

Pozuelo



Nº 102 - JUNIO DE 2021



El Lobo-hombre en Pozuelo



RE/MAX
PROPERTIES
Pozuelo Estación

VENDEMOS A UN MAYOR PRECIO COMPENSANDO NUESTROS HONORARIOS Y EN MENOS DE 60 DÍAS



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

ÚLTIMAS PROPIEDADES VENDIDAS

POZUELO DE ALARCÓN


RE/MAX
PROPERTIES
Pozuelo Estación



VENDIDO

Piso Avenida Europa, 2



VENDIDO

Chalet independiente c/ Pilar
Pozuelo Estación



VENDIDO

Chalet adosado c/ Mar Mediterráneo
Pozuelo Estación



VENDIDO

Chalet adosado c/ Mistral, 2
La Finca



VENDIDO

Bajo con jardín c/ Volturno, 9
Prado de Somosaguas



VENDIDO

Chalet independiente c/ Julio Benito Verón
Pozuelo Estación

¿QUIERES QUE EL PRÓXIMO VENDIDO SEA EL TUYO?

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

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.





ESPECIALES

22 Rafa Sánchez

Conocemos al mítico cantante de La Unión.

30 Food & Drink

Te traemos recetas veraniegas y los restaurantes de Pozuelo.

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 TAMBÍEN...

6 In Memoriam

En recuerdo a Jesús Ocaña.

8 Comentarios

La Asociación La Cabaña trasmite la preocupación de sus vecinos.

40 Belleza

Carmen Navarro te da unos consejos para perder el michelín que te sobra.

44 Marlena

Grupo musical revelación que dará mucho que hablar este verano.

Pozuelo



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

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

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 65.000 lectores.



Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDATOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: DOMINGO DOMÉNÉ, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, CARMEN NAVARRO.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA SANCHO, 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.

UNA ENFERMEDAD
SE PUEDE VIVIR
DIGNAMENTE Y
SIN SUFRIMIENTO

Con autonomía, en casa y con
el cariño de nuestra familia.



**SERVICIOS
PROFESIONALES**

- Médicos especialistas
- Enfermeras profesionales
- Fisioterapia
- Psicología
- Auxiliares de enfermería



**SERVICIOS
COMPLEMENTARIOS**

- Analíticas en domicilio
- Concentradores de oxígeno
- Electrocardiogramas
- Cuidados de la vía aérea



ESPECIALISTAS EN

- Cuidados paliativos
- Pacientes crónicos
- Pacientes Covid

INFÓRMESE SIN COMPROMISO

Tel.: 605 762 295 | Email: contacto@alboreasalud.com

www.alboreasalud.com



Comunidad
de Madrid

JESÚS OCANÁ

Por Carlos Almazán

QUERIDO AMIGO, QUIERO DEDICARTE UNAS PALABRAS Y ABRIRTE MI CORAZÓN CON ELLAS, PERO LLEVO CUATRO DÍAS, Y SON TANTOS LOS RECUERDOS, TANTOS MOMENTOS COMPARTIDOS, TANTAS LAS ALEGRÍAS VIVIDAS Y LOS RATOS DIFÍCILES QUE HEMOS PASADO JUNTOS, QUE NO SE POR DONDE EMPEZAR, Y MUCHO MENOS DONDE TERMINAR, PORQUE ¿CÓMO ESCRIBIR LA DESPEDIDA DE UN AMIGO DEL QUE NO TE QUIERES DESPEDIR?, ¿CÓMO DESPEDIRTE DEL QUE ESTÁS SEGURO TE VOLVERÁS A ENCONTRAR?

Amigo Jesús, no tengo palabras, ni quiero buscarlas, para decirte adiós. El vacío que dejas en mi vida y en mi corazón no se puede expresar, porque están escritas en mi alma con letras de esperanza, con las letras que han dejado tus huellas después de tantos años de caminar juntos.



Tal vez haya alguien mejor para poner sobre un papel mi sentir, alguien que pueda expresar el adiós, porque, como tú bien sabes mi querido amigo, yo no tengo el arte de escribir: de los dos tú eras el pregonero, el que tenía el don de palabra y ahora, por razones que no llego a entender, y que solo Ella entiende, me he convertido en tu pregonero para anunciar a los cuatro vientos que tú ya estás con Ella,

Querido amigo, cuando nos conocimos ya tenías un gran pasado rociero con tu Hermandad del Rocío de Emigrantes, pero por cosas del destino llegaste a Pozuelo y aquí te encontraste con tu Hermandad, que ahora te llora y te extraña, tu querida Hermandad del Ro-

cío de Pozuelo de Alarcón.

Todavía recuerdo la primera vez que nos encontramos, fue en un mes de mayo de 2004, yo era un chaval de unos veinte años que daba su primer paso en la Hermandad, y tú ese año el Alcalde Carretas, pero ni tú ni yo sabíamos en ese momento que Nuestra Madre había pensado un futuro juntos, un futuro de colaboración, un futuro de caminar por el mismo sendero. Me recibiste con los brazos abiertos, como siempre hacías con todo el mundo, me contabas las "cosas" del Rocío, de los caminos, me hablabas de las Hermandades. Poco a poco fuimos descubriendo que había más cosas que nos unían que las que nos separaban:

IN MEMORIAM



rocieros, cofrades, amantes de la familia, creyentes; compartimos color de túnica y capirote con nuestra querida Hermandad de los Gitanos de Madrid, de la cual eras fundador. Esta amistad que nació una tarde de primavera al lado de nuestro Simpecado se fue haciendo cada vez más estrecha y, si te soy sincero, aquella tarde de mayo nada me hacía pensar que un día llegaríamos a tener una relación tan estrecha que llegase a marcar mi vida y la de mi familia. Poco a poco, después de muchos caminos, llegó junio de 2016, recibí tu llamada, y me decías que te presentabas como presidente de nuestra Hermandad y querías que te acompañara, sabes que no lo dudé ni un instante, sabía que no había mejor persona para guiar a nuestra Hermandad y nos pusimos a trabajar juntos.

Y así fue durante cuatro años, caminando cada día juntos, cuatro años de conversaciones diarias, cuatro años de experiencias, vivencias, confidencias y como decíamos los dos, de momentos de Rocío. En estos cuatro años ya no éramos amigos, te habías convertido en parte de mi familia.

En estos cuatro años tú seguías teniendo una misión, de la cual nunca hablamos, cada día me enseñas con tu vida a querer más a Nuestra Madre, tal vez me estabas preparando para el futuro, para el futuro de Nuestra Hermandad que a día de hoy presido.

Pero, ahora estoy aquí, intentando escribir tu mejor despedida, sé que hay algo que no ha salido como esperábamos,

ahora el teléfono no suena y no tengo nuestras conversaciones, habíamos hablado de compartir estos momentos juntos, estos momentos de Rocío, pero tú te has marchado dejando pregones, conversaciones y muchas más cosas pendientes.

Solo decirte que tu Hermandad y amigos, te echan de menos, que les has dejado un enorme vacío y que ahora más que nunca nos tendrás que guiar de la mano del Pastor Divino y Nuestra Madre para seguir haciendo grande nuestra Hermandad.

Como dirías tú, como buen pregonero, esto va llegando a su fin, solo me falta darte las gracias, gracias por cada palabra, cada conversación, por cada consejo, por cada camino y cada instante de Rocío.

Es el momento de caminar solo, pero en una soledad donde entiendo que siempre estarás tú, donde hablaremos de otra manera y desde donde me enseñarás el camino para ir a verla y me marcarás el sendero con flores y con romero. Tu ya disfrutas un Nuevo Camino, porque has contemplado "el cielo nuevo y la tierra nueva" y le cantas por sevillanas al Pastorcito Divino, porque el coro del cielo ha ganado un nuevo ángel.

Con la esperanza de volver a caminar juntos con María del Rocío por compañera y el Pastorcito Divino de guía.... ¡Hasta siempre mi querido amigo! ¡Nos volveremos a encontrar, Presidente! Ω

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

www.proyectobano.com

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

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño
916 266 139

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



El Concejal de Seguridad, Pablo Gil; la Alcaldesa, Susana Pérez, y el Primer Teniente de Alcalde, Eduardo Oria, caminando por la urbanización La Cabaña

Comunicado de la Junta Directiva de la Asociación La Cabaña

REFERENCIA: SERVICIO DE ESTACIONAMIENTO REGULADO (SER) EN LA CABAÑA/MONTEGANEDO.

Ante la propuesta de la Junta de gobierno del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón de implantar el SER en toda La Cabaña/Montegancedo, la Junta Directiva de la Asociación la Cabaña quiere manifestar su postura en contra de implantar el SER en La Cabaña.

Esta postura está firmemente apoyada por los asociados así como por la gran mayoría de los vecinos de La Cabaña, y no se entiende que se insista en esta propuesta después del rechazo prácticamente unánime, que ya se había registrado.

- Los vecinos presentaron 1.106 alegaciones en contra del SER, firmadas por los vecinos, ante el registro del Ayuntamiento de Pozuelo en 2017.
- Un reciente sondeo ha dado como resultado que el 97% se manifiesta en contra del SER.

En tales circunstancias

• Hemos hablado con todos los partidos políticos y todos, excepto el PP, nos han manifestado que están en contra de esta medida y presentarán alegaciones.

Igualmente, hemos solicitado que se busquen soluciones adecuadas para el problema de aparcamiento que genera el Hospital Montepríncipe y la universidad CEU, ambas ubicadas en el municipio de Boadilla de Monte, puesto que implantar el SER en La Cabaña, Pozuelo, sólo serviría para consolidar el problema de aparcamiento que generan, y para que sean los vecinos de La cabaña quienes soporten todo el peso del problema sin que éste sea inherente a su zona.

La asociación espera que se respete la opinión de los vecinos, y en caso contrario se movilizaría para tomar las medidas legales y de presión que considere oportunas. Ω

APROVECHA NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

Talleres



Arroyo Motor

C.C. MONTEPRINCIPE

Bosch Car Service

91 352 31 51

Mantenimiento de su vehículo



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)





Muchas gracias a todos

Por Fernando Domínguez Gallud

EN EL AÑO 1.980, HACE YA MÁS DE 40 AÑOS, INSTALÉ MI LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS CENTRO ANALITICO POZUELO, EN LA CALLE CALVARIO, cuando Pozuelo no tenía más de 30.000 habitantes. No existía la Avda. de Europa y todo era muy distinto, e incluso el Ambulatorio de la Seguridad Social y único en Pozuelo, estaba también en la calle Calvario (justo debajo del laboratorio).

De esto se acordarán los más mayores, justo ellos también recordarán los grandes Médicos que ejercieron en aquel tiempo y a los que quiero rendir homenaje con mi recuerdo y admiración. Me refiero a la Dra. Mochales y a los Doctores: Córdoba, Lacosta, Cordero, Ibarrola Diaz Gonzalez etc., asimismo y ya de otra generación más moderna a las Dras, Marti Fluxá, Dra Sonsoles Rojo, Dra Diz Morales, Dra. Cano y al Dr. Arrojo, Dr. Felix Alba, Dr Carlos Quetglas, Dr Serrano, y un largo etc. con los que tuve una muy buena relación.

Pero este escrito es principalmente, para despedirme de todos mis pacientes que pasaron por el laboratorio, que sin ellos no hubiera podido desarrollar mi carrera profesional como Analista Clínico aquí en Pozuelo, de la que estoy muy orgulloso y dada mi “edad” ya de jubilado, teniendo la suerte y orgullo de haber conocido las tres generaciones de Abuel@s, Hij@s y Niet@s. Ha llegado la hora de descansar, jubilarme y de tomar otros caminos de vida, aunque seguiré viviendo aquí en Pozuelo que me ha aportado tantas alegrías.

Un saludo para todos. Ω

KENSINGTON SCHOOL ABRE SUS PUERTAS A NIÑOS A PARTIR DE LOS 18 MESES

Los alumnos de esta nueva etapa aprenderán en un entorno moderno e innovador, diseñado específicamente para el currículum de "Pre-Nursery" británico.



A partir de septiembre de 2021, el colegio británico Kensington School acogerá a niños a partir de los 18 meses de edad, en unas nuevas instalaciones especialmente diseñadas para estimular su aprendizaje, su desarrollo físico y sus habilidades comunicativas. Los alumnos comenzarán su vida escolar en las etapas de Early Year y Pre-Nursery propias del currículum británico, sentando las bases de una sólida educación en inglés. Además, tendrán garantizada su plaza para las etapas posteriores en Kensington School, considerado entre los mejores centros educativos del país por rankings tanto nacionales como internacionales.

"Cada novedad en Kensington School, se construye sobre los cimientos de 53 años de experiencia en educación británica en Madrid", señala el director, Andrew De Salis. "Abrir esta nueva etapa educativa nos permitirá continuar desarrollando nuestro reconocido modelo educativo, que ha proporcionado a nuestros alumnos, a través del inglés como idioma principal, una sólida base para la excelencia académica futura y una clara educación en valores".

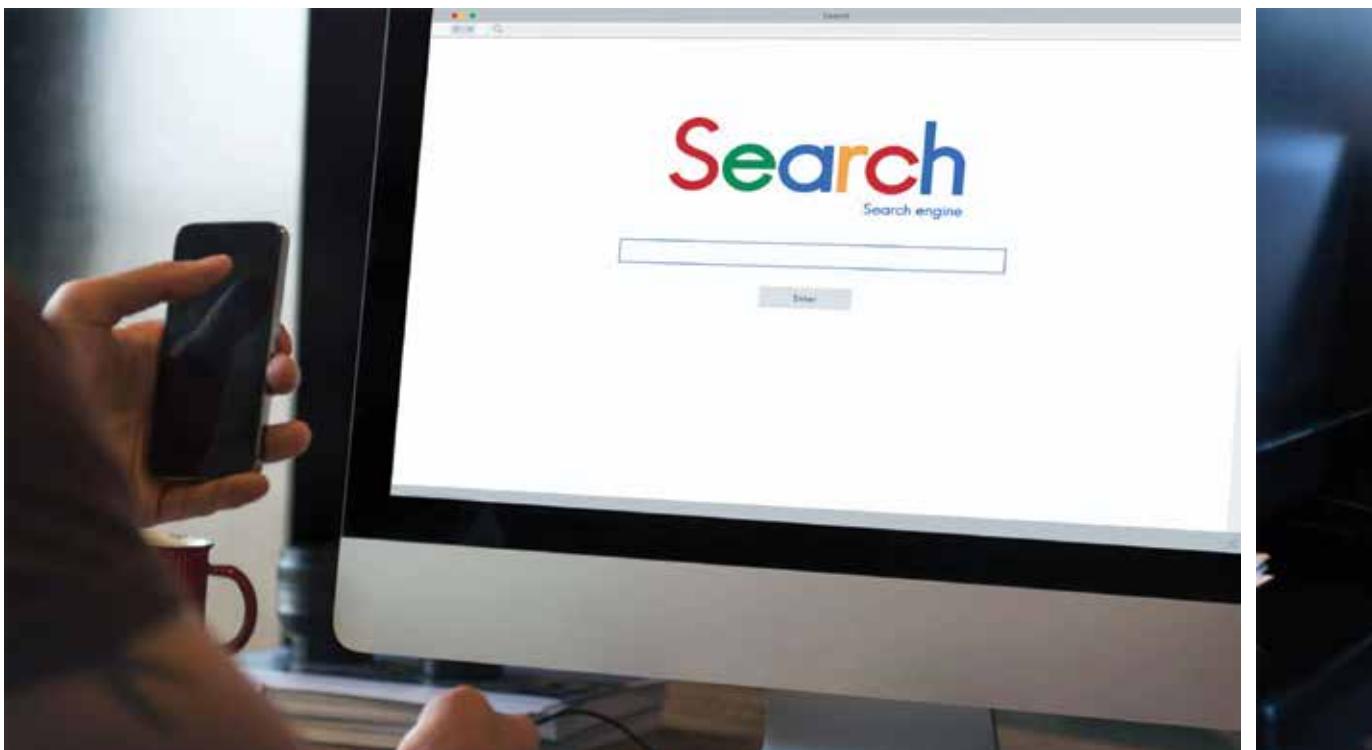
Las instalaciones de Pre-Nursery contarán con un espacio exclusivo dentro del centro, con su propio patio, un entorno ideal para la inmersión en la Lengua Inglesa, con profesorado nativo y asistentes bilingües. "Tendrán espacios para la indagación, el juego exploratorio y las actividades de psicomotricidad. Nuestro equipo docente, especializado en estas etapas, brindará a los niños una experiencia preescolar

idéntica a la de los niños de las guarderías británicas en cualquier parte del mundo, con una proporción de un adulto por cinco niños", explica Chloe Dakin, responsable de esta nueva etapa educativa en Kensington School .

La enseñanza en educación infantil de Kensington se basará en el conocido como "responsive teaching" (enseñanza reflexiva), un enfoque innovador en el que se combinan el aprendizaje dirigido por el profesor y el originado por los propios intereses y curiosidades que muestran los niños en el aula. De este modo, ellos pueden elegir los temas estudiados y las actividades en las que participar, mientras el profesor se encarga de enfocarlas para asegurar el aprendizaje y desarrollo óptimos.

"La clave de nuestro éxito siempre ha sido la dedicación personalizada en cada niño. Desde pequeños, los estudiantes de Kensington desarrollan el conocimiento, las habilidades y los valores para prosperar y dar forma a su propio mundo. Esto significa que podemos preparar a los niños para que sean personas felices, exitosas y completas", añade Dakin.

Las matrículas ya están abiertas. Pueden solicitar más información sobre la nueva etapa y el modelo educativo llamando directamente al centro, (+34 91 715 47 97), por correo (admisiones.madeleine@kensingtonschool.net y admisiones.cristina@kensingtonschool.net), o a través de la web www.kensington-school.net



SEO, ¿qué es ESO?

Por Raquel Calvo Vega

SEO ES UN TÉRMINO QUE SE HA VUELTO MUY POPULAR HOY EN DÍA POR LA IMPORTANCIA QUE TIENE PARA LOS NEGOCIOS QUE SE ENCUENTRAN EN INTERNET.

Generalmente, cuando buscamos algo, ya sea una marca, producto o servicio concreto, lo primero que hacemos es meternos en Google y teclear las “palabras clave” de búsqueda. Está comprobado que las personas no pasan de la segunda página de resultados, de ahí la importancia de aparecer en los primeros puestos.

Para lograr esto existen dos métodos, SEM (publicidad pagada) y SEO (gratuito).

El SEO es la abreviatura en inglés de “Search Engine Optimization” y hace referencia al posicionamiento natural en buscadores de aquello que estás publicando en tu página web, desde un blog a un ecommerce.

Consiste en optimizar un sitio web para mejorar su posición en los resultados que muestran los buscadores web. Es decir, intentar que tu sitio salga de los primeros cuando los usuarios buscan en Google algo relacionado con tu sector. La finalidad del SEO es aumentar la visibilidad de tu sitio web para conseguir más visitas, lo que puede suponer más ventas. Por eso es tan importante, porque es un canal gratuito muy potente para captar usuarios que pueden convertirse en tus lectores, suscriptores o clientes.

Hay dos factores básicos en los que Google se basa para posicionar una página u otra: la autoridad o popularidad de una web, basada en la propia experiencia del usuario, y la relevancia o relación que tiene una página frente a una búsqueda dada.

El SEO se puede dividir en dos grandes grupos:

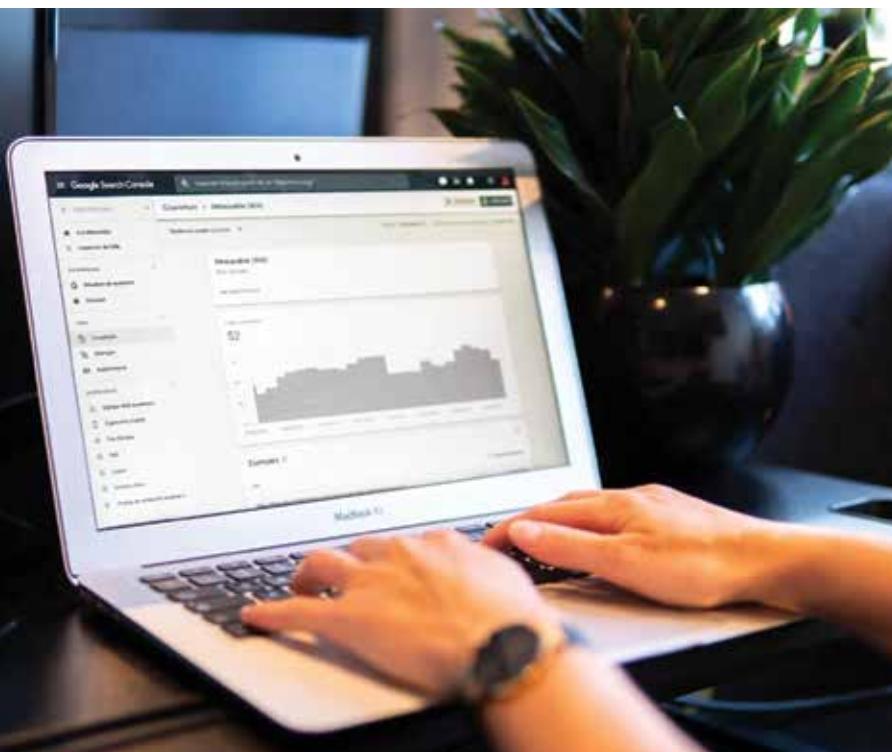
SEO Onpage: es el conjunto de optimizaciones que se pueden hacer directamente en las páginas del sitio web, es decir, todo lo que puedes cambiar en tu sitio web para intentar aparecer el primero en las búsquedas de Google.

Se preocupa de la relevancia, asegurando que la web esté optimizada para que el motor de búsqueda entienda el contenido de la misma.

Dentro del SEO Onpage incluiríamos la optimización de palabras clave, tiempo de carga, experiencia del usuario, optimización del código y formato de los enlaces.

SEO Offpage: es la optimización que se intenta hacer desde sitios externos, es decir, todo lo que puedas hacer “fuera de tu web” para intentar aparecer el primero en las búsquedas

CONECTADOS



de Google, principalmente conseguir enlaces entrantes.

Los factores más importantes en el SEO Offpage son el número y la calidad de los enlaces, presencia en redes sociales, menciones en medios locales y autoridad de la marca.

La clave para conseguir un buen SEO es crear en nuestra web contenidos de calidad que gusten tanto a Google como a los usuarios finales de forma continuada.

El buen resultado de gestión de contenidos digitales y su continua actualización llevará consigo un aumento de confianza y posterior reputación, lo que irá paulatinamente aumentando el número de visitas, objetivo de cualquier espacio web. Lo que queda claro es que, en un mundo en el que más del 90% de las experiencias en línea comienzan con una búsqueda, aparecer en la página principal de Google puede ser el factor decisivo para que un negocio prospere.

Adaptarse a esta nueva realidad es imprescindible para toda empresa que quiera posicionar su marca. Ω

TELE LAVO



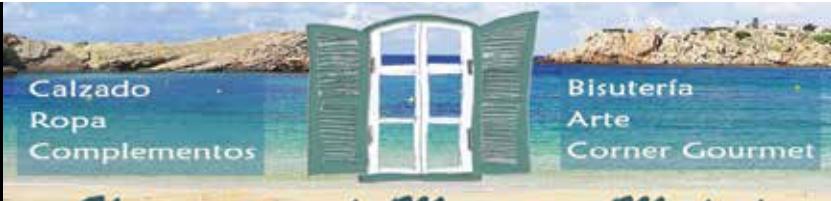
**¿Quieres un polo nuevo
cada día de la semana?**



Tintorería
Ecológica

**7 polos limpios
y planchados
por 2€ cada uno.**

TELELAVO POZUELO Calle Juan Pablo II 27
juanpablo27@telelavo.com · 917 15 63 56 · 646 38 25 36



HORARIO

De 10.00h a 14.00h y de 17.00h a 20.00h

excepto tardes de domingos y festivos

Pura Menorca

Av. de Europa 27 Tfno 663 29 62 63
puramenorca@puramenorca.es



10 consejos para estar guapa por fuera... y por dentro

Por Jesús Castells

'MENS SANA IN CORPORE SANO'

Duerme y sueña. Empiezo por el último, porque siempre dejamos para el final el necesario descanso y quizás sea el más importante para conseguir todos los demás propósitos de belleza. Dormir 8 horas diarias o las que necesite cada persona, es la base de cualquier tratamiento. Si a esto le añadimos la felicidad que acumulas cuando realmente te dedicas a lo que te gusta, a cumplir tus sueños y a hacer realidad aquellas cosas que te conectan con tu yo interior, irradias energía desde dentro, que es la mejor forma de transmitir armonía, paz y tu hermosura.

Cuida tu piel y sonríe. Ponte las cremas que creas necesarias para tener buena cara. No escatimes. No siempre las cremas más caras son las mejores, busca aquellas que te sientan bien a ti, no a una influencer. Y complementa esa piel tersa y suave con la mejor de tus sonrisas, busca el lado bueno de las cosas y son-

ríe, sé optimista y sonríe, sé feliz y sonríe. La sonrisa es el arma más poderosa que tienes, no la subestimes.

Aliméntate bien y comparte. Come sano dentro y fuera de casa. Si, de vez en cuando salir de casa e ir a un restaurante es bueno y también saludable. Y no pasa nada por comerte una pizza o una hamburguesa un día, si no te puedes resistir. Pero para que sea realmente nutritivo por dentro, lo mejor es hacerlo en buena compañía, compartir los buenos momentos con tus seres queridos es más nutritivo que unas semillas de chía o un brócoli.

Bebe agua e hidrata tus amistades. El porcentaje de agua que tiene el cuerpo humano al nacer es superior al 70% y según vamos creciendo, lo vamos perdiendo hasta llegar al 50%. La mejor manera de mantenerse joven es hidratándose correctamente; depende mucho de la edad, el sexo y la condición física, pero de media hay que beber aproximadamente 2 litros de agua diariamente. Los amigos sanan más que cualquier medicamento, pero para mantener esas amistades vivas y fructíferas, hay que regalarlas, cultivarlas y mimarlas como si fueran preciados bonsáis.

Vete a la moda y salta. Cómprate ropa o zapatos en la medida de tus posibilidades y pótelos. Que se te vea bonita, pero, sobre todo, que tú te veas bonita. Luce tu alegría allá por donde vayas. Ilumina a los demás con tu paso. Y hablando de pasos, de vez en cuando y sin razón aparente, salta, anda a la pata coja, da una vuelta completa con los brazos abiertos, grita y siéntete libre como un taxi.

Haz ejercicio físico y mental. Dependiendo de tu estado de salud y tu condición física habrá ejercicios más o menos indicados para ti. Descúbrelos y practicalos todos los días. Media



Transparencia y profesionalidad
SIEMPRE CERCA DE TI

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



TALLERES RISCAL Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barros, 25

91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



hora de ejercicio al día te mantendrá viva, ya sea en el gimnasio o paseando al aire libre. Y al igual que cuidas tu cuerpo hay que cuidar tu mente. Hacer yoga, mindfulness o meditación en cualquiera de sus múltiples variantes te ayudará a conocerte mejor y equilibrarte en los momentos difíciles.

Sé agradecida y haz el amor. Mira a tu alrededor y da gracias a Dios todos los días por estar viva. Da gracias a la vida que te ha dado tanto y no dejes pasar una sola oportunidad de dar un beso, un abrazo o hacer el amor con pasión y desenfreno.

Cuida tu pelo y canta. Tu cabello es tu personalidad, mantenerlo limpio, cuidado y nutrido es primordial a la hora de sentirse segura y relacionarte con los demás. Da igual si tienes mucha o poca cantidad, es liso o rizado, es tuyo y bien tú o en cualquier salón al que vayas asiduamente tienes que sacarle su brillo. El cabello es como las plantas, necesita que les hables o mejor que les cantes en la ducha o cuando te peinan para que consigas deslumbrar.

Ponte complementos y ten detalles. Por fuera, ponte pendientes, sortijas, pulseras, collares o lo que te venga en gana. Llévalos conjuntados o no. Por dentro, sorprende a tus compañeros con una tarta de zanahoria hecha por ti, a tu pareja con flores o a tu "best friend" con una camiseta el día de su cumpleaños. En los pequeños detalles se ven las grandes personas.

Ayuda y sé amable. Siempre que esté en tu mano, ayuda a los demás. Cruzar la calle a una persona mayor, recoger algo que se le haya caído a otro sin darse cuenta o poner el hombro para que una amiga se apoye, te elevará un nivel sobre ti misma. Tratar a los demás con amabilidad y sin perder la sonrisa, te mantendrá más guapa si cabe. Ω



"Al Calor del amor en un bar"

Por **Almudena Solo de Zaldivar Navarro**
FINANCIERA

OPERACIÓN BIKINI, LLEGA EL VERANO: QUIERO ESTAR GUAPA Y DESPUÉS PRESUMIR DE TIPAZO EN LOS CHIRINGUITOS....

Programación para la temporada de verano... primero salones de belleza y después la cervecita en la playa.... Claro, que me tengo que preocupar mas por el cuerpo que, por la cara, icon la mascarilla solo se me verá cuando beba la cerveza! Cuantas veces hemos empezado el mes de mayo/junio con las prisas de ponernos guapas para el verano... Si eres mujer me entiendes, aunque cada vez son más los hombres que se preocupan por su aspecto exterior: preparación previa en los centros de estética para terminar en bares y restaurantes de playa/montaña marcando tipazo.

Que dos grandes sectores de servicio dañados por la "dicha-sa pandemia". Y, ¿Cómo han evolucionado? ¿Qué ayudas han tenido?

Los centros de estética son negocios pequeños de una media de dos/tres empleados. Son escasos los centros de belleza con mas de cinco empleados. Están registrados unos 30.000 centros en toda España que suman unos 87.000 puestos de trabajo, y la caída del negocio ha sido de un 30% durante el

2020. Es un sector eminentemente femenino y joven, según Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética). A parte del periodo de cierre, la vuelta de la clientela ha sido lenta, repuntándose desde el levantamiento del estado de alarma. La "libertad" nos ha hecho ver lo poco que nos hemos cuidado durante este año: el teletrabajo, los cierres de los gimnasios, etc. De repente nos damos cuenta cual es nuestro estado y volvemos "corriendo". Hasta ese momento ha sido unos de los sectores olvidados en ayudas. Aunque se han esforzado en dar todo tipo de garantías de seguridad contra el covid, con inversiones medias muy elevadas destinadas a la limpieza del aire y cabinas de trabajo y la seguridad de los trabajadores y clientes: pantallas, mascarillas, delantales de plástico, guantes, fundas en los muebles para poder desinfectarlos, EPAs, etc.

El problema de este tipo de negocio, la mayoría encuadrado en microempresas ha sido la posible obtención de los ICOs. Se les ha pedido garantías personales a los propietarios poniendo en juego su patrimonio, y han tenido que llevar parte de su plantilla a los ERTEs.

Las ayudas ofrecidas por algunos organismos oficiales aun no han llegado y las ofrecidas recientemente por el gobierno tiene un periodo de espera aproximado de seis meses. En esta situación solo podrán "sobrevivir los mas fuertes" con grandes sacrificios personales.

Podemos tener esperanza, porque la semi-vuelta a la normalidad, a salir del encierro de nuestras viviendas nos hace tener la necesidad, tanto a hombres como a mujeres a estar como antes del confinamiento. Haciendo una pequeña similitud, como en economía, queremos volver a los valores de 2019.

Otro de los grandes sectores dañados ha sido la hostelería. Como la canción, de Gabinete Caligari "Al calor del amor en un bar", nos hemos quedado fríos porque no hemos podido ir "a conversar".

Se les ha estigmatizado como uno de los grandes focos de



transmisión del virus. Se les ha castigado en horario, aforo, y han sobrevivido con prestamos ICO y con ERTEs. La estructura empresarial es muy parecida a las empresas de estética.

Durante toda la pandemia los hemos estado escuchando, lamentarse, y muchos han “muerto por el camino”. Han tenido que ajustar coste, negociar con los propietarios de los locales -muchos de ellos que no querían reducir los alquileres- han tenido que reinventarse.

Cada levantamiento de restricciones era celebrado como un gran logro. En Madrid, han ampliado terrazas ocupando espacio de aparcamiento en la calle. Todo por lograr aumentar su facturación. Han hecho todo lo posible para acercarnos sus productos a casa, llevándonoslos.

Ya, por fin, están celebrando el repunte de su facturación. No olvidemos que es uno de los sectores mas importantes de la economía española. Aportan al PIB el 6,2% y dan trabajo a nivel nacional de 1,7MM de personas.

¿Cuál es la perspectiva?: todo esta sujeto a septiembre, que es cuando terminan los ERTE, si la campaña de verano permite la recuperación, y hay perspectivas posteriores a ese mes, seguramente todo vuelva a la normalidad, pero si no, estos empleados serán despedidos.

El punto que tienen a su favor es que nuestro carácter español necesita pasar parte de nuestra vida en la calle, esta en nuestro ADN.

En resumen, son dos sectores muy atomizados, muy importantes en el PIB de la economía española, pero muy maltratados durante toda la pandemia: por considerarse centros de contagio, por limitaciones de horarios, aforos, cuando ellos han realizado importantes inversiones para cumplir la normativa y dar la seguridad de áreas libres de covid.

Tengo la esperanza de poder volver a vivir el “calor del amor en un bar” y decir: “Mozo ponga un trozo de bayoneta y un café”. Después de recibir un maravilloso tratamiento de belleza en un centro de estética. Ω

Pruebas Covid-19

- **Test antigénico: 30€**
- **Test post-vacunación: 29€**
- **Serología: 30€**
(IgG 30€/IgM 30€)
- **Prueba PCR: 99€**



Medicina Estética



- **Depilación Láser**
- **Tratamiento facial y corporal**
- **Tratamiento de la Hiperhidrosis palmar y axilar**

Pruebas Diagnósticas

- **Resonancia Magnética**
- **Mamografía**
- **Densitometría**
- **Ecografía**
- **RX**

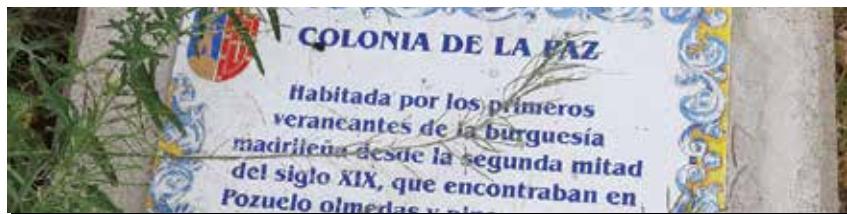


CENTRO MÉDICO SOMOSAGUAS

91 799 17 90

WWW.CENTROMEDICOSOMOSAGUAS.COM

C/CAMINO DE LAS HUIERTAS, 6
28223 POZUELO DE ALARCÓN



Cuando Pozuelo creció

Por Domingo Domené
Historiador

En la Edad Media surgieron los señoríos, tierras sometidas a la autoridad y/o uso exclusivo de un señor. Los señoríos podían ser seculares (solariegos, behetrías) y eclesiásticos (diocesanos, de abadengo, de órdenes militares). Lo que aquí y ahora nos importa dejar bien claro es que las propiedades de los señoríos no podían ser vendidas o lo que es lo mismo estaban muertas o amortizadas para el mercado (por eso se llamaban bienes de "manos muertas"); la adquisición de nuevas tierras por un señorío se conoció como amortización) por lo que pasaban por herencia (de padres a hijos) o por elección (las behetrías) de un señor a otro o de una jerarquía religiosa a su sucesora.

Las revoluciones liberales, iniciadas en Francia con la llamada Revolución Francesa, pusieron fin a los señoríos. Es decir: las revoluciones liberales pusieron fin a la herencia de los cargos y a la prohibición de enajenar los bienes de "manos muertas" que por ello se llamó desamortización.

Las desamortizaciones

En España la primera desamortización se produjo a finales del siglo XVIII con la mal llamada Desamortización de Godoy, y decimos mal llamada porque se decretó en septiembre de 1798 y hacia seis meses que Godoy había dejado el gobierno.

El objetivo de esa desamortización era luchar contra el déficit que había causado la guerra contra la Convención Francesa (1793-1795 iniciada por Godoy) y otra aún mayor con Gran Bretaña en 1796 porque la armada británica casi consiguió cortar las comunicaciones de España con sus colonias americanas de donde procedían la mayor parte de los ingresos de la Hacienda Real: metales preciosos y derechos aduaneros, sobre todo. Fueron desamortizados los bienes de los colegios mayores, y los de los jesuitas, expulsados treinta años antes, que aún no se hubieran vendido y los de las instituciones eclesiásticas de carácter benéfico.

La abolición general del régimen señororial -y por lo tanto de las amortizaciones- se inició (12 de marzo de 1812) en las Cortes de Cádiz y casi se culminó por el llamado decreto de Mendizábal el 19 de febrero de 1836 para la totalidad

de las propiedades de la iglesia y la Ley Madoz (1 de mayo de 1855) llamada desamortización general porque se desamortizaban, se podían vender, tanto los bienes eclesiásticos que aún no se hubieran vendido como los civiles y en forma especial los llamados bienes comunales (los explotados por todos los vecinos) y los de propios (los que se podían arrendar a cualquiera) de los ayuntamientos(1).

Como ni en Pozuelo ni en Húmera había gente adinerada la mayor parte de las tierras desamortizadas fue adquirida por gente de la burguesía que no residía en nuestro municipio. Por ejemplo: en esas etapas iniciales de la desamortización aquí adquirieron propiedades el general Castaños, vencedor en Bailén o la baronesa viuda de Eroles, propietaria de la Quinta de Somosaguas, luego traspasada a O'Donnell y al marqués de Larios.

Pero también adquirieron fincas más pequeñas numerosos burgueses que establecieron aquí segundas residencias u hoteles (chalets diríamos hoy) donde pasaban el verano o las épocas de buen tiempo.

El barrio de la Estación

Mas, el mayor crecimiento de Pozuelo se produjo a partir de 1861, año en el que se terminó de construir el tramo de ferrocarril Madrid a El Escorial, que pasa por Pozuelo. Fue entonces, porque merced al ferrocarril era fácil la comunicación de nuestra villa con la villa de Madrid, cuando bastantes madrileños ricos que habían comprado solares construyeron los llamados entonces hoteles (hoy chalés) que dieron lugar a un nuevo barrio (llamado colonia): el de la Estación. En la estación había coches de caballos con una función similar a la de los taxis de hoy: traer o llevar a los viajeros a sus respectivas viviendas.

En el nuevo barrio de la estación, situado en torno a la también nueva carretera de la estación el pueblo, construyeron su hotelito don Mariano Fernández Maldonado (famoso actor cómico); don Rafael Cabezas, suntuoso, que albergó al primer obispo de Madrid, monseñor Martínez Izquierdo, cuando llegó a Pozuelo procedente de Ávila y que fue el lugar de la nueva diócesis donde puso sus pies; don Vicente Barrantes Maldonado (Badajoz, 1829-Pozuelo, 1898) docto académico extremeño que hospedó al cardenal Ceferino González, filósofo, arzobispo de Sevilla y Toledo, primado de España; los señores de Sepúlveda, Enrique y Ricardo, escritores; el teniente general Ros de Olano marqués de Guad-el-Jelu, creador del famoso gorro militar que tanto se prodiga en las crucigramas.

En Húmera destacaba el del marqués de Roncali que tenía jardín-estufa (invernadero), huertas, pajarera y hasta alumbrado de gas. También pasaba temporadas aquí el gran escritor que fue don Benito Pérez Galdós.

(1). Hasta fecha tan relativamente lejana como fue el año 1924 no terminó la desamortización de los bienes municipales (Estatuto Municipal de José Calvo Sotelo).

La desamortización final

Dos años después, 1863, bajo la presidencia del gobierno del marqués de Miraflores se reactivó la llamada desamortización civil o de Madoz. Fue en ese momento cuando se vendió la mayor parte de las tierras que eran propiedad del ayuntamiento.

Entre los terrenos del común estaba la dehesa boyal (hoy se llama monte del Pilar), donde pastaba el ganado vacuno dedicado a labores agrícolas, cuya propiedad era compartida con Majadahonda y Aravaca aunque Pozuelo era dueño de más del cincuenta por ciento. Esa dehesa era frecuentemente un cazadero real que como tal estaba muy bien cuidado y vigilado; tanto, que según el catastro de Ensenada (1754) nuestro concejo pagaba mil cuatrocientos cuarenta reales a “un empleado en la caza de Su Majestad” (el doble que al maestro de primeras letras, 720 reales, y más que al médico, 1100 reales).

La mayor parte de las tierras fueron adquiridas por personas absentistas, por personas que no tenían nada que ver con Pozuelo, que nunca vivieron ni se sintieron unidos a nuestra villa y que, salvo en papeles como éste, aquí nadie recuerda. Entre ellas estaba don José Navarro López quien compró la parte de la dehesa boyal de Pozuelo conocida como La Escorzonera por la abundancia de esa planta en aquella tierra. Medía unas 400 hectáreas (a don José Navarro se la escrutaró con 560 fanegas y 7 celemines), era abundante en pastos y leña, y caza; en el centro tenía un palacio. Ese palacio parece ser que había sido construido el año 1785 por Ventura Rodríguez, posiblemente para acoger a quienes acudieran a distraerse en el cazadero real. No sabemos cuándo, pero el palacio fue destruido. Hoy sólo permanece en pie la fuente que había junto a él, próxima a la confluencia de los arroyos del Cansino y del Bardagueral. Parece ser que dicha fuente también era obra de Ventura Rodríguez. Siguió siendo propiedad del ayuntamiento porque era un lugar donde en el buen tiempo iba la gente de paseo.

El señor Navarro López, un especulador, no estaba interesado en mantener la propiedad de La Escorzonera, la puso en venta y la compró don Segismundo Moret.

Don Segismundo Moret (quien años después fue presidente del gobierno del Reino de España en tres ocasiones y con más aciertos que errores) tenía treinta años recién cumplidos, llevaba cinco como catedrático de Hacienda en la Universidad Central de Madrid. Acababa de ser elegido diputado independiente cuando compró La Escorzonera, incluida la fuente. ¿De dónde sacó el profesor Moret el dinero para comprarla? Porque es evidente que a su edad y con una profesión que nunca ha estado bien pagada no podía tener tanto dinero. Pudo ser que se lo diera su familia, residente en Cádiz, y que comerciaba con Inglaterra, aunque resulta más lógico pensar que se lo diera su suegro don Gaspar de Remisa, primer marqués de Remisa, banquero que había tenido negocios con los Muñoz (familia del segundo marqués de María Cristina de Borbón, viuda de Fernando VII) con uno de los cuales había casado su hija mayor. Otra hija Concepción Remisa y Rafo era la esposa del catedrático don Segismundo Moret.

La colonia de La Paz

Un poco más tarde surgió la Colonia de la Paz. Se iniciaba en el camino de Pozuelo hacia Boadilla que la separaba de la Huerta Grande o casa del conde de Campomanes. En la recién nacida colonia establecieron su segunda residencia notables personajes atraídos por la tranquilidad del barrio y la calidad de sus aguas. En ella, en etapas bastante pos-

teriores al nacimiento del barrio de la estación, levantaron sus hoteles (algunos ya en el siglo XX) algunos personajes notables como fueron don Antonio Becerril Lagarda, don Felipe Clemente de Diego, doña Mercedes de la Cardiniere. Antonio Becerril y Lagarda (1870-1934) fue abogado del estado e incluso ministro de Hacienda de forma interina. Construyó su chalet en un terreno heredado de su madre. Allí acudía con su esposa y sus cuatro hijos, dos de los cuales heredaron de su padre el amor e interés por Pozuelo. Estos fueron Enrique, el mayor que levantó una vivienda, a la que llamó Cuatro Pinos, a medio camino entre el pueblo y la estación (fue el padre de Soledad Becerril, defensora del pueblo entre 1212 y 1217); y Juan, quien heredó la casa del padre. Esta casa o villa de recreo de don Antonio Becerril aún existe, pero está semiderruida y okupada. Don Antonio estuvo muy vinculado a la vida de Pozuelo y una de sus obras fue la creación de un círculo recreativo conocido como el Casino, en la acera de los números impares de la calle que hoy lleva su nombre, donde la burguesía de Pozuelo se recreaba.

Don Felipe Clemente de Diego tenía su segunda vivienda en la calle que hoy se llama Méndez Núñez (1866-1945). Fue presidente del Tribunal Supremo y de la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación. También perteneció a la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación.



Busto de don Felipe Clemente de Diego

Cuando falleció, su viuda esposa adquirió un pequeño terreno frente a su casa en la actual calle Méndez Núñez, lo convirtió en jardín público y en él colocó un busto de don Felipe sobre un pedestal. Aún se conserva esa muestra de amor conyugal.

Doña Mercedes de la Cardiniere y Bobadilla (1895-1971) era hija de padre francés y madre española. Casó con un banquero. Vivió un muy diversos lugares, pero se enamoró de Pozuelo, compró un chalet al que llamó Los Hortales. Y decidió vivir el resto de sus días en nuestra villa e incluso ser enterrada en ella cuando falleciera. Años después el ayuntamiento dio su nombre a la calle donde vivió. . Ω



La Fundación Gil Gayarre y Fundación EDP contra la brecha digital

LA FUNDACIÓN GIL GAYARRE DESARROLLA EL PROYECTO MAYORES CONECTADOS, DESTINADO A PALIAR LA BRECHA DIGITAL EXISTENTE EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN PROCESO DE ENVEJECIMIENTO, CON APOYO DE 'EDP SOLIDARIA', UNA INICIATIVA IMPULSADA POR LA FUNDACIÓN EDP.

Durante los primeros meses de la pandemia, las posibilidades de comunicarnos con nuestros seres queridos, amigos, familiares, compañeros de trabajo, se vieron reducidas a las llamadas telefónicas, mensajes y videollamadas de whatsapp y reuniones virtuales mediante zoom, meets, teams, Skype o similares; dejando atrás las reuniones familiares, las cenas con amigos o los aglomerados conciertos, afectando drásticamente nuestro estilo de vida.

Esta situación se ha visto acrecentada en el caso de las personas con discapacidad intelectual más mayores de nuestra Fundación. Teniendo en cuenta que, desde el inicio de la pandemia, nuestra manera de relacionarnos y la mayor parte de las gestiones que realizamos en nuestro día a día

ahora se llevan a cabo de manera virtual o telemática, esta situación convierte a las personas con discapacidad intelectual más mayores en una población especialmente vulnerable en medio de esta crisis mundial.

Conscientes de esta situación, la Fundación Gil Gayarre dio respuesta a esta necesidad mediante un ambicioso proyecto que suponía todo un reto para la entidad, puesto que su misión durante todo este tiempo ya no solo consistía en garantizar el bienestar y la seguridad de las personas, sino preservar su calidad de vida.

Desde enero de 2021, la Fundación Gil Gayarre cuenta con apoyo de la Fundación EDP en el ámbito del Programa EDP Solidaria, para desarrollar el Proyecto Mayores Conectados. Un proyecto que tiene como objetivo paliar la brecha digital en las personas con discapacidad intelectual más mayores de nuestra Fundación, facilitando el acceso a las nuevas tecnologías.

Mayores Conectados dota de la formación y los recursos necesarios para que las personas con discapacidad intelectual más mayores de nuestra entidad puedan familiarizarse con una sociedad digital.

Una situación que se ha acrecentado con la llegada del COVID 19.

Actualmente, 16 profesionales están prestando apoyo y entrenando en el uso de las TIC a más de 130 personas mayores de 45 años.

Para el desarrollo del programa y facilitar el acceso a las herramientas de comunicación se han adquirido equipos y dispositivos muy diversos: 2 smart TV de 65", 4 portátiles, 7 tablets, 5 All in one, 15 smartphones, 10 altavoces, 5 Chromecast, 1 línea adsl, Antenas Wifi.

Meses después de la implementación de este programa, las personas con discapacidad intelectual más mayores de nuestra entidad tienen la formación, o los apoyos y herramientas necesarios, para comunicarse con sus seres queridos mediante videollamadas, hacer compras on line, realizar gestiones bancarias o médicas, y disfrutar de un ocio alternativo mediante visitas virtuales a museos y exposiciones, conciertos, etc.

Mayores Conectados ofrece una respuesta integral para garantizar el bienestar de las personas con discapacidad intelectual más mayores de la entidad, puesto que también contempla la integración de Neuronup en su programa de actividades. Una herramienta destinada a la rehabilitación y estimulación cognitiva; un apoyo fundamental para las personas que se encuentran en proceso de envejecimiento.

Meses después de la puesta en marcha de este programa, Vicente, Paulina y Agustín, comparten con nosotros cómo Mayores Conectados ha contribuido mejorar su calidad de vida.

Vicente Moraleda, de 62 años: "El ordenador me ha dado la vida. Ahora me mensajeo con mis amigos y sin ayuda de nadie. También estoy escribiendo un libro sobre mi vida y me encantaría poder compartirlo con los demás".

Paulina, Rodríguez, de 64 años: "Gracias a este proyecto estoy aprendiendo a escribir a ordenador y, además, ahora tengo un móvil de última generación con el que estoy encantada".

Agustín Rodríguez, 75 años: "Estoy escribiendo un libro sobre el Colegio Maravillas, el colegio donde estudió mi hermano. Después lo meteré en un pendrive y se lo llevaré a mi hermano para que lo vea ¡Le va a hacer mucha ilusión!" Ω

Fundación Gil Gayarre es una organización sin ánimo de lucro que desde 1958 trabaja para atender y apoyar el proyecto de vida de cada persona con discapacidad intelectual y su familia.

Presta servicio a más de 500 personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo en todas las etapas de su vida, con una plantilla de 218 empleados y unos 180 voluntarios, además de más de 50 empresas que colaboran en la realización de sus proyectos. www.gilgayarre.org



Summer Camp Somosaguas

2021



Espacio
seguro



**El mejor campamento para
progresar en inglés y disfrutar
del verano.**

- ➡ De 3 a 17 años
- ➡ Servicio de ruta y comedor
- ➡ Junio y julio
- ➡ En el British Council School de Somosaguas

Información y citas en
www.britishcouncil.es

SUMMER IS BRITISH!

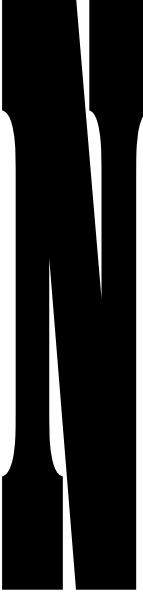


Rafa Sánchez

"Aún recuerdo
un concierto mágico
en Pozuelo
con La Unión"

POZUELO IN

Por Carmen Millán.
Imágenes: Ricardo Rubio.



os encontramos a un artista que no pone ningún “pero” a la hora de entrevistarle, dispuesto a responder a cualquier pregunta de su pasado y de su presente.

MUCHOS ESCENARIOS RECORRIDOS CON LA UNIÓN SIENDO EL “LOBO HOMBRE” MÁS CONOCIDO DEL PANORAMA ESPAÑOL. MÁS DE 2.000.000 DE DISCOS VENDIDOS, DOBLE DISCO DE PLATINO, DISCO DE ORO... Y MILES DE CONCIERTOS A SU ESPALDA. UN HOMBRE SERENO, FELIZ E ILUSIONADO CON SU NUEVA ETAPA. ARROPAZO POR SU BANDA DE SIEMPRE, COMIENZA EN SOLITARIO UNA NUEVA TRAYECTORIA QUE SEGURO LE TRAERÁ GRANDES ÉXITOS.

LLEGA A POZUELO CON UNA GRAN SONRISA, EXTROVERTIDO, COQUETO Y COMPLACIENTE DE TODO AQUEL QUE LE PIDE UNA FOTOGRAFÍA. LE RECEBIMOS EN LA REDACCIÓN DE POZUELO IN CON MUCHÍSIMAS GANAS DE SABER MÁS SOBRE SUS FUTUROS PROYECTOS Y EL CONCIERTO AL QUE NO DEJAREMOS DE AISITIR EL 26 DE JUNIO EN LA SALA RIVIERA DE MADRID.

—¿De dónde viene Rafa Sánchez?

Soy bastante gato por parte de madre, nací en Loreto, me bauticé en San Lorenzo de Lavapiés, barrio que me vio crecer hasta los 11 años que nos mudamos al barrio de los periodistas.

—¿Cómo fue tu adolescencia?

Muy loca, aunque siempre he sido un buen estudiante. Me compré mi primera casa en Gran Vía, una casa antigüa que remodelé.

—¿Qué queda de esa locura?

Poco, prefiero la tranquilidad. En 2005 me compré una casa en Villalba donde vivo con mi pareja. Ahora no soy tan de salir y mucho más de disfrutar del campo que es lo que realmente me apetece.

—¿Fuiste un buen estudiante?

Terminé la EGB con notables y sobresalientes. A los 18 años comencé arquitectura y con 22 años ya estaba en cuarto. En el proyecto de cuarto saqué un sobresaliente.

—¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la música?

De una manera u otra siempre he estado ligado con la música. En BUP hacia obras de teatro y los bailes de fin de curso. A los 16 años monté con mi amigo Nicolás mi primer grupo. Cuando estudiaba arquitectura tenía muchos ratos libres mientras dibujaba con el rotring y escuchaba música en la radio.

—¿Cómo se forma La Unión?

Una noche en uno de los bares de la movida “El Cascanueces” me encontré con unos amigos que estaban buscando una voz para su grupo instrumental, eso fue un sábado y el jueves fui a su local de ensayo que era la casa de uno de ellos. Tenían seis canciones instrumentales a las que le puse letra y en una de ellas se escuchó un aullido.

—¿Os imaginabais el éxito que obtuvo?

No, en más de una ocasión nos tiraron las maquetas atrás en diferentes compañías. Los sorprendidos fuimos nosotros cuando un día apareció Nacho Cano con Alejo Stivel y salieron tarareando la canción. Un par de meses después





*“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 / aproperties.es

Serrano 60, 4^a planta · Madrid



estábamos grabando una maqueta en el estudio de Nacho y poco después grabando en los estudios de Madrid "El lobo hombre" "La Niebla" y "Voracidad".

—Lobo-hombre te dio el salto a la fama ¿Cómo la guardas en el recuerdo?

Con un cariño especial, muchas veces me preguntan si no estoy cansado de cantarla y la verdad es que cuando la canto me llena de orgullo ver cómo reacciona la gente y ser uno de los compositores. Cómo no tenerle cariño, nos abrió las puertas del continente americano y allí es casi un himno.

—¿Qué hay de ti en tus letras?

Al principio casi nada, nos basábamos mucho en la literatura pero según pasan los años son más autobiográficas.

—Unos chicos de 22 años a finales de los 80 en Madrid ¿Cómo lo viviste?

Sexo, drogas y rock&roll. Salímos de una dictadura y nos llegó todo de golpe, fue muy divertido. Se podía hacer lo que quisieras, había cierto libertina-

je y por parte de la sociedad española existía una intención de que saliera bien la cosa, de hecho creo que la transición política fue ejemplar a diferencia de hoy. En aquella época, siendo la televisión un medio tan poderoso, no veías detrás a nadie maquiavélico y ahora ya lo veo.

—¿Qué pros y qué contras guardas de aquella época?

Los contras es que no había nada de información, caí en las drogas duras. La arrogancia de los veinti... pocos te hace pensar que lo sabes todo.

—¿Cómo saliste de ese mundo?

Me salvo la vida un accidente de moto. Me rompí la pierna y estuve inmovilizado varios meses. Un psiquiatra me dio pastillas para pasar el mono y esta situación me salvó. Me considero un tipo muy afortunado, salí de las drogas con todo aún por delante y empecé la gira del Tren de largo recorrido. El estar ocupado con una gira exitosa y más de 90 conciertos en un año me mantuve lejos de todo.

—¿Tuviste apoyo en ese proceso?

Si claro, el cariño de mis hermanos que estamos muy unidos. Mi padre era de Cuenca y tenía la tradición de hacer ajo arriero el Jueves Santo y yo he continuado esa tradición. A mi cuñada Carmen le debo mucho, toda la abstinenza la pasé en su casa.

—Cuéntame tu tradición griega.

Lo he puesto en una de las canciones del nuevo disco. Los griegos cuando le dicen un piropo se escupen tres veces en el hombro izquierdo para que los dioses no se fijen en ti ni se enfaden contigo y yo lo pongo en práctica.

—Lo habéis conseguido todo.

Si y gran parte de nuestros éxitos fueron antes de aparecer las cadenas privadas. Echo mucho de menos los programas de música especializada, Aplauso, Música Si...

—Tras muchos años se rompe La Unión ¿Se rompió parte de tu corazón?

Pues si, fue una decisión que me costó mucho tomar. El ambiente de los tres





**TELA Y ARO AÉREO | WORKSHOPS DE CIRCO Y DANZA
POLE DANCE | POLE SPORT | EXOTIC POLE
EVENTOS | FIESTAS | ALQUILER DE SALAS**

c/Dublin 5c Las Rozas | Madrid | 681 160 952 | www.allegradanzaarea.com



¿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



últimos años era muy malo, Mario enfermó y ya no había química. Lo tomamos como un trabajo en el peor sentido de la palabra. Creo que debí tomar esa decisión antes, justo cuando creamos La Última Estación, pero es como romper con tus hermanos que aunque te la jueguen sigues con ellos.

—¿Cuánto llevas en solitario?

Poquísimo, edité el disco en febrero "Solo para adultos". La dinámica no ha cambiado mucho, yo hago las melodías y las letras. Me he juntado con Fermín que lleva con nosotros 20 años en La Unión y tenemos una química espectacular. Las canciones han salido súper fáciles. Mario se ha venido a la guitarra y en la batería Ángel, el puesto de Luís lo ha asumido un chico jovencito que toca el bajo que te mueres.

—Comienza el espectáculo ¿Dónde das el pistoletazo de salida?

El día 26 de junio en la Sala Riviera, ya están a la venta las entradas. El disco tiene 10 canciones aunque algún aullido habrá. Será una mezcla de todo.

—¿Cómo eran esas giras con las hormonas revolucionadas?

Muy locas, aparte hasta los 29 años he estado ejerciendo heterosexual y he tenido muy buen sexo con muchísimas mujeres.

—¿Qué es lo que más te gusta de este mundo?

Hay muchos momentos. Cuando estás componiendo y das con la idea es maravilloso pero también cuando subes al escenario, se dan las luces y oyes a la gente gritar, ese subidón de adrenalina es impagable. Me gusta todo, incluso las partes más tediosas tienen su rollo. La promoción puede ser dura pero me lo tomo como una especie de terapia porque muchas veces al intentar explicar a un tercero te das cuenta de por qué haces las cosas, es casi una especie de psicoanálisis. Otra parte dura son los viajes, muchas horas de carretera donde entro en una especie de letargo, me concentro muy bien ante la monotonía de la carretera.

—¿Qué te ha aportado?

Lo digo siempre, creo que el mundo de la música me ha hecho mejor persona. Cuando estaba estudiando arquitectura podría haber sido un tipo complicado. Viajar con el rock&roll es especial, allá donde vas eres esperado, te mueves no como un turista y conoces las ciudades de otra manera y me hizo ser mejor. Me ha abierto la cabeza y ser más comprensivo. Te diría que prefiero estar con un asesino que con un idiota, porque el idiota te mete en problemas y encima como sabes que es así no puedes ni enfadarte. Me gusta la inteligencia, la ironía, saber reírse de uno mismo y me he vuelto muy descreído, no creo en nada, ni siquiera en la política.

—¿Qué opinas de la situación política actual?

Fíjate que he sido en mi época muy radical pero ahora no me veo muy identificado con ningún partido y se está llegando a un punto que las mentiras que dicen no tienen consecuencias y



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

eso es imperdonable. No somos imbéciles y no vale todo, estoy muy decepcionado. Opto por gestores buenos y que se dejen ya de populismo buscando el voto en todo.

—**¿Te consideras fuerte?**

Sin duda o no estaría aquí.

—**¿Qué esperas el 26 en tu comienzo en solitario?**

Ver a mucha gente y gente sin miedo. Esta pandemia ha estado basada mucho en el miedo y debemos empezar a cambiar esos esquemas y comenzar a vivir.

—**El mundo del espectáculo ha sido uno de los más afectados, ¿cómo lo has vivido?**

En mi caso me considero un afortunado, tenía unos ahorilllos que me han permitido seguir y poder grabar. Los músicos, los técnicos... muchos están en las colas del hambre y sin ayuda por parte del gobierno.

—**¿Qué le ha dado al público La Unión y Rafa Sánchez para permanecer en el tiempo?**

Creo que la labor de un artista es hacer que la gente avance socialmente. En nuestro caso se produjo ese avance, ya en aquella época hablábamos del ecologismo, que la chica tomara la iniciativa... algo hemos aportado y varias de las canciones se quedarán en la posteridad.

—**¿Has tocado en Pozuelo?**

Varias veces, recuerdo uno en la plaza portátil que me resultó mágico. Ω

Food & Drink



SALMOREJO CON HELADO DE ACEITE DE OLIVA

Por Restaurante Casa Luis

Ingredientes

Salmorejo:

- 1kg de tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 200 gr pan del día anterior
- 150gr de aceite de oliva (verde esmeralda)
- 25 gr de vinagre de Jerez
- 1 cucharada de sal

Helado de Oliva:

- 160gr de aceite de oliva (verde esmeralda)
- 6 unidades de yema de huevo
- 250gr de leche de almendras
- 250gr de nata
- 100gr de miel
- 1 gr de estabilizante para helados

Elaboración

Triturar el tomate, el pan, el ajo y el vinagre e ir emulsionando con el aceite de oliva. Colarlo con un chino. Cocer unos huevos y cuando estén fríos cortarlos en trocitos pequeños igual que el jamón ibérico de bellota.

Presentación

Colocar en un plato hondo el salmorejo. Poner una bolita de helado de oliva, colocar encima el huevo picado y el jamón a continuación. Terminar con aceite (verde esmeralda Picual) un chorrito por encima.

Sencillo y rico!



BURRITO EL TRI

Por **Si nos dejan**

El nombre que recibe este burrito hace referencia a las iniciales de los nombres de los propietarios Tania, Reneé e Iliana... todos muy mexicanos!

Ingredientes

Adobo pastor:

- 1 kg de filete de cerdo
- 40 g de achiote
- 4 clavos
- 4 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 5 pimientas negra
- 3/4 taza jugo de naranja
- 1/4 taza de vinagre
- 1/4 taza caldo de pollo
- 1/2 cucharada de orégano

Burrito

- Tortilla de harina de maíz 30 cm
- Frijol bayo refrito
- Cilantro finamente picado
- Cebolla morada en vinagre cortada en juliana
- Salsa verde

Elaboración

Para el adobo:

Quitarle las semillas a los chiles y hervirlos con la cebolla y el ajo en abundante agua durante 8 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Colocar el resto de los ingredientes con los chiles, el ajo, la cebolla y 4 cucharadas de agua en la que hirvieron los chiles en la licuadora. Despues de licuar bien, pasar el adobo por un colador fino. Cubrir todos los filetes por ambos lados con el adobo y dejar marinrar al menos 8 horas. Cocinar los filetes a la plancha y cortarlos en tiras muy finas

Para armar el burrito:

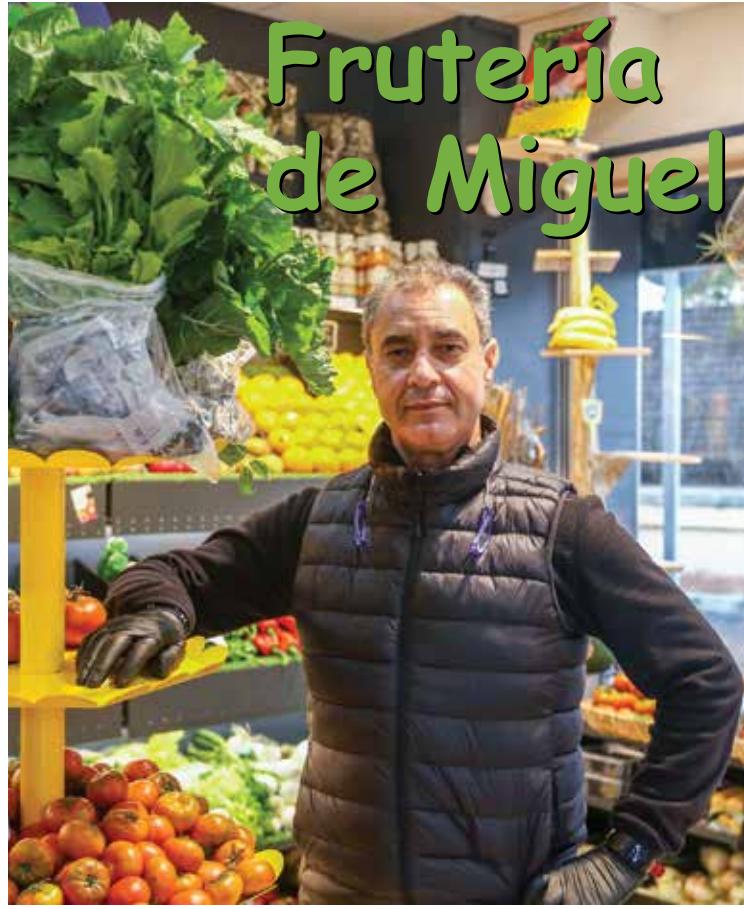
Calentar la tortilla y untar todo un lado con frijol refrito. Colocar encima la carne al pastor ya cortada y enrollar la tortilla. Cortar el burrito en cuatro cilindros y remojar ligeramente un extremo en salsa verde. Pasar ese extremo por el cilantro picado hasta cubrir el mismo. Colocar la cebolla morada en vinagre encima de cada cilindro para decorar.



A MURALLA

Productos gallegos

Plaza Mayor 2, local 10 • Pedidos 609824468



**Frutería
de Miguel**

**Descubre la calle
Cirilo Palomo
La Gran Vía de Pozuelo**



**Rivera
Bon Fromage**



LA QUERIDA

TIRADITO DE SALMÓN CON MARACUYÁ Y MANZANA VERDE

Por Restaurante La Querida

Ingredientes

- 200gr de salmón fresco
- 1 lima
- 1 cucharadita de café de ají amarillo
- 1 trocito de rama de apio
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo
- 50gr de pulpa de maracuyá
- $\frac{1}{2}$ chile rojo
- sal
- $\frac{1}{2}$ manzana granny smith
- unas hojitas de cilantro
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada

Elaboración

Se exprime la lima y se mezcla el zumo con el ají amarillo, el apio, los ajos, el maracuyá, el chile y la sal. Se tritura todo y reservar.

Se filetea el salmón en lonchas de 2mm y se extiende en un plato rectangular u ovalado y se aliña con la salsa anterior. Se pelan las manzanas y con ayuda del sacabolas se extraen aproximadamente 6 bolas que se dispondrán encima del salmón junto a la cebolla morada, previamente cortada en juliana y unas hojas de cilantro.

OPCIONAL: se puede agregar al plato un poco de kikos molidos para conseguir un toque crujiente



RECETA EXPRÉS DE FIDEUÁ DE SEPIA

Por www.directoalpaladar.com

Vamos a utilizar fideos finos tipo cabellín para hacer esta receta, pero por supuesto, podéis utilizar si os gustan más los fideos curvos de fideuá, fideos gruesos, o incluso hacer esta misma receta con arroz bomba, **adaptando para cada uno de los ingredientes los tiempos de cocción**. El resultado será igualmente delicioso.

Ingredientes

- Sepia 600 g
- Fideo cabellín 250 g
- Caldo de pescado o fumet 600 ml
- Dientes de ajo 2
- Tomate concentrado 20 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml

Elaboración

Comenzamos preparando el sofrito para lo cual cortamos los dientes de ajo en trozos y los rehogamos a fuego vivo en la paella con dos cucharadas de aceite de oliva. Agregamos el tomate concentrado y cuando esté integrado, lo mezclamos con el caldo y dejamos que cueza al mínimo, hasta que lo vayamos a usar. Con ese líquido hidrataremos nuestra fideuá.

Mientras se va preparando el sofrito, aprovechamos para limpiar bien la sepia, por dentro y por fuera, separando los tentáculos y las aletas del cuerpo. Cortamos el cuerpo en tiras y después partimos éstas en trozos. Retiramos el pico y cortamos los tentáculos en trocitos. Salteamos la sepia con un poco de aceite de oliva.

Cuando los trozos de sepia empiezan a dorarse, añadimos los fideos previamente tostados en el horno durante unos minutos y seguidamente, tras mezclarlos con la sepia y repartirlos, añadimos el caldo que teníamos caliente.

Dejamos que la fideuá se haga a fuego vivo durante el tiempo que indique el fabricante. En mi caso, el envase hablaba de 6 minutos. Transcurrido ese tiempo, apagamos el fuego y dejamos que se produzca el milagro del reposo en el que los fideos se rizan asomando curvados, para satisfacción del cocinero y de los comensales.



Pastelería y Cocina Artesanal



Ntra. Sra. de la Consolación, 1, esquina c/ Sagunto (Pozuelo de Alarcón)
Tel.: 91 006 00 41 • www.delicesbydanielleliu.com

ProDESCO
alta restauración

Saboreamos
el **presente**.
Cocinamos
el **futuro**.

Tres décadas de trayectoria y un solo objetivo: clientes satisfechos. Con una filosofía de trabajo basada en la cercanía y el trato directo con nuestros clientes, en PRODESCO iniciamos nuestra actividad en 1992, un año histórico del que recogimos su espíritu de superación y descaro para introducirnos en un mercado sólido y ultra competitivo como el de la distribución de alimentación para hostelería en España.

Desde el principio, fuimos conscientes de que debíamos proponer alternativas, personalizar nuestra propuesta y llegar a nuestro cliente con ideas frescas e innovadoras que supusieran un valor diferencial para el consumidor final.

Hoy en día, PRODESCO da forma a aquello que imaginábamos y por lo que nos fuimos reconstruyendo, trabajando para la media y alta hostelería, ofreciendo productos y marcas nacionales, productos gourmet, delicatessen, de importación, étnicos y especialidades de acuerdo a las tendencias actuales y futuras.

PRODESCO quiere ser la referencia del sector como proveedor integral de almacén, refrigerado y congelado.



*"PRODESCO es sinónimo de calidad.
PRODESCO es señal de exclusividad.
PRODESCO es presente en la hostelería.
Queremos ser parte de su futuro."*

Auditoría gastronómica para un ahorro de costes



En ProDESCO somos conscientes que cada cliente tiene necesidades diferentes. Es por ello que desde nuestro departamento de asesoría comercial realizamos un estudio pormenorizado de sus consumos garantizando así un ahorro en su cesta de la compra de hasta un 25%. Siempre a la vanguardia y en constante estudio de las necesidades del hostelería, cocinero y chef, PRODESCO hace posible asegurar el mejor producto que se adapte a sus necesidades con la mejor calidad y el mejor precio.

Nuestro equipo humano representa el presente y el futuro de PRODESCO. Un nutrido grupo de profesionales expertos en nuestro sector, en constante formación para aportar ese valor que nos diferencia y que inclina la balanza a nuestro favor cuanto mayor es la exigencia de cada cliente.

C/Sierra Morena, 17 · A.E. Andalucía. 28320. Pinto. Madrid

Tel.: 91 890 30 11 · comercial@grupoprodescos.com ·

www.grupoprodescos.com @prodescosa



HELADO DE CHOCOLATE

Por www.directoalpaladar.com

La mejor receta que hemos seleccionado de helado de chocolate se puede preparar con Thermomix y sin ella, y aunque lleva un toque de café podemos prescindir de él si buscamos la máxima pureza del cacao.

Ingredientes

Para 4 personas

- Chocolate negro (mínimo 70 % de cacao) 250 g
- Café soluble cucharada (opcional, puede ser descafeinado)
- Leche 500 ml
- Azúcar 100 g
- Yemas de huevo 4
- Clara de huevo pasteurizada 40 g

Elaboración

Empezamos rallando 50 g de chocolate con la ayuda de un pelador de verduras o un cuchillo. Las envolvemos en papel de aluminio y guardamos en el congelador. Rallamos el chocolate y el café soluble con un procesador de alimentos. Si lo hacemos con la Thermomix rallamos 8 seg/vel 8. En un cazo ponemos la leche, el azúcar, las yemas y la mezcla de chocolate y café. Lo ponemos a fuego lento y removemos hasta que espese. Con la Thermomix 5 min/60ºC/vel 5. Dejamos que baje un poco la temperatura y vertemos la mezcla en bandejas de cubitos de hielo. Las dejamos en el congelador como mínimo 4 horas. Justo antes de servir, batimos el helado en cubitos con las claras pasteurizadas. En la Thermomix batimos 40 seg/vel 5'. Vertemos en copas de helado y servimos con las virutas de chocolate.



ZAMBURIÑAS AL HORNO

Por www.recetasdeescandalo.com

Ingredientes

- 12 zamburiñas (calcúlo unas 3 por persona, pero prepara la cantidad que quieras.
- 1/2 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 cucharadita de postre de harina.
- 40 ml de vino blanco.
- 1/4 de cucharadita de postre de pimentón dulce.
- 30 gr de jamón serrano en tacos pequeños.
- Un chorrito de zumo de limón.
- Un poco de pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- Perejil fresco para decorar.

Elaboración

Lo primero que hay que hacer es limpiar las zamburiñas. Si son frescas deberás sumergirlas en un bol con agua fría y una cucharada sopera de sal gruesa durante al menos 2 horas. Al cabo de ese tiempo, escúrrelas y lávalas de nuevo muy bien para quitar la sal y los posibles restos de arena.

Si son congeladas o eran frescas y ya has hecho el paso anterior, seguimos adelante. Lávalas bien con agua fría y, si ves que quedan por debajo restos de arena y no se van rápidamente, despega las zamburiñas de su concha y lávalas bien. Ahora vamos con el sofrito. Pela y pica la cebolla y pela también el diente de ajo y pícalo muy finito.

Pon un cazo o sartén pequeña a fuego medio con un poco de aceite y sal a fuego, añade el ajo y la cebolla y cocinalos unos 5 minutos, lo justo para que la cebolla esté un poco tierna y también dorada.

Añade la harina y cocina 1 minutos más mientras mezclas los ingredientes.

Incorpora el vino blanco y espera un par de minutos para que se evapore el alcohol.

Echa el pimentón, mezcla con el resto de ingredientes, aparta el cazo o sartén del fuego e incorpora el jamón serrano y mezcla de nuevo.

Precalienta el horno a 180ºC con calor arriba y abajo, sin ventilador.

Pon las zamburiñas en una bandeja de horno y échales por encima un poco de sal y unas gotitas de zumo de limón.

Reparte por encima el sofrito, colocándolo en los laterales de modo que no tape la carne de las zamburiñas.

Cubre con un poco de pan rallado y horneálas colocadas a altura media durante 5 minutos.

Sácalas del horno, colócalas sobre el plato o bandeja en el que las vayas a servir y reparte por encima un poco de perejil fresco recién picado.

C/Lope de Vega, 2 (Entrada por
C/San Juan de la Cruz)
91 715 88 97



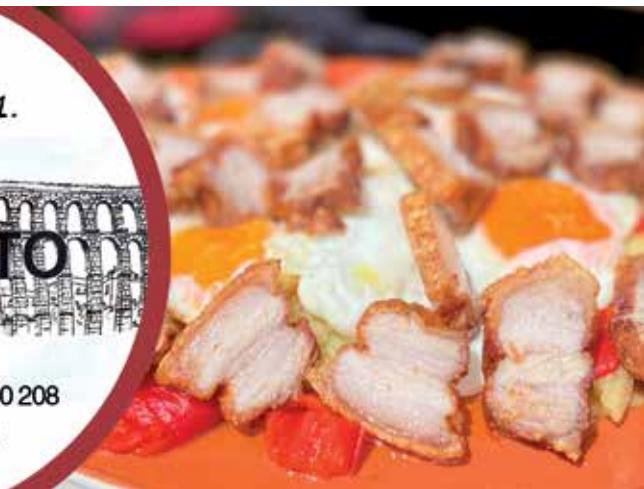
LA AMERICANA



Muy de Pozuelo



Asados por encargo: 636 780 208
Reservas: 91 351 74 44



COLORFUL MADRID

**Reformas integrales
Diseño de interiores**

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

Guía POZUELO DE ALARCÓN

RESTAURACIÓN

Zona Avd. de Europa

LA VINOTECA
Avd. de Europa 7

+QTAPAS
C/ Francia 2

BELIEVE LIFE & FOOD
Vía Dos Castillas 23



CASA JUSTO
Avd de Europa 11

RESTAURANTE CASA LUIS FOTO
C/ Oslo 1

CAVANNA
Vía Dos Castillas 23

CENTRAL MEXICANA
C/ Atenas 2

CUL DE SAC
Vía Dos Castillas 9B

DEGUSTA
C/ Atenas 2

EL UROGALLO
Avd. de Europa 5

GRUPO VIPS
Vía Dos Castillas 33

CERVECERÍA LA CUMBRE
Vía Dos Castillas 23



**PARRILLA
ASTURIANOS DE SANABRIA**
Avd. de Europa 17

LA GRAN PULPERÍA
Plaza de España 1



DOSCA III
Vía Dos Castillas 9

LA TABERNA DE ELIA
Vía Dos Castillas 23

MALLORCA CAFÉ
Avd. de Europa 26

OHARAS IRISH PUB
Vía Dos Castillas 23

OSTREA GASTRO
Avd. de Europa 4

PASCHI COCINA PERUANA
C/ Oslo

PUMMAROLA
Avd. de Europa 17

RESTAURANTE CANÁ

C/ Grecia 1

RESTAURANTE CORNER

C/ Monaco



SI NOS DEJAN
C/ Atenas 2

LA FRONTERA

Vía Dos Castillas 23

LA MONTANERA

C/ Francia 3

LA TXITXARRERÍA

C/ Francia 6

RODILLA

Vía Dos Castillas 15

SENTIDO'S FOTO

C/ Francia 9

SUSHIOLE

C/ Atenas 2

ENTRETRÉS

Avd de Europa 23

THE REAL FOOD COMPANY

Avd de Europa 15

NORTE Y SUR

C/ París 2

LA REDONDA

Avd de Europa 25

PINTXAKI

Avd de Europa 16

LA LASAGNA DI PATRIZIA

C/ Atenas 2

OCHENTA GRADOS

Avd de Europa 11

LA PORCHETTA

C/ Atenas 2



**SOCIEDAD RECREATIVA
LA INSEPARABLE**
C/ Norte 5

Zona Pueblo

JAEN 71
Plaza de la Coronación 13

BAR BARRANCO

C/ Fuente de la Salud 15

CERVECERÍA LA AURORA

Plaza Padre Vallet 3

ZURITO

C/ Lope de Vega 2

THE BEER TEMPLE

C/ Luis Bejar 4

MI HERMANO Y YO

Camino de las Huertas 2

CASA TERE

Avd de Juan Pablo II 64



DELICES
C/ Sagunto 1

Guía RESTAURANTES



GRILL BURGUER
Plaza Mayor 5



CAFÉ SURI GARDEN LOUNGE
Plaza Mayor 4



RESTAURANTE LA ESPAÑOLA
Avd de Juan XXIII 5

EL CHOZO
C/ Sagunto 8

EL ABUELITO
C/ Luis Béjar 4

LA CERVECERÍA DE POZUELO
Avd de Europa 12

LA TABERNA DE LOS POETAS
C/ Lope de Vega 2

EL RINCÓN DE POZUELO
C/ Dr. Cornago 2

BODEGA LA SALUD
C/ Jesús Gil González 36

RAJA MAHAL
Camino de las Huertas 18



LA AMERICANA
C/ Lope de Vega 2



HORNOS BOLA
VERDURAS • CUCHARAS • PIZZA



HORNOS BOLA
Camino de las Huertas 2



LA QUERIDA
C/ Cerezo 1 Ω

Zona Húmera

Asador de Húmera
c/ Cerezo s/n

Parrilla Las Brasas

Casa Mariano
Dr Raso 1

El Porrón de Húmera
c/ Tubo 3

Miguel Ángel
c/ del Río

Zona Estación

CHURRERÍA MCHK
C/ Antonio Díaz 6

EL BARCO DE APARICIO
C/ Benigno Granizo 20

TU & YO
Plaza del Gobernador 3

LA TABERNA DE JUAN
Avd Leopoldo Calvo Sotelo 6

SURI
Garden Lounge

NEW CHILLOUT & COCKTAILS
Un paraíso tropical en pleno centro de Pozuelo

Reserva para conocernos: 919338206

Siguenos en @surigardenlounge

Plaza Mayor, 4. Pozuelo De Alarcón



C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

MOLINASECA
supermercados

10 %
DESCUENTO

en tu primera compra online

www.molinasecaonline.com



C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



HACEMOS ENVÍOS A DOMICILIO



Servicio de
aparcacoches



Sistema de ionización
bipolar en el aire y desinfección
diaria de todos los espacios



Hacemos envíos a domicilio
y contamos con app móvil
propia de Delivery

La Española
Restaurante



Avda. Juan XXIII, s/n
Fijo: 91 715 87 85
Móvil: 671 435 576
www.restaurantelaespanola.com

CONSIGUE EL MEJOR ABDOMEN Y PRESUME DENTRO Y FUERA DE INSTAGRAM



Consejos expertos
de la mano de Carmen Navarro

EL OBJETIVO ES CONSEGUIR EL ABDOMEN TONIFICADO DEL QUE TANTO VEMOS PRESUMIR EN LAS REDES. Y, POR SUPUESTO, SIN RESTOS DE GRASA ABDOMINAL. SI JENNIFER ANISTON, MICHELLE OBAMA O NUESTRA QUERIDA TAMARA FALCÓ LO HAN CONSEGUIDO, TÚ TAMBIÉN PUEDES. PARA LOGRAR EL OBJETIVO SON VARIOS LOS ASPECTOS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA. ¿QUÉ ES LO QUE CARMEN NAVARRO NOS RECOMIENDA?



1. Elige una tabla de ejercicios que te ayude a fortalecer los músculos centrales, trabajando no solo la zona abdominal sino también la espalda y los flancos. Pero no olvides que este tipo de ejercicio nos ayudará a fortalecer musculatura pero no conseguirá acabar con la grasa visceral. Y es justo la que se acumula en el abdomen. Por eso

debemos incorporar también actividad deportiva que nos permita quemar calorías incluso cuando estamos en reposo. Es perfecta la suma de ejercicio cardiovascular y actividades como yoga o pilates.

2. Elimina las bebidas con gas. Aunque parece un consejo obvio resulta eficaz. Además de evitar las llamadas

calorías vacías estaremos evitando hinchazón abdominal y retención de líquidos.

3. Ayúdate de nutricosmética específica que refuerce la zona y combata la pérdida de colágeno y elastina, inevitable con el paso del tiempo. Es perfecta si contiene centella asiática y silicio orgánico. La centella asiática se



encargará de sintetizar el colágeno y las proteínas consiguiendo reparar la piel y reafirmar. Ayuda además a evitar la formación de grasa y la acumulación de líquidos. Con el silicio mejoramos la estructura de la piel y aportamos elasticidad y tersura. Mejoramos la vascularización de la zona y el resultado final.

¿En cabina?

Si de manera paralela acompañamos esta rutina saludable, por supuesto sin olvidar cuidar nuestra alimentación, con un tratamiento personalizado en cabina, el resultado será redondo. Lo ideal es combatir esa grasa localizada con ADIPOLOGIE y fortalecer la musculatura con Q-SCULPTOR. En la primera fase conseguimos reducir y remodelar. Además aportamos firmeza desde el interior compactando el tejido y definimos de manera eficaz, como si estuviéramos haciendo un traje a medida. Con Q-Sculptor fortalecemos, reducimos grasa y además incrementamos la musculatura. Combinando vida sana con los tratamientos más vanguardistas, el vientre plano y perfecto con el que llevas tiempo soñando, está al alcance de tu mano. Solo tienes que ponerte manos a la obra. Ω



Te esperamos



Creamos
en la estética
preventiva

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



ENTONCES, ¿PARA QUIÉN ES LA QUIROPRÁCTICA?

LA QUIROPRÁCTICA ES PARA TODOS! DESDE EL NIÑO RECIÉN NACIDO HASTA LA PERSONA MÁS LONGEVA PUEDEN BENEFICIARSE DE TENER UNA COLUMNA VERTEBRAL SANA PORQUE TODOS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS TENEMOS UNA COLUMNA QUE NOS SOSTIENE Y POR DONDE VIAJAN TODOS LOS NERVIOS ESPINALES DESDE EL CEREBRO AL RESTO DEL CUERPO. POR ESTA RAZÓN, MANTENER NUESTRA COLUMNA EN BUEN ESTADO ES IMPRESCINDIBLE PARA LA PREVENCIÓN Y MANTENIMIENTO DE NUESTRA SALUD PUES PERMITE OPTIMIZAR EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO Y MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA EN EL DÍA A DÍA.

Deportistas

Practicar deporte exige de nosotros el cien por ciento de nuestro potencial. Cualquiera que sea nuestra afición deportiva, nuestra columna vertebral va a estar sometida a un esfuerzo extra, por lo que debemos asegurarnos de que funciona correctamente.

El deporte como complemento de la Quiropráctica, y ésta como complemento del deporte, son dos buenas herramientas para aquellos que apuestan por su salud.

El cuidado quiropráctico del atleta brinda una atención segura, eficaz y específica. Para mí como doctora de quiropráctica y atleta, acudir a mi quiropráctico de manera regular es un pilar esencial en mi rendimiento y en mi prevención de lesiones para el futuro. Sin una columna fuerte y estable el rendimiento no es el mismo.

Todos los atletas merecen un provee-

dor de atención médica de calidad en su equipo.

Ya sea un jugador de fútbol profesional, un corredor de maratón o un atleta de todos los días, el estrés de la actividad física puede afectar significativamente a nuestra capacidad para llevar una vida saludable y cómoda. Los atletas son propensos a sufrir lesiones, como dolor de espalda, dolor en las articulaciones, rigidez muscular y más. Cuando ocurren estas dolencias, no solo afecta la capacidad de desempeño de un atleta, sino que los dolores y molestias pueden convertirse en una parte regular de la vida cotidiana. Para asegurar el poder seguir disfrutando de las actividades físicas que nos gustan, es fundamental mantener nuestro cuerpo al máximo rendimiento.

En Lifecycle, ofrecemos un tratamiento natural y efectivo para lesiones y

dolencias relacionadas con el deporte de todo tipo. Queremos ayudarte a volver al deporte que te encante jugar y acompañarte a encontrar tu mayor potencial de salud añadiendo años a tu vida y vida a tus años.. Ω



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

¿POR QUÉ DANZA AÉREA Y POLO DANCE?

La Danza Aérea, esa disciplina circense que se ha colado en nuestro mundo real y ahora podemos practicar sin tener que ser parte del elenco del Cirque du Soleil.



El Pole Dance, esa variante gimnástica que está a punto de convertirse en deporte olímpico pero que los mas conservadores continuan asociando a las casposos clubs de strip tease.

A nosotros nos gusta decir que no sólo venimos a practicar un deporte, sino que además hacemos arte. En cuanto cruces las puertas de ALLEGRA Danza Aérea verás por qué. Pero no solamente vivimos de arte, así que seguro que te apetece saber algunos de los beneficios que podemos aportarte. Te los contamos a continuación.

1. Diversión y desconexión

Lo primero, lo mas importante y lo que te hará engancharte para siempre: son actividades súper divertidas, adictivas y que exigen toda tu atención cuándo las practicas. Es como una especie de mindfulness pero activa. ¿Qué implica esto? Que el tiempo que estés en clase, te aseguramos que desconectarás de todo y cuando acabes, verás las cosas con otra perspectiva.

2. Mejora la coordinación

Tu cuerpo y tu mente tendrán que coordinarse perfectamente para ejecutar cada secuencia y movimiento. Tendrás que recordar los pasos y pensar siempre hacia dónde vas. Puede que ahora no suene a gran reto, pero cuando estás en la tela o la barra bocabajo será todo un entrenamiento físico y mental!

3. Mejora la salud articular

No son deportes de impacto y se trabaja intensamente desde nuestro CORE. Por ello vamos a lograr fortalecer nuestra musculatura, proteger así nuestras articulaciones y todo esto nos va a permitir seguir entrenando a lo largo de los años. En ALLEGRA Danza Aérea tenemos alumnos de todas las edades. Los más pequeñitos con 6 y las más valientes guerreras de hasta 60.

Además, en todas las clases se trabajará la flexibilidad. Esto nos ayuda a ampliar nuestro rango de movimiento, a

mejorar nuestra postura y, en definitiva, a reforzar nuestra salud articular.

4. Autoestima, confianza y empoderamiento

A medida que evolucionas en Danza Aérea y Pole Dance te irás marcando nuevos retos. Todo lo que en un principio te parecía imposible, lo irás logrando, reforzando así tu autoestima y seguridad en ti misma.

5. Fortalecimiento del core y el tren superior. Aumento del metabolismo basal. Pérdida de peso

Por lo general, las mujeres practican deportes muy enfocados en trabajar el tren inferior. Tener una musculatura potente en piernas y glúteos es muy positivo. Sin embargo no debemos olvidarnos del otro 50%, el core y el tren superior. Estos músculos nos estabilizan y nos ayudan a realizar múltiples acciones en nuestro día a día.

Tanto la Danza Aérea como el Pole Dance fortalecen todo el core, la musculatura de la espalda, hombros y brazos. Al tener un cuerpo compensado y activo muscularmente nuestro metabolismo basal aumenta y quemamos muchas más calorías (incluso en reposo). Esto es clave para la perdida de peso y la reducción de grasa general de nuestro cuerpo.

6. Beneficios para niños

Pueden empezar a practicar desde muy pequeñitos (en ALLEGRA Danza Aérea tenemos alumnos desde 6 años en Aereos y 11 en Pole Dance).

Los beneficios para los niños que empiezan pronto son muchos. Mejoran y desarrollan su coordinación, atención y concentración. Ambas modalidades hacen que sean muy conscientes de su cuerpo en todo momento, trabajando desde la memoria y potenciando estos tres campos tan importantes.

La práctica de estos dos deportes tan originales, completos y estéticos es un detonante de la confianza y la seguridad en sí mismos. Les da una gran sensación de empoderamiento y fomentan su creatividad.



ME SABE MAL, MARLENA NOS SUEÑA BIEN

Por Daniel Martín y Ricardo Rubio / Imágenes: Ricardo Rubio.

¿PREJUICIOS? SÍ, YO TAMBIÉN TOMO DE ESO. Y ES QUE CUANDO UN VECINO DE POZUELO ME DIJO QUE IBA A ENSEÑARME UN VIDEOCLIP DE SU SOBRINA, INEVITABLEMENTE PENSÉ QUE SE TRATABA DE UNA AFICIONADA A LA MÚSICA QUE TENÍA MUCHO QUE DECIR PERO POCO QUE TRANSMITIR. CUÁL FUE MI SORPRESA CUANDO ME ENCONTRÉ CON UNA CANCIÓN QUE A DÍA DE HOY NO PARO DE TARAREAR, PORQUE LAS COMPOSICIONES DE CAROL Y LA VOZ RASGADA DE ANA TIENEN ESE NO SÉ QUÉ QUE QUÉ SÉ YO.

Y es que a veces el corazón tiene razones que la razón no entiende. De la misma manera que hay platos de comida que te recuerdan a tu abuela, te transportan a la infancia o te saben a Navidad, hay canciones que te tocan por dentro, te emocionan o simplemente te hacen sentir cosas que hace tiempo que no sentías. No hay nada escrito sobre música y aunque esta frase esté demasiado manida "Para gustos, colores".

Llegados a este punto me veo obligado a confesar que me he encontrado con dos artistas de carne y hueso que se han dejado los egos en casa y se han desnudado emocionalmente en una entrevista que no ha sido precisamente fácil. Una vez más los prejuicios me han jugado una mala pasada porque me he encontrado con dos mujeres hechas y derechas capaces de responderme a todo. Si tuviese que describir a Carol y Ana diría que se trata de dos soñadoras con mucho talento pero las

ideas muy claras. Sensatas, profesionales y con los pies en la tierra, aunque todo parece indicar que están muy cerca de tocar el cielo. Y nada nos gustaría más, porque después de charlar, reír y compartir un café con ellas, hoy somos más fans quer ayer pero menos que mañana.

Algunas respuestas os sorprenderán pero ante todo, la sinceridad ha sido la tónica de una entrevista a Pozuelo IN que lejos de saber mal, ha sonado muy bien.

—¿El nombre de Marlena ha influido en vosotras o vosotras en el nombre?

Yo considero que el nombre ha influido en el grupo. Nosotras escuchábamos mucho un grupo italiano que se llama Måneskin, que precisamente ha ganado Eurovisión y en muchas de sus canciones incluían el nombre de Marlena, así que nos picó la curiosidad y buscamos en Google. Es un nombre italiano que nos gusta porque nos recuerda a nuestro pasado en Factor X Italia y a

parte está asociado a la Diosa Venus de la creatividad y el empoderamiento femenino.

—¿Qué os ha aportado vuestro paso por Factor X?

Fuimos a Italia al mes de conocernos y al vernos tan pequeñas en el escenario y ver cómo funciona un programa de TV nos ayudó bastante, al igual que el tema de las entrevistas. Eso nos ayudó a tener más visibilidad tanto en Italia como en España. Lo único malo de todo esto es que al final este tipo de talent shows te introducen en una burbuja que al fin y al cabo acaba explotando y te vuelves a enfrentar con la vida real. Cuando nos presentamos a Factor X España volvimos a experimentar ese momento de fama momentánea que al fin y al cabo se convirtió en nada. Cuando crees que ya lo tienes todo hecho, te das cuenta de que sólo trabajando y componiendo nuevas canciones puedes hacerte un hueco en este mundo tan complicado.

—¿Cómo ha afectado la pandemia a Marlena?

Mientras Ana no veía cerca el final de un confinamiento anunciado que le mantenía encerrada en casa y empezada a afectar su salud mental, Carol pasó ese tiempo acompañada de su ex pareja y aprovechó el tiempo para progresar con la guitarra y aprender a usar programas de producción. Mientras Ana estaba decaída, Carol no dudó en poner todo de su parte para animarla y convencerle que después de la fase 1 era el momento para empezar de cero un proyecto que parece estar dando sus frutos.

—¿Estaríais diapuestas a perder la esencia y personalidad de Marlena para convertiros en un producto de marketing diseñado para gustar a todo el mundo y ganar discos de oro?

Guaaaaau! Es típica pregunta que ahora mismo te diríamos que nidecóna, pero yo creo que en algún momento nosotras podemos jugar con la industria. No vender nuestros principios pero ser artista sí que implica innovar y adaptarse a los nuevos tiempos o gustos. Pero eso no significa que nos dejaríamos manipular por ganar una fortuna.



—¿Con quién haríais un dueto? ¿Con Taburete o Carolina Durante?

Taburete sin duda porque nos mola mucho.

—Y con Rosalía o C Tangana?

Después de resoplar, Ana escogió a Rosalía y Carol a C Tangana, así que hubo un precioso empate técnico.

—¿Qué persona del panorama musical, político o profesional de cualquier ámbito define mejor el empoderamiento de la mujer?

Guauu! Yo creo que mi ex, Claudia Gilabert. Es la persona que más me ha abierto los ojos en cuanto a feminismo y que siempre confió en nosotras desde el principio.

—En qué momento decidís abandonar vuestra carrera en el mundo de la arquitectura o la administración de empresas?

Es cierto que no hemos abandonado porque hemos terminado nuestras carreras y es algo de lo que estamos



Un desarrollo alegre y completo en un entorno plenamente seguro



Colegio Nuestra Señora de
Schoenstatt

Campamento Multiaventura Pozuelo de Alarcón

DESDE 1 AÑO HASTA 2º DE PRIMARIA

Una experiencia única al aire libre sin salir de Pozuelo. Actividades de aventura, actividades deportivas, piscina, talleres lúdicos en inglés, castillos hinchables y camas elásticas.

Fecha: del 28 de junio al 16 de julio. Optativo: semana-quincena.

Horario: de lunes a viernes: de 9:00 h. a 17:00 h. Optativo: salida a las 13:00 h. con comedor para los niños de 1 y 2 años.

917 159 226

www.colegioschoenstatt.es
colegio@cnsschoenstatt.es



[Plazas limitadas]



orgullosas. Nosotras sólo queremos vivir de la música, pero si la música no quiere vivir con nosotras siempre tendremos un plan B. Ni mucho menos buscamos hacernos ricas tocando nuestras canciones, pero un buen día nos aventuramos a creer en este proyecto que por ahora parece funcionar y gustar, que al fin y al cabo es lo más importante.

—¿Cómo lleváis las críticas?

Es verdad que mucha gente dice que exagero mucho en cada actuación, incluso hasta mi padre me ha llegado a decir que fuerzo mucho la voz, pero le dije que yo de verdad estaba cómoda en ese registro y que puedo hablar de una manera y luego cantar de otra. Es verdad que hasta el momento no hemos tenido duras críticas pero quizás en Factor X sí que se ponía en duda el formato dúo o cuál era el rol de Carol. Pero de cualquier crítica se aprende y nace la posibilidad de reforzar nuestro talento para poder responderte por tres.

—¿Me sabe mal es un cántico a la libertad, al verano o es una forma de normalizar las relaciones entre personas del mismo sexo que se aman y disfrutan de la vida?

No sé si es una pregunta porque lo has definido perfectamente. Es una oda al verano y sobre todo a los amigos que tienen ganas de volver a disfrutar otra vez de esa nueva normalidad que teníamos antes en cualquier ciudad. Al fin y al cabo recorremos las ciudades sin tener que dar explicación a las autoridades libres de cualquier posible multa.

—¿Qué le sabe mal a Carol y Ana?

Nos saben mal los malos rollos, nos sabe mal meternos en problemas aunque a veces nos metemos, una más que otra (todo esto mientras Carol miraba a Ana) y nos sabe mal no

valorar las cosas a tiempo.

—Después de escuchar "Vudú" me pregunto ¿cómo definiríais una relación tóxica?

Lo definiría como un síntoma de dependencia emocional donde piensas que no vas a salir nunca de ahí. ¡Pandémico vaya!

—Liarla parda en un pequeño festival de España o reventar un estadio?

Un estadio sin duda porque nos dedicaríamos de lleno a nuestro público y esa sensación debe ser única. Tanta gente que ha venido a verte sólo a ti y a la que no puedes defraudar porque ha venido a verte y a contagiarse de tu energía.

—Indie, pop, rock, funky, trap... ¿Creéis que las etiquetas musicales benefician o perjudican a los artistas?

Sí creemos que las etiquetas perjudican porque al final estamos viviendo un mestizaje musical continuo de estilos que al final nos beneficia a todos. Yo pienso que ya es complicado reconocer a qué género pertenece cada grupo, aunque hay una fusión muy bonita entre todo.

—Si Madrid fuese una canción, ¿qué título le pondrías?

Se hace el silencio pero al final las dos se dedican por "Nunca mueres"

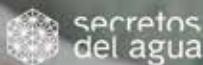
—Con flow se nace o se hace?

Se hace. Vas creciendo, encontrándote y finalmente das con un estilo que se adapta a tu música o a tu público. Aunque hay gestos o coreografías que sólo algunos traperos o Rosalía logran conseguir de una manera tan personal y única. Si nos vieres bailar a nosotras, te darías cuenta de que ahí no tenemos mucho flow. Ω

31
años

Lobal
estilistas Bio saludables

A la vanguardia de la belleza consciente e integrativa.



ESPECIALISTAS EN
NOVIAS

ESTÉTICA
INTEGRATIVA

PELUQUERÍA
BIOSALUDABLE

Este mes de junio estrenamos instalaciones en Pozuelo de Alarcón y queremos
**REGALARTE UN ESTUDIO CORPORAL, FACIAL Y CAPILAR
TOTALMENTE GRATIS**

www.lobalpeluqueros.es

Pozuelo de Alarcón

C/ Sevilla, 1 Tlf: 913 51 42 30

Valdemorillo

C/ La Nava, 12 Tlf: 918 97 77 45

UNA EXPERIENCIA
INOLVIDABLE



SUMMER CAMP BILINGÜE PARA ADOLESCENTES
DE ENTRE 14 Y 17 AÑOS, DONDE OFRECEMOS PROGRAMAS
DE KITESURF, WINDSURF Y AVENTURA EN TARIFA.

*Campamento Covid-Free con un protocolo seguro y estrictas
medidas higiénico sanitarias.

lenguaventura

www.lenguaventura.com | 607 275 090

¡Apúntate ya!



**María,
15 días
+ 3 amigos**

ESTANCIAS TEMPORALES
¡EXPERIENCIAS QUE PERDURAN!

Por una convalecencia postoperatoria, por descanso o vacaciones...

Sea cual sea el motivo de su estancia, nuestras excelentes instalaciones le ofrecen unas condiciones de alojamiento privilegiadas.

Restauración propia y adaptada a cada necesidad, actividades y visitas socioculturales, programas de rehabilitación y fisioterapia...

Nuestras estancias temporales están diseñadas para garantizar su bienestar y la tranquilidad los familiares cumpliendo con la normativa y protocolos ante la COVID-19.

Para unos días o unas semanas, descubra los beneficios que le ofrece ORPEA.

Le esperamos en su centro ORPEA más cercano

ORPEA MADRID ARAVACA
Avda. del Talgo 53 • Aravaca
913 878 790

ORPEA MADRID VALDEMARÍN
C/ Blanca de Castilla 8 • Aravaca
917 400 566

**Estancias
Temporales**

ORPEA
RESIDENCIAS

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ORPEA IBÉRICA

f www.orpea.es