madera..."

39. "...las casas que ay en dicho lugar son como ciento ochenta casas, e vecinos al presente hay duciendos e diez".

La tradición religiosa.

48. "...en el dicho lugar no hay más que una Yglesia parrochial de la advocación de Nuestra Señora, y hay una ermita de Nuestra Señora de la Concepción.

52. "...se tiene por voto de ayunar la víspera de San Sebastián e que no se come carne en el dicho lugar, e asimismo se tiene por costumbre e voto de ayunar la víspera de Santa Brígida, e no comerse carne en aquel dicho lugar, e holgar el dicho día, e asímesmo se tiene voto de ayunar la Víspera de San Gregorio e holgar el día. E anssimesmo la víspera de San Bernabé se tiene voto de ayunar e guardar el dicho día; todo lo cual dixerón que fue votado por sus mayores y más ancianos e en sus tiempos se acuerdan de haberse cumplido y cumple al presente".

54. "...en el dho lugar ay un ospital, el cual no tiene renta alguna, pero se sustenta de las limosnas que dan los vecinos del dho lugar, e que el ynstituidor del dho ospital han oydo decir que fue Pedro González, clérigo, cura que fue de la dha iglesia deste dho lugar..."

Es este es un documento único, que nos acerca a las vivencias cotidianas de unos hombres que testimonian la antigüedad de varias costumbres del vivir en Pozuelo a comienzos del siglo XXI.

En 1579 se recoge la misma información en **Húmera**. Los informantes fueron Fernando de Solís y Alonso Perete.

El nombre del pueblo.

1.... la razón porque se llama así es por la mucha agua que tiene, y que han oído decir que en otro tiempo se llamó Húmeda, y ahora corrupto el vocablo se llama Húmera.

La tierra.

18... es tierra fértil en todos años secos y mojados, y falto de leña por tener los montes lejos... se crían en el término de dicho lugar, en las viñas y sitios, muchos ciervos, gamos, corzos, venados, puercos, jabalíes, liebres, conejos, perdices y francolines y zorros y lobos

21... es abundoso de aguas dulces, y fuentes encañadas y sin caños (...)

Las construcciones y el vecindario.

39... ay quince casas y dieciséis vecinos, y que en otro tiempo ha tenido más vecinos, y la causa de haber venido en disminución ha sido el ser los heredamientos del dicho lugar de hombres ricos y poderosos de Madrid.

Los despoblados.

43.. "el dicho lugar tiene dos despoblados, que son anexos al beneficio curado, que se llaman San Juan de Sumas Aguas y San Pedro de Meaque, el cual dicho lugar despoblado de Sumas Aguas se llamó así por las muchas aguas y buenas que tiene, y San Pedro de Meaque se llamó así por muchos arroyos que al dicho lugar concurrían, y la causa de su despoblación fueron las muchas guerras que hubo entre el rey don Pedro y don Enrique su hermano..." (3) Ω

(1). Esas descripciones se conservan en el archivo de El Escorial bajo el nombre genérico de Relaciones topográficas de los pueblos de España, hechas de orden de Felipe II.

(2). El número que antecede a cada párrafo es el de la respuesta a la correspondiente pregunta.

(3). En la respuesta a la pregunta 43 se afirma que San Juan de Somosaguas y San Pedro de Meaque están despoblados a causa de la guerra Pedro I y su hermano Enrique II., como ya hemos dicho en páginas anteriores.

**MÁS DE 80.000 REFERENCIAS
EN 4.000 METROS CUADRADOS
CON TODO LO QUE NECESITAS**



**VENTA ONLINE
WWW.CHENSI.ES**


Chensi®
H i p e r h o p a r



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

Vale 3 € por cada 30€ de compra



La primera palabra

Por Jesús Castells

¡DIOS! ME PARECE QUE NOS ESTAMOS ALEJANDO DEL CAMINO. NO SÉ SI TENÉIS ESTA MISMA SENSACIÓN. VIVIMOS TIEMPOS CONVULSOS, MOMENTOS LLENOS DE INCERTIDUMBRE Y DESASOSIEGO. NUESTROS GOBERNANTES ESTÁN MUY OCUPADOS EN SALVARSE, ENRIQUECERSE Y HACE TIEMPO QUE POCO O NADA NOS REPRESENTAN. NOS MIENTEN CON TANTA IMPUNIDAD QUE SU PALABRA YA NO TIENE VALOR. Hace falta tomar las riendas. Hace falta regenerar el tejido dañado. La solución pasa por un buen raspado, una exfoliación que deje paso a células nuevas. Sí, estoy llamando a la rebelión. A la rebelión del liderazgo, a la rebelión de las buenas personas. A la rebelión del sentido común, a la rebelión de sentirnos una raza que evoluciona como seres humanos. Muchos habéis perdido la fe, me consta. Y no os culpo. Pero estamos en ese preciso momento en el que si traspasamos la delgada línea roja es posible que ya no haya marcha atrás. Te propongo un sencillo plan en cinco pasos para retomar el mando:

Dale otra oportunidad a Dios. Deja que entre en tu vida. Aunque no tengas o hayas perdido la fe, búscale en los demás, busca

lo que representa y encuentra sosiego en el amor. De momento esto es suficiente. Los creyentes tenemos una percepción de la realidad distorsionada para bien, para erradicar la maldad de nuestros actos y pensamientos, o por lo menos eso es lo que intentamos, ser mejores personas cada día. El amor siempre vencerá. Si ponemos amor en nuestras vidas somos invencibles. No es fácil hacerlo con la que está cayendo, pero inténtalo. Cuando te agarras a Dios y él guía tu vida, eres más fuerte.

Toma el liderazgo. Deja de esperar y pensar en qué vendrá después, en qué se convertirá tu vida y créala tú, diseñala tú y ponla en marcha tú. Deja de ser una idea o un plan y conviértete en un hecho, en una realidad. Tú tienes que dar ese primer paso para convertirte en dueño de tu destino. Si no lo haces, otros lo harán por ti. El liderazgo personal es una pequeña revolución de cada uno. De atar en corto a tu caballo y que te lleve a donde quieres ir.

Da ejemplo. Después de más de veinte años trabajando en multinacionales dirigiendo equipos, después de más de quince años como padre de tres hijos, después de más de trece años dando clase en la universidad, me sigo considerando un aprendiz. En todo este largo o corto recorrido, según se mire, hay algo que es una evidencia para mí. Dar ejemplo es la única forma de liderar: hacer lo que predicas y demostrarles a los demás que eres el primero en hacerlo. No hay más secreto. Lo de "hijos míos, haced lo que yo digo, no lo que yo hago" está muy extendido en política, pero no funciona. Si quieres que vuestros hijos lean, te tienen que ver a ti leyendo. Si piensas que tus trabajadores van a estar trabajando de sol a sol mientras tú estás jugando al golf o en República Dominicana, ¡vas listo, pichón! La figura del líder es el reflejo de las organizaciones, de las empresas, de las familias, de los grupos. Las empresas son personas, y las personas son dúctiles y permeables a lo que el jefe haga, para bien o para mal. Si pretendes que la gente trabaje mucho tienes que ser el primero que entre en la oficina y el último en salir. Pero ojo, no

puedes pretender que las personas que trabajen contigo concilien su vida personal y profesional si tú eres el primero que no lo haces. Si no respetas tu tiempo tampoco respetas el suyo. Se puede trabajar mucho y llevar tu parte de la familia, eso sí, no desde una oficina de forma permanente. Tendrás que ofrecer teletrabajo o flexibilidad horaria.

¿Estás pensando que la honestidad, la responsabilidad y el esfuerzo son capacidades que tus colaboradores y tus hijos no tienen desarrolladas en el mismo grado que tú? y que por mucho que lo demuestres, no calan. Pues bien, esto es una larga carrera de fondo y empieza desde el mismo momento en el que nacen o los incorporas a tu empresa con una selección de personal. Para poder llegar a ser como tú quieres que sean, tienes que crear o buscar personas que tengan los valores que necesitas y que bien, educando o regando sean capaces de crecer. Es decir, tienes que crear o buscar plantas con capacidad de crecimiento, abonarlas, regarlas y exponerlas al sol para que puedan llegar a ser como tú. Tienes que desarrollar tu propia capacidad de vislumbrar el potencial de las personas, y una vez más, esto se consigue con buen ojo y experiencia. Mi amiga Rosa les hace 4 preguntas a los inquilinos que pretenden alquilar alguno de sus pisos y con eso valora si existe riesgo de impago, vandalismo o cualquier otra causa que desaconseje el arrendamiento. Fijaos el símil, está metiendo en su casa a gente que a priori no conoce, con todo lo que implica. Obviamente existen especialistas de la careta y es difícil a veces detectarlos al principio, pero con el tiempo se delatan ellos solos, lo importante es que no sea tarde para sacarlos y que haya mecanismos para hacerlo. No pasa nada por equivocarse, lo suyo es ir aprendiendo e ir incorporando más preguntas, más variables a considerar antes de aceptar.

Acompañar en el camino es el siguiente requisito imprescindible. Por muy bien que eduques o hayas elegido a un miembro de tu equipo si no das “feedback”, si no corriges o alabas las diferentes actuaciones o decisiones a lo largo del tiempo, no estarás moldeando ni regando el árbol. Es necesario hacerlo de una forma constante, pero sin ser visto. Me explico, las personas no se hacen responsables si les acostumbras a tomar sus propias decisiones y a evitar que se equivoquen. Tienen que errar como parte del aprendizaje. Tu labor es estar cerca para que el niño que camina por lo alto del muro no se abra la cabeza, pero es necesario que se caiga y se haga daño para que aprenda. De los libros aprenden muy poco, porque no los leen.

No dejes de aprender. Conócete a ti mismo. No existe mejor universidad que uno mismo. Uno experimenta a lo largo de su vida muchas sensaciones, acumula muchas experiencias y obtiene mucha sabiduría de lo que le gusta y no le gusta. Si te ha parecido mal que te griten, ¿por qué haces tú lo mismo? Por eso es imposible educar a los hijos para que no sean violentos si tú cada vez que te tienes que corregir lo haces con una colleja o una torta. Si no te gusta que te insulten, no lo hagas. Para poder ser un buen ejemplo es necesario estar continuamente midiéndose. Recapitular cada conversación, cada acción, cada reunión y valorar si lo que has hecho pasaría tu propio filtro. Al principio es duro, muy duro. Te creías mejor de lo que eres, pero no pasa nada. Si en tu ánimo está ser mejor cada día, no cejes en el empeño, sigue midiéndote y sigue corrigiendo. Y si tienes que pedir perdón, hazlo sin miedo. Todos nos equivocamos. Y te hará mucho más humano a sus ojos y ellos a su vez serán más humanos, porque nuevamente seguirán el patrón. Otra cosa será cuando nos toque liderar robots o humanoides. Como el oráculo, te tocará dirimir e intermediar en los conflictos. Cuanto más claro

tengas el criterio y cuanto más justo seas, mejor te irá. Recuerda que para ellos eres el ejemplo, ellos te estarán mirando en todo lo que hagas y lo que no hagas. Ellos estarán muy atentos en todo lo que digas y lo que no digas. Todo tu comportamiento es objeto de estudio por su parte porque para ellos eres la referencia. Dejar que el tiempo resuelva tus problemas funciona en muy pocas ocasiones. Si ante una discriminación no reaccionas o actúas la estás consintiendo y pasarás de ser espectador a cómplice. Y aquí viene la ingrata labor de ser juez, que tienes que ir corrigiendo determinadas actitudes o comportamientos que no quieres que proliferen en tu casa o en tu organización, porque si no lo haces, ya sabes que a nadie le gusta que le digan lo que han hecho mal, entrarás en el conflicto con la víctima, que no entenderá que no le hayas defendido. Dar buen ejemplo es extremadamente difícil y no es algo que se pueda uno quitar y poner cuando estás en la oficina o fuera de la misma. El que es líder lo es siempre, para bien o para mal. La gestión de las emociones propias y de las personas cada día toma mayor relevancia. El desarrollo de la inteligencia emocional es necesario para gestionar mejor. Tuve un jefe que no empezaba ninguna reunión en la que hubiera alguien en conflicto con él por el motivo que fuere. Decía que una persona con la que te vas a reunir para acordar algo es imposible que esté receptiva o acepte de buen grado lo que allí se decida si entre ellos había un conflicto latente, fuera de la índole que fuera. E instaba a todo el mundo a resolverlo previamente, es más no celebraba la reunión hasta que esto no estuviera hablado. Y obviamente hay cosas que no se pueden solucionar inmediatamente, pero se acordaban plazos para su resolución. Y las que eran irresolubles, se zanjaban. Por eso insto mucho a pensar a las personas con ambición desmedida ¿para qué quieres ser jefe o meterte en política? Si es para hacer crecer tu ego, tu bolsillo, tu poder, mejor dedícate a otra cosa porque estás jugando con personas y para mí son palabras mayores, esto es un deporte muy duro. La época de la esclavitud ya pasó, la mafia, la corrupción no son ejemplos a seguir. El egoísmo de los malos líderes, primero yo y luego yo lo acunian la mayoría. Primero ellos y después (si queda algo) para los demás. Perdonad que os mente otra vez a los políticos, ¿no debería de ser éste su trabajo? ¿No son representantes del pueblo? Para qué se meten a políticos si no es para hacer el bien a la comunidad, si fuera por mi amiga Rosa no pasaba ni uno el corte. Para ser un buen líder hay que ser muy valiente, muy coherente y sobre todo muy buena persona. Para ser un buen profesional hay que ser buena persona previamente, no hay atajos. Esto no es negociable. Es absolutamente incompatible ser un buen jefe y no ser una buena persona. Lo tengo claro como el agua. Un líder con alma tiene que ser primero buena persona. Y una buena persona sólo quiere para los demás lo que le gustaría para él, incluso en ese orden, primero para los demás y luego para él. Porque, aunque no lo creáis, esto también es placentero para alguien bueno. Todos nosotros, los que hacemos posible este **número 100 de Pozuelo IN** queremos seguir con la ilusión del primer día, queremos seguir acompañándote, informándote, entreteniéndote e inspirándote. Queremos renovar nuestro voto y seguir sumando. Sabéis que lo hacemos con mucho amor y mantendremos el rumbo con la firme decisión de dar ejemplo y seguir creciendo. Si a esto le seguimos sumando vuestro apoyo incondicional y el de todos los que vendrán, acabaremos siendo una montaña de buenas personas liderando un cambio necesario para devolver el protagonismo al ser humano, al buen ser humano. Ahora queriendo lector, te vuelve a tocar a ti. Tú tienes la primera palabra. **Ω**



EL TRABAJO ES COSA DE TODOS

POZUELO DE ALARCÓN ES UNA CIUDAD AFORTUNADA EN LO REFERENTE A LA TASA DE PARO, YA QUE EL PARO REGISTRADO EN EL MES DE ENERO 2021 FUE DE 2.799 PERSONAS, ES DECIR UN 6,05% SOBRE EL TOTAL DE LA POBLACIÓN.

El trabajo es una realidad propia del ser humano, pues expresa su dignidad de criatura a imagen de Dios, y un medio imprescindible para la realización y el reconocimiento de la sagrada dignidad de las personas. La Iglesia está convencida, y así lo recoge en su Doctrina Social, que el trabajo es un bien de todos, por lo que “una sociedad donde el derecho al trabajo sea anulado o sistemáticamente negado y donde las medidas de política económica no permitan a los trabajadores alcanzar niveles satisfactorios de ocupación, no puede conseguir su legitimación ética ni la justa paz social” (CDS, 288).

La precariedad laboral, desgraciadamente, se ha convertido ya en un modo de vida de carácter estructural en nuestra sociedad. Por si esto fuera poco, la crisis del coronavirus nos ha sorprendido a todos, cambiando súbitamente a nivel mundial no sólo nuestra vida personal y familiar sino también la laboral, lo que nos empuja a replantearnos qué mundo estamos construyendo. Entre estos interrogantes está el de si en un futuro inmediato, y como consecuencia de las transformaciones tecnológicas que afectan a la economía, habrá trabajo para todos. Porque sin trabajo para todos no habrá dignidad para todos.

Cáritas Aravaca-Pozuelo **cuenta con el Servicio de Orientación**

al Empleo, situado en la Parroquia Asunción de Nuestra Señora en Aravaca, un espacio donde se informa a la persona del proceso y los recursos que se le dan para facilitar su acceso al empleo. Si la persona desea iniciar este proceso se le asigna un tutor laboral e inicia su itinerario laboral. Dicho itinerario consta de un **diagnostico laboral**: la persona como protagonista es acompañada por el tutor en encuentros personales y grupales, en sesiones de autoconocimiento para poder asentar y definir un objetivo laboral. Y un **plan de acción laboral**: al ser individualizado se adapta a las capacidades de la persona ajustando tiempos y actuaciones que incrementen y mejoren su empleabilidad. Para facilitar a las personas este proceso y atenderlas de forma integral contamos con el apoyo del resto de proyectos, servicios y ayudas económicas que presta Cáritas Diocesana de Madrid, entre las que figuran:

- **Aulas de Empleo**: con talleres de habilidades sociolaborales donde se trabaja la autoestima y motivación, la autoconfianza y las herramientas para la búsqueda de empleo, así como los talleres digitales que acercan a las personas a las nuevas tecnologías de manera eficaz y segura.

- **Centros de Capacitación y Orientación Laboral**: La persona es acompañada por profesores y un orientador laboral en el conocimiento técnico del trabajo que desea desempeñar. Se da formación en sectores como: Atención a la dependencia tanto en Instituciones como en domicilios; empleo domestico; energías renovables; construcción y fontanería; administración; limpieza; logística; servicios la comunidad; imagen personal; hostelería y Comercio.

- **Agencia de Colocación**: Se da orientación Laboral a través de itinerarios de inserción, realizando Prospección Empresarial e Intermediación laboral y gestión de Ofertas de Empleo.

Esta gran tarea requiere de la solidaridad, que nos une y nos permite encontrar propuestas sólidas para un mundo en el que cada uno ha de asumir su propia responsabilidad para el cuidado y desarrollo de la sociedad. Por decirlo con palabras del Papa Francisco en Génova en el encuentro con el mundo del trabajo el 27 de mayo de 2017: “el objetivo verdadero que hay que alcanzar no es la renta para todos, sino el trabajo para todos” Ω



Tu oficina 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

APROVECHA NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

Talleres

BOSCH
Service



Bosch Car Service

Arroyo Motor

C.C. MONTEPRINCIPE 91 352 31 51

Mantenimiento de su vehículo

POZUELO IN

100 IN

CON VOSOTROS

EN MARZO DEL 2012 COMENZAMOS LA GRAN AVENTURA, CON LA ÚNICA FINALIDAD DE INFORMAR A LOS VECINOS DE POZUELO, DE DAR VOZ AL TEJIDO EMPRESARIAL, DE APOYAR LOS CLUBS DEPORTIVOS, LAS FUNDACIONES, LAS HISTORIAS QUE OCURREN EN NUESTRO MUNICIPIO... NACIMOS PARA VOSOTROS Y POR VOSOTROS, POZUELO IN QUERÍA SER EL MEDIO DE COMUNICACIÓN DE TODOS LOS POZUELEROS. Y con esta idea nos pusimos a trabajar, a investigar y a darnos a conocer para tener vuestra confianza, que contarais con nosotros y poder contar con vosotros. Más de nueve años han pasado ya, de aventuras, risas, entrevistas, malos ratos, penas y alegrías, amistades verdaderas, vidas compartidas, celebraciones... y hasta una pandemia. Mucho más de lo que esperábamos, Pozuelo nos respondió y nos acogió como suyo y estas palabras las queremos dedicar a vosotros, a los que lo habéis hecho posible. Somos un equipo de personas comprometidas con su trabajo y con su municipio, día a día nos levantamos para daros la mejor versión, para escucharos y para co-



municar que seguimos a vuestro lado y que por supuesto os seguimos necesitando. Detrás de ese equipo hay mucho esfuerzo y dedicación, no ha sido fácil ni lo será pero esta es nuestra pasión y por lo tanto nuestro motor. Mucho ha cambiado desde ese comienzo, cuando entrevistamos a Joaquín Torres, nuestra primera portada, arquitecto gracias

a su padre y nacido en Pozuelo. Una entrevista llena de dudas ¡Era la primera! pero descubrimos que dejó La Coruña, donde fue a estudiar, sus amigos y su vida por volver a Pozuelo porque Luís García le llamó y de ahí surgió La Finca, un modelo urbanístico que ha tenido muchísima importancia entre los profesionales de la arquitectura. Paloma Adrados fue la primera



persona del panorama político a la que entrevistamos, Alcaldesa de Pozuelo en esos momentos. Paloma es una persona de palabra y en su mundo es de agradecer. Siempre ha presumido de estar orgullosa de haber sido Alcaldesa de su pueblo, todo un honor. Y con algo más de confianza y experiencia nos fuimos a un grande de la comunicación Ramón García, la cara amable de la

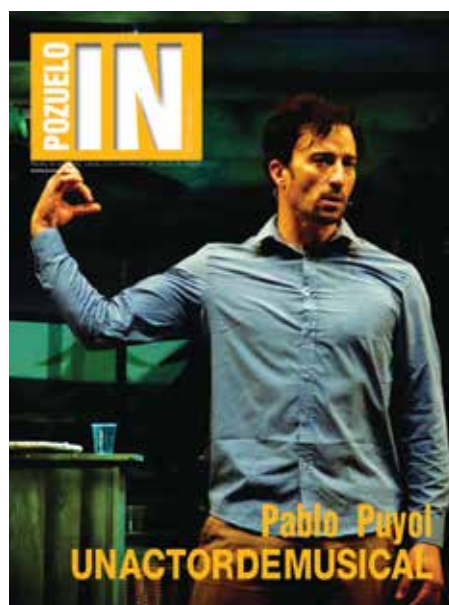


Tv. Pero Pozuelo IN lo hacen todos los pozueleros, no es solo caras conocidas. Hemos visto crecer profesionalmente a Marta Ortega, ya cuando la entrevista-



mos en noviembre del 2012, todos los expertos en padel decían que llegaría lejos, y vaya si lo consiguió, sus títulos a lo largo de estos años dan fe. Comenzamos el 2013 con la entrevista de Pablo

Puyol. Pocos saben de este malagueño



que es un biólogo frustrado pero que gracias a este giro en la vida hemos podido disfrutar de sus interpretaciones en musicales, teatros y series de tv como Un Paso Adelante. Recuerdo cuando nos invitó en Madrid a un café donde hacía un monólogo, las risas fueron generalizadas, una faceta a la que nos tiene poco acostumbradas y que doy gracias por haberla conocido. Y llegó abril del 2013, nada más y nada menos que José Mercé. Para una anda-



luza como yo, José era alguien especial. ¿Cuántas veces hemos cantado "Aire"? ¿Cuántas veces habré escuchado el villancico que tanto me gusta de su voz? Recuerdo pararme en frente de él en mi Hermano y yo y no saber qué decir, muchos cafés hemos tenido desde

entonces. Pozuelo es Ciudad de la Música, y nuestro apoyo a todas las bandas siempre ha estado presente. Juan Pedro Álvarez, Presidente de La Lira de Pozuelo nos concedió la entrevista para introducirnos en esta parte de la sociedad, mostrarnos la importancia de la música, lo que hacen por ella y por Pozuelo la gran familia que compone La Lira. Para conocer realmente a Francis Lorenzo hay que estar con



él, se tiene que olvidar de los personajes que interpreta, por que sorprende y mucho. Hasta arriba de trabajo, sin agenda, sin que nadie le ayude en su organización, todo lo hace él y aun así nos atendió con su gran simpatía y humildad propia de los grandes. Una persona que desde el primer momento ya te ha ganado. Vivimos una época en la que todos nos vemos afectados. La pandemia nos ha traído sentimientos que no nos esperábamos y mucha incertidumbre para todos los autónomos, las pymes, los puestos de trabajo tambalean y la hostelería se encuentra en un punto crítico. Desde nuestras páginas siempre hemos querido apoyar a este sector, dándole visibilidad. En Pozuelo tenemos grandes restaurantes y bares muy necesarios para disfrutar. Uno de ellos es Urrechú, portada de julio de 2014. Iñigo es la simpatía, el buen hacer y ha conseguido que su pasión sea su profesión y eso se lo transmite a su equipo. Durante años, cuando él aparecía en pantalla, nadie se movía del sillón. El telediario de la noche en la primera de tv daba paso a su programa "Quién sabe Dónde" de Paco Lobatón, nuestra portada de



mayo del 2015. Él fue el primero que consiguió que el público participara en los programas y se concienciara con los problemas sociales de sus vecinos. Tras las elecciones de mayo del 2015, llegó como Alcaldesa de Pozuelo Susana Pérez Quisilant, hasta hoy lo sigue siendo. Una alcaldesa que ha ocupado en varias ocasiones las portadas de Pozuelo IN. Si tengo una portada guardada en el corazón, esa sin género de duda es la de Lorenzo Sanz. Cuando escribí el



titular de "La cercanía de un Presidente" aún no me podía llegar a imaginar lo que realmente significaba. Ahí empezó una verdadera amistad que duró hasta que llegó el maldito covid y pudo con él. Una buena persona, que se hizo a sí mismo y consiguió todo lo que se

propuso a base de esfuerzo. Luchador, caballeroso, familiar, educado... una cara que realmente fuera de su familia y amigos no se conocía, hoy le rindo homenaje. Caras guapas como la de Vanesa Romero o Fonsi Nieto han



posado para nosotros. Deslumbran delante de un objetivo. Dos personas que no necesitan tampoco presentaciones. Tras un aparatoso accidente que casi le cuesta la vida, Fonsi cambió las motos por la música convirtiéndose en un dj de éxito internacional. Los ojos verdes de Vanesa desprenden fuerza, una mujer que le encanta reírse hasta de su sombra y de ahí que le pusiera a su blog "Reflexiones de una rubia". Las fiestas de Pozuelo en septiembre siempre han sido sonadas y una cita ineludible es



la quedada generacional. En la Plaza del Padre Vallet se dan cita vecinos de todo Pozuelo, la edad no importa, lo importante es la diversión y la música. Con motivo de estas fiestas, vino Jaime Urrutia en septiembre del 2016, autor de grandes canciones del pop español. En esta ocasión quien realizó la entrevista fue un amigo de ambos Germán Pose ¿Quién mejor para realizarla que el autor de "La Mala Fama"? De la pluma de Germán también llegó la portada de José Coronado en marzo del 2017,



un actor al que le propusieron presentarse a la alcaldía de Pozuelo. Chicote nos recibió en su restaurante Puerta el Sol, nada que ver con el personaje al que nos tiene acostumbrados. Nacido



en carabanchel, considera que lo más importante en la vida es saber de dónde





- Manicura y pedicura para mujer, hombre, adolescente y niños. Uñas mordidas, acrílico.
- Esmaltado permanente, larga duración, y normal!!
Marcas VICTORIA VYNN, OPI, MASGLO,
- Depilaciones con hilo, con cera, con pinza y depilación láser.
- Tratamientos faciales, higienes faciales, maderoterapia facial, dermapen facial.
- Corporal, maderoterapia, masajes relajantes, drenantes, reductores.
- Radiofrecuencia, facial y corporal.



Y seguimos incrementando tratamientos

Carretera de Pozuelo, 48
28220 Majadahonda
Tel. 916390727

Avda. de Europa 25
28023 Pozuelo de Alarcón
Tel. 917 153 678 • 626 533 739



Tu cesto, vacío de ropa. Tú, lleno de tiempo.

Únete de Telelavo y te regalamos
la limpieza de un **EDREDÓN**.



646 38 25 36



TELELAVO POZUELO · Calle Juan Pablo II 27
juanpablo27@telelavo.com · +34 917 15 63 56



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

TEST COVID PCR Y ANTIGENOS

SIN CITA PREVIA
RESULTADOS EN EL DÍA
LABORATORIO PROPIO
DE 8 A 9:30 DE LA MAÑANA



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

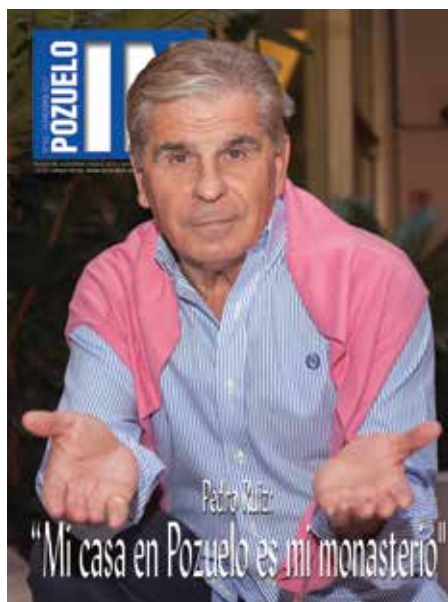
**Nuestro propósito es Curar, Prevenir
y Recuperar a nuestros Pacientes**

de viene uno y a dónde se dirige. Con tres mujeres y un destino abrimos julio de 2017, las tres mujeres que más mando tenían en Pozuelo. Estíbaliz Sanz, antigua comisaria de Pozuelo y Sonia Rodríguez, hasta hace muy poco Jefa de Policía Municipal de Pozuelo, compartían portada con la actual alcaldesa. Estíbaliz y Sonia son dos personas que no solo vinieron a ocupar su cargo, se involucraron con el municipio, por hacerlo cada día mejor, por conocer las necesidades de los vecinos. Su buen trabajo las llevó a su ascenso profesional y aunque las echamos de menos nos alegra profundamente haber compartido con ellas momentos que se han convertido en amistad personal, gracias siempre a las autoridades por velar por nosotros.

Cenamos con Fernando Sánchez Dragó, efectivamente este hombre levanta



pasiones y lo descubrimos entre platos. Una cena interrumpida por la llamada al teléfono de su novia que nos acompañaba y que recibía la horrible noticia del fallecimiento de su padre. Sorprendida me quedé al conocer personalmente a Pedro Ruiz, por mi habían pasado 20 años pero él estaba igual que cuando hacía "el libro gordo de Pedrete" ¿Cómo es posible? Le pregunté y su respuesta fue que daba igual frío o calor, todos los días nada en su piscina al aire libre que tiene en su casa en Prado Largo, no se si mi cuerpo friolería lo resistiría. Una de las periodistas más relevantes del panorama actual es Cristina López Schlichting, desayunamos en una de las cafeterías del pueblo



donde hablamos sobre emociones, vicencias y deseos. Con más de 60.000 visitas en la web, es sin duda una de las entrevistas más exitosas. La primera vez que lo entrevistamos era el Presi-



dente del Partido Popular en Pozuelo, hoy es conocido a nivel internacional por cómo ha trabajado en la pandemia dándonos a todos los madrileños tranquilidad al estar en sus manos, Enrique Ruiz Escudero, Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid y número dos por las listas de Isabel Díaz Ayuso en las próximas elecciones de mayo. Suerte Enrique, tu trayectoria ha demostrado que mereces estar ahí. La segunda portada fue en mayo de 2020. De Argentina a España Pasando por la redacción de Pozuelo In



vino la música de la mano de Coti. Entre sus logros cuenta con disco de oro, disco de platino, de doble platino y dos Grammy. Aún le sorprenden cuando su hijo vino cantando la canción "color esperanza" porque se la debía aprender para el colegio. Un señor al servicio de las personas, si alguien se gana ese título es Félix Alba, médico de profesión y durante un tiempo político de ocupación ya que fue Primer Teniente de Alcalde en Pozuelo. Félix es un hombre enamorado del municipio, si hablas de él, nadie te dirá nada malo, querido por todos, algo que se ganó no por su cargo, sino por su condición de ser humano. Hoy sigue luchando por nuestro municipio desde Pozuelo Prestigio. A Robledo de Chavela nos fuimos el equipo, nada más y nada menos que a las instalaciones de la NASA en Madrid y entrevistar al máximo representante en España, Anthony Carro. Nos confesó que la Nasa planea regresar a la luna en 2024 para tener una presencia continua en el 2028. Hizo una solicitud para ser astronauta, doctor en física matemática, máster en ingeniería eléctrica, estudió derecho, telecomunicaciones, relaciones internacionales... después de conocerle, prefiero esconder mi cv. ¿Qué mujer no se ha enamorado de Pepe Navarro? Empezamos la entrevista en nuestra redacción y la terminamos en un almuerzo en La Bodega de la Salud, con sobremesa claro. Inventor del last night, el único que transformó la radio para llevarla a un plató de tv, "Hoy cruzamos el Mississippi" y de donde salieron personajes que se quedaron después en nuestras



Se está cocinando



SAVAINA

Una nueva experiencia para ti



En breve aquí



vidas. Si la entrevista de Cristina gustó, la de Beatriz Cortázar no se quedó atrás. Por Juan Carlos de La Iglesia,



fue una de las entrevistas más personales que ha concedido la periodista y vecina de Pozuelo. Qué le llevó al periodismo, cómo derivó su carrera hacia la prensa del corazón o cómo terminó de colaboradora con Federico Jiménez Losantos son algunas preguntas que podrás leer en la web de Pozuelo IN. Y llegó el Covid-19, una pandemia en la que seguimos viviendo, pero a los españoles no nos detiene nada, nos reinventamos, nos secamos las lágrimas y seguimos luchando con una sonrisa. Nosotros no lo hicimos de otra manera y, aunque fueron dos meses en digital, seguimos informando a nuestros lectores. La portada de junio nos concienció de lo que estábamos viviendo a través



de #teprestomisojos, páginas llenas de imágenes captadas a través del objetivo de nuestro insustituible fotógrafo Ricardo Rubio y protagonista de las imágenes de casi todas las entrevistas. Richi estuvo en primera línea, captando momentos que no debemos olvidar, momentos nunca vividos para poder ilustrarnos de lo que estaba pasando mientras estábamos encerrados en nuestras casas. Momentos que no los hubiera querido vivir yo y a él se le quedaron en la retina para siempre.

Un halo de esperanza nos trajo en Dr. Mario Alonso Puig y su frase motivadora ahora más que nunca de "uno acaba creando lo que previamente imagina". Varios son los doctores que han pasado por nuestras páginas y no podía



faltar el Dr. Guillén, una eminencia en su campo, por sus manos han pasado personajes conocidos por todos. A su edad sigue con el mismo entusias-

mo que cuando empezó, su profesión es vocacional y eso le mantiene joven y con las mismas inquietudes por la investigación. Ya hemos entrado en el 2021, pero este recorrido lo quiero para en diciembre del 2020, por que en esta revista quisimos hacer un homenaje a los que realmente han estado siempre con nosotros y hacen posible que mensualmente podamos seguir en los 16.000 buzones de Pozuelo informando. Por vosotros, por todas las empresas que siempre habéis estado a nuestro lado, por vuestro apoyo incondicional, por contar con nosotros para que seamos vuestra voz, por confiar en nuestro trabajo para daros difusión y porque hacéis realidad nuestro sueño. El equipo de Pozuelo IN os agradece de corazón y más en estos momentos tan duros para todos, que sigáis ahí, nosotros estaremos siempre a vuestro lado.



**COMPRA Y VENDE
ORO - PLATA - JOYAS
AL MEJOR PRECIO**

C.C. EL PALACIO LOCAL 42B
BOADILLA Tel. 91 632 00 22



Oro-Silver

EN ORO-SILVER

**GANAR
DINERO**

VENDE ORO

**EL ORO
MÁS ALTO
QUE
NUNCA**

659948421



SOLO RUNNERS
POZUELO

**TODO LO QUE NECESITAS
AHORA TAMBIÉN ONLINE
ENTRA Y HAZ
TU PEDIDO EN:
WWW.SOLORUNNERSPOZUELO.COM**

Adidas - Nike - New Balance - Saucony - Brooks
Mizuno - Altra
Salomon - Scott - La Sportiva - Hoka One One

Avda. Juan Pablo II 22, Local B 28224 Pozuelo de Alarcón Tf. 912796305

E-mail: pozuelo@solorunners.com Instagram: [solorunnerspozuelo](https://www.instagram.com/solorunnerspozuelo) Facebook: [srpozuelo](https://www.facebook.com/srpozuelo) Twitter: [@srpozuelo](https://twitter.com/srpozuelo)
www.solorunnerspozuelo.com



**Colegio Nuestra Señora de
Schoenstatt**

**ABIERTO PLAZO DE ADMISIÓN
CURSO 2020-2021**

- Educación mixta diferenciada
- Español, inglés y alemán
- Modelo pedagógico propio

**Una
educación
católica
innovadora**

917 159 226

www.colegioschoenstatt.es
colegio@cnsschoenstatt.es



FLOWERS = HAPPINESS

Hola, soy Elena Plachkova, diseñadora interiorista y fundadora de Colorful Madrid

— Por Elena Plachkova, diseñadora interiorista, Colorful Madrid

En abril me gustaría escribir sobre las flores. Me encanta la primavera, la temperatura es más agradable, ya no hace frío y todavía no hace calor, la tierra se llena de colores, la hierba está tan verde, todos los árboles florecen y hay muchas flores. En abril se puede ir a Keukenhof a ver el festival de los tulipanes o al Valle de Jerte a ver la floración de los cerezos o a Japón a ver la floración de sakura. La floración de sakura es un evento muy famoso en Japón, pero ya en abril se puede ver florecer la sakura sólo en la parte norte del país, porque en todos los parques más famosos normalmente la temporada es en Marzo. Aunque lo más fácil es que tengáis las flores en vuestras casas.

Las flores inspiran muchísimo, las flores siempre suben el estado de ánimo y estoy convencida que en cada casa debería haber flores. Una vez a la semana voy a mi floristería favorita y elijo un ramo de flores para mi salón. Hoy justo es este día y elegí comprar unos claveles. Los claveles son unas flores muy simples, pero a la vez preciosas, tienen un olor muy fino y son muy fáciles de cuidar.

Durante los últimos años está muy de moda hacer las casas muy lisas. Que quiero decir con la frase “muy lisas” que mucha gente elige los colores como gris, beige, crema, blanco, blanco roto, etc. Gris clarito o blanco roto para las paredes, cocinas lisas blancas sin tiradores vistosos, sofás de lino lavado de color gris o beige, o blanco, alfombras de yute. Todo esto es precioso y lo utilizamos muchísimo últimamente, pero con estas cosas hay que tener en cuenta que la casa se queda muy lisa y en muchos casos muy fría. En cada estilo que vosotros elijáis hay que dar uno o más toques de colores vivos para dar vida a vuestros hogares. En los salones y los dormitorios se puede utilizar unos cojines de diferentes colores. Yo casi siempre lo hago al revés, elijo un sofá de un color muy llamativo, por ejemplo, como azul agrisado, azul turquesa, verde inglés, verde hierba, negro y luego apago estos tonos con cojines de colores suaves. También se puede utilizar una alfombra, como un toque de color en el salón, los cuadros, diferentes objetos de decoración de las paredes, estatuas, velas, jarrones, botellas, etc. Y por supuesto se puede utilizar las flores para dar color a vuestras casas.

En la decoración se pueden utilizar jarrones con flores naturales o artificiales, macetas con plantas naturales o artificiales, jardines verticales, flores naturales secas. Os recomiendo empezar con un color de flores, dejar este color



mínimo una semana, vivir con este color y luego añadir uno más. Así paso a paso vais a poder hacer armonía de colores en casa, porque de golpe muchos colores los puede añadir sólo un profesional, pero poco a poco podréis ir haciendo vosotros mismos. La primavera os puede inspirar muchísimo para añadir flores a vuestras casas. Animaros a realizar las composiciones con flores y jarrones, o plantas y macetas. Si vais a apostar por las flores naturales, siempre la opción más fácil y más natural es elegir flores de temporada y en primavera como es el caso es el momento perfecto para empezar a decorar vuestro hogar con flores. ¡Animaros! ¡Las flores son felicidad!

P.D. Quería agradecer el interés de todos los nuevos clientes que me han encontrado a través de la revista PozueloIN. Me inspira enormemente que os guste mi trabajo y me anima seguir creando!

¡LARGA VIDA, PozueloIN que celebra su Número 100!

Mucha salud y mucha felicidad! Ω

De todo corazón, Elena Plachkova

elena@colorfulmadrid.com

[@colorfulmadrid](https://www.instagram.com/colorfulmadrid)



colorful madrid

*Diseño de interiores
Reformas Integrales*

elena@colorfulmadrid.com

Te esperamos



**Creemos
en la estética
preventiva**

Carmen Navarro
Centro de Belleza
Avenida Calvo Sotelo, 42
28224 Pozuelo de Alarcón
913620777

**Pozuelo es mi casa
y de aquí salgo
a tocar a todo el mundo**



Omar Acosta Dominguez

POR CARMEN MILLÁN
IMAGEN RICARDO RUBIO

POZUELO IN

OMAR ACOSTA DOMINGUEZ, VENEZOLANO DE NACIMIENTO Y VECINO DE POZUELO DESDE HACE 22 AÑOS. SU MANERA DE COMUNICAR ES LA FLAUTA Y SU VOZ SUS COMPOSICIONES. DE SANGRE CARIBEÑA Y ENAMORADO DEL FLAMENCO HA CONSEGUIDO HACER UNA FUSIÓN PERFECTA CON SU FLAUTA TRAVESERA. ACCESIBLE, DIVERTIDO, GRAN INTÉRPRETE Y COMPOSITOR... EMPRENDEDOR DE CORAZÓN, NOS ACERCAMOS A SU CENTRO CIARTS EN POZUELO, UN ESPACIO CREADO PARA DISFRUTAR DE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA DANZA, LA MÚSICA Y EL ARTE EN GENERAL.

—**¿Cuándo te enamoraste de la música?**

La música me atrapó desde que nací, toda mi familia eran músicos pero de oído, nada de estudio.

—**¿A qué edad empiezas tu formación?**

A los 14 años, un poco tarde. Estudié de todo, solfeo, composición, armonía, contrapunto, por supuesto flauta, algo de piano...

—**¿Por qué la flauta?**

Por coincidencia. En mi país prestan los instrumentos a los niños para estudiar. Me apunté a violín y no me tocó, me pasó lo mismo con el clarinete e incluso con la flauta. La flauta tiene la particularidad que puedes empezar con una de plástico muy barata y me decidí a tocarla, a mi profesor le gustó mucho como tocaba y fue él el que me dijo que tenían que conseguirme una. Habló con mis padres y ellos me la compraron. A partir de ahí soy flautista y poco a poco me fui enamorando de ella.

—**¿Viste en la música tu futuro?**

No lo tomaba como un trabajo sino como mi vida.

—**¿Cómo comienzas en la Orquesta Sinfónica Simón Bolívar?**

Entré con 17 años. Me tocó un profesor que me hacía estudiar casi 24 horas e hice todos los años en 3, fue la suerte de tener un gran profesor y que me tuviera como su pupilo. Le dediqué la vida.

—**¿Cuánto tiempo estuviste?**

Estuve en dos orquestas sinfónicas como fijo aunque trabajaba en otras y así durante 15 años.

—**¿Cuándo empieza tu faceta de compositor?**

Aproximadamente a los 20 años. Ya había estudiado composición y practicaba la música clásica y la popular. Para componer lo que hago es recoger la experiencia de todo tipo de música que me ha gustado practicar, la última que ha influido en mí durante estos últimos 20 años ha sido el flamenco. Todos los estilos que he practicado los meto en una batidora, hago un zumo con ellos y con eso compongo.

—**A los 30 años comienzas como solista ¿Cómo ha sido ese recorrido?**

Mis viajes alrededor del mundo con mi música empezaron una vez estaba ya afincado en España, he tocado en todas partes. Las vivencias, la experiencia, los escenarios compartidos con grandes de la música... ha sido un lujo, soy afortunado.

—**¿De dónde te viene esa pasión por el flamenco?**

Por coincidencia. Estaba grabando mi primer disco en España y llegó una persona que le gustaba y me preguntó si tocaba flamenco, me tiré a la piscina y le dije que sí, apuntó mi teléfono, a los seis meses después me devolvió la llamada y resultó ser el tío de Joaquín Cortés y comenzamos a trabajar. Esta fue mi primera introducción en el flamenco, hace ya 20 años. Recorrí muchos países con ellos haciendo la gira. El flamenco ha sido muy importante para mi vida artística y no puedo vivir sin incluir ese ingrediente en mis composiciones.



—¿Has tocado con muchos grandes?

Si, he trabajado durante siete años con Los Vivancos, con Antonio Najarro en su compañía y en el Ballet Nacional, con Montserrat Caballé, con Plácido Domingo... son personas muy únicas.

—¿Cuál es la importancia de la flauta?

En la parte clásica es muy importante y en el flamenco es algo relativamente nuevo pero muy interesante. La flauta se puede mezclar con cualquier instrumento, es saber darle el lugar y adaptarla.

¿Cuántos discos has sacado?

Voy por el séptimo. El primero lo saqué a los 23 años, de música venezolana con algunos de los temas compuestos por mí. Tengo otro disco de música clásica venezolana con piano y flauta.. el último que he grabado ha sido con mi guitarrista y ya está a la venta se llama "Entre tiempo y tiempo". Un disco con composiciones nuestras que está teniendo mucha aceptación.

—Fuiste Director en el Ballet Nacional ¿Cómo terminaste allí?

Necesitaban a una persona que arreglara música para un proyecto especial. Había que arreglar una música que era original para guitarra sola y pasarla a Orquesta Sinfónica, la Suite Sevilla de Rafael Riqueni, un guitarrista de flamenco muy importante. Tuve que enseñar a tocar esa música y compartirla con los sinfónicos, fueron meses de trabajo. Fui Director desde el 2012 hasta el 2016, la experiencia fue enriquecedora, trabajé con músicos de élite y la disciplina que tienen los bailarines en el ballet es muy alentadora y te enseña lo que te mantiene vivo, un nivel de trabajo brutal. Época de covid ¿Cómo la estáis viviendo los músicos? Está complicado. Tenía una gira para Latinoamérica y Europa y se ha tenido que suspender.

—¿La vas a retomar?

Si por supuesto, la semana pasada di un concierto en Madrid y me dirigí al público diciendo que comenzábamos la gira 2020. Fue un éxito, aunque el aforo estaba limitado, estuvo completo dentro de lo permitido.

—Eres también empresario con tu escuela en Pozuelo, Ciarts ¿Cómo os ha afectado?

Junto a mis dos socias montamos Ciarts que es un espacio cultural donde aprender música, danza y pintura. A pesar de que el nivel de alumnos ha descendido, hemos mantenido la escuela, con las medidas de seguridad y adaptándonos a los nuevos tiempos. Es nuestra vocación y nos mueve el amor por la enseñanza y el arte.

—¿Te ha resultado difícil el camino?

Si pero también gratificante. Realmente no he parado. Siempre he querido ser emprendedor y por eso me fui de la orquesta. Me metí por la rama de la música popular y de ahí no he salido. Tengo que agradecer mucho a la música, he recorrido muchos países y no todos tenemos esa suerte.

—¿En qué país hay mejor acogida?

Asia es increíble, es donde están los teatros más grandes del mundo y se llenaban a diario, es asombroso el interés de la gente por todo lo relacionado con el arte.

—¿Hay cultura de música instrumental en España?

Hay de todo, lamentablemente no es algo general ni el poyo ni la cultura pero hay cosas que no se consiguen en otras partes del mundo. Me gustaría que se apoyaran más nuestras cosas, tenemos un país muy rico en cultura general y todos ganaríamos.

—¿Has tocado en Pozuelo?

Hace más de 15 años que toqué en la programación pero me encantaría volver a tocar y hacerlo en el Teatro Mira sería un sueño. Pozuelo es mi casa desde que llegué a España y de Pozuelo solo he salido para trabajar. Ω

**Escuela de
MÚSICA,
DANZA Y PINTURA**

+ INFO: www.ciarts.es / info@ciarts.es / +34 625 861 054

ciarts
CENTRO INTEGRAL DE ARTES

**C/ Julio Ferrer 6,
Pozuelo de alarcón, Madrid**



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

www.proyectobano.com



PROYECTO
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!

Cambiamos 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

MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

WWW.molinasecaonline.com

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553

EVEREST SCHOOL MONTECLARO



**Bilingual &
Catholic Education**

(Cambridge International School)

Avda. Monteclaro s/n
Pozuelo de Alarcón
Madrid

www.everestschool.es



comunicacion@everestschool.es
91 799 49 40

Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School



Entrevista a Luis Lázaro **EN COPA DE BALÓN**

LLEGA A POZUELO SAVAINA EN COPA DE BALÓN

IMAGEN RICARDO RUBIO

POR CARMEN MILLÁN

DE LA MANO DE LUIS LÁZARO, EMPRESARIO Y RESTAURADOR CON ESTILO PROPIO Y LA ELEGANCIA CONVERTIDA EN RESTAURANTE, NACE SAVAINA, EN UN ESPACIO ÚNICO Y EMBLEMÁTICO COMO ES EL ANTIGUO MONTEALINA. UN ENTORNO QUE REÚNE TODAS LAS CONDICIONES PARA DISFRUTAR COMO SI ESTUVIERAMOS EN UNA CASA DE CAMPO, EN FAMILIA O CON AMIGOS.

Luis vive en una de las urbanizaciones cercanas y tras ver las necesidades de la zona, surge este gran proyecto para todos los vecinos de Pozuelo donde divertirse y degustar una magnífica gastronomía acompañada de una selecta variación de vinos

—¿Cuándo abrió sus puertas En Copa de Balón?

Estamos a punto de cumplir diez años, empezamos con la tienda de vinos del Zoco de Pozuelo, después llegaron los tres restaurantes en Aravaca, el Soto de la Moraleja y el del Zoco de Pozuelo.

Lo último ha sido la tienda de Núñez de Balboa.

—¿Cómo defines En Copa de Balón?

Hablar de En Copa de Balón es hablar de pasión por el vino, es nuestro mundo. Montamos los restaurantes para trasladar esta pasión acompañada de una cocina saludable. Además de tener las mejores referencias de las distintas denominaciones de origen españolas así como vinos internacionales también. Nuestro lema es que tenemos precios imbatibles, el precio de nuestros vinos en otros restaurantes no existe.





Montessori School La Florida

ABIERTO PLAZO DE MATRICULA



edexcel
advancing learning. changing lives

nabss

UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

AGADE

Calle de Motrico, 3. Urb. La Florida. 28023, Madrid+34 918 579 304
laflorida@montessorischool.es

¿Y si reciclar fuera muy fácil?

La gestión de los residuos resulta imprescindible para proteger el planeta. En Montegancedo tendrás a tu disposición múltiples contenedores para el reciclaje y un sistema que te ayudará a separar los residuos en origen.

montegancedopozuelo.com



Conectados con lo natural



—¿Qué busca el cliente?

Son sitios muy desenfadados donde nuestra clientela viene a pasarlo bien, a beber y comer pero sobre todo a pasarlo bien y eso hace que sean muy reconocibles.

—Época Covid. ¿Cómo estáis viviendo estos momentos?

Lo primero adaptándonos a todas las medidas sanitarias que nos mandan, hemos retirado aforo y tenemos una terraza muy amplia y las personas demandan eso en estos momentos. Contamos con purificadores de aire y ventilamos continuamente.

—En épocas de sequía sois más valientes y os lanzáis a un nuevo proyecto ¿Cuéntanos un poco?

Efectivamente y coincide con más tiendas que vamos a abrir. El nuevo restaurante se llama Savaina y lo firmamos el año pasado justo la semana antes de declararse la pandemia. Desde entonces estamos trabajando por abrir un sitio precioso y único.

—Para situar al lector ¿Hablamos del antiguo restaurante Montealina?

Exacto, situado en la entrada de la urbanización Montealina, entre las urbanizaciones de Montepíncipe, Prado Largo, La Cabaña.. y en un entorno magnífico. Está muy bien comunicado porque está justo en la salida de la M40, a dos pasos de Pozuelo, a cinco minutos de la Avd. De Europa, a un salto de La Finca... tiene un gran aparcamiento, cuenta con todos los requisitos para venir a disfrutar.

—¿Qué nos va a ofrecer Savaina?

Es un sitio bastante grande en el que tendremos varios espacios que vamos a hacer en tres fases. La primera será el restaurante cafetería y las grandísimas terrazas que tenemos, que es casi como una casa de campo, con unos jardines maravillosos y encontraremos el ambiente de En Copa de Balón. En cocina vamos a contar con una gran parrilla a la vista donde vamos a ofrecer las mejores carnes y pescados, productos de temporada acompañados por nuestros vinos. Vamos a trabajar como en los demás Copa de Balón, tendremos venta de botellas de vino para llevar, con la ventaja de que te las llevas atemperadas justo para degustar.

—¿En qué consisten las otras dos fases?

La siguiente serán los salones, por la situación que vivimos los eventos están un poco parados pero contamos con tres grandes salones móviles con muchísima capacidad y estarán para dentro de un par de meses. La tercera y última fase es un club de copas con nuestros mejores cocteleros y destilados, haciendo especial atención a la venta por botellas. Va a ser un club social muy selecto donde encontrarse muy cómodo. Probablemente estará abierto para finales de verano.

—¿A qué público va dirigido?

A un público muy amplio, es tan grande que vamos a tener espacios para

todo tipo de necesidades. Da igual que vayas en familia, con amigos o de copas, tenemos espacios y ambientes diferentes para cualquier situación.

—Contáis con una situación privilegiada prácticamente virgen de restaurantes

Efectivamente, en los alrededores hay poca cosa y de estas características menos. Referente al club de copas no hay nada en los alrededores que sea similar y Pozuelo lo requiere.

¿Qué horario vais a tener?

Igual que en el resto de restaurantes, todos los días desde las 9:00 de la mañana sin parar hasta la hora que nos dejen.

—¿Cuál es el secreto de vuestro éxito?

Hay que tratar de hacerlo muy bien y tener un poquito de suerte. Las ubicaciones son muy importantes, en todos contamos con terrazas muy agradables.

—¿Cómo recibes este proyecto?

Con muchísimas ganas, llevamos un año trabajando en el proyecto y estamos en la recta final.

—¿Cómo es la vida de un empresario que cuenta con varios restaurantes y diferentes tiendas de vinos?

Pues súper divertida. Encima estoy en el mundo que me gusta, sobre todo el mundo del vino. Me encanta el trato con la gente y nuestros clientes son maravillosos. Ω



APROPERTIES
REAL ESTATE

*“Podríamos enseñarte toda nuestra cartera de propiedades pero **preferimos enseñarte la esencia** de quien **cuidará de la tuya**”.*



DEJA TU VIVIENDA
EN LAS MEJORES MANOS

91 800 54 65 / apropiedades.es

Serrano 60, 4ª planta · Madrid





PERÚ, UNA GRAN COCINA



Por Rafael Rincón JM
Crítico gastronómico

HEMOS HABLADO Y VARIAS VECES DE SU RIQUEZA QUE NO SE ENTIENDE SIN SU ABSOLUTA COMPLEJIDAD, YA QUE COMO MUCHOS PAÍSES EUROPEOS, FRANCIA, ESPAÑA, ITALIA, ES MUY DIFERENTE POR SU VARIADA Y RICA GEOGRAFÍA HUMANA Y TOPONÍMICA. PERÚ ES CUNA DE MUCHOS ALIMENTOS SOBRE TODO VEGETALES PERO ANTES DE TODO SON LOS MÚLTIPLES Y VARIADOS, AJÍES (PIMIENTOS, CHILES) Y LAS PAPAS, CON MÁS DE 3.000 VARIEDADES EN EL MUSEO DE LIMA, LOS PRODUCTOS MÁS RECONOCIDOS A NIVEL MUNDIAL

CEVICHE PESCADO Y MARISCO



De herencia española, como los boquerones en vinagre, por los cítricos. Pero la cada vez mayor influencia asiática del pescado crudo (sashimi) lo ha hecho cada vez más natural con un leve marinado con jugo de limón o lima, kion (jengibre), cebolla, ajíes, cilantro fresco, acompañado de maíz frito (chanchita serrana) y cocido (choclo) y camote. Predomina el sabor cítrico, que a su vez realza el sabor del pescado, acompañado de guarnición, con

el aporte picante de los ajíes (rocoto, limo,) y el contraste crujiente de la cebolla roja en juliana, talos toques del culantro y la sal.

INGREDIENTES:

- 1,5 kilos de pescado (blanco como la corvina, merluza, lenguado, lubina)
- 10 limones verdes.
- 2 chiles rojos.
- Media taza de cilantro fresco recién picado.
- 2 cebollas rojas.
- 6 dientes de ajo.
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

COCINADO:

Quitaremos las espinas que pudiera tener el pescado y lo cortaremos en dados, después los pondremos en agua fría con sal. Por otro lado, cortaremos la cebolla en juliana y los chiles y los ajos los picaremos lo más fino que podamos. En un recipiente exprimiremos todos los limones, teniendo cuidado de que no se nos caigan las



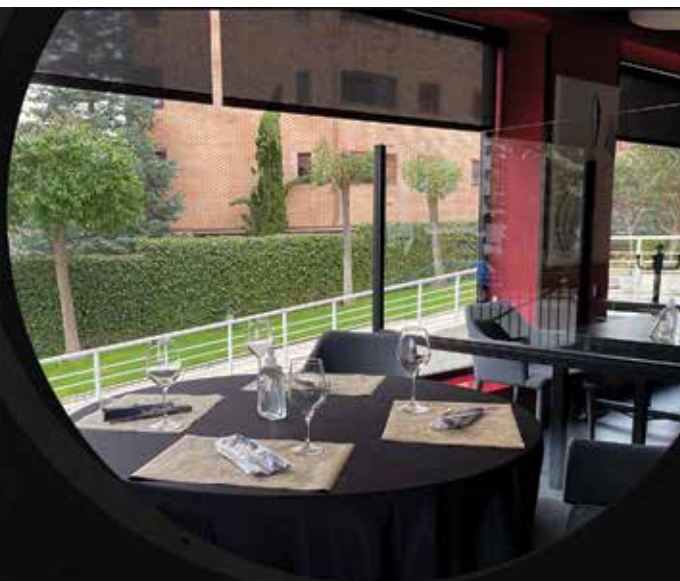


A MURALLA

Productos gallegos

Plaza Mayor 2, local 10 • Pedidos 609824468

La cocina de mercado que
conquista tus sentidos.



Sentido's

TAMBIÉN PARA LLEVAR

C/ Francia, 9. Pozuelo de Alarcón

Reservas: 91 016 67 43

CEVICHE PESCADO Y MARISCO 2

pepitas, algo que podemos hacer o bien con un colador, con un exprimidor de mano o simplemente los exprimimos fuera y echamos el líquido. En este recipiente echaremos el ajo, los chiles picados, la sal y la pimienta, lo removeremos bien e incorporaremos el pescado y el cilantro fresco recién picado, lo removeremos, procurando que el pescado quede bien cubierto por el zumo de los limones y dejaremos reposar hasta que la carne del pescado se curta, preferiblemente dentro de la nevera, para que los ingredientes reposen y se integren entre sí. Después de una hora aproximadamente, sacaremos el pescado con los ingredientes y le incorporaremos la cebolla, removeremos bien y el plato ya estará listo para ser degustado.

Unos breves consejos:

En la receta peruana de este plato también se le suele echar rocoto, que es un fruto bastante picante, similar al ají, aunque no todo el mundo está acostumbrado a comer esta clase de picantes y no es muy fácil encontrar en los supermercados o grandes superficies, solamente en tiendas especializadas o tiendas de productos latinos. El pescado debe ser blanco, especialmente aquellos que tienen una carne compacta, para que éste no se deshaga con la acción de los limones. Una buena opción, si queremos que no solo sea de merluza o de un solo pescado, es comprar piezas de diferentes clases de pescado en la tienda de congelados y variar con los sabores, lo que enriquecerá más el plato. Si se desea se puede acompañar con maíz y unos camarones cocidos, algo muy tradicional en el ceviche peruano.

AJÍ DE GALLINA



Superpopular y familiar. Plato sabroso y cremoso. El sabor de la gallina está presente, con un sofrito de ajíes, cebolla y la gallina desmenuzada; se integra al sabor del pan humedecido por la leche y del toque especial de la nuez pecana.

Inicialmente el plato se presentaba con una crema que llevaba pechuga de gallina, arroz, almendra y que poseía un sabor dulce, pero con el tiempo eso fue cambiando gracias en parte al ají que ahora se usa en su realización y que también es causante del nombre que lleva.

- 1 pechuga de pollo sin piel y sin grasa (o gallina)
- 2 y 1/2 tazas de caldo de pollo (Usamos el caldo en el que cocimos la pechuga)
- 4 panes de diario
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 cebolla cortada en cuadritos pequeños
- 3 ajíes amarillos frescos licuados
- 1/2 cda. de pimienta negra
- 2 dientes de ajo molido
- 1 pisca de orégano en polvo o molido
- 1 cda. de nueces tostadas y picadas
- 1/4 de taza de aceite
- Sal al gusto
- 3 huevos duros
- Aceitunas negras
- Arroz blanco (Guarnición)
- Papa blanca cocida (Guarnición)

PASO 1 En una olla poner a sancochar la pechuga (aquí un truco para hervir el pollo que te ayudará a darle otro sabor al potaje) y deshilar cuando esté lista. En caso de usar pan (remojar previamente por algunos minutos, luego escurrirlo y licuarlo) y si utilizas galletas de soda solo se tiene que moler.

PASO 2 Limpiar los ajíes amarillos y cortarlos en tiras. Después, licuarlos, para esto te puedes ayudar con la leche y el caldo del pollo sancochado.

PASO 3 Ahora, picar la cebolla en cuadraditos y dorarla junto a los ajos. Posteriormente, agregarle los ajíes amarillos licuados. Aparte sancochar la papa y los huevos (por separado).

PASO 4 Incorporar el pan o la galleta y revolver con una cuchara de palo. Cuando observes que la comida adquiera consistencia, agregar las nueces.

PASO 5 Servir con rodajas de huevo duro, aceitunas, papas cocidas y arroz blanco (opcional).

Además de los huevos duros y las aceitunas moradas, también puedes incluir pecanas y queso parmesano encima para coronar este plato bandera nacional. Es muy común entre los peruanos acompañar el ají de gallina con pan de molde. Ω



Café restaurante Dosca,
cocina tradicional extremeña.

Amplias terrazas.

10% de descuento en servicio
de comida para recoger.

**Gracias a todos nuestros clientes
por vuestro apoyo**



HEALTHY POKE EL EXPONENTE DE LA COMIDA SALUDABLE, RICA Y DIVERTIDA



HABLAMOS CON GONZALO ICE-TA, UNO DE LOS FUNDADORES Y CEO DE HEALTHY POKE, LA EXITOSA ENSEÑA DE RESTAURANTES QUE ESTÁ REVOLUCIONANDO LA FORMA DE ENTENDER LA COMIDA SALUDABLE, RICA Y DIVERTIDA. Con presencia en Madrid, Barcelona, Valencia y Málaga, acaban de aterrizar en la Avda. de Europa 16 para comprobar juntos cómo Pozuelo es pionero en el éxito de esta tendencia mundial que ha llegado para quedarse.

—Healthy Poke tiene un marcado espíritu emprendedor y apuesta por la vanguardia donde se respeta el producto.

Sí, somos una empresa joven y con muchas ganas de hacer cosas buenas y que aporten algo diferenciador. Cuando creamos Healthy Poke teníamos muy claro que la calidad del producto tenía que ser excepcional y no sacrificarla bajo ningún concepto, así como un servicio y atención al cliente excelentes. Hacer las cosas con pasión y pensar con creatividad nos ha permitido crear un proyecto que aporta innovación y calidad, de una forma rentable y con capacidad de crecimiento rápido y sólido.

—Cuéntenos la historia. ¿Quién es su

fundador y de dónde arranca Healthy Poke?

Healthy Poke lo creamos en 2018 mi hermano Íñigo y yo. Unos meses después se unió Juan Uribe, al que conocía de una etapa común en la cadena hotelera BeMate. La idea original de HP nació en Miami, donde Íñigo conoció el poke y le llamó la atención por sus ingredientes y por cómo está diseñado. Entendimos el potencial que podría tener en España este tipo de plato y nos lo trajimos.

—¿Es difícil aunar comida saludable con apetitosa?

Es precisamente lo que nos gustó del poke, que es un plato saludable, nutritivo y a la vez sabroso. Por eso creímos en él desde el principio. Además sus ingredientes frescos se pueden combinar de maneras casi infinitas, por lo que es un plato que se puede tomar a diario y cada día estás comiendo algo distinto.

—¿Cuál es su misión?

Nos gusta lo que hacemos y Healthy Poke está integrado en nuestra manera de entender la vida. Queremos ser inspiración y aportar nuestro granito de arena para hacer que la gente se sienta bien. Somos más que comida sana y sabrosa, queremos fomentar un estilo de vida saludable, sostenible y sobre todo feliz.

—En sus bolsas podemos leer Handmade with love, ¿qué significa?

Es nuestra manera de hacer las cosas, de una forma auténtica, con estilo propio, divertido, creativo y con pasión. Lo verbalizamos así en todos nuestros mensajes, pero sobre todo queremos transmitirlo en todas nuestras acciones.

—¿Tienen previsto abrir más tiendas? ¿Cuáles son sus previsiones de crecimiento?

La idea de Healthy Poke nació en Mia-

mi, se materializó en Madrid, y después llegaron Valencia, Barcelona y más recientemente Málaga. Tenemos ya 14 tiendas. Este año tenemos previstas 16 aperturas más para acabar 2021 con 30 y llegar al fin de 2022 con 50 restaurantes. Estamos creciendo muy rápido, pero a la vez de una manera muy sólida. Aquí la fórmula del éxito es que no tenemos franquicias. Todas las tiendas son propias y eso nos permite controlar al detalle lo que es clave e irrenunciable para nosotros: la calidad del producto, la buena atención al cliente y el mejor y más rápido servicio.

—¿Por qué Pozuelo?

Estamos en la Avda. de Europa 16, era importante para nosotros integrarnos en una de las zonas principales de la ciudad y formar parte de ella. Nuestro local ofrece una bonita experiencia a los clientes, donde hemos cuidado la decoración al detalle, además de que el cliente vea nuestro producto fresco y de primera calidad, y la elaboración al momento y personalizada.

—¿Tienen delivery?

Es uno de nuestros principales servicios y nos permite llegar a mucha más gente. La gente valora mucho que llegues hasta su casa, especialmente si se encuentra un poco alejada pero siempre en las mejores condiciones. Actualmente tenemos un grado de satisfacción del cliente superior al 97% y cada día trabajamos para llegar al 100%.

—Un sueño por cumplir

Seguir creciendo rápido, expandiendo la cadena a través de lo que denominamos el *factor WOW, garantizando una experiencia de 10 a todos nuestros clientes. Sería fantástico ampliar nuestras operaciones por el territorio y como consecuencia dar la oportunidad a mucha gente de incorporarse a este fantástico equipo humano. Ω



WE ARE OPEN - Av. de Europa 16.
Terraza - Take Away - Delivery
Tu pedido en www.healthypoke.com con 5€ de descuento

**Comida saludable,
rica y divertida.**





LA ESPAÑOLA, UN RESTAURANT

Tras su inauguración en 1981, el restaurante La Española ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos sin perder un ápice de su esencia gastronómica. Famoso por sus carnes rojas a la parrilla, pescado de temporada y tortilla de patata, este rincón de Pozuelo ofrece a sus clientes la posibilidad de degustar cada uno de sus platos en los recién inaugurados salones o su amplia terraza, y terminar con una copa en un agradable Chillout





TE EMBLEMÁTICO DE POZUELO



—Amando ¿Cómo trabajáis frente al Covid?

Con mucho esfuerzo y dedicación. Tenemos la suerte de contar con espacios muy grandes tanto para invierno como verano. Nuestra terraza ha seguido funcionando perfectamente, ya que las personas demandan espacios abiertos y nosotros contamos con varios. Nos

adaptamos a las medidas sanitarias para que nuestros clientes sólo tengan que preocuparse por disfrutar de la velada, porque ellos son lo más importante.

—Cuáles son esas medidas?

Disponemos de un sistema de ionización bipolar para que el tratamiento del aire permita la eliminación de

todo tipo de virus y bacterias que hay en el ambiente. Y por si esto fuese poco, nuestro equipo se encarga de desinfectar cada uno de los salones mediante un vaporizador de ácido hipocloroso que actúa de barrera frente al Coronavirus. Y por supuesto todos trabajan con guantes y mascarilla.

—¿Qué novedades nos trae La Española?

En nuestra planta de arriba hemos abierto tres nuevos espacios que respiran elegancia y modernidad. Uno de ellos es un reservado donde mi amigo Álvaro Latorre ha firmado una obra de arte en la pared bajo el método "Deconstrucción y pintura". Ω

Restaurante La Española

Avd. Juan XXIII, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón

Fijo: 91 715 87 85

Móvil: 671 435 576

info@restaurantelaespanola.es

www.restaurantelaespanola.es

HAZ TU PEDIDO ON LINE



LA REINA DE DIAMANTES

POR CARMEN MILLÁN

RAQUEL CALVO VEGA, NACIDA EN ZAMORA Y VECINA DE POZUELO. TRAS 18 AÑOS TRABAJANDO EN UNA MULTINACIONAL, DECIDIÓ EMPRENDER PARA HACER REALIDAD SU SUEÑO. UNA MUJER VALIENTE Y LUCHADORA QUE EN PLENA CRISIS, HACE TAN SOLO CUATRO MESES, DECIDIÓ SALIR DE SU JAULA DE ORO, PONERSE EL MUNDO POR MONTERA Y OFRECERNOS EXCLUSIVAS OBRAS DE ARTE PLASMADAS EN CUADERNOS.

—¿Qué te llevó a tomar la decisión de emprender?

Me costó mucho pero la realidad es que llevaba años sin estar muy contenta en mi trabajo. A día de hoy existen muchas empresas que siguen sin entender la maternidad ni el derecho a la jornada reducida, a raíz de esta situación empezaron a reducirme funciones y pasé de llevar proyectos internacionales a prácticamente traducir presentaciones. Para mí es fundamental estar motivada en mi trabajo y poder mostrar mi talento y llegó un punto en que puse en una balanza la estabilidad económica frente a crecimiento personal y profesional y tomé la segunda opción y muy contenta a día de hoy. El motivo de emprender es que te apasionas lo que haces y saberlo transmitirlo bien.

—¿Cómo es el cambio de un trabajo técnico a uno totalmente creativo?

La pasión por el papel me entró hace

años y a partir de ese momento tuve el gusanillo. La creatividad me ha surgido a lo largo del tiempo, soy ingeniero informático y siempre he vivido entre ordenadores. Todo emprendedor necesita organizarse y planificarse y mi experiencia como product manager me ha servido mucho. Fomentar la creatividad te hace crecer como persona.

—¿Cómo fue emprender?

Complicado. Te conviertes en una mujer multi orquesta. Se trabaja mucho más que para una empresa ajena. Emprender implica estar continuamente dando vueltas a todo, es duro pero muy gratificante. Cada día tienes un reto.

—¿Cómo llegas a la conclusión de querer hacer cuadernos con ilustraciones?

Me empezó a interesar mucho esta parte artística y cultural y me impresionaba el empoderamiento femenino que se le da ahora al dibujo. Tras investigar con ilustradoras y algún ilustrador, me transmitían unos valores y una sensibilidad que me enamoró. Son pequeñas obras de arte que podemos llevar en el bolso, hacer que tu escritorio sea diferente... y que mejor forma, que aplicarlo a un cuaderno que lo puedes utilizar en tu día a día. Mis cuadernos son piezas únicas de edición limitada y exclusivas para mi marca.

—¿De dónde viene La Reina de Diamantes?

Compré el dominio dos años antes de emprender. Me gustó mucho dar-

le un enfoque de cartas de poker por que considero que la vida es como una partida de cartas, hay que jugarla, no te puedes quedar parado. Tienes que echar un órdago, aliarte con alguien, mantenerte más prudente... pero al fin y al cabo tienes que jugar. Elegí mi carta que es la reina de diamantes y que tiene un doble significado, primero por que soy la reina de mi vida y de mi casa ya que estoy rodeada de varones y otra mis tres diamantes que son mis tres hijos. Detrás de toda marca debe haber una historia.

—¿Qué podemos adquirir en La Reina de Diamantes?

A día de hoy el formato que tengo disponible son cuadernos en blanco, de esta manera la creatividad puede ser mucho mayor. A lo largo de este año sacaré agendas y agendas perpetuas. Voy a sacar bullet journal, me parece que la creatividad en estas es infinita, por ejemplo yo no tengo agenda personal por que no encuentro ninguna que me guste y de esta manera me la dibujo yo según mis necesidades.

¿Dónde podemos ver tus obras de arte para poder adquirirlas?

En www.lareinadediamantes.com y en redes sociales, estoy en **instagram** como **@diamantesqueen** y con el mismo nombre en **pinterest**.

—¿A partir de cuántas unidades haces envíos?

Desde la primera unidad. Ω



CRIOlipÓLISIS: LA REMODELACIÓN CORPORAL NO INVASIVA

BIENESTETIC ES UN CENTRO MÉDICO ESTÉTICO. SU PROPIETARIA, MERCEDES BUENO NOS HABLA DE LOS NUEVOS SERVICIOS QUE HA INTRODUCIDO CON LA FINALIDAD DE OFRECER LO MEJOR A SUS CLIENTES SEGÚN SUS NECESIDADES. ENTRE ESTAS NOVEDADES NOS TRAE LA CRIOlipÓLISIS, LA REVOLUCIÓN PARA LA REMODELACIÓN CORPORAL, LA NUEVA TERMOTECNOLOGÍA NO INVASIVA QUE PERMITE ELIMINAR LA GRASA DE FORMA DEFINITIVA.

POR CARMEN MILLÁN

—Mercedes ¿Qué es la Criolipólisis?

La última tecnología que permite la eliminación de la adiposidad localizada de forma progresiva y permanente. Es un mecanismo natural, no invasivo e indoloro.

—¿Cómo actúa?

Los adipositos son las células más vulnerables a los cambios de temperatura. Con el choque térmico calor-frío, logramos la apoptosis (Ruptura del adipocito) sin dañar el tejido circundante. Una parte de las células grasas quedan inhabilitadas, mientras que otras entrarán en un proceso de apoptosis severa y se eliminarán a lo largo de las semanas siguientes a través del sistema linfático.

—¿Para qué está indicado?

La criolipólisis de choque térmico está indicada para eliminar la grasa localizada, para esculpir y armonizar la silueta en zonas cuya grasa no se elimina con dietas ni con ejercicio, específicamente en abdomen, flancos, espalda, brazos, papada, cartucheras y rodillas. No es un método para perder peso o

eliminar flacidez, para esto disponemos de una Dietista-Nutricionista con especialidad en obesidad y sobrepeso, nutrición clínica y deportiva.

—¿En qué consiste el tratamiento?

Primero se realiza un diagnóstico al paciente con el fin de valorar la idoneidad del tratamiento. El área definida se trata con un triple tratamiento térmico. Choque de calentamiento (42 a 45°C) - enfriamiento (4 a -8°C) y nuevo calentamiento. Este choque es aplicado mediante un sofisticado software automatizado de forma dinámica, secuencial y con control de temperatura. Disponemos de aplicadores adaptados a las diferentes áreas. Todos ellos incorporan la tecnología 360 sculpting que permiten tratar todo el área seleccionada en profundidad.

—¿Cuántas sesiones son necesarias?

En función de la profundidad del tejido graso, pueden ser necesarias entre 2 y 4 sesiones por zona, con un intervalo mínimo de 4 semanas. El tiempo de duración de cada sesión es de 40 a 70 minutos.

—¿Qué ventajas tiene?

La nueva termotecnología no invasiva de BIENESTETIC permite una reducción del tejido graso todavía más importante que la obtenida con la cryolipolisis normal.

- Resultado mejor y obtenido de manera más rápida.
- Mayor efectividad en grasa fibrosa.
- Máxima seguridad por su equipo de última generación
- Evita el traumatismo de la liposucción.
- Evita los riesgos de daños de los tejidos colindantes, que pueden aparecer con otros tratamientos.

Más información en

www.bienestetic.com

Si quieres remodelar y armonizar tu silueta empieza ya tu tratamiento de criolipólisis de choque térmico en Bienestetic. Pide tu cita 91 727 32 09. www.bienestetic.com/tratamiento/criolipolisis/

LOS PROFESIONALES QUE MÁS DEMANDAN LAS EMPRESAS **ESTUDIAN EN U-TAD**

El Centro Universitario U-tad, con sede en Las Rozas, es referente en formación digital

La pandemia de la Covid-19 **ha acelerado la transformación digital de las empresas en España** permitiendo así que surjan nuevas oportunidades laborales o bien se consoliden sectores y empleos que de no haber sido así, hubieran tardado más tiempo en afianzarse. Lo que sí que ha dejado claro esta epidemia es que **los puestos de trabajo relacionados con la tecnología y la creatividad, serán los que mejor se adapten a las necesidades de este nuevo escenario laboral.**

Una de las razones del nacimiento de U-tad en el año 2011, fue la de formar a profesionales cualificados capaces de poder desenvolverse con éxito en la industria digital. Si ya en aquella época escaseaban este tipo de perfiles en España, actualmente aunque la situación algo ha mejorado, **sigue siendo insuficiente el número de egresados para dar respuesta a la demanda empresarial en las áreas denominadas 'STEAM'**, acrónimo de Science (ciencias), Technology (tecnología), Engineering (ingeniería), Arts (artes) y Mathematics (matemáticas).

Actualmente las titulaciones STEM son las que están generando más interés por parte del tejido industrial de nuestro país, pero **en España tenemos una escasa proporción de titulados; un 22% frente a la media europea del 34%.** Este problema, si cabe, se agrava por la brecha de género que existe en esas titulaciones donde se matriculan pocas mujeres, una cuestión especialmente acentuada en España.

Titulaciones con alta inserción laboral

A través de un **modelo educativo que ofrece una simulación lo más parecida posible al trabajo que el alumno va a tener que desarrollar en la empresa** y de un **claustro formado tanto por Académicos Doctores en su especialidad como por profesionales en activo en la industria**, en U-tad ofrecen una **formación totalmente práctica y cercana a sus alumnos.**

Mediante programas formativos atractivos, que incorporan las demandas de los sectores industriales para asegurar una incorporación inmediata con todas las garantías al mercado laboral, **en U-tad actualmente imparten un Doble Grado en 'Ingeniería del Software y Matemática Computacional'** que está siendo la clave del éxito en la incorporación de las chicas ya que están encontrando en él su mejor opción. **Áreas como la inteligencia artificial, el aprendizaje automático o el blockchain, necesitan a este tipo de profesionales** y las mejores empresas tanto de España como en el exterior no encuentran a perfiles formados en estos ámbitos capaces de incorporarse a sus plantillas.

Asimismo, **U-tad es la única universidad en España** que impartirá a partir del próximo mes de septiembre **el primer Doble Grado en 'Ingeniería del Software y Física Computacional'** dirigido a formar a perfiles altamente cualificados en todo tipo de actividades económicas relacionadas con la digitalización. La revolución que va a suponer la computación cuántica, la simulación de sistemas industriales, el diseño de nuevos fármacos o la investigación, son algunos de los sectores que demandan físicos computacionales.

En su oferta formativa también se encuentra el único **Grado en 'Ingeniería del Software' que ofrece al alumno la posibilidad de elegir entre tres menciones de especialización: Big Data, Ciberseguridad y Programación Gráfica, Sistemas Inmersivos y Videojuegos.** Precisamente SEDEA, la Asociación Española de Excelencia Académica, valora a los alumnos del área de Ingeniería de U-tad entre los diez mejor formados de toda España.

La crisis de la Covid-19 también ha acelerado la transformación del sector del entretenimiento en España, que crecerá un 3,3% hasta 2024 lo que aumenta la demanda de profesionales formados en el ámbito del ocio y el arte digital.

Precisamente las titulaciones de U-tad relacionadas con el entretenimiento y el arte digital han experimentado también un aumento en el interés por parte de los alumnos que quieren dedicarse profesionalmente a la industria de los contenidos digitales. Se trata del **Grado en 'Animación', el cual puede cursarse en español o en inglés**, favoreciendo de este modo el intercambio y la movilidad internacional de los alumnos. La revista americana 'Animation Magazine', afirma que U-tad es uno de los mejores Centros del mundo donde estudiar Animación (único Centro Universitario español y uno de los cuatro europeos en el top 25 mundial).

Para formar a los principales perfiles que se necesitan a la hora de crear cualquier producto interactivo, en U-tad imparten un Grado en **'Diseño de Productos Interactivos', disponible en español y en inglés, que ofrece al alumno los conocimientos y herramientas necesarios para coordinar, idear y dirigir el desarrollo de un producto interactivo, sea cual sea su naturaleza.** Recientemente 'GAMEducation, la Global Association for Media Education', ha situado a U-tad como la 6ª universidad del mundo en formación para videojuegos por la calidad de los alumnos, los proyectos,





la empleabilidad y los premios de los alumnos egresados. Y en un mundo como el actual, **cada vez más visual e interactivo, el diseño y la comunicación digital juegan un papel muy importante.** Para cubrir la demanda de este tipo de profesionales, el Grado en **'Diseño Digital'** de U-tad convierte al alumno en un **diseñador digital 360° con una sólida formación, tanto artística como tecnológica,** en las principales disciplinas: diseño gráfico, motion graphics, diseño web/app (UX/UI), ilustración, dirección de arte, diseñador publicitario, diseñador editorial, artista digital, entre otras.

Talento U-tad en las mejores empresas

Para una universidad es motivo de orgullo que los alumnos formados en sus aulas sean valorados positivamente por las empresas, por ello, cada año en U-tad llevan a cabo un 'Company Day' donde las mejores empresas del ámbito digital como **Mercury Steam, Ubisoft, El Ranchito, King, Erretres, Accenture, Acciona, Stratio, Innotec System, Ericsson, Telefónica, Indra, IBM, Orange, Cartoon Saloon, RTVE,** entre otras, asisten a esta jornada para captar el **talento formado en U-tad** que necesitan incorporar a sus plantillas.

"Todas las empresas que participan anualmente en el Company Day nos indican que nuestro modelo de enseñanza es de máxima calidad y acorde con las necesidades de la industria, de ahí que nos hayamos convertido en un referente formativo, no solo ya en España, sino también a nivel internacional" afirma Marta Izquierdo, directora del dpto. de Servicio de Desarrollo Profesional en el Centro Universitario U-tad.

Una muestra de lo anterior es contar con antiguos alumnos trabajando en empresas líderes del sector de los videojuegos como **Rockstar, Ubisoft, Tequila Works, Splash Damage,** etc. que alumnos del Grado en Animación **han participado en el desarrollo de la película 'Klaus',** ganadora de 7 premios Annie y nominada al Oscar el pasado año 2020, así como en **'Marte', 'Star Wars', 'El Libro de la Selva', 'Wonder Woman', 'Juego de Tronos'** y así una larga lista de superproducciones, que en las mejores empresas del sector tecnológico como **Telefónica, Vodafone, Acciona, BBVA, Indra, Stratio BD,** y del diseño como **Accenture Digital, Erretres, Ogilvy o SoyOlivia,** trabajan alumnos que estudiaron en U-tad.

Summer School: se divierten mientras aprenden

En U-tad han diseñado un completo abanico de talleres para que tu hij@ pueda orientarse sobre sus preferencias de cara a su futuro formativo y profesional a la vez que se adentra en el mundo universitario. **La Summer School consiste en una serie de cursos prácticos de una semana de duración pensados para que los jóvenes puedan conocer la tecnología y los pormenores de la industria de la animación, los videojuegos, la ciberseguridad, las matemáticas, la física, así como el diseño digital.**

La Summer School tendrá lugar del 28 de junio al 9 de julio y se impartirá en el campus de U-tad en Las Rozas. **La duración de estos talleres es de lunes a viernes en horario de 10h a 14h. y el coste de cada taller es de 220 euros.** Asimismo, U-tad ofrece descuentos de hasta 60€. A su vez, con el objetivo de despertar vocaciones y acercar el apasionante mundo de la industria digital a los más jóvenes, en **U-tad organizan asiduamente talleres gratuitos online** en las áreas comentadas anteriormente. **Los próximos serán el viernes 7 de mayo a las 16.30h.** Para más información sobre estos talleres visita: u-tad.com

Además, por ser vecino de Pozuelo de Alarcón, podrás beneficiarte de importantes descuentos.

Si quieres conocerlos en persona, estas son sus próximas Jornadas de Puertas Abiertas:

- Sábado 17 de abril
- Sábado 8 de mayo
- Sábado 22 de mayo

Más información en: www.u-tad.com



LIFE CYCLE: LUCÍA, UNA QUIROPRÁCTICA EN POZUELO

MI PASIÓN ES AYUDAR A LAS FAMILIAS A ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LA SALUD DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA LONGEVIDAD, VER NIÑOS CONVERTIRSE EN ADULTOS SANOS Y APORTAR AÑOS DE SALUD A LA VIDA.

POR CARMEN MILLÁN

—¿De dónde nace esta vocación?

Mis padres son quiroprácticos y pioneros en el desarrollo de la profesión quiropráctica hasta entonces desconocida en España. Ellos han sido mis mayores profesores, desde pequeña me enseñaron a cuidarme a través de la nutrición, el deporte y el cuidado

quiropráctico. Cuando llegué al bachillerato me di cuenta que mi pasión es ver a otros conectar con la capacidad innata de su cuerpo y expresarse a su mayor potencial de salud independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentren. Con la idea de

poder ayudar a otras personas a través de mi profesión, decidí estudiar medicina. Tras terminar el primer año en la Universidad Autónoma de Madrid y conseguir una beca, me fui a Estados Unidos a estudiar Quiropráctica, una de las mejores experiencias de mi vida.



AVENIDA DE EUROPA, 1
TLF. 91 147 79 50 • 722 245 541
www.lifecyclequiropactica.com

—¿Cuándo te graduaste?

El 22 de septiembre del 2017, en de Life University con el título Doctor of Chiropractic, mención de honor Cum Laude. Continué mi educación en pediatría y embarazo hasta incluir los certificados en la técnica Webster y ser reconocida por la Asociación Quiropráctica Internacional de Pediatría.

—¿Cómo fue volver a España, a Pozuelo?

Tenía ganas de volver. Quise ayudar y aprender de mis padres como profesionales y por supuesto a seguir con la expansión de la quiropráctica en España que, 35 años más tarde desde que llegaron los primeros, no había cambiado demasiado. Trabajar con tus padres no siempre es fácil, la exigencia es alta y las expectativas también, pero mi crecimiento como profesional fue exponencial trabajando dos consultas a la semana durante dos años bajo dos grandes profesionales.

Te embarcas en el emprendimiento

—¿Qué te llevó a hacerlo?

Llegó el momento de desarrollarme como empresaria de mi propia consulta, mi comunidad necesitaba un profesional quiropráctico y el 3 de junio de 2019 inauguré mi consulta en Avd. de Europa 1, muy cerca de la iglesia donde me bauticé. La ignorancia de la profesión, el intrusismo y la falta de educación siguen siendo grandes obstáculos para que los quiroprácticos podamos ayudar a los demás.

—¿Qué es la Quiropráctica?

Es una profesión sanitaria de primer

contacto que se encarga del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones mecánicas de la columna vertebral en particular y del sistema neuro-músculo-esquelético en general. El quiropráctico diagnostica y corrige posibles disfunciones articulares en la columna vertebral, refiriéndose a estas como subluxaciones vertebrales, fijaciones o restricciones articulares con posible impacto neurológico y en consecuencia posibles alteraciones en el equilibrio o la capacidad de homeostasis del cuerpo.

—¿Qué quieres conseguir con tu consulta?

Mi misión es inspirar a los miembros de mi comunidad, Pozuelo de Alarcón, desde el recién nacido hasta los abuelos, a que decidan cuidar de su salud para vivir con más vitalidad para ellos mismos y para sus familiares.

—¿Qué beneficios obtenemos?

El movimiento es una herramienta básica y muy importante en el trabajo para la salud. Un sistema nervioso equilibrado, a través de este cuidado quiropráctico en nuestra columna vertebral, hace que la capacidad fisiológica de nuestro cuerpo consiga más fácilmente bienestar y calidad de vida para la persona, para la familia y la comunidad. Al corregirlas, el objetivo es estimular la capacidad fisiológica del organismo. Todo esto se enfoca en la estrecha relación entre el sistema nervioso, columna vertebral y salud, entendida esta última, como un estado de bienestar bio-sico-social.

—¿A quién va dirigido?

¡La quiropráctica es para todos!. En niños y bebés aporta bienestar de forma natural y tiene una función preventiva de suma importancia, es una inversión en salud. Como me gusta decir siempre, es más fácil ver crecer a niños sanos que cuidar adultos enfermos. En deportistas es clave. Con la edad perdemos flexibilidad, el hueso pierde densidad y la artrosis es más evidente, con el ajuste quiropráctico podemos prevenir dicho avance en las personas adultas. El cuidado quiropráctico nos ayudará a mantenernos altamente activos. En las mujeres embarazadas es fundamental para garantizar la correcta alineación de la pelvis y el sacro, pueden conseguir una columna vertebral más flexible, dinámica y mejorar su bienestar durante esos meses de ilusión por ser madres.

—¿Por qué elegir LifeCycle quiropráctica?

Porque centramos nuestra energía en ayudar a cada individuo con cariño y profesionalidad. Nos centramos en encontrar y corregir la presencia de subluxaciones vertebrales a través del ajuste quiropráctico y no meramente tratar un síntoma. Nuestra misión es ayudar a conseguir un estado de mayor energía vital, mantener un estilo de vida saludable y elevar la conciencia sobre el cuidado quiropráctico en el país. Ω

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las Directrices sobre Quiropráctica 2005, esta es una "profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos del sistema neuromusculoesquelético y de los efectos de éstos en la salud general. Se basa en técnicas manuales, incluyendo ajustes articulares y/o manipulaciones, centrándose principalmente en las subluxaciones"



LA IMPORTANCIA DE LA PELUQUERÍA EN NUESTRAS MASCOTAS

LA PELUQUERÍA CANINA ES ALGO QUE QUIZÁS MUCHA GENTE ENTIENDA COMO UNA CUESTIÓN DE MODA O ESTÉTICA, PERO LO CIERTO ES QUE VA MUCHO MÁS ALLÁ. Cuidar a nuestras mascotas y velar por su salud e higiene también pasa por cortarles y lavarles el pelo con cierta frecuencia. De ésta forma podemos detectar problemas de los que el propietario no se había percatado, y junto con el apoyo del personal veterinario de New Molino, aconsejarles sobre los cuidados básicos del animal.

¿Qué es el Grooming?

Este término inglés se emplea para designar todo conjunto de técnicas de peluquería canina: stripping, trimming, plucking, blending, carding, clipperwork y top-knot. Aunque cada una de ellas se realiza de forma diferente, tienen una misma finalidad: acicalar al perro.

Nuestro servicio completo de peluquería canina incluye: limpieza de los lacrimales de los ojos y conductos auditivos, corte de uñas y espolones, vaciado de las glándulas anales, lavado, secado, cepillado, corte a máquina y/o tijeras, y si lo requiere recogidos y adornos.

Razones para cuidar el pelaje:

- El pelo muerto queda retenido en el folículo y acumula restos de polvo, células y otras impurezas.
 - Esta suciedad producen picores en el animal y provocan que se rasque con fuerza, provocando heridas.
 - Estas heridas pueden infectarse y causar picor e inflamación.
- Desde la tienda recuerdan también que con el calor vuelven las pulgas y garrapatas, y que es esencial mantener a nuestras mascotas desparasitadas y revisar el pelaje de éstas en busca de estos parásitos que resultan peligrosos tanto para los animales como para las personas. Ω



686 04 56 88

NEW MOLINO

ALIMENTACIONANIMALESNEWMOLINO

Alimentación para animales

C/ CIRILO PALOMO Nº14, TLN. 91 352 09 63 SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO



Frutería de Miguel

Descubre la calle Cirilo Palomo
La Gran Vía de Pozuelo



Rivera Bon Fromage



Mayores en bienestar



El objetivo de las **Residencias ORPEA** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes en un entorno seguro y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

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

Y todo con excelentes instalaciones y los recursos más avanzados para garantizar la seguridad, higiene y protección de nuestros mayores con la seguridad de cumplir con la normativa y protocolos ante COVID-19. **Compruébelo.**



ORPEA MADRID ARAVACA

Avda. del Talgo 53

Aravaca

913 878 790

ORPEA MADRID VALDEMARÍN

C/ Blanca de Castilla 8

Aravaca

917 400 566



EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO
ORPEA CERCA DE USTED:

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



www.orpea.es