

Pozuelo



Nº 105 - OCTUBRE 2021

MARÍA TOLEDO, RANCHERA Y FLAMENCA A RABIA

NOMINADA
A LOS PREMIOS
GRAMMY LATINOS 2021





El complemento más cómodo y útil

Los maxi cuellos que se adaptan a tus camisetas y jerseys, y los reviven

www.vinicamoon.com • web@vinicamoon.com •  606 436 853 •  @vinica.moon



APROPERTIES
REAL ESTATE



LA PUERTA DE EUROPA

SE VENDE

ría

EN APROPERTIES

Si su propietario quisiera ponerlo a la
venta **con los mejores especialistas del
sector** inmobiliario.

Serrano 60, 4^a
aproperties.es
91 800 54 65



ESPECIALES

28 Pozuelo Formación

Encuentra la actividad que mejor te va.

26 La noche de las ánimas

Disfruta este puente con lo que te puede ofrecer 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 TAMBIÉN...

18 María Toledo

La cantante nº1 en ventas y nominada a los Grammy Latinos 2021.

8 La Buena Vida

Estrenamos sección de la mano de Alberto Gómez Font

24 Germán Pose Plata

Con una admirable trayectoria profesional, Germán se incorpora a Meiga Media como Jefe de Contenidos.



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.

GERENTE: CARMEN MILLÁN.

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE PLATA.

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, DANIEL MARTÍN.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHEZ, DANIEL MARTÍN, TERESA RODRÍGUEZ-MILLÁN.

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.



MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

WWW.molinasecaonline.com

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



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

www.proyectobano.com

PROYECTO
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!
Cambiamos su bañera
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño

916 266 139

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

OCTUBRE

**REGALO PACKS
COSMÉTICOS VIAJE**

Compras superiores a 50 Euros:

5
YEARS
ANNIVERSARY

Bienestetic



☎ 917 273 209. Francia 2 bis, Pozuelo

MEDICINA ESTÉTICA - ESTÉTICA AVANZADA - DEP. LASER

Los Paisojos

DE TERESA ORDÁS



La iglesia de Santa María de Caná, de Pozuelo, en la mirada. Es domingo, los paisanos se van cruzando en las puertas del templo. Es un día espléndido y la luz estiliza la torre de Caná, con sus búhos aladrillados. Y a sus pies se ajardina el barrio con flores rojas.

EL MUNDO EN LA MIRADA

La serie *Paisojos*, que la artista palentina Teresa Ordás presenta en Pozuelo IN, son fotografías al reflejo real de los ojos, captadas con la cámara del móvil como una metáfora de nuestro tiempo. Desde 2013, Teresa Ordás investiga en todos los elementos artísticos y poéticos que va encontrando en esta forma de expresión. Lo llama *Paisojos*, neologismo de Paisaje y ojos. Bienvenidos a un nuevo universo visual. Ω



Infórmate



639 15 31 23



PHOENIX
Arquitectura Interior



phoenix_arquitectura_interior

Somos una empresa de **DISEÑO** y desarrollo de **PROYECTOS** de **REFORMA INTEGRAL** a medida, llave en mano, para **inversores y propietarios**.

mgconsultinginmobiliario@gmail.com



La vida perfecta
comienza con
la casa adecuada.



Infórmate



747 435 942



Cócteles y sándwiches de lechuga

Por Alberto Gómez Font

En la esquina del paseo de la Castellana con la calle de Ayala estaba la puerta de la pastelería Embassy, y al entrar nos encontrábamos con varios mostradores llenos de bombones, dulces, pastelillos, hojaldres dulces y salados, tartas y unos pequeños sándwiches de esos que los británicos toman a la hora del té, entre ellos uno de lechuga, sí: un sándwich de lechuga, algo sumamente extravagante para las costumbres de los madrileños.

Al fondo del espacio pastelero había unas escaleras, pocas, que nos llevaban a un amplio salón: el salón de té, donde a media mañana o a media tarde era harto difícil encontrar una mesa libre, pues allí se reunía gran parte de la alta sociedad de ese barrio. Andando hasta el fondo y torciendo a la derecha estaba el bar, semioculto, casi un speakeasy, al que también se podía entrar por una pequeña puerta de la calle de Ayala.

Parte de la clientela del bar —casi todos eran señores— tomaba cerveza, otra parte tomaba vino, pero a la hora del aperitivo se veían muchos dry martinis y, reinando sobre todos los demás, el trago de la casa: el cóctel de champán; fórmula secreta del barman jefe, César Ortiz.

En otro barrio, junto a la Puerta del sol, entramos en otra pastelería donde también servían —hasta que, recientemente, cambió de propietarios— esa extravagancia de los sándwiches de lechuga, aunque allí no hay salón de té y la bebida caliente de la casa es el consomé, que se sirven los clientes directamente de un samovar. Tampoco hay en Lhardy un bar escondido, pero sí podemos deleitarnos con un cóctel clásico —que no está anunciado en ninguna parte del local—, la media combinación; hay que pedírsela a cualquiera de las empleadas o los empleados que atienden el local, y ver cómo entran en el office para aparecer al cabo de unos minutos con una bandejita sobre la que hay un pequeño vaso con hielo y el trago de la casa.

Dos cócteles en dos pastelerías, una de las cuales ya no podemos disfrutar, y otra que sigue impertérrita viendo pasar los años.

(Embassy se inauguró en 1931 y cerró en el 2017. Lhardy abrió sus puertas casi cien años antes, en 1839, y siguen abiertas).

Brindemos con una media combinación:

en vaso de caña de cerveza se pone hielo, una parte de vermú rojo, una parte de ginebra, un chorrito de Cointreau, unas gotas de Angostura y se adorna con una piel de limón. Ω

¡ Ya hemos iniciado nuestra andadura!

Y te invitamos a conocernos y disfrutar.



SAVAINA

HOSTELERÍA

CTRA. DE POZUELO A BOADILLA DEL
MONTE KM 1,800 POZUELO DE ALARCÓN

913 617 077 // info@savaina.com



Cardiología deportiva



- Prueba de esfuerzo (cinta y bicicleta)
- Ecocardiograma

Traumatología



- Valoración de lesiones
- Infiltración ecoguiada de corticoides
- Infiltración ecoguiada de ácido hialurónico
- Plasma rico en plaquetas (PRP)

Nutrición



- Plan nutricional orientado al deporte

Pruebas diagnósticas



- Resonancia Magnética
- Densitometría
- Ecografía
- RX
- Mamografía

Fisioterapia y Osteopatía



- Recuperación funcional
- Entrenamientos personalizados
- Readaptación deportiva
- Magnetoterapia
- Tecnología Indiba
- Neuromodulación (NESA)

Análisis Clínicos



- Análisis clínicos
- Pruebas Covid-19
- Intolerancias alimentarias

CENTRO MÉDICO SOMOSAGUAS
WWW.CENTROMEDICOSOMOSAGUAS.COM

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



El colchón NO es buena hucha

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

CUANTAS VECES HABRÉ CONVENCIDO YO, A LO LARGO DE MI CARRERA PROFESIONAL, A LA GENTE DE QUE NO DEJE EL DINERO EN CASA, BAJO EL “COLCHÓN”, Y LO INGRESEN EN EL BANCO.

No estoy diciendo que no crea que existe más seguridad en la cuenta corriente/libreta, pero desde un tiempo a esta parte las cosas han cambiado.

Los bancos han empezado a cobrar por tener el dinero en cuenta. Y no están cobrando poco, sino porcentajes elevados. Alguien me comentó que le habían cobrado casi 400€ al mes.

Entonces....si analizamos la situación hay dos factores: el cliente y el banco.

los banco lo están “pasando mal”, ya no ganan lo que ganaban. Y eso les ha puesto nerviosos. Como tener el dinero en cuenta les cuesta dinero, lo que fuerzan, con el cobro de comisiones, es que el cliente invierta sus reservas en fondos u otros productos financieros, donde existen comisiones y, de esta forma, obtener beneficios.

El problema de estos productos, al desaparecer los plazos fijos, es la volatilidad. Significa que puedes tener mas o menos dinero, según la bolsa u otros mercados financieros.

Entonces.... ¿Y yo, cómo cliente?

A pesar de todo es recomendable tener el dinero en el banco

por las siguientes razones:

Una de ellas es la **seguridad**: no tienes el dinero expuesto a los ladrones, fenómenos meteorológicos (un volcán, una Dana, una Filomena...-últimamente tenemos de todo tipo-un incendio). Algunos seguros de hogar tienen la cobertura de robo de efectivo, pero son pocos y de cantidades pequeñas.

Otra es **Hacienda**: a “papá estado” le gusta controlar lo que ganas y tu dinero. Si tienes dinero en casa y no procede de actividades ilícitas y lo ingresas tienes que justificar ante Hacienda cómo lo has ganado. Si el ingreso es superior a 3.000€ el banco se lo comunicará automáticamente. Si ingresas un billete de 500,00€ (los morados) también.

El problema surge cuando pregunta: tienes que acordarte cuando lo sacaste o lo ganaste. Prestan especial atención a los movimientos de más de 10.000,00€.

No se si os habéis dado cuenta que en los cajeros ya te advierten qué cantidades máximas puedes ingresar, qué tipo de billetes aceptan.

La **inflación**. He dejado este punto para el final porque es el más delicado por el análisis cliente vs banco.

Si dejas el dinero en casa, pierde valor. Los bancos y financieros no paran de decir que el dinero hay que ponerlo a trabajar. Que lo inviertas.

Pero tener el dinero en casa y la cuenta corriente/libreta es lo mismo. La inflación le afecta igual. ¡Con la diferencia de que si lo tengo en el banco me cobran comisión... Genial! ¿Qué hacemos?: lo dejas en cuenta para ganar seguridad y me cobran, o lo invierto y puedo perder dinero.

Mi recomendación es, si no estas muy vinculado con el banco y no tienes una persona para negociar las comisiones, buscar una cuenta que este exenta. Los bancos te necesitan como cliente, para venderte todo tipo de productos – si pueden y te dejas-, pero no son tus amigos. Escoge el banco que más cubra tus necesidades.

Y teniendo esta información de los riesgos actúa de acuerdo a tus intereses. Ω

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

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



Oro-Silver

EN ORO-SILVER

**GANAR
DINERO**



VENDE ORO

EL ORO
MÁS ALTO
QUE
NUNCA

659948421



**RUMBAS
SEVILLANAS
FLAMENCO**

NURIA CAZORLA

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



**La casa que
quieres,**



más cerca de
lo que crees,



 C/Sagunto, 9.  91 216 39 45

TU OFICINA DE POZUELO



Socios, ¿para qué os quiero?

Por Jesús Castells

LA BÚSQUEDA DEL SOCIO IDEAL ES UNO DE LOS GRANDES CAPÍTULOS DE TODOS LOS LIBROS DE EMPRENDEDORES. TODOS COINCIDEN EN LA IMPORTANCIA QUE TIENE ELEGIR BIEN AL COMPAÑERO O COMPAÑEROS DE VIAJE. Y TIENEN RAZÓN. TE PREVIENEN DE NO ASOCIARTE CON FAMILIARES Y AMIGOS. ¡QUÉ CACHONDOS! ¿QUIÉN VA A ESTAR DISPUESTO A SOLTAR LA PASTA SI NO ES LA GENTE QUE TE QUIERE? ¿QUIÉN VA A CONFIAR EN TI Y EN TU IDEA SI NO SON TUS COLEGAS Y TU FAMILIA? ¡PODRÍAN INVENTAR UN TINDER PARA BUSCAR SOCIOS! ME HA DICHO UN AMIGO QUE CUANDO BUSCAS PAREJA EN INTERNET TIENES MÁS OPCIONES DE TENER ÉXITO QUE CUANDO BUSCAS UN SOCIO EN LA VIDA REAL. AUNQUE, ¡OJO! NO FUE MI CASO. A mi socio me lo presentó un amigo común. El Gran Rome, también emprendedor. Dijo que los dos éramos buenas personas y que nos podríamos complementar mogollón. ¡Y coño, era verdad! Y así empezamos, sin conocernos, contra todo pronóstico. ¡Muchas gracias, Rome! Pero... ¿Hubiera sido lo mismo si hubiéramos sido amigos o familia? Pues no lo sé, ni lo sabré. Ni creo que nadie pueda saberlo. Pero tuve mucha suerte de conocer a David y de trabajar codo con codo en nuestro proyecto, en "remember me", la App que enviaba mensajes al futuro. Ya solo con haber conocido a David, me siento muy afortunado.

Muchas veces nos asociamos por miedo. Para minimizar el riesgo o por no ser capaces de asumir económicamente el reto de forma completa. Es normal y muy lícito, pero a la larga puede salir caro. Honestamente, entre tú y yo, pienso que el socio ideal no existe. No existe la persona que encaje al 100% con las expectativas que uno tiene cuando busca socio. Siempre le faltará algo y nos daremos cuenta con el paso del tiempo. Somos humanos, seres asimétricos, dulcemente imperfectos. Unos dicen que busques a alguien que sea lo más parecido a ti en la forma de ser y otros dicen que sea diametralmente opuesto, totalmente diferente. Esto me ha recordado que yo tuve un jefe, que podía defender en la misma reunión una cosa y la contraria. ¡Qué jodío! Uno salía de las reuniones y no sabía nunca qué coño tenía que hacer... (bueno sí, ir con una grabadora) ¡Joder! qué gusto da no tener jefe.

Perdón por el lapsus, volvamos al principio de siempre en esto de emprender: haz lo que te salga de las pelotas. Yo he tardado en verlo claro, pero ya lo voy viendo un poco más nítido. Los agoreros te dirán eso de: - ya te lo advertí - y siempre encontrarán una razón para decir que - ya se veía

venir o esto nunca funciona- . ¡Qué putos cenizos! Yo, te digo lo mismo siempre, que si no lo intentas nunca lo sabrás. Y hay casos para dar y tomar de lo mismo y justamente lo contrario. Pero es verdad que todos pensamos que sí existe el socio perfecto. El socio perfecto ¡Soy yo! Así sin complejos. Porque como yo no hay nadie que haga las cosas igual de bien. Todos nos creemos que somos los mejores. ¡Los putos amos!

En serio, este no es mi caso, pero el ego que tienen algunos emprendedores es inmenso como el mar. Ante la falta de cariño, estos emprendedores han desarrollado el amor propio hasta límites insospechados y esto les hace creerse inmortales y los mejores del mundo mundial. Y esto choca frontalmente con la idea de tener otras personas alrededor. Si eres así, emprende solo, cualquier otra fórmula será un grave error. Los ególatras mejor solos. La soledad del emprendedor tiene el inconveniente de no poder compartir vivencias, pero la parte positiva es que irás más rápido y serás libre para imponer tu criterio. No tendrás que convencer a nadie, por ahora.

Para todos los emprendedores, perfectos o imperfectos, el mejor secreto a la hora de elegir socio es la actitud, la buena actitud. Creo que este es el auténtico secreto.

Me explico. Da igual el motivo que hayas tomado para asociarte con alguien: forzado por la tradición familiar, la amistad de muchos años, el dinero que te prestaron, los conocimientos que te faltan, el acojone que te entró o el simple azar. Haz que la asociación sea una relación sana, de construir algo juntos con el ánimo de crecer personal y profesionalmente, de aprender juntos, de hacer algo unidos evitando el mal rollo, las malas críticas, los reproches y toda la mierda que enturbia una relación. Pon la voluntad de no discutir y de intentar solucionar juntos los innumerables problemas a los que os vais a enfrentar. Si la actitud común es, que la relación funcione por ambas partes, te aseguro que funcionará sin importar la raza, ni el color. Es un matrimonio profesional. Y habrá de todo, como en botica, pero con amor es más fácil aprender y vivir.

La relación 100% perfecta que te recomiende el Tinder de Socios saldrá mal, si no le pones la firme voluntad de ser un equipo. Como ves, vuelve a ser un tema de actitud. Las cosas hay que hablarlas. Las buenas y las malas. Pero de una forma aséptica y sin dañar al otro. Si se ha cometido un error, que ya te adelanto, habrá unos cuantos, no pasa nada. El que tiene boca se equivoca. Lo importante no es ver quién comete más errores o quién pilla al otro. ¡NO! Lo importante es solucionarlos juntos. Sin ocultarlos, que ya te he contado que de los errores es de lo que más se aprende. Y celebrando los éxitos, como si hubieras ganado una Champions. Espalda contra espalda, ¡a por ellos que son pocos y cobardes!

La mejor manera de que las cosas salgan bien es querer que salgan bien. Es de Perogrullo. No ayuda la envidia, el orgullo mal entendido, la intransigencia, la vagancia, la soberbia, la venganza u odiar en cualquiera de sus múltiples variedades o formatos. Para que un emprendimiento tenga éxito las mejores herramientas para todos los socios son la humildad, la generosidad, la empatía, el respeto, la inteligencia, la comprensión, la tolerancia, el trabajo, muuucho trabajo, escuchar, ser justo... en definitiva amar. Y reír, reír ayuda y mucho. Ω

BENEFICIOS DEL BARRO EN EL CABELLO

Lobal

estilistas Bio saludables



Hablamos con **Lola Rodríguez**, fundadora y directora de **Lobal Peluqueros**, para que nos cuente los beneficios del tratamiento con barros en el cabello. Lola cuenta con más de 30 años de experiencia aplicando las últimas tendencias en salud y belleza.

—¿Qué nos proporcionan los barros?

Los barros son plantas tintoreras, que nos pigmentan los cabellos blancos o zonas más claras. No siempre tiene que ser para dar color al cabello ya que es un tratamiento en sí. Proporciona mucho brillo al pelo y lo engrosa. Son minerales que nos dan un aporte vitamínico tanto para la piel como para el cabello, de manera que crece mucho más rápido y al no romper su estructura lo mantiene sano.

—¿Por qué el barro en niños?

Al llevar plantas como arcilla blanca o árbol de té, consiguen repeler el piojo. A los niños se le aplica una arcilla en el cabello totalmente incolora y que le va a aportar mediante los minerales mucha fuerza al pelo y es un repelente natural, para la época de colegios es ideal. En resumen, por un lado le da brillo y consistencia y por otro lado lo mantiene sano y libre de piojos.





Automatízate, que vienen curvas

Por Raquel Calvo Vega

AUTOMATIZAR SIGNIFICA SEGUIR FUNCIONANDO DE FORMA ÓPTIMA CUANDO EL NEGOCIO CRECE, CUANDO SE EXPANDE, CUANDO EL VOLUMEN DE OPERACIONES SE MULTIPLICA. MUCHAS DE LAS COSAS QUE SE HACEN BIEN AL INICIO, SIMPLEMENTE PORQUE SON POCAS Y HAY TIEMPO PARA HACERLAS CON ESMERO, PIERDEN CALIDAD Y SE DETERIORAN CUANDO EL RITMO SE ACELERA, Y NO HAY SUFICIENTE PERSONAL NI HORAS DEL DÍA PARA ATENDER TODOS LOS PEDIDOS Y, MUCHO MENOS, PARA EL PAPELEO.

Para garantizar una buena calidad en los resultados, el lema es la **productividad**: reducir el trabajo y el tiempo utilizado para ejecutar, minimizar los costes y sustituir las tareas manuales por la aplicación de software.

Cuando se implementa de forma adecuada, la automatización de procesos asegura los siguientes resultados:

Reducción del tiempo de trabajo. No hay manera de hacer que un día tenga 25 horas, pero sí puedes hacer más efectiva cada una de las horas que tus empleados y colaboradores dedican al trabajo. La automatización de procesos te permite utilizar mejor el más preciado y el más perecedero de tus recursos: EL TIEMPO. La digitalización de tareas simplifica la realización de actividades puramente burocráticas y manuales, con lo que el tiempo de trabajo se reduce sustancialmente.

Optimización de recursos tecnológicos, físicos y, sobre todo, humanos. Mientras más cantidad de tareas y procesos abarque tu software de gestión, mejor utilizarás tus dispositivos y tus empleados podrán enfocar su energía y esfuerzo

en funciones más productivas y estratégicas, lo que permite una mejor explotación del capital humano.

Reducción de costes. Además de promover un proceso más racional y facilitar la corrección de errores a medida que aparecen, la automatización reduce el tiempo, dinero, esfuerzo y recursos invertidos. Una automatización detallada no sólo es capaz de identificar puntos de ineficiencia, sino también cuellos de botella que pueden retrasar la producción.

Incremento de calidad. Cuanto más introduzcas la automatización a tu negocio, no sólo se completa el trabajo en menos tiempo, sino que se reduce el margen de error, sobre todo porque el “error humano” se elimina de la ecuación.

Mayor satisfacción del cliente. Cuando tus procesos de trabajo son más eficaces, es más fácil tomar decisiones y más sencillo aumentar la satisfacción del cliente. Puedes ver qué aspectos fallan y en qué puedes mejorar para resolverlos.

Garantía de cumplimiento. Con la automatización de los procesos de compra, todo lo que se está haciendo se ajusta a las normas establecidas. Las acciones realizadas dentro de la plataforma se mantienen registradas para consultas posteriores en el historial e incluso futuras auditorías. Además del aspecto práctico, poder de gestión, menores costos, economía de tiempo y ahorro, la automatización le da al comprador autonomía y cumplimiento, ya que se ajusta a las reglas sin esfuerzo y sin riesgos.

Mayor disponibilidad. Una de las partes más importantes es sustituir la actividad manual por un software específico. Con este cambio, la información utilizada por el sistema se pone a disposición de todos los sectores de la organización, facilitando su acceso y aplicación. Esto evita que los departamentos dependan del intercambio de información realizada por otros, permite la consulta de datos de forma simple, evita fallos en la comunicación y brinda una visión amplia del negocio.

En resumen, es necesario que las empresas encuentren fórmulas para que sus empleados se centren en lo que de verdad importa y enfoquen sus esfuerzos en lo realmente estratégico para el negocio, maximizando así los beneficios. Por ello, la automatización de tareas y procesos es un aspecto esencial para todas las compañías, permitiéndoles, entre otras cosas, un desarrollo económico y una transformación digital mucho más eficientes... Ω

Mercadillo solidario

Rotary  Pozuelo
Villa



Plaza del Padre Vallet



Viernes 15 Octubre



10:00 - 14:00/
17:00 - 20:30

LLÉVATE LO QUE QUIERAS
Y APORTA LO QUE PUEDAS

Rotary Club Pozuelo Villa

"Dar de sí antes de pensar en sí"



Rotary es amistad y solidaridad, más de un millón de personas en todo el mundo se unen compartiendo valores con un único lema "Dar De Sí Antes De Pensar En Sí" desde hace más de 110 años.

Rotary transforma comunidades, toman acción tanto en el ámbito internacional como local. Desde los múltiples clubes que existen en las diferentes ciudades, los socios vuelcan toda su pasión, integridad y solidaridad en realizar diferentes proyectos para ayudar y encontrar soluciones duraderas.

Pozuelo cuenta con Rotary Club Pozuelo Villa, que desde hace ya diez años, lleva aportando al municipio a través de la implicación de sus socios, ayuda en donde se les necesita. Muchos son los proyectos que a lo largo de estos años han llevado a cabo y muchos sectores, asociaciones y vecinos se han podido beneficiar.

Cada club cambia de Presidente cada año y pudimos asistir al Cambio de Collares. En el acto hicieron rotario a un nuevo miembro Ignacio Pindado, vecino de Pozuelo y comprometido con los valores de esta magnífica organización.



*Junto a estas líneas,
Carmen Millán, rotaria.
Susana Penedo, Tessa
Aparicio y Olga Yaya,
amigas del club.
Magdalena Abaga, rotaria
junto a Lola y Marta,
amigas del club.
Manuel y Javier, parte
de la Junta Directiva
de la Asociación de
Comerciantes de Pozuelo.*



Bajo estas líneas, Jorge LLaurado, Presidente del Club. Julián Nogales, Macero. Ignacio Pindado, nuevo socio del club. Jesús Iglesias, Socio Fundador. Carmen Gallo, rotarac. Segunda fila, invitados. Ramón Gil, rotario y señora. Ángel Bascuñana, concejal del Psoc Pozuelo. Esperanza Aliaga, Secretaria del club.



POZUELO IN



Por Germán Pose.
Imágenes: Ricardo Rubio.

A woman with long blonde hair, wearing a black long-sleeved top and black pants, is sitting on the ground in a field of dry grass and green plants. She is barefoot, and her hands are resting on her knees. The background is a blurred field of green and brown. Overlaid on the image is the text "MARÍA TOLEDO:" in a large, bold, white font with a black outline, followed by "“SUEÑO CON SER UNA GRAN ARTISTA”" in the same style.

MARÍA TOLEDO:
**“SUEÑO CON
SER UNA GRAN
ARTISTA”**

María Toledo (Toledo, 1986), una de las grandes artistas flamencas de su generación, es un pura sangre que lleva el arte cosido a su piel. Estudió Derecho pero nunca vistió una toga, en su corazón vibraba la pasión de triunfar sobre un escenario. Tras cinco discos en los que deja bien marcada la huella de su singular estilo flamenco acaba de publicar “Rancheras flamencas”, una obra extraordinaria con la que se aupado al número 1 en las listas de ventas y por la que ha sido nominada a los Grammy Latinos 2021.

—Después de tanto tiempo en la brega ¿cómo se siente ser número 1 en ventas con su nuevo disco “Rancheras flamencas” y ser, de nuevo nominada a los Grammy Latinos?

A mí los números nunca me han importado. Son cosas que suceden, pero ser número 1 en ventas no quiere decir, necesariamente, ser la mejor. Cuando ocurrió esto lloré como nunca porque no lo esperaba y me costó creérmelo. Ahora, con la nueva nominación a los Grammy Latinos estoy desbordada. He sido nominada cuatro veces anteriormente, a ver qué pasa ahora. Dicen los taurinos que no hay quinto malo.

—Sobre todo, teniendo en cuenta que “Rancheras flamencas” es una producción independiente, se lo ha guisado usted misma, al margen de las compañías discográficas.

Esto es muy importante porque después de publicar 5 discos decidí que este último lo haría yo a mi manera y con mis propios medios. Estoy muy contenta y creo que lo debería haber hecho antes. Esto no quiere decir que esté en contra de las compañías de discos, nada de eso, porque a mí me han ayudado mucho al principio, pero todo tiene su tiempo. Ahora prefiero ser totalmente libre.

—¿Qué diferencia ha notado con respecto a otras épocas con esta forma de trabajo independiente?

Una principal, tú decides cómo y cuando sacas adelante el

trabajo, sin la intervención de nadie. Y lo más importante es que te sacudes la angustia de estar esperando algo de alguien. Ahora todo lo que me sucede es imprevisible e inesperado.

—¿Cómo cuajó la idea de hacer un disco de rancheras llevadas al palo flamenco?

Yo llevo cantando rancheras desde el año 2013, cuando viajé a México por primera vez. Creo que mi voz liga muy bien con las rancheras porque tengo un tono muy roto, desgarrado. Siempre quise hacer este disco que presento ahora pero como no estaba “libre” me iba ciñendo a mis compromisos adquiridos. México, y la música mexicana, siempre han estado muy cerca de mí. Por ejemplo, yo nací en la calle México, de Toledo, (ríe) ahí lo tienes. Y cuando viajo a México no me siento extranjera.

—¿Cómo ha sido el proceso de llevar la ranchera al planeta flamenco?

No ha sido fácil adaptar las rancheras a los distintos palos del flamenco, porque no todas las rancheras cuadran con todos los matices que contiene el flamenco. Ha requerido mucho tiempo y he tenido la suerte de rodearme de gente que sabía de qué iba esto, como Curro Carrasco, de Navajita Plateá y Fabián, hijo del Chucho, una leyenda mariachi en México. Han sido muchas horas de trabajo y estoy muy contenta del resultado.

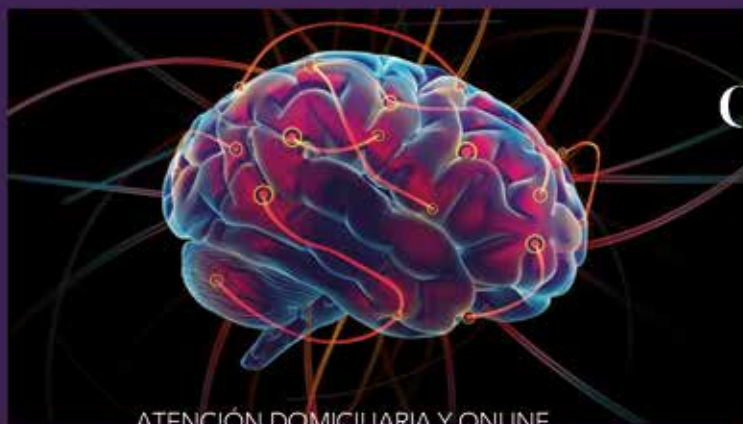




648 532 8844

Av. de Pablo VI, 52

10% DTO POR APERTURA



ATENCIÓN DOMICILIARIA Y ONLINE



CON-PASIÓN PSICÓLOGOS

Teresa Rodríguez-Millán

Psicología sanitaria | Infancia | Adolescencia | Adultos
Duelo | Trauma | Pareja



665 346 679



t.rodriguezmillan@gmail.com

Clases
de Música

Luthería



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

"Creo que José Alfredo Jiménez disfrutaría escuchando este disco "Rancheras flamencas".

—¿Si te escuchara el gran José Alfredo Jiménez, Chavela o Antonio Aguilar, históricos cantantes de rancheras, qué crees que pensarían de tu disco?

Pues mira, ha ocurrido que la familia de José Alfredo escuchó el trabajo y quedó encantada. Por supuesto era imprescindible el permiso de la familia para cantar esos temas como "El rey" o "En el último trago nos vamos". Y si lo

rollado este proceso de adaptación como yo. Además, acompañado con el piano. Es una mezcla de sensaciones que llevan toda mi vida pegadas a mi piel.

—No son pocos los cantaores flamencos que se han tirado a versionar canciones pop, rock o soul con su toque flamenco. Algunos lo llaman "flamenquito", ¿cómo le suena esto?

En primer lugar, para mí la palabra "flamenquito" no existe, además no está en el diccionario. No existe, para nada. Me parece un término despectivo. Siempre he creído que el artista flamenco que coquetea con otros estilos musicales tiene una mente muy abierta, y por lo general, nunca abandonan el flamenco. Yo sigo en mis conciertos

serranas, seguriyas....En mis actuaciones por España llevo tres espectáculos: El amor brujo, Rancheras flamencas y "Encuentros", que es un recital de flamenco puro. Y no es asunto baladí.

—¿Cual es su referente flamenco, a quien ha admirado por encima de otros?

A mí siempre me ha gustado el concepto de gran artista, es mi sueño e ilusión. El personaje que es capaz de llenar el escenario con su presencia y su talento, por ejemplo, Rocío Jurado. Siempre iba detrás de ella, a ver si me regalaba una peineta, o lo que fuera. Además, Rocío Jurado, aunque triunfó con su manera de cantar la copla, era una de las mejores cantaoras flamencas que han existido. Tenía una voz y



escuchase José Alfredo le gustaría porque se daría cuenta de que esta obra no es una copia de lo que él hizo. Para eso, siempre mejor el original. Yo le he dado una vuelta de tuerca a todo con una producción extraordinaria. No ha habido nadie que haya cogido las rancheras y las haya llevado a los palos del flamenco.

—No es la primera vez que flamencos puros interpretan rancheras.

Desde luego, ahí está Adela "La chaqueta", La Niña de los Peines, Dolores de Córdoba...etc...pero nadie ha desa-

cantando por soleá o bulerías. Lo que sí creo que es importante es que exista una disciplina flamenca, que expliques bien lo que vas a hacer. Si yo canto una ranchera por bulerías, lo explico, para que la gente no se confunda y llame flamenco a lo que no es, como suele suceder, lamentablemente.

—Usted no se cansa de proclamar que, pase lo que pase, será siempre una cantaora.

Por supuesto, de hecho, en la próxima Suma Flamenca de Madrid voy a cantar un repertorio clásico con tangos,

un arte que podía hacer lo que le diera la gana. Por otra parte, Camarón de la Isla ha sido para mí el referente vocal, tenía unos registros grandiosos. Ocurre una cosa, si Camarón no hubiera muerto el resto de cantaores habrían pasado mucha hambre porque difícilmente hubieran contratado a otro que no fuera él, porque era el mejor. Lo que no puede ser es que desaparezca Camarón y empiecen a imitarle, y hacen lo que se supone que hacía él, pero mal. Yo pretendo admirarle, pero no imitarle, porque, por otra parte, es imposible.



Te esperamos



Creemos en la estética preventiva

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

AGENCIA RE/MAX N°3 DE ESPAÑA POR VENTAS*



RE/MAX
PROPERTIES
Pozuelo Estación

**HAY UN LUGAR PARA TI
EN NUESTRO EQUIPO**

¡ÚNETE!

¡Envíanos ya tu CV!

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

jorge.queipo@remax.es
649 974 983
www.remaxproperties.es

***Datos ranking oficial RE/MAX ESPAÑA junio 2021**



Soy adicta al estrés. Cuando me tumbo en el sillón me entran ganas de llorar”.

—Usted vive la vida con total intensidad, hasta le he oído decir que adora el estrés.

Soy adicta a la acción y al estrés. He comprobado que estar tumbado en el sofá me genera depresión y ganas de llorar. Me encanta quejarme : ¡ay, qué estrés tengo!, digo algunas veces, pero por dentro le doy gracias a Dios. Me encanta ver la agenda llena de conciertos, no dormir. Me he metido en un rol que me hace ser adicta al trabajo.

—Desde luego, acción no le falta, tiene conciertos programados por casi toda España, vive en la carretera, como los antiguos rockeros. ¿Se siente bien?

Me encanta, es más, intento participar en cada detalle de mis actuaciones, en el vestuario, el montaje del escenario, la iluminación, todo lo necesario. A otros se lo dan hecho, a mí no, y me siento muy bien.

—Estudió piano y la carrera de Derecho, aunque nunca ejerció, ¿se vio alguna vez como abogada?

Nunca me ha apetecido ejercer de abogado aunque estoy muy contenta de haber estudiado esa carrera. Mi padre, que es un genio y una persona muy inteligente, siempre me ha exigido, pero nunca ha dejado de estar a mi lado. Y le encanta que sea artista, nunca me

reprochó no haber ejercido el Derecho, solo me dijo que si quería cantar terminara los estudios. De él he heredado esta actividad mía, mis padres me han enseñado los valores del esfuerzo.

—Usted no fuma, no bebe alcohol, lleva una vida muy familiar, no le veo en el papel de artista bohemio habitante de garitos nocturnos.

Desde luego, bohemia no soy ni lo quiero ser. Necesito estar activa y con todos los sentidos afilados. Las drogas, el alcohol y todo eso lejos de ayudarte te hacen perder el control. Por contrato prohíbo el alcohol en los camerinos. Yo digo que no hay nada más peligroso que una mujer abstemia porque ella no suele perder el control. Yo me he ido de fiesta con el Indio Gitano, El Cigala, Valderrama.... Les escuchaba y disfrutaba del arte que me transmitían, yo quería aprender, si me pongo “fina” no me entero. Y no hay que confundir a los artistas con los locos, aunque hay muchos artistas que se lo hacen como postureo.

Adaptar las rancheras a los palos flamencos ha costado mucho esfuerzo y estoy muy orgullosa con el resultado”.

—¿A estas alturas cree que le falta algo?

¿Qué le puedo pedir más a la vida si lo tengo todo? Mi plenitud la alcanzo

al salir al escenario, sea el Teatro de la Maestranza o cualquier tablao de provincias. Siento que me transformo en cuanto piso el escenario, me sacude una energía tremenda, como si fuera deportista, que no lo soy ni me interesa.

—Lleva tres años casada con el matador de toros Esaú Fernández, ¿sufre mucho al verle torear?

Bueno, ya he decidido no ir más a los toros porque me produce mucha ansiedad ver a Esaú. El otro día en Chinchón me entró un berrinche tremendo porque el presidente del festejo le denegó una oreja que Esaú se merecía. Y me planté ante el presidente y le canté las 40, porque así es mi forma de ser. Le exigí que me explicara por qué le había robado una oreja a mi marido. Mi padre andaba por ahí y me dijo que había pasado mucha vergüenza, pero qué le vamos a hacer. Creo que no vuelvo a una plaza.

—¿Después de esta obra de rancheras flamencas qué tiene previsto hacer?

Ahora en diciembre sale un disco homenaje a Manuel de Falla y después, seguramente, viajaré a México a grabar un disco de rancheras con mariachis y luego otro disco, y otro y así. No hay que parar.

—Y en el último trago nos vamos

Pues muy bien, pero ese trago va a tener que ser de Aquarius, no de tequila, como le gustaba a José Alfredo. Pero que conste que en su honor yo siempre pongo una botella de tequila en el centro del escenario, y esa botella no se toca. Ω

POZUELO IN



NOCHE DE HALLOWEEN EN POZUELO



EL POZUELO MÁS VIVO EN LA NOCHE DE LOS MUERTOS *Por Daniel Martín*

Como todos los años la noche del 31 de octubre se celebra la fiesta de Halloween, víspera de la fiesta cristiana occidental del Día de Todos los Santos donde se recuerda a nuestros seres queridos ya fallecidos.

Una cita en la que centros educativos, restaurantes, discotecas, y tiendas de todo tipo adoptan su cara más anglosajona para convertir los municipios del Noroeste de Madrid en auténticos pueblos americanos. Las familias de Pozuelo acuden al comercio local para comprar los disfraces que sus hijos lucirán a primera hora en el colegio y convertir sus hogares en esas casas del terror que más de un susto nos han dado en los parques de atracciones o películas de miedo. Telarañas, calabazas, sangre postiza y criaturas iluminadas dan "vida" a este municipio donde los más pequeños siempre se lo pasan de "muerte".

Las tiendas de chucherías o gominolas también están de enhorabuena, porque tanto ha calado esta tradición "Made in America" que los más pequeños ya han tomado como costumbre llamar a todas las puertas de sus vecinos para proponerles el más que famoso "Truco o trato". Así que si no quieres llevarte un buen susto, más te vale tener preparado un buen cargamento de dulces para hacer felices a los que más disfrutan de esta festividad.

Juntarse con los amigos y disfrutar de una pizza o hamburguesa a domicilio mientras ven películas de miedo, es una de las formas más típicas de poner fin a esta noche terrorífica. Aunque los más mayores querrán alargar la noche tomándose la primera o última copa en alguno de los locales que ya se preparan para convertir Pozuelo en una fiesta donde esperamos que a nadie les den calabazas.

Si sabes lo que buscas pero no sabes dónde encontrarlo, aquí te damos algunas pistas:



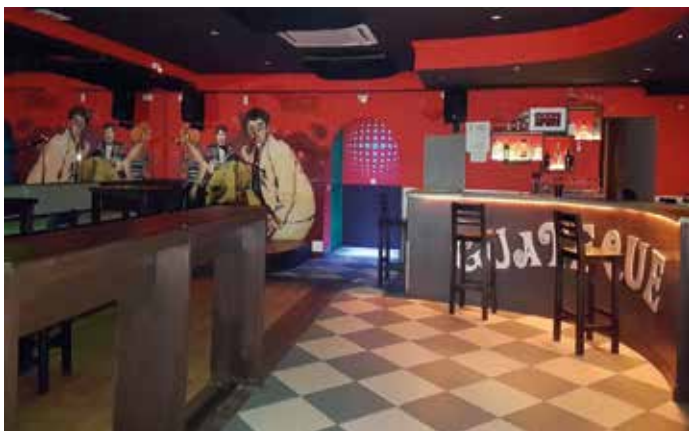
No hace falta ir disfrazado de Drácula para hincarle el diente a las hamburguesas de **Juancho's BBQ**. Premiada como la mejor de España, esta hamburguesa o algunos de sus originales perritos son el complemento perfecto para pasar una noche de miedo. Avenida de Europa, 15.



En cualquier fiesta anglosajona no pueden faltar los dulces, productos gourmet y elementos decorativos de **Taste of America**. Un genuino supermarket americano donde encontrarás todas las marcas estadounidenses que Halloween se merece. Avenida de Europa, 23.



Si todavía estás pensando con qué disfraz quieres aterro-
rizar a los vecinos de Pozuelo la noche del 31 de octubre,
en **Chensi** tienen una gran variedad de disfraces, caretas,
complementos donde elegir y adornos para decorar tu ho-
gar terroríficamente. Situado a la entrada de Boadilla en C/
Mártires, 18 posterior



Micrófonos abiertos para dar el canto en el Karaoke más
famoso de Pozuelo. El **pub Guateque** es un lugar de en-
cuentro donde muchos jóvenes podrán seguir la fiesta
bailando al ritmo de la música de hoy, de ayer y de siempre.
Vía de las Dos Castillas, 23. Ω



TRUCO O TRATO


Chensi®
H i p e r h o p a r

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

TODO PARA HALLOWEEN

Pozuelo Formación



CRC Canoe

C/ Pez Volador, 30,
915 733 501
www.realcanoe.es

El Real Canoe Natación Club se fundó en el año 1930 que no solo dispone de actividades relacionadas con la natación. A lo largo de los años, este amplio club ha expandido sus especialidades ofertadas al público y ahora cuenta con numerosos ámbitos relacionados con el deporte, como por ejemplo, el baloncesto, el rugby etc. Especialmente en nuestra localidad se hizo famoso el rugby, el cual practican y entrenan en el Polideportivo Valle de las Cañas.



Olímpico Pozuelo

Polideportivo Valle de las Cañas, Ciudad Deportiva
www.olimpicorugby.com

El Olímpico de Pozuelo es un club de rugby que reside en la localidad de Pozuelo de Alarcón y que trata de consolidar los equipos senior (masculino y femenino) en la élite del Rugby Nacional para que sirvan de referencia a las categorías inferiores como premio al esfuerzo, el sacrificio y a los valores que inculcan en su actividad. Trata categorías para todas las edades desde los "jabatos" hasta las categorías medias como cadetes e infantiles y categorías superiores (equipos senior).



Calasanz

Camino de las Huertas s/n. Polideportivo el Pradillo
678 440 786
www.adcalapozuelo.com

Es una agrupación deportiva de Pozuelo de Alarcón cuya finalidad va más allá del deporte. El club trabaja para enseñar a las categorías que se unen a su gran familia a convivir divirtiéndose con el deporte y a superarse con el esfuerzo continuo. Tienen el objetivo principal de que todos los momentos sumen, pero siempre desde el respeto a los que les rodea y con tolerancia cero hacia la violencia en el deporte y también en su vida diaria.



CF Pozuelo de Alarcón

Polideportivo Valle de las Cañas
917 141 156
www.cfpozuelo.com

El club surge de la fusión de dos clubes en 1994 dando lugar a la entidad actual. Los valores del club se basan en la amistad, la fidelidad, el compromiso y el orgullo de defender un escudo y sus colores. El Pozuelo de Alarcón CF disfruta de distintas categorías desde los más pequeños donde se encuentran los benjamines o alevines hasta las categorías de fútbol más profesionales de España, como puede ser la Tercera División de fútbol profesional.



NUESTRA PRIORIDAD ERES TÚ

- Fisioterapia deportiva
- Osteopatía
- Ecografía musculoesquelética
- Diatermia
- Electrólisis Percutánea Intratisular (EPI®)
- INDIBA (®)
- Terapia NESA (®)
- Fisioterapia Respiratoria Infantil
- Punción seca
- Suelo pélvico
- Tratamientos pre-post parto
- Hipopresivos
- Readaptación Funcional
- Podología Deportiva
- Pilates terapéutico
- Neuromodulación Percutánea

📞 91 452 96 70 - 617 969 775

✉ fisiofima@gmail.com

📍 Vía de las Dos Castillas, 17. Pozuelo de Alarcón



EL MERCADO DEMANDA, JERSEY RESPONDE

NUEVAS Y MÁS MODERNAS INSTALACIONES POSIBILIDAD CURSOS STREAMING Y PRESENCIALES

MADRID

CENTRO ESOL EXAMINADOR
CALLE SOLEDAD CAZORLA Nº 26
TELÉFONO: 91 509 52 39
MÓVIL: 638 933 626

ACADEMIA EN POZUELO

EDIFICIO ORAMBA
CALLE SEGUNDO MATA Nº 1, 3ª PLANTA – 6
TELÉFONO: 91 715 20 60
91 509 52 39

Certificaciones: YOUNG LEARNERS, KET, PET, FIRST CERTIFICATE, ADVANCED, PROFICIENCY, IELTS, TOEFL, TOEIC, APTIS.



Inglés de Negocios
Coaching Ejecutivo, de Equipos, Educativo y Personal
Clases one-to-one personalizadas por materia



Club de Baloncesto Pozuelo

Camino de las Huertas, 38. Piscina, El Torreón
629 113 605
www.cbpozuelo.es/es

En Club Baloncesto Pozuelo tenemos como propósito principal promover la práctica del baloncesto a través de la formación integral de jóvenes jugadores. Esta misión se lleva a cabo en un ambiente amistoso y positivo, pues nuestra cultura y filosofía de club está basada en unos valores que entre todos respaldamos. El CB Pozuelo aspira a ser el lugar de encuentro de todos sus deportistas pasados, presentes y futuros. Aspira a que los mismos sean amigos de por vida gracias a esta experiencia vital común



Club de Karate Pozuelo

Pabellón Veritas 1 y Polideportivo Valle de las Cañas
654 632 758
www.clubkaratepozuelo.com/es/club/contact

La historia del C.K.P comienza en 2010 cuando, para dar cabida a los karatecas que entrenaban en Colegios e Institutos de Pozuelo. La metodología del Club está claramente asentada en las directrices de la Federación Madrileña de Karate y por ende la Federación Española y Mundial, pero sumando a estas un método moderno importado de la Federación Alemana de Karate, el Sound Karate System que consigue, a base de usar ritmos y música, elevar la eficacia de las rutinas a la par que conseguir un ambiente lúdico y relajado en los entrenamientos, sin olvidar por supuesto, nuestras raíces tradicionales japonesas.



Escuela de Ballet Miriam Sicilia

C/ Roberto Martín Holgado, 4,
913526359

Clases de ballet para todos los niveles desde los 2 años de edad. Grupos organizados por edad y nivel. Escuela reconocida por la Royal Academy of Dance y por Acade.



Club Baloncesto Veritas Pozuelo

Avenida de Radio Televisión, 2
646963778
www.basketveritas.com/es

Misión disfrutar de la práctica del Baloncesto, promocionando y enseñando de forma divertida, con el único objetivo de que jugadores y técnicos aprendan divirtiéndose, adquiriendo unos valores que les hagan crecer tanto deportiva como personalmente. Desde el Club hay un compromiso total con el desarrollo personal y humano de los jugadores, utilizando el Baloncesto como base para fomentar valores y hábitos saludables que les ayuden en su crecimiento como personas y les ayuden a definir su personalidad futura. Es por ello que para nuestro Club es clave la integración, implicación y compromiso de todos sus miembros (entrenadores, directivos, jugadores, padres.).

TU CENTRO DE MINDFULNESS EN POZUELO

Avd. de Pablo VI, 18 - Tlf. 648 01 36 80 - www.crecimientomindful.com



Olga Esteban Boloqui nació en Zaragoza y desde 2005 vive en Pozuelo. Antes de aterrizar en nuestro municipio donde se encontraban las oficinas de Nokia, empresa en la que comenzó a trabajar por aquel entonces, esta ingeniera de telecomunicaciones pasó más de 10 años viviendo entre Copenhague, Dinamarca, Helsinki, Finlandia.

—¿En qué momento decides cambiar de vida y dedicarte a otra cosa?

En los últimos 15 años trabajé en ventas en un ambiente con mucha presión y siendo la parte final del embudo, digamos de contratos, de ofertas, etc. Y hacia el 2016 ya cuando tenía a mis 3 hijos, dos de ellos muy pequeños, me di cuenta que necesitaba parar, encontrar un espacio de más calma y no llegar a casa siendo una jefa de proyecto que continúa acelerada pensando en el trabajo. Asistir a una de las conferencias que dio Jon Kabat-Zinn en la Universidad Complutense, considerado el “padre del Mindfulness occidental”, me hizo pensar que tal vez era un buen momento para formarme en esta práctica de meditación, con el único objetivo de buscar ese espacio donde el estrés y las prisas dejaran paso a un espacio de calma y ser consciente de lo que hacía y de la educación de mis hijos.

—¿Qué es realmente el Mindfulness?

Lejos de lo que piensa mucha gente, el Mindfulness o Atención Plena no es tanto relajarse o dejar la mente en blanco, sino llevar toda la consciencia al momento presente y con una actitud no enjuiciadora hacia lo que nos encontremos, ya sea calma, agitación o distintos tipos de emociones o percepciones físicas, tanto de estados mentales como estados corporales. Y siempre con mucha amabilidad y cariño hacia uno mismo, con apertura y curiosidad hacia lo que haya en cada momento.

—¿En qué se diferencia del Yoga?

La verdad es que existen diferentes tipos de yoga. Pues hay prácticas de yoga que son más corporales y otras más

meditativas. Muchas de estas prácticas contemplativas tienen el mismo origen, tienen miles de años. Pero Mindfulness es un aprendizaje de práctica secular donde también se ha estudiado de una manera científica cómo puede aportar al bienestar de las personas sin estar adscrita a ninguna creencia.

—¿A quién van dirigidas tus sesiones de Mindfulness?

A través de mi propia práctica y profundización en la atención plena y de compasión, tuve el interés de instruirme como formadora de Mindfulness en la educación, en contextos educativos donde puedo aportar mucho a niños y adolescentes. Aquí en Pozuelo imparto con mucho cariño programas a jóvenes, familias y centros educativos, para que puedan integrar las prácticas en su día a día. Se realiza en grupo, de manera que puedan verse reflejados como espejos en las demás personas y puedan sentir que en muchas cosas son iguales, y en muchas otras totalmente diferentes. Toda esa diversidad que compartes con los demás es muy positiva llevada a la atención plena o lo que te ocurre, lo que sientes. Además, también me he formado para ofrecer sesiones de Mindfulness para adultos, en programas oficiales como el de reducción del estrés basado en Mindfulness que viene la Universidad de Massachusetts y es uno de los programas más reconocidos.

—¿Podrías decir que es una experiencia gratificante para los niños?

Muchas veces los niños y niñas que asisten a mis sesiones me comentan que su madre o padre les ha dicho que vienen aquí para que me relaje o para que me concentre. Pero luego se dan cuenta de que es una práctica de autoconocimiento, de investigación, de diálogo y de compartir hacia los demás desde propia experiencia y práctica de uno mismo. Con esa identificación de lo que les ocurre, luego ya pueden acercarse a sus situaciones y sus luchas internas. Y creo que es eso de lo que se dan cuenta, que va más allá.



Club Ajedrez Pozuelo

Centro Educativo Reyes Católicos. Avenida Juan XXIII, 4.
Contacto: 647 602 564
www.ajedrezpozuelo.es

Se fundó en 1995 por vecinos de Pozuelo con el fin de promocionar el ajedrez en el municipio. Imparten clases de ajedrez en el club para adultos y para niños.



Club Natación Pozuelo

Polideportivo El Torreón. Camino de las Huertas, 38.
Contacto: 649 934 450
www.cnpozuelo.es

El Club de Natación Pozuelo se constituyó en 1996 con el fin de facilitar la continuidad en la natación de competición a los alumnos de la escuela municipal una vez cubierta la etapa básica de formación.

Actualmente el Club tiene alrededor de 260 deportistas, entre los cuales hay una docena de deportistas con algún grado de discapacidad practicantes de natación adaptada. El Club tiene firmado un Convenio de Colaboración con el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón en virtud del cual,

cede el uso de una parte de sus instalaciones municipales en el Torreón y Valle de las Cañas al Club, con nuestro compromiso principal de fomentar y difundir la práctica deportiva entre los vecinos de Pozuelo, especialmente en el segmento de jóvenes.

El primer y más importante objetivo del Club es promover el deporte de competición y sus valores, intentando compatibilizar este objetivo social con la consecución del éxito deportivo del mayor número de nadadores posible.



Club de Gimnasia rítmica

Polideportivo Valle de las Cañas
Contacto a través del correo info@ritmicapozuelo.com
www.itmicapozuelo.com

Fundado en 1990, con la colaboración del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón surge el Club Rítmica de Pozuelo de Alarcón. Actualmente hay unas 200 niñas practicando este deporte con nosotros, siendo así uno de los clubes que más equipos presenta a las competiciones de la Comunidad de Madrid, tanto en deporte escolar como federado.

El Club Rítmica Pozuelo dada su gran trayectoria es un club referente a nivel nacional y tiene un reconocimiento excelente a nivel federativo, ocupando año tras año los primeros puestos.

MANTENTE EN EL JUEGO CON LA QUIROPRÁCTICA

POR LIFECYCLE



Desde hace muchos años, la quiropráctica lleva siendo un gran pilar en la salud y el rendimiento de muchos atletas de élite para mantenerse fuertes en el juego. Atletas y equipos deportivos como Tigger Woods (Golf), Arnold Schwarzenegger (culturista), Clarence Seedorf, Tom Brady (New England Patriots), Aaron Rodgers (Green Bay Packers), Dan O'Brien (atletismo) y muchos más, han entendido que para competir al máximo hace falta una columna bien alineada.

Un gran testimonio nos lo deja el polivalente Arnold: *"tenemos que hacerle saber a la gente que es una necesidad, ni siquiera es una opción, es una necesidad tener un quiropráctico". Del mismo modo que acudimos a nuestro dentista de confianza regularmente, una familia debe tener un quiropráctico. Descubrí que era mejor acudir a estos especialistas de la columna vertebral y el sistema nervioso antes de que te lastimes. Somos un equipo perfecto, el mundo del fitness y el mundo de los quiroprácticos".*

Como quiroprácticos y especialistas de la columna vertebral, observamos con preocupación la postura curvada y flexionada de nuestra generación, cómo el sedentarismo, las largas horas sentados, el teléfono móvil y los ordenadores contribuyen a crear hábitos posturales incorrectos. La consecuencia no es solo física, sino fisiológica. En deportistas de élite supone una peor oxigenación que afecta a su rendimiento deportivo.

El ajuste quiropráctico tiene como finalidad mejorar la biomecánica de la columna y la caja torácica mejorando la oxigenación de los tejidos, órganos, células del cuerpo pero sobre todo de tu cerebro.

Mi objetivo como doctora de quiropráctica es ayudarte como atleta a crear la plataforma perfecta para que, puedas tener un mayor rendimiento y la actuación deportiva a tu máximo nivel y potencial.



LIFECYCLE QUIROPRÁCTICA
AVENIDA DE EUROPA 1. LOCAL 1
28224 POZUELO DE ALARCÓN. MADRID
TEL. MÓVIL: 91 147 7950 | +34 722 245 541
LIFECYCLEQUIROPRACTICA@GMAIL.COM
WWW.LIFECYCLEQUIROPRACTICA.COM



Club Hockey Pozuelo

Polideportivo Valle de las Cañas
639 44 28 99
www.hockeypozuelo.com

Somos un club con más de 25 años de historia. 25 años marcados por el amor al hockey y por formar lazos de unión que se mantengan tanto dentro como fuera del campo. Desarrollar el espíritu deportivo y de competición en el que los jugadores encuentren su lugar dentro de un club familiar gracias a un marco de calidad y buen ambiente, sin perder de vista la diversión y la formación integral haciendo hincapié en el compañerismo, el respeto y la solidaridad.



Club Gimnasia Artística

Camino de las Huertas s/n. Polideportivo El Pradillo
Contacto: 607 746 197
www.cgapozuelo.es

Info: Es un club de gimnasia rítmica que reside en Pozuelo de Alarcón. Su trabajo consiste en la formación académica de los cientos de estudiantes que acuden a sus clases con el objetivo de fomentar el desarrollo de la Gimnasia Artística en Pozuelo de Alarcón.



Club Atletismo Pozuelo

Polideportivo Valle de las Cañas
605 11 77 78
www.clubatletismopozuelo.es

Es un club de atletismo que recoge su sede en Pozuelo de Alarcón y se encarga de la formación y competición de atletas con el objetivo de expandir los valores y la esencia de todos los ámbitos del atletismo por el municipio.



Ciarts, Centro Integral de Artes

c/ Sagunto, 2
910527007/ 625861054

Espacio para disfrutar de múltiples actividades sin limitación de edad. Entre las diferentes clases podemos encontrar Jazz para bebés, Flamenco, rumbas y sevillanas, Yoga, Clases de música, predanza, pintura. Ω



Curreen English Business School

www.curreenbusinessschool.com
curreen.coaching@gmail.com
917152060

Ofrecen una gran oferta de cursos dirigidos a empresas, emprendedores y todas aquellas personas que quieran formarse en el ámbito empresarial. Su metodología está basada en casos y situaciones prácticas, desde el primer momento los participantes tienen la posibilidad de trabajar situaciones empresariales. Sus profesores y coaches son profesionales con gran prestigio y reconocimiento en el mundo empresarial. Imparten los cursos tanto en inglés como en español. Entre los cursos están: taller de negociación, Comunicación efectiva con PNL, Coaching ejecutivo, programa de liderazgo, coaching de equipos, programa para emprendedores.



Pozuelo Rocking Guitars

C/ Benigno Granizo, 12 local B, Pozuelo estación.
www.pozuelorockingguitars.es
913514195/ 672488070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Única tienda de instrumentos musicales de Pozuelo desde el año 2011. Venta de instrumentos musicales y una gran variedad de accesorios. Cuentan con taller de Lutería donde mejorar o arreglar tu instrumento con la máxima calidad. Imparten clases individuales y colectivas de instrumentos a partir de los 10 años, su meta que el alumno aprenda a tocar su instrumento favorito de manera acorde a sus aspiraciones y condiciones musicales.



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

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

TEST COVID PCR Y ANTIGENOS

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



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

ACTIVAEDADES, PENSANDO EN NUESTROS MAYORES

Activa Edades • Doctor Cornago, 1 local 2 • Pozuelo de Alarcón
www.activaedades.com

Llega a nuestro municipio Activaedades, centro pionero en impartir terapias de estimulación cognitiva, así como atención y cuidados a personas adultas con diferentes necesidades. Un equipo con una gran trayectoria profesional componen este centro de terapias con unidad de día situado en la calle Dr. Cornago, 1 Lateral, (Plaza del Ayuntamiento junto Banco Santander).

des que aún tienen y recuperar aquellas que se han visto atenuadas. También a aquellas apersonas con interés en aprender de las nuevas tecnologías, ganas de mejorar sus capacidades, y socializar.

—¿Qué dirías para que se acercaran a conoceros?

El centro ofrece un programa totalmente individualizado y diferente al resto de los centros existentes en Pozuelo. Dis-



Las aulas, la decoración y el ambiente del centro incitan a disfrutar, a la comodidad y a la creatividad. Nos acercamos para hablar con su Directora Paqui Rubio y que nos cuente qué ofrece este centro pionero en Pozuelo.

—¿Con qué objetivo abris vuestras puertas en Pozuelo? ¿qué tipo de servicios ofrece el centro?

El centro ofrece servicios de estimulación cognitiva, talleres de memoria, talleres informática y de nuevas tecnologías, realidad virtual... Todo esto en un programa de atención individualizado para cada usuario, con terapias grupales o individuales.

También disponemos de servicio de catering para disfrutar en el centro o en sus casas, rehabilitación, fisioterapia, yoga, y talleres de todo tipo.

—¿Quiénes pueden disfrutar de vuestras instalaciones?

El centro está destinado a todas aquellas personas que tengan necesidad de mejorar su rendimiento cognitivo. Lo que hacemos es activar, mantener y potenciar las capaci-

ponemos de un horario amplio y jornadas diferentes para adecuarnos a cualquier necesidad del usuario y sus familiares. Ofrecemos la posibilidad de conocer nuestro centro con una sesión gratuita sin compromiso.

—¿Pueden elegir el tiempo que quieren asistir?

Totalmente, abrimos de 9:00 a 17:00, pudiendo asistir por horas, media jornada o incluso jornada completa, desde 1 a 5 días a la semana.

—Contáis con cheque servicio, ¿en qué consiste?

Es una prestación de la Comunidad de Madrid, ligada a la Ley de Dependencia, con la finalidad de que el coste de asistir a nuestro centro sea gratuito para el usuario y sus familias. Nuestro personal asesora y orienta a las familias, para que este trámite sea claro y sencillo.

—¿Qué facilidades ofrece el centro para llegar?

Disponemos de parking gratuito en la Plaza, servicio de ruta, incluso recogida en domicilio.

¿TIENE SU COCHE A PUNTO PARA EL FRÍO?

POR **FÉLIX ARROYO**. Gerente de Arroyo Motor



Debemos ser conscientes de la importancia de llevar nuestro vehículo en buenas condiciones, nos va la vida en ello. Con la llegada del invierno, las condiciones externas se complican y antes de que llegue el frío, la lluvia o la nieve, tenemos que estar seguros que nuestro coche está listo para circular.

Neumáticos: debemos ser especialmente cuidadosos ya que es el único punto de contacto del vehículo con la carretera. Es importantísimo que el neumático tenga la profundidad necesaria del dibujo, pero también que tengamos la presión en su medida. En un asfalto en malas condiciones, los neumáticos pueden ser la clave entre tener un accidente o no.

Luces: Deben estar en perfecto estado. Cuando las horas de luz se reducen y las inclemencias meteorológicas son malas, necesitamos ver correctamente y que nos vean.

Limpiaparabrisas: No se olvide de ellas, unas escobillas en buen aportan seguridad.

Batería: ¿Cómo se si la batería morirá? Si al arrancar tarda un poco, las luces tienen menos intensidad o la bocina es más débil, te está dando señales. Suelen ser las que más sufren en invierno y si tiene más de tres años va siendo hora de cambiarla. Para protegerla, intenta que el coche duerma bajo cubierta.

Líquido anticongelante: Se debe usar todo el año. Este fluido debe resistir tanto altas como bajas temperaturas sin entrar en ebullición ni congelarse para que de esta manera pueda proteger el circuito de la congelación o la corrosión.

Recuerda que llevar tu coche a punto, alarga la vida del vehículo y nos puede ahorrar tiempo, dinero y un par de sustos.

Talleres

BOSCH
Service



Bosch Car Service

Arroyo Motor

C.C. MONTEPRINCIPE 91 352 31 51

Mantenimiento de su vehículo

BARES, QUÉ LUGARES

por Germán Pose



La taberna de Demetrio, un lugar fuera del tiempo



Foto: Ricardo Rubio.

Un suave y dulce aire bravo de Terry penetra, a su manera, en todos los rincones del bar. En la radio, suena Radio Olé; y en la tele, con UHF, reina el estruendo de fuego y plomo de otra película del oeste. Todo eso a la vez. Y ahí está la pared, al completo tapizada con estampas taurinas de tiempos eternos. Afinados lances de toreros de épocas pasadas. Y, también, algunos carteles de postín. En uno de ellos figura el nombre de Demetrio, Demetrio Sánchez Hoyas, en su única actuación pública como becerrista en la inmortal plaza de toros de Madroñera, el pueblo extremeño que le vio nacer.

Pero los sueños de gloria se esfumaron pronto y de la arena del ruedo Deme pasó a hacer equilibrios sobre los terrones

del andamio. Y de ahí, al bar, con una marca de fuste: Deme, el barman que lleva más tiempo al frente de una taberna en Pozuelo, y quien sabe si, también, en todo el mundo entero. 40 años en la brecha, y tan fiel a su manera.

Un bar, el de Demetrio -en los papeles, don Quijote-, fuera del tiempo, tan castizo, tan de ayer. La barra, de aluminio cromado; el botellín, con su justa frialdad, y la tapa de chorizo, cuando llega, una barbaridad. Ahí se raja de lo lindo, pero Deme sentencia, como un califa cordobés, iyo solo hablo de lo que sé! Y ahora, unos chinos o una cuatrola. A veces, hay pitarra, pero eso es otra historia.

(Bar de Deme. Calle de Las Flores 9. Pozuelo de Alarcón)



Frutería de Miguel

Calle Cirilo Palomo
La Gran Vía de Pozuelo



New
Molino

POZUELO SOLAR

EL PRIMER ELECTRODOMESTICO QUE ME HACE GANAR DINERO



Viendo la subida imparable del coste de la energía y la ruina que supone, decidí buscar alternativas de ahorro.

Encontré POZUELO SOLAR, una empresa local que me dio las opciones que necesitaba y contraté sus servicios de asesoramiento e instalación. En primer lugar estudiaron mis consumos y las capacidades que podía soportar la cubierta de mi chalet. En mi cubierta, se podían instalar un total de 16 m² de placa fotovoltaica con orientación sur. A partir de aquí calcularon la potencia a instalar y con esto me ofrecieron los números de producción y ahorro.

En Pozuelo existe una deducción para este tipo de instalaciones del 50% sobre el IBI. Mis números fueron muy sencillos, teniendo en cuenta que yo pago 1.200€ de este impuesto y que la deducción se aplica durante 3 años, mi ahorro en este aspecto asciende a 2.250€. La instalación se dimensionó en 4 KW, con una producción de 6.400 KW/h/año. De esa producción de mi instalación que es diurna, yo consumo directamente el 80% de media, el resto se vende a la red.

Teniendo en cuenta que yo pago el KW/h a 0,18 eur (por ahora, porque a día de hoy el coste del MW en el mercado tienen record históricos y está a 250 Euros/mw), mi ahorro directo es de 1.280 €/año. Y además el 20% restante se lo vendo a la red que me lo paga a 0,05 €/w, lo que supone un ingreso anual de 64€.

Con todo ello el coste de la instalación se amortiza en 3,5 años, me parece la inversión más rentable que he hecho nunca. Aparte estoy reduciendo notablemente las emisiones de CO₂ derivadas del consumo de energía convencional que antes tenía mi vivienda. Gracias a la APP que me instalaron en mi móvil tengo acceso a tiempo real a lo que está produciendo mi instalación, cuánto ahorro y cuánto me van a pagar en todo momento. Por último destacar la profesionalidad, cercanía y tecnología puntera que me aportó la empresa Pozuelo Solar, que además son totalmente independientes y no están ligados a ninguna distribuidora de energía ni fabricante.

POZUELO SOLAR
WWW.POZUELOSOLAR.ES
INFO@POZUELOSOLAR.ES
TLF. 630 88 80 35

Majadahonda tiene un cordero especial

Pedro's House of Lamb fue creado por Pedro Carazo e Iñaki Sánchez, dos veteranos restauradores españoles de la escena gastronómica de Christchurch, una ciudad ubicada en la isla sur de Nueva Zelanda. Su andadura comienza con "Pedro's Restaurant" uno de los restaurantes más antiguos de la ciudad, famoso por servir los mejores platos tradicionales españoles.

El 22 de febrero de 2011 el restaurante se ve afectado por un terremoto que destruyó el centro de la ciudad. Esta situación les obliga a reinventarse y aprovechan un contenedor modular para crear "Pedro's House of Lamb". Convirtieron uno de los platos más apreciados y galardonados del menú "Paletilla al Horno" en un producto "takeaway" de primera calidad. Después de abrir varias tiendas a lo largo del país, Pedro's vuelve a casa para ofrecernos un concepto que aúna las dos culturas.



PEDRO'S
HOUSE OF
LAMB

RE-DESCRUBRE EL CORDERO ASADO.



CENTRO COMERCIAL NOVOTIENDAS
MAJADAHONDA

TLF.: 642 885 759
WWW.PEDROSHOUSEOFLAMB.ES

¿Y si la energía fuese limpia y muy eficiente?

La energía para el funcionamiento de las zonas comunes en Montegancedo provendrá de fuentes renovables.

En tu vivienda se instalará un sistema de autoconsumo solar para que, a la vez que proteges el planeta, te beneficies de las ventajas de hacerlo.

montegancedopozuelo.com



Conectados con lo natural

GERMÁN POSE
SE INCORPORA
A POZUELO IN
Y ESTRENA
“MONDO DIFFICILE”

POZUELO IN



Por Carmen Millán.
Imagen Ricardo Rubio.



Pozuelo IN arranca esta temporada una nueva etapa con la intención de seguir mejorando y ofreciendo un mejor servicio en los contenidos del soporte tanto de la revista en papel como en la versión digital de la web. El objetivo es seguir agradando a nuestros lectores y a todos los patrocinadores sin cuya colaboración sería imposible nuestra empresa.

Con este propósito, a partir de este mes de septiembre Germán Pose se incorpora a la dirección de contenidos de MeigaMedia -Pozuelo IN, Majadahonda IN y Boadilla Incoidiendo con la publicación de su última obra literaria: "Mondo difficile" (Ed. Serie Gong).

Pose es periodista y escritor con una larga trayectoria en prensa, radio y televisión. Inició su viaje profesional como reportero en el Diario Pueblo a las órdenes de Arturo Pérez Reverte y a partir ahí pasó a desempeñar su trabajo en medios radiofónicos como Onda Madrid y Antena 3 de Radio.

Ha escrito artículos, reportajes y entrevistas en ABC, El Independiente, El Canto de la tripulación, Man, Sur Express, diario As y El País Semanal, entre otros. En televisión, fue reportero y guionista de distintos programas de Telemadrid, colaborador en otras cadenas y guionista y presentador de distintas secciones en algunos de los programas televisivos comandados por el popular creador de formatos televisivos Pepe Navarro. Germán Pose ha publicado tres libros: "Rafa, no me jodas" (El Tercer Nombre. 2011), "La mala fama" (Benice. 2017) y "Final entre fantasmas" (Círculo Rojo. 2019).



Imágenes: viñetas exclusivas de su libro *Mundo Dificile*.

En las próximas semanas saldrá a la calle su última obra: “Mundo difficile”, una producción extraordinaria donde Germán Pose recupera el histórico género de la fotonovela y lo sacude apasionadamente y sin piedad. La obra consta de nueve fotorrelatos -ocho en blanco y negro y uno en color- inauditos ilustrados con el atinado ojo de Ricardo Rubio, con quien Pose ya compartió cartel en el libro “La mala fama”. En rigurosa exclusiva publicamos la portada en estas páginas así como algunas viñetas de los capítulos que componen este “Mundo difficile”.

—¿Cómo surge la idea del libro?

Después de publicar “Final entre fantasmas” hace un par de años tuve una extraña sensación de vacío y, por diferentes motivos, di un portazo al ordenador, me atacó una inmensa pereza y me dediqué a ver la vida pasar, como aquellos monjes contemplativos. Pero seguían cruzándose historias en mi cabeza que, casi inconscientemente, iba anotando en mis libretas. Pausadamente volví a conectar con esto de la creación pero no tenía claro la mane-



Imagen: Germán Pose y Ricardo Rubio (Mariví Ibarrola).

ra del retorno. No quería escribir una novela porque, entre otras cosas, no me siento novelista y creo que, desde los clásicos, todas las historias están contadas. Además, hay miles de no-

velistas en activo y, seguramente, mucho mejores que yo en ese género. Un ensayo, tampoco, por mi falta de fe y porque ya me desangré lo mío con el libro anterior. Poemas, nada, ni teatro





ni....Así que, pensé en emboscarme en un terreno distinto, algo que no hiciera nadie, que ya es decir. Y surgió la idea de la fotonovela, que, en mi obra, yo denomino fotorrelatos y que desde niño siempre me fascinó. Lo comenté con Ricardo Rubio, gran fotógrafo e ilustrador de mi libro “La mala fama” y nos pusimos a ello, a ciegas. De esta manera, tras una extraordinaria labor, teniendo en cuenta que era la primera vez que me metía en esos berenjenales, surgió “Mondo difficile”.

—Es un libro con una gran producción y grandes personajes ¿Cómo se ha vivido?

Con el aliento justo. Ten en cuenta que he tenido que hacer la labor de escritor, director y productor en todas sus facetas, menos mal que el virguero de la fotografía era Ricardo. Un disparate, pero al final te vas enganchando. Se trata de nueve fotorrelatos -ocho en blanco y negro y uno en color-. Pienso muchas historias cotidianas como planos de cine y, de esta manera discurre el relato de estas viñetas, como películas breves, llenas de intensidad, drama, sutil humor en blanco y negro y una especial visión del absurdo de la existencia. Para esta misión necesitaba actores, actrices, localizaciones de escenas...En fin, otra vez a tirar de buenos amigos, que son los héroes de esta obra. Aparte de los queridos paisanos de Pozuelo de Alarcón intervienen figuras de la cultura popular como Toniño Carotone, Javier de Juan, Ambite, Alberto Gómez Font....que se han portado como grandes profesionales del octavo arte, que es este.

—Has convertido Pozuelo en un plató de cine ¿Por qué aquí?

Sencillamente porque vivo en Pozuelo y, a la hora de contar con los actores resultaba más sencillo recurrir a los de la zona. También, este pueblo tiene bue-

rando del oficio de periodista, de las redacciones, faenas diarias y todo eso. Estaba con mis cosas, y además, ahora, con esta obra, que sabe Dios adonde irá a parar, “Mondo difficile”. Pero bueno, acepté el reto y aquí estoy, citando



Imagen: Presentación de su libro *La mala fama*, en la sala El Sol, de Madrid.

nas localizaciones de exteriores, como la arboleda de La Poza, que me venía al pelo para uno de los capítulos. O una casa magnífica y de ensueño en Bularas y, por supuesto, el Bar de Suri, en el centro de la plaza. Por no seguir.

—¿Cómo afrontas tu nueva etapa en Pozuelo IN?

Era algo inesperado, me estaba reti-

do de largo y dando el medio pecho a la bestia.

—¿Qué esperas de esta nueva etapa?

Si he decidido volver al tajo es porque creo que entre todos podemos hacer que Pozuelo IN, Majadahonda IN y los que vengan sigan creciendo y mejorando y se conviertan en medios útiles y entretenidos para el personal. Ω

EL METRO QUE MUEVE NUESTRA VIDA

Metro de Madrid te lleva de forma segura al trabajo, al gimnasio, al Retiro...

Un medio de transporte que te acerca a los lugares y a las personas que más quieres.

**AHORA, Y SIEMPRE...
UTILIZA EL TRANSPORTE PÚBLICO**



MUÉVETE EN METRO



**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



 www.orpea.es