

Pozuelo

IN

Nº 117 - NOVIEMBRE 2022

**TOMÁS
RONCERO**



**“A LOS ANTIMADRIDISTAS
LES ESCUECE LA ENVIDIA”**

EQE

PARA TODOS TUS SENTIDOS.

Descubre la **nueva berlina deportiva 100% eléctrica** de Mercedes-EQ.
Relájate en su lujoso interior pensado para tu confort con asientos
multicontorno y función de masaje. Y, además, disfruta de la mejor
tecnología con el sistema intuitivo MBUX y del diseño más
aerodinámico gracias a su línea one bow.

Reserva ahora tu Test Drive en:

Mercedes-Benz Santogal



EQE 350+: consumo eléctrico WLTP en kWh/100 km (ciclo mixto): 16,1-18,7; emisiones de CO₂ en g/km (ciclo mixto): 0.



Concesionario Mercedes-Benz

C/Londres, 40. Polígono Industrial Europolis. 28232 LAS ROZAS. Tel.: 910 488 100. www.mercedes-benz-santogal.es

Tu vida
Tu ciudad
Tu comercio
Esta Navidad
en tu comercio de Pozuelo



**ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES
POZUELO CALIDAD**

**AI PEQUEÑO COMERCIO
TÚ lo haces GRANDE**

**POR QUÉ
APOYAR EL
COMERCIO
LOCAL**



- Somos vecinos
- Damos vida a Pozuelo
- Creamos empleo
- Cercanía
- Trato personalizado
- Somos especialistas
- Te conocemos
- Contribuyes a la economía local...

Síguenos



[acpc.comerciantespozuelo](https://www.instagram.com/acpc.comerciantespozuelo)



info@pozuelocalidad.com

Los Paisojos

DE TERESA ORDÁS



EL SOL DEL MEMBRILLO. OTRO ORO DEL OTOÑO

Víctor Erice rodó en 1992 la meticulosa tarea del pintor Antonio López llevando al lienzo el membrillero que él mismo había plantado años antes en el patio de su casa. El sol del membrillo. El pintor atrapó la luz. Ahora la mirada refleja el terciopelo ocre del otoño. Ω

¿Y SI MAÑANA TENGO ALZHEIMER?



Por Javier Crespo Bonachera
Solventium Abogados

Según vamos cumpliendo años, a todos nos va preocupando cada vez más qué será de nosotros en el caso de que en el futuro se vean mermadas nuestras capacidades intelectuales —bien por Alzheimer u otras enfermedades, bien por accidentes—, de tal manera que sean otras personas las que tengan que decidir por nosotros. ¿Quiénes serán esas personas? ¿Podrán tomar decisiones que vayan contra la forma en la que quiero vivir o incluso contra mis propios principios o valores? ¿Cómo puedo evitarlo?

Lo que quizá mucha gente no sepa es que ahora, que estoy en pleno uso de mis facultades, puedo tomar una serie de decisiones sobre cómo quiero que sea mi futuro o sobre quién, como y con qué criterios puede tomar decisiones sobre mi persona o mis bienes cuando yo no pueda hacerlo. Nuestra legislación —profundamente modificada tras la entrada en vigor de la reciente Ley 8/2021— permite a cualquier persona mayor de edad, y siempre que se haga ante notario, adoptar una serie de decisiones sobre su futuro, su persona, su cuidado, la administración de sus bienes o sobre quien ejercerá su guarda, cuidado y representación. Y esas decisiones pueden ser muy amplias y variadas:

—Otorgar los llamados “**poderes preventivos**”, es decir, poderes que se otorgan a una o varias personas pero que solo entran en vigor en caso de que se produzca la situación de discapacidad.

—Designación de quien quiero que sea mi “**curador**” o **curadores**, esto es, la/s persona/s que me ayudará/n en la toma de decisiones en caso de discapacidad parcial o que las tomará/n en mi nombre en caso de discapacidad total. Esta designación vinculará al Juez, quien solo podrá ignorarla en supuestos muy excepcionales. A este respecto, hay que tener en cuenta que, aunque lo más frecuente es que elija como curador a un familiar, no tiene por qué ser así. Lo importante es que se elija a personas en quien se tenga plena confianza por sus capacidades, trayectoria y

forma de pensar, para garantizarnos que tomaran las decisiones más adecuadas a nuestros deseos, preferencias y forma de vivir.

—Cómo debe **organizarse la curatela y como deben ser controlados los curadores**. Se puede designar un solo curador o a varios; se puede designar un curador para los temas que afecten a la persona y otro para los que afecten a su patrimonio; se puede designar a curadores sucesivos para el caso de que el designado fallezca; se pueden establecer mecanismos para el control de los curadores, etc. —Qué reglas quiero que se sigan para **mi cuidado y atención personal**.

—Qué normas se deben seguir para la **administración de mis bienes**.

—Qué **deseos tengo ante determinadas situaciones que se puedan dar en el futuro**: ¿cuándo no pueda valerme físicamente quiero ir a una residencia o prefiero que se me atienda en mi domicilio? ¿cómo se debe actuar frente a una enfermedad grave: quiero solo cuidados paliativos o quiero que se agoten todas las posibilidades médicas aunque ello implique un mayor sufrimiento?...

Como medida de garantía de que estas decisiones no sean ignoradas, la ley establece que el notario ante el que se firme la escritura lo comuniqué inmediatamente al Registro Civil para su debida constancia.

La actual legislación pone en primer lugar los deseos y preferencias de cada persona, por lo que las decisiones que tomemos sobre nuestro futuro solo podrán ser ignoradas por decisión judicial en supuestos muy excepcionales y debidamente justificados.

A raíz de la referida Ley 8/2021, nuestra legislación trata de potenciar que seamos nosotros mismos quienes adoptemos las decisiones sobre cómo queremos que sea nuestro futuro y que solo intervengan los jueces en aquellos supuestos en los que nosotros no hayamos tomado las oportunas decisiones al respecto o se den supuestos excepcionales que justifiquen su intervención.

Así pues, si queremos vivir nuestros últimos años en la forma que realmente queremos vivirlos —y *no como decidan, seguramente con la mejor intención, otras personas por nosotros*— debemos anticiparnos al futuro y, asesorados por un abogado experto en la materia que nos diseñe un “traje a medida” con nuestras decisiones, deseos y preferencias, dejar plasmado, ahora que podemos, como queremos que sea este.



Calle Cost.ª del Olivar, 1, Piso 1º Puerta 6
28223 Pozuelo de Alarcón

Teléfono: 911 13 86 34

Citas: solventiumabogados.com



Riñonera

Por Alberto Gómez Font

HACE YA MUCHO TIEMPO QUE LA FALTRIQUERA DEJÓ DE SER COSA DE MUJERES, AUNQUE LA DEFINICIÓN QUE ENCONTRAMOS EN EL DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA SEA «BOLSILLO QUE SE ATAN LAS MUJERES A LA CINTURA Y LLEVAN COLGANDO DEBAJO DEL VESTIDO O DELANTAL».

Yo usé faltriquera hace ya muchos —muchísimos— años, y no la llevaba debajo del vestido o del delantal, sino sobre mis pantalones, a la altura de la cintura. Eso fue cuando trabajaba como vendedor de banderines, gorras y pañuelos en los alrededores de los campos de fútbol. Allí, en la faltriquera, teníamos el dinero, y como el jefe nos pagaba poco, de la faltriquera íbamos sisando algunas pesetillas.

Ese objeto era, pues, propio de vendedoras y de vendedores. Todos recordamos a las piperas que tenían sus puestos cerca de nuestros colegios y que también llevaban faltriquera, y la siguieron usando durante años las hoy desaparecidas cigarrerías de la Puerta del Sol, y aún las vemos atadas a la cintura de los barquilleros de las verbenas.

Hasta ahí todo iba bien, pero de pronto alguien tuvo una idea, para mí horrible y para otros genial, y le dio por reinventar la faltriquera, esta vez con tejidos sintéticos, hebillas de plástico y cierre de cremallera, y lanzó ese horrendo objeto al mercado para sustituir al bolso y a los bolsillos. La mala noticia es que triunfó, sobre todo entre los viajeros ataviados de turistas, es decir, apenas vestidos con una camiseta y unos pantalones cortos, y también entre los usuarios del chándal y las zapatillas deportivas.

Ocurrió también que ante esa nueva imagen de la antigua faltriquera surgió un nuevo nombre, tan feo como el objeto al que denomina: 'riñonera'. Es feo el nombre, es feo el objeto y es feísima la imagen de una mujer o de un hombre con esa cosa pegada a la cintura. Está claro una vez más que este mundo se divide en dos tipos de personas: los que usan esa prenda, aunque solo sea cuando están de viaje de recreo, y los que jamás la hemos usado ni se nos ocurrirá hacerlo. Ω



Hacemos de lo exclusivo **su hogar**

Venta y alquiler de las mejores propiedades
en Madrid, Barcelona, Valencia y Mallorca.



MADRID · BARCELONA · VALENCIA · MALLORCA

Camino de la Zarzuela. 21, 1º A · Valdemañín
91 800 54 65 · aproperties.es

aproperties.es



Fotografía: Marta Aparicio



El trabajo tampoco es para siempre

Por Jesús Castells

—¿PERO NO ERAS FIJO?— ME PREGUNTÓ MI PADRE CUANDO LE DIJE QUE ME CAMBIABA POR PRIMERA VEZ DE TRABAJO, HACE YA UNA PILA DE AÑOS. El trabajo ya no es para siempre, le respondí. En mi más tierna inocencia pensaba que yo podría ser el conductor de mi vida profesional. Y a toro pasado veo cómo te vapulean y los bandazos que acaba dando uno y pienso... “para habernos matado”. Tardé en decidir qué estudiar porque también pensaba que la carrera me serviría para toda la vida. El año pasado en Estados Unidos casi cuarenta millones de personas abandonaron sus trabajos por voluntad propia: la gran dimisión. Y constato que estábamos equivocados. Todo es mucho más efímero de lo que creemos.

Este movimiento empezó a gestarse durante la pandemia de coronavirus. En España, las cifras se encuentran muy lejos, aquí seguimos enfrascados con la picaresca y el menudeo, ¿saben ustedes que se han multiplicado por nueve las personas que no pasan el periodo de prueba en un nuevo trabajo? Contratos temporales encubiertos.

La cita más conocida y mal atribuida a Charles Darwin rezaba “No es la más inteligente de las especies la que sobrevive; ni la más fuerte; sino aquella capaz de adaptarse y ajustarse mejor al entorno cambiante en el que se encuentra”. El mundo cambia cada vez más y cada vez más deprisa. Te adaptas o eres historia.

Paradójicamente los jóvenes hoy en día tienen la mayor oferta de posibilidades para estudiar, ojo que no he dicho de carreras, y sin embargo también es el momento más difícil para elegir. El miedo al fracaso, la presión de los padres y este entorno cambiante, por no hablar de las escasas salidas profesionales, hacen tremendamente difícil tomar una decisión, pero sobre todo porque piensan que será para toda la vida. Este es el primer axioma que hay que derrumbar.

Por si no se han dado cuenta, el que antes era periodista ahora trabaja de community manager, el médico se ha convertido en coach, el ingeniero ahora pinta en una tablet en 3D, por no hablar del inconexo Biólogo que hoy imparte cursos de ciberseguridad así como un largo etcétera de casos, que seguro tiene alguno a su lado, ya no son ni hacen lo que estudiaron.

Por tanto, para poner una pica en Flandes y empezar a pensar, lo primero que hay que hacer es perder el miedo al cambio y escribir qué es lo que a uno le motiva, lo que te hace feliz. Convertir aquello que te mueve y lo que te apasiona en tu profesión. Profesiones también efímeras. Tenemos que aprender a apreciar y disfrutar más la belleza de la temporalidad. Ver si tienes aptitudes y buscar aquellas formaciones necesarias para construir un camino firme hacia el éxito. Yo tuve un compañero de trabajo que todo lo que aprendió lo hizo en YouTube. En la facultad le decían que no hacía falta que fuera a clase porque sabía más que el profesor.

Y siéntase libre para cambiar por el motivo que a usted le de la real gana. Porque le cerraron la puerta y necesita reinventarse o porque lo que antes le motivaba ha dejado de hacerlo. Descubrirá que el dinero y la posición no eran lo importante, lo importante es ser uno mismo, ser feliz a cada rato. “Perder” un año, que antes era poco menos que un sacrilegio, quizá hoy en día sea el tiempo necesario para encontrarse a uno mismo y decidir hacia dónde quiere fluir, ahora se dice así.

Porque en realidad, no nos engañemos, nada es para siempre. Ω

Organiza:



Un espectáculo solidario único

Mira Teatro

A favor de los huérfanos de la Policía Nacional



José Mercé y Vanesa Martí en concierto

Jueves 1 de diciembre 20:00

Venta de entradas en El Corte Inglés



Colaboran:



Pozuelo



Fila Cero: ES74 0081 5395 3400 0187 7591





Sistemas para agendar citas online

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de procesos

Durante los primeros días de una empresa, el intercambio de mensajes para agendar citas es manejable. «¿Estás disponible este martes? ¿No? ¿Qué te parece el miércoles? No puedo al mediodía... ¿Hay otra hora que te venga bien?».

¿Pero qué sucede cuando empiezas a crecer? Tu tiempo se vuelve más valioso y un sistema básico de intercambio de correos electrónicos con un potencial cliente ya no es suficiente. Necesitas encontrar una forma más eficiente y rápida de programar tus reuniones. Es aquí donde entra en juego el software para agendar citas.

Te explicamos las principales razones por las que deberías utilizarlo:

Disponibilidad de contacto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y durante todo el año. Permite que tu negocio esté abierto constantemente. El cliente podrá reservar su cita cuando quiera, sin tener que esperar a que tú puedas atenderle.

Incrementa tu productividad. ¿Cuánto tiempo te lleva atender tus reservas telefónicas? ¿Gestionas bien todas tus reservas? Podrás estar mucho más organizado a la hora de ver las citas que tienes durante la semana.

Un servicio al cliente excelente. ¿Pierdes clientes que no pueden contactar contigo en el momento exacto en que ellos precisen? Aportarás al cliente rapidez, comodidad y, sobre todo, le permitirás evitar esperas.

A continuación te presentamos los principales aspectos que debes tener en cuenta a la hora de escoger tu herramienta de citas online:

- **Notificaciones y recordatorios al cliente.** Para evitar olvidos la herramienta debe enviarle una notificación mediante email o SMS con antelación a la cita.

- **Citas ilimitadas.** Algunos sistemas o aplicaciones te obligan a realizar un pago mayor si quieres poder agendar más citas online. Necesitas una herramienta con la que agendar todas las citas que desees pudiendo hacer crecer tu negocio sin limitaciones.

- **Pago online o presencial.** La herramienta que elijas debe ofrecerte la posibilidad a tu cliente de hacer el pago online mediante tarjeta de crédito (pago totalmente seguro) y si la cita es presencial debe ofrecerle la opción de pago online, pero también presencial.

- **Calendario con todas tus citas online y presenciales.** La herramienta debe ofrecerte posibilidades de sincronización bidireccional con tu calendario para no crear duplicidades.

- **Personalizar tu horario de trabajo.** Porque no todos los días son iguales y existen las vacaciones. Tu herramienta debe permitirte bloquear ciertos días u horas y dejar libres otras para que puedan reservarse citas.

- **Automatizar tu tiempo de descanso.** Muchas veces, es necesario tener 5-10 minutos entre citas para preparar la próxima sesión o por cortesía con el cliente. La aplicación debe permitirte esto.

- **Crear varios perfiles:** Si tu negocio progresa y te ves en la necesidad de trabajar con otros profesionales la herramienta debe darte la posibilidad de añadir a todo tu equipo. Debes poder añadir a estos profesionales a tu web, cada uno con su horario, servicios y precios personalizados.

Calendly, SimplyBook, Bookitit o Setmore son algunos de los sistemas más utilizados para agendar citas online. Evalúa el que mejor se adapte a tus necesidades e implántalo. A partir de ese momento, el flujo de agenda, la organización de los clientes y el tiempo invertido en tareas de gestión mejorará exponencialmente. Ω



Bienestetic



C/Francia 2 bis loc.1
POZUELO DE
ALARCON
634 34 86 82

MEDICINA ESTÉTICA-ESTÉTICA-
MICROPIGMENTACIÓN



CLÍNICA AUDIOLÓGICA AVANZADA
AUDIOLOGÍA INTEGRAL

TUS 2 AUDÍFONOS
DESDE **39,50 €**
AL MES*

SIN INTERESES TAE 0%

Tener buena audición **está al alcance de tu mano**



PIDE CITA CON NUESTROS AUDIÓLOGOS EXPERTOS EN
CLÍNICA AUDIOLÓGICA AVANZADA

**CALLE SEVILLA, 3 LOCAL 1
POZUELO DE ALARCÓN
912 129 122**

WWW.CLINICAUDIOLOGICAVANZADA.COM

*Consulta condiciones en tu centro auditivo.

Aprovecha esta oportunidad de financiación, puedes disponer de un préstamo si realizas una compra de un par de audífonos DANAVOX Klar3 (R.V.P. 1.896€) para la misma persona por sólo 39,50€ al mes durante 48 meses. Financiación ofrecida y sujeta a la aprobación de Banco Bilbao Vizcaya Argentaria, S.A. para importes entre 150 y 6.000€ y plazos de 3 a 60 meses. Sin comisión de apertura ni de mantenimiento.

Ejemplo de financiación para importe de 1.896€. importe total adeudado: 1.896€. TIN 0%, TAE 0%. Oferta válida en nuestro centro de audiología CLÍNICA AUDIOLÓGICA AVANZADA de Pozuelo de Alarcón (Madrid) del 01/09/2022 hasta el 31/12/2022. * Más información de esta oferta de financiación acude a nuestro centro situado en la Calle Sevilla, 3 Local 1 de Pozuelo de Alarcón.

TU ATENCIÓN PRIMARIA ES LO PRIMERO

+ CERCANA

El mejor equipo de
profesionales a tu servicio

+ RESOLUTIVA

El profesional más adecuado
para cada paciente

+ ACCESIBLE

Sistema de citación multicanal

+ DIGITAL

Nuevos tipos de consulta y otros
servicios de diagnóstico



Pide tu cita previa:



App Cita Sanitaria



Web



Teléfono



Presencial



Plan de Mejora de
Atención Primaria de la
Comunidad de Madrid



Comunidad
de Madrid

CAMINO SORIA

En los sueños revueltos de los Caligari quizá se cruzará este paisaje umbrío de la Ribera del Duero en su inmortal himno Camino Soria. Por allí escucharían el eco de la tos seca de ese olmo viejo de Machado, “hendido por el rayo y en su mitad podrido, con las lluvias de abril y el sol de mayo”.... La luz espera que le cubra la sombra, como los amantes aguardan el manto encantado de la noche. Ω



Carlos Regueira es un artista de Pozuelo de Alarcón.

Degusta lo exquisito



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



Envíos a domicilio a través de una App móvil propia de Delivery.



Servicio de aparcacoches.



**EXCLUSIVIDAD
EN POZUELO**

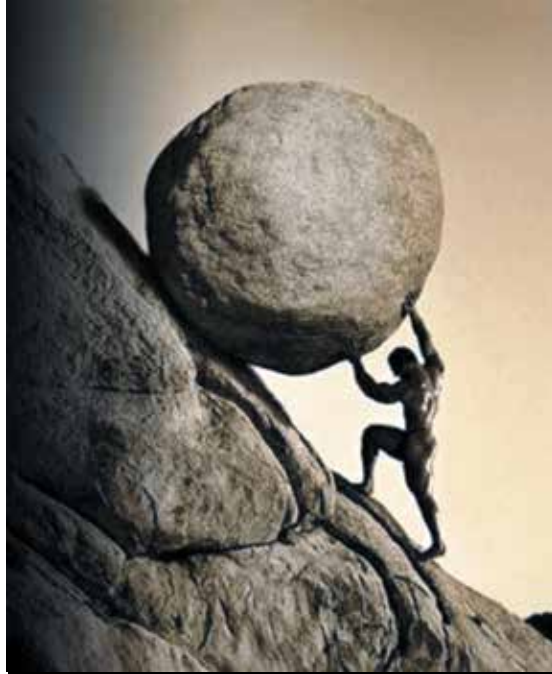
A la brasa

Reserva tu evento para estas fiestas



La Española
Restaurante
desde 1981

AVDA. JUAN XXII, 5 · 28224 · POZUELO DE ALARCÓN (MADRID)
TEL: 671 435 576 · WWW.RESTAURANTELAESPANOLA.ES



La fuerza de voluntad

Teresa Rodríguez-Millán
Sicóloga general sanitaria / Sicóloga forense

“HAY UNA FUERZA MOTRIZ MÁS PODEROSA QUE EL VAPOR, LA ELECTRICIDAD Y LA ENERGÍA ATÓMICA: LA FUERZA DE VOLUNTAD” (ALBERT EINSTEIN)

¿Por qué no tengo fuerza de voluntad? ¿Cuántas veces tengo que volver a intentarlo? ¿Por qué no termino lo que empiezo? ¿No soy capaz de resistir la tentación?... Éstas son algunas de las preguntas que forman parte de nuestras vidas. Tener objetivos y procurar conseguirlos, llevar a cabo lo que nos proponemos, sentirnos capaces, útiles, fuertes, son sensaciones y emociones que nos impulsan, la fuerza motriz que nos empuja para seguir hacia delante, conseguir los objetivos o metas que nos marcamos están dirigidos por la fuerza de voluntad, este concepto tan grande y definitivo en nuestras vidas.

Etimológicamente la palabra voluntad procede del latín voluntas-atis, que significa “querer”, aunque para definir este concepto se hace necesario tener en cuenta la combinación de los complejos procesos y factores que están íntimamente involucrados y resultan decisivos, como son; la motivación, la ilusión, la tolerancia a la frustración, el autocontrol, capacidad para postergar la recompensa inmediata, autorregulación y la conducta, forman parte de la esencia de un constructo al que conocemos como **fuerza de voluntad**. En el plano fisiológico los investigadores apuntan que los

procesos subyacentes a la fuerza de voluntad están relacionados con la corteza prefrontal, encargada de la toma de decisiones, atención, memoria a corto plazo y planificación. ¿Tener fuerza de voluntad es una cualidad con lo que se nace o se puede aprender?. Hay personas que lo consiguen casi siempre y otras que aún intentándolo una y otra vez no lo logran. Somos afortunados, se puede trabajar, entrenar y potenciar, para conseguir aumentar la fuerza de voluntad, ya que en gran medida depende de las creencias, la actitud y la conducta.

Algunas sugerencias para aumentar nuestra fuerza de voluntad:

Identificar un objetivo concreto y realista, algo que de verdad queremos o necesitamos. Ir abordando cada uno de manera individual, no fijar muchos retos a la vez, esto estaría fuera de nuestras posibilidades.

Realizar una planificación, con todos los detalles, cómo lo haremos, cuánto tiempo le dedicaremos, incluso tener en cuenta los posibles obstáculos y como superarlos preparando un plan B.

Utilizar un enfoque gradual, empezar con metas pequeñas y progresivamente conforme se cumplan aumentarlas de manera gradual. Por ejemplo, si el objetivo es disminuir el consumo de café, empezar reduciendo una de las tomas diarias.

Recompénsate celebra los logros, después de conseguir el primer pequeño objetivo, realiza alguna conducta que te provoque satisfacción.

Trátate bien, incluso cuando no lo consigas, ser duro con uno mismo o culparse debilita nuestra capacidad de logro y objetivos a largo plazo. Hay momentos de debilidad, debemos aceptar las caídas, manejar y superar la frustración y seguir hacia delante.

Decir públicamente cuál es tu objetivo, es una manera de comprometernos más con él.

Meditar, ser consciente de cuáles son mis objetivos, situarnos en lo que ocurre en el presente y cómo voy avanzando, visualizar el éxito y conseguir la motivación. Ω



La mejor manera de invertir su dinero

659948421

Joyería en Boadilla

**Compro-oro
tasación gratuita**

Joyas de diseño
a un precio que
ni se imagina



SE ACERCA LA NAVIDAD



Belenes artesanos de barro de Murcia y Granada

A partir de 3 cm de tamaño. Tienen los típicos "cabezones".
Todos a precios económicos, desde 7,50 euros (misterio completo 5
piezas). Pastores sueltos.

TIENDA RIVERO. C/Ángel Barajas S/N. Pozuelo Estación
656 305 760 tiendarivero@gmail.com
<http://tiendarivero.blogspot.com.es>

PISCINAS Y REFORMAS



**NUESTRAS PISCINAS CUENTAN
CON 20 AÑOS DE GARANTÍA**



- Construcción de Piscinas de Obra Gunitadas en (Porcelánico o Gresite)
- Rehabilitación de Piscinas
- Piscinas de Poliester (Venta e Instalación) 
- Gestión de Proyecto y Licencia de Obra
- Reformas Integrales
- (Vallas Metálicas, Bloque, Piedra, etc.)
- Chapados en Piedra
- Solados - Tarima
- Césped Artificial Alta Gama



620 50 18 71



cenigardenmadrid



HAYWARD

ASTRALPOOL



ZODIAC



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



Otitis Estacional



Por D. Jesús Hervás, Audiólogo y director del Área de Audiología de Clínica Auditológica Avanzada.

Desde 1996 me dedico a cuidar la salud auditiva de las personas, y por eso quiero ayudarlos a prevenir las otitis medias estacionales del otoño y del invierno, que tan frecuentes son en esta época del año a causa de los resfriados y las gripes.

En esta época del año nos encontramos frecuentemente con los virus causantes de infecciones respiratorias como las gripes, que pueden causar otitis media. En muchos casos el inicio de la actividad escolar hace que nuestros hijos compartan muchas horas con otros niños, y de igual modo compartan sus virus.

La Otitis es una inflamación del oído que aparece rápidamente, causando dolor y sensación de taponamiento. Esta patología es muy común en niños, afectando también a adultos.

A destacar que las Otitis son una causa recurrente de consultas médicas, y debemos prestar la adecuada atención puesto que en un alto porcentaje de casos lleva a complicaciones que podrían derivar en una pérdida de audición, incluso siendo necesario realizar una intervención quirúrgica.

La relación entre los resfriados y las Otitis medias hace que este tipo de Otitis sean más comunes en invierno que en verano. La diferencia con las Otitis externas, que se relacionan con el agua, las piscinas y el calor, propios de la temporada de verano.

Existen múltiples factores de riesgo que predisponen a las personas a padecer Otitis, como pueden ser la disfunción de la trompa de Eustaquio (Canal que comunica el oído con la nariz y la faringe), las infecciones de las vías respiratorias superiores, la sinusitis crónica y el tabaquismo.

LA OTITIS Y LOS NIÑOS

La Asociación Española de Pediatría (AEP) informa que entre un 80 y un 90% de los niños presentará al menos un episodio de Otitis durante sus primeros años de vida. Siendo más común en el caso de niños menores de dos años, dado que su anatomía difiere de la de los adultos. La Trom-

pa de Eustaquio en esta edad es más corta, más horizontal y más recta que en los adultos. Esto facilita el acceso de la mucosidad, y su acumulación, así como de las bacterias. A tener en cuenta que el sistema inmune de los niños aún tarda un mayor tiempo en reconocer los síntomas y poder reaccionar.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LAS OTITIS?

Ante una sospecha de Otitis, ya sea en niños o en adultos, la principal recomendación es acudir al especialista sanitario. Consultar con el médico de Atención Primaria y/o con el Otorrino, ya que una Otitis mal tratada puede repercutir incluso en una pérdida de audición.

En multitud de ocasiones las Otitis cursarán junto con fuerte dolor de oídos, característico de la infección, y acompañado de fiebre. En la mayoría de los casos remite a los pocos días con tratamiento médico. Las Otitis medias de esta época del año están asociadas con las complicaciones de los resfriados comunes, debido a que al entrar la mucosidad en la Trompa de Eustaquio esta puede dar lugar a la proliferación de gérmenes.

La congestión nasal continuada genera una sensación de presión en los oídos, y produce la inflamación de la mucosa que recubre las paredes internas de las Trompas de Eustaquio, disminuyendo su diámetro y reduciendo la ventilación de la zona media del oído. Si se prolonga en el tiempo, el

oído medio reaccionará produciendo mucosidad en su interior que taponará los oídos y dará lugar a la tan molesta infección.

Para prevenir las Otitis causadas por resfriados o alergias recomendamos realizar lavados nasales, con suero fisiológico o solución salina para limpiar el exceso de mucosidad y así evitar que llegue al oído medio. Deberán hacerse siempre de acuerdo a las indicaciones médicas y evitando que el líquido pase al oído medio.

Recomendamos evitar la exposición al humo de tabaco, ya que la toxicidad de la nicotina altera los mecanismos anti oxidativos del oído favoreciendo las infecciones.

Es fundamental llevar un control y seguimiento médico de su historial, así como cumplir con las recomendaciones del profesional sanitario.

Recuerde la importancia de sus oídos y el cuidado que requieren. Por que la audición es la entrada de información a nuestro cerebro, y por que una buena calidad de vida requiere de una buena audición, nos encanta nuestro trabajo y asesorarles a cuidarla.



En **Clínica Auditológica Avanzada** disponemos de avanzados equipos para la realización de estudios audiológicos completos y complejos. Así podremos conocer con precisión las necesidades auditivas de cada paciente y le daremos la solución adecuada.

Trabajamos la Teleasistencia: ajustamos sus audífonos en remoto, y **realizamos asistencia a domicilio en caso de no poder desplazarse a nuestro centro los pacientes**, como ocurre con las personas con movilidad reducida, **para el óptimo mantenimiento de las prótesis auditivas.**

Aproveche ahora y revise su audición **GRATUITAMENTE** en:

CLÍNICA AUDITOLÓGICA AVANZADA

Teléf.: 912 129 122

welcome@clinicaaudiologicavanzada.com



La artrosis de rodilla es una patología que en España padecen siete millones de persona.

Suele asociarse a sobrepeso, condicionantes genéticos o lesiones previas de ligamento o menisco que pueden afectar a la biomecánica de la rodilla. Los síntomas mas característicos suelen

ser dolor y rigidez matutina. Se produce un dolor de tipo mecánico en actividades como caminar o al subir y bajar escaleras.

En relación al manejo de esta patología, la elección en fases iniciales debe ser siempre un abordaje multimodal de Fisioterapia combinando técnicas de terapia manual, ejercicio terapéutico y educación

del paciente en relación a la modificación de hábitos de vida, que puedan influir negativamente en su enfermedad, así como creencias erróneas sobre la misma.

Como última elección se puede plantear la colocación de una prótesis de rodilla. Actualmente existe una

tendencia al ser menos invasivo utilizando prótesis unicompartmentales (se reemplaza sólo el compartimento interno de la articulación), aunque lo mas común es el uso de una prótesis total de rodilla.

Los resultados suelen ser altamente satisfactorios, aunque no es una intervención 100% efectiva. Las complicaciones más comunes suelen ser inestabilidad articular, aflojamiento de la prótesis o falta de movilidad. El uso de técnicas de cirugía navegada (guiada por ordenador) han reducido mucho estos problemas, aumentando la vida útil de la prótesis, que oscila entre 15 y 20 años. A este respecto hay que destacar, la importancia de retrasar al máximo este tipo de intervención, ya que al no ser para toda la vida requerirá un reemplazo articular en algún momento.



bimo

BIENESTAR Y
MOVIMIENTO

CAMINO DE ALCORCÓN, 5 POZUELO DE ALARCÓN • TLFNO. 625 942 419 • INFO@BIMOFISIOTERAPIA.ES • WWW.BIMOFISIOTERAPIA.ES



**COLEGIO
SAN LUIS
DE LOS FRANCESES**
DESDE INFANTIL A LOS 18 AÑOS

aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



**FORMAMOS GRANDES
PERSONAS PARA LA VIDA**

PUERTAS ABIERTAS PRESENCIALES 26 NOV.

Información en el QR, teléfono: 913520517 o la web: www.stlouisfrancais.com



BARES, QUÉ LUGARES

por Germán Pose



Wendy, en su rincón de Nunca Jamás



La bella Wendy con su cabello de oro le recibe a uno en su plácido chiringuito con su sonrisa fresca y sonrosada como la flor del tulipán. Wendy es un hada de cuento y en su taberna mágica bailan Campanillas en minifalda que dan capones a todos los falsos capitanes Garfio que pululan por ahí mientras guiñan sus ojos chispeantes al Peter Pan que, al fondo de la barra, piensa en sus musarañas. El Chiringuito es el país de Nunca Jamás, donde se queda quieto el tiempo en cada sorbo de cerveza, al morder una

croqueta y en las curvas imposibles de alguna danzarina despistada.

Y Wendy, entre el humo de las luces y las sombras, sacude todo el encanto con su mirada dulce y sus uñas de fiera. En el Chirin, fuera del tiempo, se bebe y habla despacio, y no se canta. Y como en esos cuentos de hadas, uno se siente un chiquillo y se pone de morros, como Pulgarcito, cuando Wendy te regaña.

(El Chiringuito, calle Luis Béjar, 19. Pozuelo de Alarcón) Ω



Nueva apertura en **EL CARRALERO**

El mejor stock de vehículos de ocasión.
Garantía oficial.

Grupo Cars 
OCASIÓN



Concesionario de vehículos de ocasión **Grupo Cars Ocasión**. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. www.grupocarsocasion.com.

Nos trasladamos dentro de **EL CARRALERO**



mazda
KUROBA MOTOR



Concesionario Oficial **Mazda Kuroba Motor**. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. www.kurobamotor.com.

Nueva apertura en **EL CARRALERO**



ALBIÓN MOTOR



Concesionario Oficial **MG Albión Motor**. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. www.albionmotor.com.



LA FUNDACIÓN GIL GAYARRE, UN MILAGRO BENDITO PARA LOS DISCAPACITADOS

LA FUNDACIÓN GIL-GAYARRE, DE POZUELO DE ALARCÓN, PROSIGUE CON TODO ÁNIMO Y SIN DESCANSO SU LABOR EN FAVOR DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS INTELECTUALMENTE. SU SEDE POZUELESA ES UN REFUGIO Y UN LUGAR DE ILUSIÓN, FORMACIÓN Y ESPERANZA PARA MUCHOS JÓVENES Y ADULTOS QUE SUFREN, JUNTO A SUS FAMILIAS, DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL. EN SU ÚLTIMO E INGENUOSO PROYECTO, "4 PATAS DE APOYO" LOS PERROS SON PROTAGONISTAS.



Por Carmen Millán

Son muchas las personas que, etiquetadas por sus grandes necesidades de apoyo, no tienen oportunidades para avanzar, y sus alternativas de vida se ciñen a caminos sin retorno en estilos de vida asistenciales, segregados y con pocos incentivos para lo que debe ser una buena vida en la comunidad. Desde la Fundación Gil Gayarre, se ofrece apoyo a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en el camino hacia sus sueños, y también a sus familias y a las empresas. Esta Fundación ofrece formación diversa orientada al empleo en el proceso de inserción laboral de estas personas.

Conscientes de la necesidad de sensibilizar a la sociedad y poner en valor las capacidades de este colectivo, el fabuloso equipo que trabaja en Gil Gayarre ofrece alianzas y convenios de colaboración con otros agentes sociales. Así ha nacido el proyecto “4 Patas de Apoyo”, de la alianza de Fundación Gil Gayarre y la empresa TICATECA S.L, Yzacán.

4 PATAS DE APOYO

Con el apoyo de la Fundación Once, “4 PATAS DE APOYO”, tiene como objetivo último generar empleo en el colectivo de personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo. A través de un programa formativo teórico práctico, los participantes adquirirán las competencias





necesarias para desarrollar un nuevo rol profesional: Auxiliar de Terapia Asistida con Animales. En este tiempo de trabajo y colaboración con Yaracán “hemos observado un especial entendimiento entre las personas con discapacidad intelectual y los perros que se utilizan en terapia, mostrando muchas de las personas una facilidad implícita para relacionarse, comunicarse y ser capaces de realizar tareas complejas con el perro como aliado”, comenta a Pozuelo IN Eduardo, uno de los tutores de la Fundación.

“Hablamos de capacidad no solo para realizar tareas con los perros; también de una actitud empática que les anima a ayudar a compañeros/as y demostrar e informar, incluso a personas ajenas, sobre las características o habilidades de los perros con los que trabajan, poniendo en práctica con facilidad habilidades y capacidades personales que en otros contextos no suceden”, añade Catalina, otra de las tutoras.

“OCASIÓN REAL PARA LA INTEGRACIÓN”

Con esta formación, las personas con discapacidad intelectual que tienen grandes necesidades de apoyo adquirirán las competencias necesarias para trabajar, junto al especialista, como Auxiliares en programas de intervención con animales, tanto en el momento previo a las sesiones (cuidado y preparación de los perros), como en su ejecución (seleccionando material y guiando a los perros para realizar actividades con otras personas), “y creemos firmemente, en base a la experiencia, que es una ocasión real para que se integren y crezcan profesionalmente en el equipo de Yaracán”, explica Carlos, otro de los responsables de la Fundación.

Todas las familias que acuden con sus hijos a los proyec-

tos de esta Fundación están encantados con el resultado de los trabajos de asistencia y formación. “Es una bendición, son gente estupenda y mi hija ha experimentado un cambio tremendo”, nos comenta emocionado José Luis, padre de Cristina, de 44 años, una de las 12 personas discapacitadas que se han “graduado” en este primer curso del proyecto “4 patas”. Su mujer, Manuela, con la voz entrecortada también relata los avances que ha visto en su hija desde que asiste a estos cursos de formación, “está muy contenta, siempre habla de este centro y lo que hace aquí. Siempre ha sido una niña muy introvertida y ahora, desde que empezó el curso, no para de hablar de los perros y solo estaba deseando que llegaran los martes, que era el día del curso”.

GIL GAYARRE, RECONOCIDA EN EL SISTEMA DE EVALUACIÓN DE CALIDAD

Por último hay que añadir que La Fundación Gil Gayarre, representada por Amparo González, directora general, y Andoni González, del Área Técnica, en el marco de la presentación del nuevo Sistema de Evaluación de Calidad de Plena Inclusión, ha obtenido la acreditación en el tercer nivel, etapa de CALIDAD, de los cuatro que propone el sistema.

Hasta ahora la Fundación estaba acreditada en el segundo nivel, etapa de DESPLIEGUE, por lo que esto confirma que sus prácticas al máximo nivel de calidad avanzan por buen camino.

También supone un gran reconocimiento a la dedicación, la ilusión y el esfuerzo de cada uno de los que forman la Fundación. Ω

COLEGIO ALARCÓN

Desde 18 meses a la Universidad
"EDUCAMOS PARA LA VIDA"



ASPIRAMOS A FORMAR PERSONAS SEGURAS DE SÍ MISMAS, CAPACES DE ELEGIR LIBRE Y RESPONSABLEMENTE SU PROPIO CAMINO, Y PREPARADAS PARA RECORRERLO DE MANERA SATISFACTORIA. BUSCAMOS SORPRENDER CADA DÍA A NUESTROS ALUMNOS Y PROVOCAR SU CURIOSIDAD E INTERÉS.



escuela infantil
ALARCÓN

Open Day

Jornada de Puertas Abiertas



MODALIDAD PRESENCIAL
Todas las etapas

25 NOV 15'30hrs.

Más información sobre nosotros:

www.colegioalarcon.com • www.escuelainfantilaralcon.com • www.escuelademusicaalarcon.com
Si quieres reservar tu cita personalizada puedes contactar con el Departamento de Comunicación en admisiones@colegioalar.com y en el teléfono **913527250** o en el **610336711**.
Ven a sentir la experiencia de ser alumno y familia Alarcón ¡Os esperamos!



LA COMUNIDAD DE MADRID SE ESFUERZA EN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

El Gobierno regional invierte más de 5 millones de euros del PIR -Programa de Inversión Regional- en varias actuaciones encaminadas al beneficio vital de las personas mayores de la región. Está prevista la construcción de nuevos centros y hogares para jubilados, espacios de ocio y deporte, así como la remodelación y acondicionamiento de varios inmuebles para hacerlos más accesibles.

Estos trabajos se han realizado, o están ya en ejecución, en trece municipios de la Comunidad de Madrid, concretamente en Alcobendas, Berzosa de Lozoya, Braojos, Canencia, Cervera de Buitrago, Fuenlabrada, Humanes de Madrid, Móstoles, Parla, Rascafría, San Sebastián de los Reyes y Villar del Olmo.

Asimismo, se encuentra en obras el centro de mayores de Valdemanco, donde se han invertido algo más de 600.000 euros. Sobre una superficie de 500 metros cuadrados se ha levantado un edificio que consta de una cafetería, varias salas de actividades colectivas, lectura y atención especializada, así como avances en la vanguardia de eficiencia energética.



LOS MAYORES, PIEZA ESENCIAL EN NUESTRA SOCIEDAD

El consejero de Administración Local y Digitalización, Carlos Izquierdo, que ha visitado Valdemanco para seguir de cerca el plan de acción, ha recordado “que es una obliga-



El consejero de Administración Local y Digitalización, Carlos Izquierdo, visitando la construcción del centro de mayores de Valdemanco.

ción y una responsabilidad de todos trabajar al servicio de las personas mayores, porque ellos, además de ser una pieza esencial en nuestra sociedad, son transmisores de experiencia, de sabiduría, de consejos y de familia”, enfatiza. “Por eso, estamos acometiendo estas actuaciones, que estoy seguro generarán un espacio de ocio y convivencia para todos ellos, y en Valdemanco irán en beneficio de las más de 200 personas que superan los 65 años y que suponen el 25 por ciento de la población”, concluye el consejero.

Precisamente en Valdemanco el presupuesto del PIR ha crecido un 67 por ciento para el período 2022-2026, alcanzando los 2 millones de euros. En este sentido está previsto la ampliación del Polideportivo por un valor de 716.000 euros y la remodelación de la Casa de Cultura con un presupuesto de 263.000 euros.

**PROGRAMA PILOTO
“CUIDAME” EN LA SIERRA NORTE**
Además de estos proyectos, la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha

“Cuidame”, un programa piloto que se centra en la atención de personas mayores de pequeñas localidades de la Sierra Norte con el objetivo de fomentar el “envejecimiento activo” y hacer frente a situaciones de soledad no deseada. Aprobado por el Consejo de Gobierno el pasado mes de abril, cuenta con un presupuesto cercano a los 600.000 euros para iniciar una serie de acciones encaminadas a mantener el arraigo de estos ciudadanos en su territorio, alargando la permanencia en su hogar.



Comunidad de Madrid



EL BARRIO DE LOS ELEMENTOS: UN SUBURBIO VERGONZANTE EN PLENO CENTRO DE POZUELO

A UNOS METROS DEL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN, SE ENCUENTRA EL BARRIO DE LOS ELEMENTOS, UNA DE LAS ZONAS MÁS DEGRADADAS DEL MUNICIPIO QUE SE SUPONE ES EL MÁS RICO DE ESPAÑA. UN PERIODISTA DE POZUELO IN LO HA RECORRIDO JUNTO A MIEMBROS DEL GRUPO SOCIALISTA, QUE HA PRESENTADO UN PLAN DE ACCIÓN PARA REHABILITAR LA ZONA. HAY OTROS “POZUELOS”, ES EVIDENTE, APARTE DE LA FINCA, SOMOSAGUAS Y LA AVENIDA DE EUROPA.

Por Diego Mérida - El Barrio de los Elementos, llamado así por sus cuatro calles (Aire, Tierra, Fuego y Agua), se encuentra en pleno centro de Pozuelo de Alarcón y sin embargo es una de las zonas menos conocidas. Por increíble que parezca, la mayor parte de los habitantes de Pozuelo de Alarcón desconoce la existencia de este céntrico suburbio. Sin duda, es una de las zonas más degradadas y olvidadas por el Ayuntamiento a pesar de estar situado a la vuelta de la sede del Consistorio. Parece claro que en Pozuelo, el municipio español con la mayor renta per cápita de España, no reina la opulencia en todos sus rincones. El barrio de Los Elementos es buena prueba de ello. Este periodista se ha dado un paseo por esa zona junto al portavoz socialista en el ayuntamiento, Ángel Bascuñana, y dos de los miembros de su equipo, Alejandro Cuello y Marta Manrique. Bascuñana cuenta a Pozuelo IN que desde el PSOE buscan denunciar el maltrato y el olvido que ha sufrido el barrio de

Los Elementos durante muchos años. El portavoz socialista comenta que “Pozuelo no es sólo La Finca, Somosaguas y la Avenida de Europa” y mientras visitamos las callejuelas del barrio remarcamos su intención de mejorar las condiciones de una de las zonas del municipio peor tratadas. El jueves 27 de octubre el grupo socialista va a presentar en el Pleno municipal su Plan de Acción de Rehabilitación de Viviendas y Mejoras en el Entorno Urbano. El objetivo es que el Ayuntamiento financie el 95-100% de los gastos para que los vecinos no tengan que asumir los costes de la rehabilitación del entorno.

“HAY PLAGAS DE RATAS ENORMES Y CUCARACHAS POR TODAS PARTES”

“Nosotros queremos poner soluciones reales, posibles y que mejoren la situación de estos vecinos. El Ayuntamiento en más de 50 años no ha hecho nunca nada para ayudar a este vecindario”, indica Bascuñana. Por ello, el PSOE, pretende llevar al Pleno una propuesta

de mejora donde para llevarla a cabo se contará con la opinión de los miembros de esta comunidad. “Si te fijas, desde que hemos entrado en esta zona todo está descuidado”, comenta el portavoz socialista.

“Las calles son muy estrechas, con fachadas deterioradas y llenas de humedades, los coches no pueden circular, ni hay posibilidad de aparcamiento. Las aceras y los pavimentos están en mal estado, no hay accesos para personas mayores o discapacitadas”, incide. “Hay plagas de ratas y de cucarachas y no existen espacios comunes para que los vecinos disfruten de sus calles. En definitiva, es un barrio por desgracia completamente olvidado y al que nadie le ha apoyado. Ha llegado la hora de que se ejecute un plan. Estamos en deuda con ellos”, subraya.

“Lo mejor de nuestra idea es que es completamente factible. El Ayuntamiento dispone de 64 millones de euros en remanentes de Tesorería, y nosotros queremos ejecutar el plan con

3,5 millones, es decir, un porcentaje muy bajo con el que se podría hacer mucho para muchas personas”, explica Bascuñana. “El Ayuntamiento ha decidido invertir de manera exagerada en ciertas zonas cuando no era necesario o al menos no tan necesario como en esta zona. Un ejemplo son las ayudas directas a Somosaguas o el adoquinado en la Avenida de Europa, donde se han gastado más de 3 millones de euros”, se lamenta.

“Nosotros proponemos dos tipos de actuaciones: una, dirigida a obras de urbanización y mejoras en el entorno urbano, y otra, de rehabilitación de edificios y viviendas”, comenta. “Queremos mejorar la jardinería, el alumbrado, el mobiliario urbano, la recogida de residuos, la movilidad peatonal y de vehículos, y, además, llevar a cabo actuaciones para mejorar la eficiencia energética y la sostenibilidad. También, adecuar el interior de las viviendas y retirar el amianto de las paredes. Lo importante es que el proyecto este financiado por el Ayuntamiento, es decir, que la rehabilitación de vivienda sea subvencionable en un 90-95% e incluso en un 100% en determinados casos, y que las actuaciones de urbanización y mejoras sean subvencionadas al completo por el Ayuntamiento”, incide Bascuñana.

“Entendemos que ya son muchos años de olvido y descuido, y al fin y al cabo, son vecinos de Pozuelo como todos nosotros. No se merecen esta marginación”, enfatiza. Entre las calles destruidas, sucias y apenas sin aceras nos cruzamos con una de sus vecinas. No quiere dar su nombre “por si hay represalias”, nos comenta mientras describe la lamentable situación que atraviesan.

“POR LA NOCHE DA MIEDO PASAR POR AQUÍ”

“Esto es un barrio multicultural, hay españoles, ecuatorianos, marroquíes y de todas partes, y todos nos llevamos bien. Pero parece que se han olvidado de nosotros”, relata la vecina a este medio. “Llevo aquí toda la vida, mis padres son propietarios y esto antes estaba mejor. El Ayuntamiento no mueve un dedo porque, según ellos esto es privado, pero aquí nunca se ha acreditado eso con ningún documento”, continúa. “Me gustaría saber de dónde viene esa privacidad que dicen, pero nadie explica el porqué es zona privada. Tendrías que ver las ratas, aquí hay ratas del tamaño de gatos, sé qué pasa

en todo Pozuelo pero lo de aquí es de otro mundo”, comenta abatida esta vecina.

“Luego, mira los accesos, solo hay escaleras, ni está acondicionado para gente mayor o discapacitados y por la noche da miedo pasar por ahí. En las calles no caben los coches. ¿Y si se incendia un edificio? El coche de bomberos no pasa, o si pasa se lleva por delante los demás coches. Abajo nunca puedo aparcar, tengo que irme fuera del barrio para poder hacerlo y encima a veces solo lo podemos dejar en parking de pago”, se lamenta. “Tendrías que haber visto la que se lio con la Filomena, aquí nadie vino a ayudar y tuvimos que salir los vecinos a limpiar toda la nieve para no estar atrapados”, relata resignada.

“Y si te cuento lo que sucedió durante las fiestas no das crédito”, explica con evidente rostro de enfado. “Todos los chavales venían aquí a hacer botellón, fumar y mear en estas calles. Algunos incluso tenían sexo en alguna esquina.

Caná, Somosaguas y La Finca...que salga de su despacho, que nos tiene a un minuto”, continúa exasperado. “Yo creo que en su vida ha pasado por aquí, igual incluso no sabe ni que existimos, no me extrañaría. Qué vergüenza. Ángel, ojalá esto del PSOE salga, porque los que gobiernan aquí tienen más cara que espalda. Con nosotros tienen una deuda histórica, pagamos lo mismo que los demás, cumplimos como habitantes de Pozuelo. ¿Porqué la Avenida de Europa la han reformado tantas veces? Es increíble. Eso sí, hay que tener cuidado con lo que se dice porque luego pasa lo que pasa”, concluye acalorado.

Recorremos las cuatro calles. Un sentimiento de tristeza y dejadez se apodera del barrio de Los Elementos mientras cae la tarde. Ángel Bascuñana es popular en esta zona y poco a poco se van uniendo más vecinos para escuchar su propuesta. “Pues iremos al Pleno y si necesitas firmas conseguimos firmas Ángel. Tú muévelo, haz publicidad y



Es indignante que el Ayuntamiento no quiera ayudarnos. Mira cómo están los edificios, parece que se van a caer. Hay zonas donde no se puede ni transitar por el olor, y encima hay amianto en todos lados”.

Otro vecino que nos escucha se une a la conversación lanzando insultos a la alcaldesa. “Que venga Susana por aquí”, exclama. “Se le caería la cara de vergüenza. Tanta Avenida de Europa,

que se entere todo el vecindario. Nosotros estaremos ahí el jueves para hacernos oír. ¡Hay que sacar esto sea como sea!”, exclama otro vecino.

Abandonamos la zona con el ánimo sacudido por los testimonios de los vecinos que están sufriendo la degradación de su barrio. Un auténtico suburbio en pleno centro de Pozuelo de Alarcón, el supuesto municipio más rico de España. O eso dicen las estadísticas. **Ω**

**“¿YO UN FRIKI?,
TRABAJO
15 HORAS
DIARIAS”**



TOMÁS RONCERO



Tomás Roncero (Villarrubia de los Ojos, Ciudad Real. 1965) es uno de los periodistas deportivos más mediáticos y polémicos del actual panorama nacional. Madridista de sangre y corazón responde a los que le consideran un “friki” con el ejemplo de su intensa dedicación a su oficio. Con los antimadridistas no tiene piedad, ni con su compañero de El Chiringuito, Lobo Carrasco, al que califica de falso y malintencionado. En fin, que Roncero se desangra con Pozuelo IN.

—Tomás, tú tienes muchos seguidores y, también, detractores que te tildan de friki, ¿qué les dices?

Para empezar, el friki es aquel que tiene mucho tiempo libre para hacer frikadas y yo, por suerte o por desgracia, me paso el día trabajando. Ocurre que la gente se queda con lo fácil, nosotros estamos muy expuestos y te ven por la tele, te leen en las redes... en fin, pero desconocen que hay mucho trabajo detrás. Yo me levanto a las ocho de la mañana, aunque me haya acostado a las 3 y media al volver de “El chiringuito”. Tengo que organizar el trabajo del equipo del diario As, debo buscar noticias y portadas cada día del año, tengo mis comidas de trabajo con gente del gremio, periodistas, directivos o aficionados que me reclaman, nunca como en mi casa los días de diario. Por la tarde, otra vez al periódico y después, vuelvo a casa, estoy un rato con mi familia y luego, por la noche acudo al programa “El chiringuito”. Esa es mi rutina de vida. Si sumas, son más de 15 horas de trabajo profesional diario, eso no lo soporta un friki.

—¿Y en tu casa qué te dicen tu mujer y tus hijos, te echan de menos?

Algo de menos me echan, pero ya se han acostumbrado a convivir con mi ritmo de trabajo. Ahora, muchos fines de semana que tengo que ir a actos de peñas madridistas mi mujer me suele acompañar, y algunas veces también mis hijos.

—Tus hijos también son madridistas, supongo.

Por supuesto, mi hijo se llama Marcos Santiago, en honor a Bernabéu. Nació el 2 de octubre de 2002, cinco meses

después del gol de Zidane en Glasgow que nos dio la novena Copa de Europa, y a las cinco horas de nacer llegó a la clínica su carné de socio del Real Madrid. Ahora tiene 20 años, así que tiene 20 años de antigüedad de socio, como el que no quiere la cosa. Yo tengo 41 años de antigüedad, me quedan 9 para la insignia de oro. Mi otro hijo, Nico, tiene 15 años, y también es madridista, aunque no tan forofo.

—Para los que no lo sepan, ¿puedes relatar tu trayectoria profesional?

Hice la carrera de Periodismo en la Complutense y he trabajado en muchos medios, por Tierra, Mar y Aire, como suelo decir. En 1987 empecé de becario en la agencia Colpisa, el año que llegó Jesús Gil al Atleti. Nunca habían hecho deportes en esa agencia y yo me metí en la faena y trabajé sin descanso. De sol, a sol, vamos, y tuvo mucho éxito mi trabajo y me hicieron un contrato. Cobraba 35.000 pesetas de la época. Hice el Mundial de Italia de 1990 con Colpisa y a la vuelta me contrató El Mundo y me encargaron el baloncesto porque el fútbol estaba muy copado. Luego hice el seguimiento de la Selección Española de fútbol. Con Clemente fui al Mundial del 94, y luego al del 98, en Francia. Entre tanto cubrí dos Juegos Olímpicos: Barcelona 92 y Atlanta 96. Hice crónicas de todo tipo, hasta Judo, Vela y Tiro con Arco, quedaron todos muy contentos. Me gusta mucho el deporte aunque mi pasión es el Real Madrid. Luego ya, en 2001, me contrató el diario As para que hiciera solo información del Real Madrid. Y ahora, eso, As, Cadena Ser y en televisión, “El Chiringuito”.





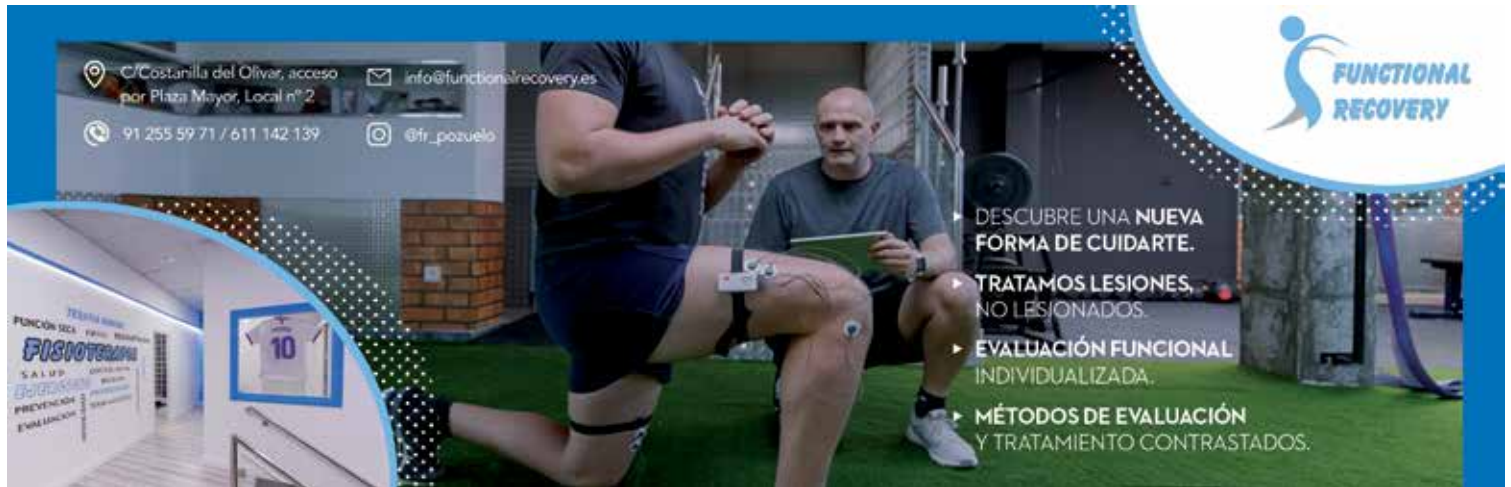
SURI
Garden Lounge

CENAS EN GRUPO
EVENTOS DE NAVIDAD
BUEN AMBIENTE
TERRAZA CLIMATIZADA

RESERVA PARA CONOCERNOS: 919338206

Síguenos en @surigardenlounge

Plaza Mayor, 4. Pozuelo De Alarcón



C/ Costanilla del Olivar, acceso por Plaza Mayor, Local nº 2

info@functionalrecovery.es

91 255 59 71 / 611 142 139

@fr_pozuelo

FUNCTIONAL RECOVERY

- ▶ DESCUBRE UNA NUEVA FORMA DE CUIDARTE.
- ▶ TRATAMOS LESIONES, NO LESIONADOS.
- ▶ EVALUACIÓN FUNCIONAL INDIVIDUALIZADA.
- ▶ MÉTODOS DE EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO CONTRASTADOS.



RE/MAX PROPERTIES
POZUELO ESTACIÓN

Expansión Economía > VIVIENDA

El Banco Central Europeo prevé que los precios de la vivienda bajen hasta un 9% por la subida de los tipos hipotecarios

¡NO ESPERES A 2023 PARA VENDER TU CASA!

Te ayudamos a conseguir el **precio máximo** de hoy vendiendo en **tiempo récord**

TENEMOS EL MEJOR EQUIPO DE AGENTES INMOBILIARIOS

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

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



“LAS NOTICIAS SE CONSIGUEN EN LA CALLE Y EL HIGADO LO NOTA”

—Aquellas épocas gloriosas del periodismo..., pero centrándonos en el deporte, ¿cómo ha cambiado de un tiempo a esta parte el periodismo deportivo?

Ha cambiado por completo. Cuando voy a la Universidad a dar charlas a los estudiantes les explico algo que les suena a chino pero creo que es la salvación para mantener el periodismo deportivo en esencia vivo: que el ordenador, el móvil o la tablet nunca te va a facilitar ninguna noticia propia, o sea, que no hay más remedio que salir a cazar la noticia porque ella no va a llegar a tí. Las noticias se consiguen en la calle, en un bar tomando unas copas, en una comida, en un callejón, no sé. Ahí está la historia y siempre hay alguien

que se suelta la lengua y te cuenta cosas que quizá no debería contar, y tú tienes que estar ahí atento. Por wasap no te va a dar nadie una primicia. El hígado se resiente, sí, pero es el precio que tenemos que pagar los periodistas de verdad.

—Uno de los últimos fenómenos es el del periodista militante, el de trincheira, tú por ejemplo, periodista madridista, o el del atleti o Barsa, ¿esto ha beneficiado o perjudicado al ejercicio del periodismo?

A ver, todo ha cambiado mucho en poco tiempo, la vida, la sociedad...el fútbol. Hombre, yo estoy orgulloso de mi manera de reflejar en los medios mi amor por el Madrid. Desde siempre he sido muy apasionado pero considero que he sido siempre honesto porque nunca caí en el integrismo informativo. Y cuando algo no me ha gustado lo he criticado. Hubo un momento crucial, cuando el Madrid gana la séptima con el gol de Mijatovic a la Juve. Yo me puse como un loco y en los micrófonos de Onda Cero la armé buena, gritando, cantando el himno, uff! Al día siguiente, mi jefe en El Mundo me recri-

minó esa actitud y me llamó hooligan y me dijo que si fuera por él estaría en la calle. Y yo estaba tan feliz que le dije: pues ve a Pedro J. y dile que me eche. Y al rato volvió, cabizbajo y hundido, porque Pedro J. le dijo, “de echarle nada porque trabaja muy bien”. Por cierto, un año después al que despidieron fue a él. Yo me la jugué porque en aquella época un periodista no podía decir de qué equipo era. El único que lo decía era José Ramón de la Morena, que era del atleti, pero claro, ya se sabe, ser del atleti parecía como entrañable y demás, equipo perdedor, el Pupas, y todo eso, bah! y luego Sabina: qué manera de perder, qué manera de palmar, y parecía hasta romántico ser del atleti. Y una mierda. O sea, que estaba mal visto que un periodista desvelara sus colores. Pero yo lo mantuve. Puedo presumir que fui un pionero en esto, y ahora, ya ves, todos los periodistas supuestos con su bandera y su escudo en todas las radios y televisiones. Pero yo, a lo mío, soy madridista, sí, pero las cosas que no me gustan de mi equipo las suelto con toda sinceridad y me quedo tan a gusto, no como otros. Si tapas lo

que consideras verdad estás perdido. Y hay muchos periodistas que no se enteran.

—**Mucha gente os compara con el periodismo “basura” de la prensa rosa que realizan programas como “Sálvame”, en Telecinco.**

Lo que hacemos lo diferencio mucho de esos programas como “Sálvame”, creo que no es justo que nos comparen con ellos. Porque una de las cosas que es fundamental en “El Chiringuito”, por ejemplo, es la información. Ahí se dan noticias, muchas exclusivas, Pedrerol aprieta y la gente levanta teléfonos y trae historias. Tú tienes que contar cosas, aparte de levantar tu bandera.

—**Programas como el tuyo, “El Chiringuito” se han convertido en un espectáculo, una supuesta provocación para meter ruido y crear audiencia.**

Ahí no tenemos guion, hay veces que yo estoy muy tranquilo, hasta que me alteran. Cuando alguien desprecia sin motivo al Madrid siento que se está metiendo con mi familia, entonces salto a su cuello.

“EL LOBO CARRASCO ES UN FALSO Y TIENE MALA INTENCIÓN”

—**Por ejemplo, hablamos de Cristóbal Soria.**

A Soria lo que le pasa es que al no ser periodista, aunque haya sido hombre de fútbol, árbitro, delegado del Sevilla... juega su papel de hinchas furibundo. Soria en el As no tendría hueco porque no es profesional, pero, digamos, que en el formato de El Chiringuito sí lo puede tener.

—**¿Has tenido, fuera del formato del programa, enfrentamientos serios con algunos de tus compañeros de tertulia?**

Se han producido encontronazos serios como el de Siro López y Cristina Cubero con Pedrerol, que se fueron del programa, de verdad. Yo me he calentado a veces, y he tenido que contar hasta diez por sentir una falta de respeto excesiva. Luego me desahogo con quien sea y ahí queda la cosa porque he aprendido a gestionar mis emociones.

—**¿Quién es el tertuliano de El Chiringuito que más te carga?**

El que más me calienta y no puedo soportar es al Lobo Carrasco, que va de educado y tal y cual y es muy falso, es sibilino, toda una pose. Porque va de ecuánime y, a la primera, no desaprovecha la ocasión para meterle un bajonazo falso al Real Madrid. Tiene mala intención y sabe donde golpear. Me crispa mucho más que Soria, Jota Jordi o Carme Barceló.

—**¿Crees que hay un sentimiento antimadridista que en el seguidor del Madrid no se da tanto hacia otro rival?**

Correcto. Los madridistas siempre decimos que estamos nosotros y luego, el resto del mundo, que es antimadridista. Al Madrid o lo amas o lo odias, porque esos que no son del Madrid comprueban que el Madrid es el poder y la excelencia, es el mejor, sigue ganando Ligas y Champions y no hay quien lo pare y no lo pueden soportar. A los antimadridistas les escuece la envidia. Si eres del Madrid no te lo preguntas, y mira los del Atleti, ahí están con esos tristes spots: ¿Papá, por qué somos del Atleti? Eso no lo pregunta un hijo madridista a su padre. Esos que odian al Madrid tienen un rechazo de rabia emocional por haber elegido mal a qué equipo seguir.



**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



“SER DEL MADRID ES LO MÁS DIFÍCIL PORQUE ESTÁ CONDENADO A GANAR”

—También se suele decir que ser del Madrid es lo fácil porque gana casi siempre.

Falso, ser del Madrid es lo más difícil porque en la gloria del Madrid reside su maldición: está condenado a ganar y a hacer feliz a sus seguidores. El Madrid es el único equipo del mundo que puede ganar una Copa de Europa como la que ha ganado este año, la I4, nada menos, y al día siguiente el aficionado blanco dice: ¡hay que ir a por la 15! Somos insaciables. La victoria la disfrutamos muy poco tiempo. El Bernabéu tiene un nivel de exigencia duro y muy noble. El Bernabéu elige cuando hay que animar, hay muchos obreros en la grada que se sacrifican por ir a ver a su equipo lleno de estrellas multimillonarias y son ellos, las estrellas, las que tienen que dar satisfacción y gratitud a la grada, y no al revés. La del Madrid es la afición más seria y rigurosa,

exige al equipo a la altura de su historia, como debe ser. Lo demás es pantomima y cursilería. El otro día el Bayern le mete 3 al Barsa en el Campo Nuevo azulgrana y todos animando y los jugadores aplaudiendo a la grada. Puaf, que asco. Eso no pasaría en el Bernabéu.

—También es un mantra histórico eso de que los árbitros siempre favorecen al Madrid, y visto lo visto esta temporada, por no remontarnos más atrás, no parece que sea muy real.

Claro que no, mira, el Madrid es el rival a batir incluso para los árbitros. Si un árbitro se equivoca contra el Madrid sabe que ese núcleo antimadridista le va a aplaudir; si se equivoca a favor estigmatizan al árbitro. Y qué casualidad que a todos los que se han equivocado en contra del Madrid les ha ido mejor en su organización que a los otros que se equivocan a favor. ¿El penalti que le pitan a Asensio contra el Girona es penalti? ¡Venga ya, hombre!

—¿El VAR está matando al fútbol?

Totalmente. Yo, al principio, estaba a favor, las nuevas tecnologías, por fin, los goles en fuera de juego se van a anular y todo eso. Pero, ay, parece que lo contaron mal. Lo que antes era “línea”, ahora, por una uña es fuera de juego, depende quien juegue, claro. Por una miserable uña, o la punta de la nariz,

un jugador no se aprovecha de una jugada, no tiene ventaja, pero ahí está el maldito VAR y se detiene en la uña y en la nariz. Luego, en las tarjetas rojas alevosas el VAR no interviene, como en la de Marcos alonso de la otra semana. Y los penaltis los pitan cuando les sale de las narices, los “penaltitos”. El Comité de árbitros sentenció que los “penaltitos” no se pitaban, pues, ahí lo tienes, pitan los que les da la gana al que está en la sala esa de VAR. Utilizan la tecnología a su antojo, y suele ser contra el Madrid, claro.

—¿Si te ofrecieran dirigir un programa deportivo en televisión, qué cambiarías o aportarías?

Va a sonar a falsa modestia, pero yo siempre digo lo de “zapatero a tus zapatos”. Yo no podría dirigir un programa. El director tiene que tener una visión global, aparte de las afinidades que le sacudan, tiene que tener una óptica más o menos aséptica, ecuánime, distinta a las subjetividades de cada uno de los colaboradores. Y yo no podría. Sería capaz de hacer un programa dirigido solo a madridistas, pero en un programa deportivo se me notaría mucho que la cabra tira al monte.

—¿Cómo calificarías la figura de Ancelotti?

Un maestro, un sabio de verdad, y un caballero en todos los sentidos. Ω

VACÚ NATE

COVID+GRIPE

**MAYORES DE 60
GRUPOS DE RIESGO
PERSONAL SANITARIO
Y SOCIOSANITARIO**

**DESDE EL
17 DE OCTUBRE
EN TU CENTRO
DE SALUD O
PUNTO DE
VACUNACIÓN**

**PROTEGE
TU SALUD**



**Comunidad
de Madrid**



MIRIAM GALÁN, DEL COLEGIO LOS MADROÑOS, GANA EL “OSCAR” MUNDIAL DE EDUCACIÓN

MIRIAM GALÁN, PROFESORA DEL COLEGIO INFANTIL LOS MADROÑOS DE POZUELO, Y CREADORA DE SUPEREDUCALANDIA, HA GANADO EL GRAN PREMIO GLOBAL TEACHER AWARDS 2022, EN SU CATEGORÍA DE ESPAÑA, EL GALARDÓN MÁS RELEVANTE DE LA EDUCACIÓN EN TODO EL MUNDO. POZUELO IN HA CHARLADO CON ELLA.

Por Germán Pose

DA este ilustre premio, que se otorga en una solemne ceremonia celebrada en la India el 6 de noviembre han optado 101 países de todo el mundo. Miriam Galán ha sido la ganadora de este galardón en España, compitiendo con más de mil candidatos de todo el territorio nacional.

—¿Cuál fue tu primera sensación al enterarte que habías ganado el premio?

Tengo que decir que tardé una semana

en enterarme. Me enviaron un correo en inglés y no le presté mucha atención hasta que mis compañeras me dijeron que había sido la ganadora. Me puse muy contenta, como una loca.

—Tras conseguir este importante premio, ¿te planteas salir del colegio Los Madroños, de Pozuelo, y seguir tu carrera en otro centro más importante?

No, quiero seguir aquí porque estoy muy contenta, muy feliz. En este momento yo valoro otras cosas distintas al dinero y no tengo aspiraciones extraordinarias profesionales. Me han llamado de otros sitios pero a todos les he

dicho que no, me quedo en el colegio Los Madroños.

—Para los que no conocemos los Global Teacher Awards, los “Oscar” de la Educación, ¿Qué nos puedes contar?

Lo organiza AKS Education Awards, una institución creada para valorar y reconocer el esfuerzo y trabajo individual o colectivo en el sector educativo. Se puede nominar a una persona que sea docente o del equipo directivo de un colegio. En mi caso me propusieron unos padres de un antiguo alumno que también habían sido profesores. No me lo esperaba para nada. Un día

se pusieron en contacto conmigo para notificarme la nominación y desde que lo hice público en verano no he parado. El premio es el reconocimiento, no hay una dotación económica. Todavía no se sabe quién va a ser elegido, pero ya estar entre los nominados es una sensación increíble. Estoy muy contenta, no te puedo engañar.

—**¿Qué se siente al ser la única profesora española nominada a este premio entre tantos educadores presentados?**

Para la autoestima me viene genial, las cosas como son. Pensar que de tantos profesores españoles soy la única seleccionada me llena de satisfacción y la vez siento algo de vértigo. Creo que aún no lo he interiorizado lo suficiente. A raíz de la nominación me han llamado de muchísimos sitios diferentes, tanto para hablar conmigo, hacer colaboraciones o para ofertas de trabajo. Las redes sociales no paran de crecer. De todas formas, ahora mismo ganar o no ganar no va a suponer ningún cambio drástico en mi vida. En esta escuela soy muy feliz. Estoy muy cómoda con la vida que llevo y con mi trabajo en Pozuelo. Además, estar entre los nominados ya es algo más que suficiente. Este año el evento se celebra en la India, aunque ganase dudo mucho que pudiese ir para recoger el premio”.

—**Aparte de ser logopeda das clases de otras disciplinas.**

Soy muchas cosas. No paro. SuperEducalandia surge en un momento de tristeza, mi centro de trabajo cerró y decidí abrir un blog. Durante la pandemia de pronto los posts los estaban leyendo miles de personas y me empezaron a invitar a eventos. Conocí a gente increíble, como Laura Baena, de Malasmadres, o Leo Farache, de Educar es Todo, que me ayudaron muchísimo al principio y les tengo una gran admiración. La plataforma fue teniendo éxito y conseguí estar nominada al premio de mejor blog de educación de 2019 y a los premios Espiral, que reconocían la labor docente realizada durante la pandemia. Ahora estoy pensando si me decido con Twitch y Tik Tok, pero no me dan las horas para todo. Llego del trabajo cansada por los niños y a veces cuesta ponerse en serio con las redes sociales.

—**También eres miembro representante del Parlamento Mundial de Educación.**

Es otra de las cosas increíbles que me están pasando. Me nombraron hace muy poco, en septiembre. El presidente, Gabriel Maza, se puso en contacto conmigo porque le gustaba mucho mi currículum y me seguía en redes. Hay varios miembros de diferentes países para poner en común las deficiencias que hay en el sector educativo y cómo podemos mejorarlas. Todavía no he asistido a ninguna reunión, pero estoy muy ilusionada.

—**Eres una de esas personas a las que no les cuesta madrugar para ir a trabajar.**

Es cierto. Me levanto feliz pensando que tengo que ir al centro. No es únicamente porque me guste mi trabajo y estar con los niños, estoy muy contenta con la escuela. En Los Madroños hay un ambiente muy bueno. Es como si fuera una hermandad, todos los compañeros estamos en la misma sintonía y los padres son todos estupendos. Si te soy sincera, me gusta trabajar en Pozuelo. La gente es muy agradable. Ya me había pasado con Los Escolapios, que está aquí en Pozuelo de Alarcón, no es algo nuevo. Siempre lo digo, vivo en Getafe pero pienso empadronarme en Pozuelo. Ω





VIAJAR EN NOVIEMBRE... México, a tan solo 13 km de Pozuelo

Por Teresa Ordás

Noviembre ha sido siempre el mes de Todos los Santos, pero la calabaza ha llegado para quedarse con sus disfraces y su truco y trato. La moda de Halloween parece haberse comido nuestros huesos de santos, aunque la mística y el folclore del 1 de noviembre siguen muy presentes. Tan solo basta con enfocar el interés hacia ello. El destino perfecto para este encuentro, a parte de la visita a los cementerios, es México; pero quizás no es fácil tomar un avión ni vacaciones en este momento, pero los 9 mil kilómetros que nos distancian se pueden acortar a tan sólo 13 desde el centro de Pozuelo para vivir una inmersión cultural llena de color y sabor en La Casa de México. El viaje al México “de la muerte” puede comenzar con un libro, desde cantos de leyendas como “La llorona”, pasando

por “Pedro Páramo” de Juan Rulfo o el delirio de “Bajo el Volcán” de Malcolm Lowry. Cualquier avistamiento a la literatura mexicana, o que nos lleve a México, abrirá las ganas de sumergirse en toda la riqueza del país. Y la inmersión en la Casa de México en España es pura vida y resurrección del culto, a tan solo un paso.

La tradición mexicana dice que mientras alguien vivo te recuerde, no serás olvidado. Por eso, la foto de Frida Kahlo, reina en el edificio de Alberto Aguilera, número 20. Por quinto año consecutivo se ha instalado el altar de Día de los Muertos, y hasta el mediados de Noviembre se puede disfrutar de toda la ornamentación de esta tradición reconocida como patrimonio intangible de la humanidad por la UNESCO.

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

EL MEJOR ESTILO DE VIDA DEL MUNDO

¿Qué te queda por vivir?

¿Unos hoyos en nuestros campos de golf?

turismomadrid.es



**Comunidad
de Madrid**



La fachada de Casa de México anuncia con una calavera gigante de 13 metros, flores de tela y calaveras de papel, todo el mundo de ensoñación al más allá que nos aguarda una vez traspasada la puerta. Ese altar principal compuesto por más de 20 mil flores de papel y piezas artesanales donde la cartonería y la hojalata repujan esta maravillosa imagería. El altar ha sido diseñado por el equipo de Fundación Casa de México en España en colaboración con el Museo Dolores Olmedo, institución de gran trayectoria en ofrendas de muertos en Ciudad de México.

El viaje prosigue al mundo de Frida Kahlo a través de la exposición “Alas para volar”, centrada en la artista y su obra, en su producción pictórica destacando su contribución a la

historia de la pintura desde dos perspectivas: la del nacionalismo mexicano y el retrato del cuerpo femenino. En total, 31 obras, 91 fotografías y una instalación con páginas de su diario revelan la vida y carrera de Frida.

Basta con entrar en <https://www.casademexico.es> para descubrir las numerosas y cuidadas actividades de la Fundación, donde caben los ciclos teatrales y cinematográficos, la presentación de libros o la cata de productos típicos mexicanos.

Y para cerrar este apasionante viaje, nada mejor que reservar una degustación en el restaurante Puntarena, justo ahí al lado, donde el alma de México nos habla desde el paladar. Ω

ARROZITOS
& más

LOS MEJORES ARROCES Y PAELLAS A DOMICILIO

DE NUESTRA COCINA A TU MESA



ARROZITOSYMAS

C/ SANTA FE, 8, POZUELO DE ALARCÓN • 613 32 17 91 • ARROZITOSYMAS.COM



TALLERES RISCAL Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barro, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



PARRILLADAS ARGENTINAS
a domicilio

EVENTOS SOCIALES EVENTOS DEPORTIVOS EVENTOS DE EMPRESA

 **Asado Gourmet**
A DOMICILIO

91 293 04 98
+34 679 247 975
@asadogourmet.es

NOSOTROS PONEMOS LA CARNE.
NOSOTROS PONEMOS LA PARRILLA.



LA FUNDACIÓN CANÁ YA LATE CON FUERZA EN POZUELO

LA ALCALDESA DE POZUELO DE ALARCÓN, SUSANA PÉREZ QUISLANT Y EL CARDENAL ARZOBISPO DE MADRID, CARLOS OSORO, APADRINARON EN LA TARDE DEL MARTES LA NUEVA FUNDACIÓN CANÁ PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA IGLESIA SANTA MARÍA DE CANÁ.

Se trata de una institución sin ánimo de lucro dirigida por Reyes Hernández Hernández y dedicada a personas con discapacidad para favorecer su desarrollo formativo y social. En las nuevas instalaciones se realizarán diversas iniciativas, talleres, formaciones y eventos para dar respuesta a las necesidades de ocio de estos jóvenes.

En un primer momento, el evento se iba a realizar a las puertas del nuevo centro, sin embargo, el mal tiempo hizo que la celebración fuese en el interior de la Parroquia, que abarrotaron

los vecinos del pueblo. El párroco Don Jesús, como era de esperar, ofició la ceremonia y la alcaldesa Susana Pérez Quislant y el arzobispo de Madrid Carlos Osoro fueron los invitados de honor.

Al acto también acudieron miembros de la corporación municipal como el tercer teniente de alcalde Pablo Gil Alonso y las concejales del PP Mónica García Molina y Ana María Rodríguez. Por parte de Ciudadanos asistieron Carmen García Palomino y María de los Ángeles González, y por el lado

de Vox asistió el concejal Juan Ignacio Fernández y el diputado nacional Juan José Aizcorbe. Ni rastro de representantes del PSOE ni de Somos Pozuelo.

Don Jesús deleitó a los asistentes con un discurso ligero salpicado de sus chanzas habituales, y sin grandes esfuerzos consiguió despertar las risotadas de los asistentes. Dio las gracias a todo aquel que había colaborado en el proyecto sin olvidarse de nadie. Hizo mención especial a la directora Reyes Hernández de3 quien dijo,

entre bromas que “manda mucho, pero manda muy bien”. Asimismo, agradeció los esfuerzos realizados por el Ayuntamiento y por todas las personas que han desempeñado un papel fundamental para que la idea saliera adelante, sin olvidarse por su puesto de las familias de los niños y



de los feligreses a los que “les sacaba el dinero todos los domingos”. Don Jesús consiguió conmover y sacar una sonrisa a todo el público, dirigiéndose en todo momento a los verdaderos protagonistas del día. “En pleno año 2022 con crisis, miedo y guerras, al veros hay esperanza. Vosotros nos enseñáis cómo se vive la vida con sencillez y alegría”.



no se andó con rodeos, fue directa al grano y se aseguró los aplausos. “Estos niños aquí se sienten queridos y eso es lo que nos hace felices. Es por eso, que en el Ayuntamiento no dudamos ni un momento en ceder el terreno para ellos”. Con un discurso corto y centrado en los niños, consiguió salir del paso alcanzando el listón establecido por el párroco. Por último, fue el turno del arzobispo Osoro. Bendijo el nuevo centro dedicando unas palabras a la Fundación.

amor. Como arzobispo de Madrid os lo agradezco de verdad. Lo más bonito es hablar de la Comunidad Cristiana en las realidades. Esta es nuestra familia, la que se pone a trabajar para ayudar a los demás”. Retomó Don Jesús la palabra para finalizar el acto y el público comenzó a desalojar la parroquia. El arzobispo hizo una lectura de un pasaje y la multitud se acumuló para ver el corte de cinta que inauguraba el nuevo centro. El catering empezó a desfilar y se abri-



Llegó el momento de la alcaldesa y arancó cubriéndose las espaldas. “Hablar después de Don Jesús no es que sea difícil, es que es casi imposible”. Y qué gran verdad. Aún así, la regidora

“Lo de hoy son obras de amor. Cuando vemos necesidades importantes que tienen los demás para alcanzar medidas reales, el ser humano pone en práctica esta obra que nace de nuestro

eron las puertas de las instalaciones al público. Reyes Hernández, la Fundación Caná y todo Pozuelo, pueden estar orgullosos de lo conseguido. Ω

¿Has pensado dónde *celebrar* las *fiestas* que se aproximan?

No, no es demasiado pronto. Aunque estemos en noviembre, son muchas las personas que ya están organizando dónde celebrar todos los eventos que se aproximan y no son pocas las ganas que hay de divertirse.

No dejes para última hora tu reserva, luego vienen los dramas y tener que conformarse en cualquier lugar. Que una reunión ya sea familiar, de amigos o de empresa sea un éxito no depende solo de la compañía, un mal servicio o una mala elección nos puede arruinar la noche.

Pozuelo es un referente en gastronomía y muchos son los restaurantes o servicios de restauración con los que podemos contar y que son una apuesta segura para que salga todo a pedir de boca.

Te recomendamos una variada oferta para que, dentro de los gustos y necesidades de cada uno, puedas elegir sin la más mínima duda de éxito.



En la misma Plaza Mayor 4 de Pozuelo, nos encontramos con **Suri Garden Lounge**, no es solo un restaurante familiar, allí podemos disfrutar de la mañana, la tarde o la noche en

su magnífica terraza totalmente aclimatada para no pasar frío en las noches de invierno. Ofrecen una alta calidad en productos a un precio justo buscando la mejor materia prima. Desde primera hora de la mañana nos ofrecen desayunos con mucho mimo para comenzar el día con energía. Les caracteriza su pasión por el trabajo, la humildad y su trato con el cliente. Abiertos de lunes a sábado. Para saber más sobre su carta no olvides consultar su web, surigardenlounge.com



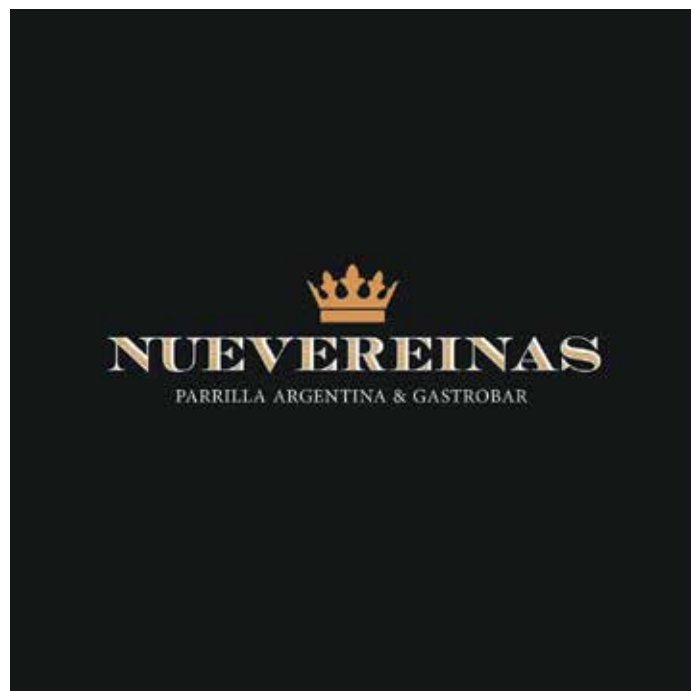
¿Conoces **Arrozitos&más**? Acaban de abrir sus puertas en Pozuelo en la c/ Santa Fe,8, pero llevan más de 7 años ofreciendo sus exquisitos arroces y paellas por todo Madrid desde sus locales de Alcobendas y Montecarmelo y por fin han llegado a nuestro municipio. Si lo que quieres es sorprender a tus invitados en casa y quedar como el mejor anfitrión sin cocinar, que no te quepa duda que sus arroces te harán brillar. Arroces sueltos, con gran sabor y en su punto, listos para llevártelos a casa y que solo te tengas que preocupar de disfrutar. Esto ya es posible gracias a Alvaro y Jose Luis, dos hermanos amantes de la gastronomía y cuyo único objetivo es ofrecer comida tradicional casera especializada en arroces y paellas sin moverte de casa. Solo tienes que elegir cuál quieres en arrozitosymas.com y el resto lo ponen ellos.



Todo almuerzo debe de ir amenizado con un buen vino y **Distribuciones Promaex** te lo pone fácil ofreciendo todas las variedades, al gusto del consumidor.



Seguimos la ruta y tenemos parada obligatoria en **La Montanera** situada en la c/Francia 3. Aunque llevan poco tiempo en esta nueva ubicación, son más de 20 años en Pozuelo ofreciendo su cocina. El salmorejo cordobés, el “pescaito” frito y las carnes rojas son especialidades de la casa. Una casa que cuando se acerca el frío huele a puchero con su clásico cocido madrileño completo, que como gran novedad, ahora te lo llevan a tu casa por solo 19,95€. Los fines de semana nos ofrecen el mejor marisco fresco, para disfrutarlo con un buen vino ya sea en su preciosa terraza o en sus cómodos salones. Si quieres saber qué más ofrece su carta, puedes consultar en lamontanerapozuelo.es



“Un lugar de encuentro” es el lema de **NueveReinas** en la c/ Luis Béjar. Un local cálido, cómodo, bonito y acogedor donde degustar carnes a la parrilla con genuino estilo argentino y es que los propietarios son de allí y nos traen las especialidades gastronómicas de su país, hechas con todo el cariño y la experiencia en la cocina. Si lo que quieres es cambiar la cocina mediterránea un día, la cocina argentina te encantará. Todas las especialidades en nuevereinas.eatbu.com



Y si hablamos de cocina argentina pero no queremos salir de casa, no podemos dejar de nombrar a **Asado Gourmet**, nuestro gran descubrimiento. Nacen de la idea de llevar a todos los domicilios, eventos deportivos y reuniones de empresa, la auténtica parrillada argentina a domicilio. Asado Gourmet se encarga de llevar la carne y las parrillas, dejándolo todo listo para que solo tengas que disfrutar de tu evento, llamando al 91 293 04 98 ó 679 247 975. ¿Te encanta cocinar? ¿Ya tienes en mente lo que quieres ofrecer a tus invitados? Si lo único que te hace falta es comprar la materia prima, Supermercados Molinaseca en la c/ Francia 8 es tu sitio de confianza. Carnicería, pescajería, pollería, frutería, charcutería y mucho más. Consulta todos los productos que nos ofrecen con la mejor calidad y frescos en molinasecaonline.com



Más de treinta años en Pozuelo lleva **La Española** en la avd. Juan XXIII s/n ofreciendo momentos especiales. Famoso por su inconfundible tortilla de patatas, sus carnes rojas a la parrilla y su fantástico pescado de temporada. Comodidad, profesionalidad, servicio, grandes salones, zona chill out y una magnífica terraza cerrada. Una experiencia que no puedes perderte. Su carta e historia completa en restaurantelaespanola.es



En avd. De Europa tenemos dos por uno. **Bistec** tienda nos ofrece las mejores carnes argentinas para comprar y cocinar en casa, siempre con las recomendaciones de sus propietarios argentinos que nos darán los mejores trucos para que se nos haga la boca agua. Pero para los que prefieren disfrutar de ellas tomando un buen vino entre amigos o familia, justo al lado pueden sentarse en Bistec bar de carnes y listo para comer al punto. Bistec.eu

Date un capricho y cuídate

Nos come el día a día, el trabajo, la familia, los compromisos, las obligaciones... y nosotros ¿Para cuándo? ¿Cuándo vamos a sacar un ratito para atendernos? ¿Cuándo nos vamos a permitir sacar tiempo para darnos un capricho? No es egoísmo, es necesidad. Cuanto mejor estemos más podremos ofrecer. La felicidad viene por pensar un poquito en nosotros, en darnos el capricho que tanto tiempo llevamos deseando.

Pozuelo ofrece mucho de todo, pero te proponemos algunas de las empresas que más confianza nos generan para que ese ratito de relax, sea de tu agrado y cumpla con tus expectativas.



El cuerpo es nuestro templo y como tal debemos cuidarlo. A veces un dolor constante nos puede paralizar en nuestro día a día y restarnos felicidad. En **Bimo** en camino de Alcorcón, 5, lo saben y por eso cuidan de ti. Ya lo dice su lema "Cuida tu cuerpo porque es el único lugar que tienes donde vivir". Pide tu cita en bimofisioterapia.es



Si lo que deseas es lucir preciosa para las fiestas, **Bienestetic** en la c/ Francia 2 bis será tu centro de estética integral en Pozuelo de referencia. Ahora que está tan de moda el Microblading y Micropigmentación, aquí te lo realizan grandes profesionales para lucir siempre perfecta. Todos los tratamientos en bienestetic.com



rostro. Mindfulness, masajes y formación para empresas y particulares. Acude a su centro en Plaza de San Juan 2 o consulta en timeforhealth.es



Si hay algo en común que a todos nos relaja y nos da serenidad, es la música. En Pozuelo tenemos la mejor tienda de instrumentos en la c/ Benigno Granizo 12, **Pozuelo Rocking Guitars**. Su propietario Paco te aconsejará de músico a músico, pero si además estás interesado en aprender a tocar un instrumento, estás en el sitio adecuado, allí podrás recibir clases con grandes profesionales.



De toda la vida, así es **Tienda Rivero**. Un espacio pequeño que tiene que ofrecer más de lo que te puedas imaginar. ¿Tienes que hacer un regalo? Seguro que aquí lo encuentras. Tu perfume favorito, accesorios para el pelo, pulseras, colgantes, anillos, y ahora que llega la Navidad, las figuras más bonitas para tu Belén. Ω

Quiropráctica Pozuelo de Alarcón

Lifecyle

Dra. Lucía Castelli

“Cuida tu espalda, cuida tu cuerpo” En **Lifecyle Quiropráctica** situado en avd/ de Europa 1, se centran en mejorar la calidad de vida cuidando de tu espalda, para que tu columna esté en buenas manos. Consulta en lifecylequiropRACTICA.com

TIME FOR HEALTH
Masajes y Mindfulness para tu bienestar

En **Time For Health** combinan diferentes técnicas de masaje y maderoterapia para remodelar tu silueta y dar vida a tu

COLOR HOME Real Estate

INMOBILIARIA & REFORMAS



Plaza Mayor 2, local 10
Pozuelo de Alarcón

Noroeste — Norte — Madrid

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate

 @colorhome.realestate