

La revista de **valdemoro**.com



NÚMERO 27

NOVIEMBRE 2017

EJEMPLAR GRATUITO



Club de Hockey ^{valdemoro} Hielo

R E P O R T A J E

Hospital Universitario Infanta Elena contra el cáncer de mama • Juan Escudero, escritor • Asociación de Bolillos de Valdemoro • Lesiones meniscales de rodilla: tratamiento con fisioterapia • Además: Comercio, moda, noticias, eventos...

Conéctate al Hyundai i30 Link Edition.

Hyundai i30 Link Edition 5p.

€/mes*
150

Costa de 142.000 €
de cuota de 350.000 €
Entrada 4.395.600 €
Última cuota 8.332.044 €
T.A.E. 7,50%



Hyundai i30 Link Edition



Hyundai i30 cw Link Edition

Con navegador y WIFI gratis.

Disfruta de la última tecnología en conectividad. Su navegador de última generación te conducirá sin problema allá donde tú quieras.

Y si lo que quieres es navegar por la red, hazlo, ¿tienes wifi? ¿Qué más quieres? ¿Seguridad? Conduces la mejor seguridad activa de su categoría: Frenada autónoma, sistema de aviso de pre-colisión, control de crucero y limitador de velocidad, sistema activo de cambio de carril, detector de fatiga...



Navegador con pantalla de 8"

ZONAUTO SUR, S.L. Antigua Carretera de Andalucía, km 43,500
28300 Aranjuez, Madrid Tel.: 91 809 02 25



5 AÑOS DE GARANTÍA SIN LÍMITE DE KM

Nuevo Hyundai i30 Link Edition: Emisiones CO₂ (gr/km): 112. Consumo mixto (l/100km): 4,9.

Nuevo Hyundai i30 CW Link Edition: Emisiones CO₂ (gr/km): 115. Consumo mixto (l/100km): 4,9.

PVP recomendado para HYUNDAI i30 TGD1 1.0 100CV (98,3kW) LINK EDITION 60 MESES Tipo Deuda 5,95% T.A.E. 7,50%. Precio al contado 16.775,00 € Incl IVA, transporte, impo. Matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Plan Cambio a Hyundai aplicable por la entrega de un vehículo usado bajo titularidad del comprador durante al menos los 6 meses previos a la fecha de compra. Oferta para clientes particulares que financian con Cliking Solución Flexible Entrada 4.395.600€. Plazo 60 meses, 1 cuota de 148.606, 58 cuotas de 150,00 €, y 1 cuota de 6.352,94€. 09/09/2017 primer pago 05/12/2017. Oferta válida hasta 31/12/2017. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer, E.F.C., S.A. El correcto funcionamiento del sistema WIFI requiere de su activación y la aceptación de las condiciones de servicio. Servicio prestado por Orange. Hyundai proveerá un modem y una tarjeta SIM Orange prepagada con 2 Gb/mes durante 12 meses. Promoción válida hasta el 15/12/2017 o hasta fin de existencias (5.000 unidades). Modelo visualizado: i30 Link Edition/i30 CW Link Edition. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje ofrecida por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento, condiciones WIFI y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

SUVWOW



NUEVO SUV COMPACTO CITROËN C3 AIRCROSS

Más Espacio, Más Modularidad
#MasPosibilidades

520 l. de maletero
Modularidad récord
Citroën Advanced Comfort®
Asientos traseros deslizantes
12 ayudas a la conducción
85 posibilidades de personalización
Grip Control con Control de Descenso

POR
130 €/MES*
En 47 cuotas. Entrada 3.516,93€
TAE: 7,96%. Última cuota: 8.079,67€
Oferta válida hasta el 30/11/2017

[4] AÑOS
DE MANTENIMIENTO
INCLUIDO

INSPIRED
BY YOU

CITROËN prefiere TOTAL. (1) PVP recomendado en Península y Baleares de un Nuevo C3 Aircross PureTech 82 Fuel 14.725€ (Impuestos, transportes, y oferta incluidos), para clientes particulares que financian con una permanencia mínima de 48 meses a través de PSA Financial Services Spain, EFC, S.A. Sujeto a aprobación financiera. Cuota para una duración de contrato de 48 meses y 50.000 kms totales. Capital financiado con gastos de apertura: 11.650,79€. Gastos de apertura: 442,72€. TIN: 6,4%. Importe total adeudado: 14.189,67€. Precio total a plazos: 17.706,64€. Al final del contrato podrá elegir entre entregar su vehículo, o abonar o refinanciar la última cuota. El precio incluye un contrato de Servicio IdealDrive con un pago al contado de 1.025€ (revisión preconizada por la Marca en condiciones normales de utilización, piezas salvo desgaste, y mano de obra incluidas), a 48 meses ó 50.000 kms (lo que antes ocurra). Consulte coberturas/exclusiones en www.citroen.es o en su concesionario. PVP para el cliente que no financia: 16.225€. Oferta válida hasta el: 30/11/2017. Modelo visualizado: Nuevo C3 Aircross Shine desde 17.600€. Equipamientos disponibles en opción según versiones. Automóviles Citroën España, S. A. c/ Dr. Esquerdo, 62 - 28007 Madrid. CIF: A-82844473.

CONSUMO MIXTO (L/100 KM) / EMISIÓN CO₂ (G/KM): CITROËN C3 AIRCROSS: 4,0 - 5,6 / 104 - 126

[citroen.es](https://www.citroen.es)

Antigua Carretera de Andalucía, km 43,500 28300 Aranjuez, Madrid Tel. 91 891 32 36
Paseo de las Artes s/n, Polígono Industrial L'Estación 28320 Pinto, Madrid Tel. 91 691 37 02



Saunier Duval
Siempre a tu lado



Calderas de condensación

Más seguras, más eficientes en el consumo de energía, ahorran hasta un 30% en el consumo de gas y con menores emisiones contaminantes que las calderas tradicionales.

Preocupate de lo que verdad importa

Este Otoño, comprando una caldera Saunier Duval en Instalaciones Mongas, tendrás un descuento de 150 euros.

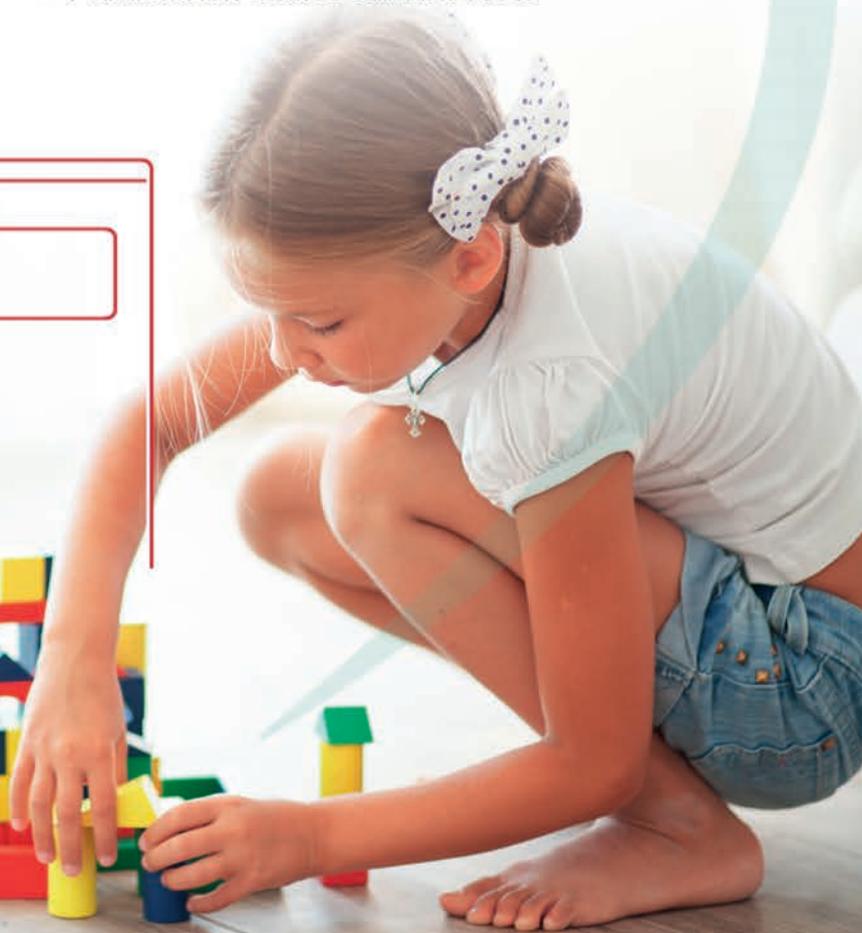
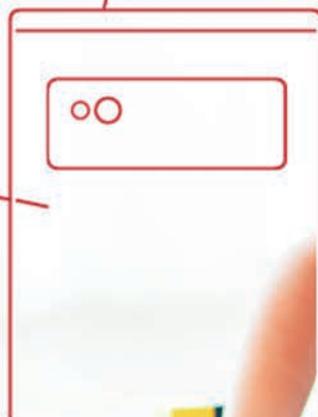
Financiación 2 años sin intereses.

Promoción válida hasta el 31 de Diciembre

Suelo radiante

Siente en tu casa el confort de la climatización por suelo radiante

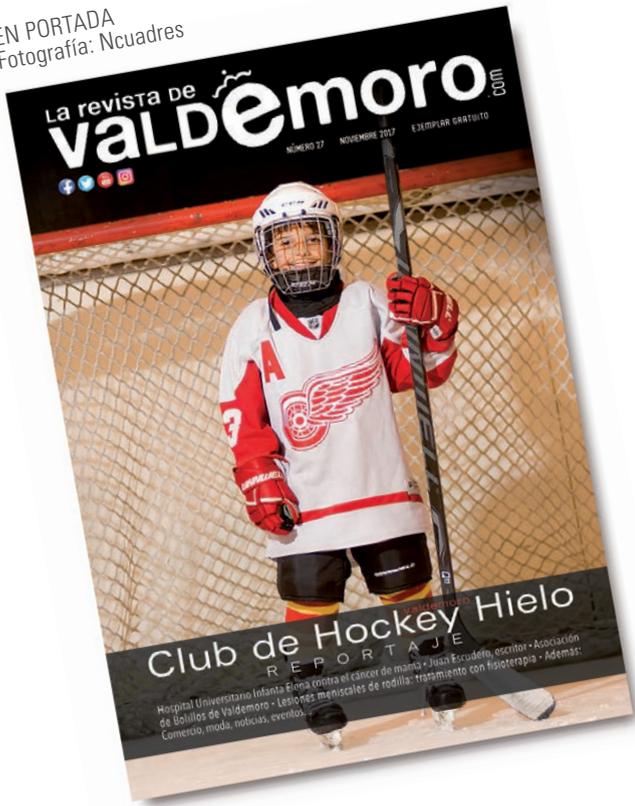
- Ahorro de hasta el 20% frente a otros sistemas tradicionales de climatización.
- Mayor confort y ambiente más saludable: calefacción en invierno y refrescamiento en verano.
- Temperatura uniforme.
- Climatización que no se ve con el suelo radiante.
- Financiación 2 años sin intereses.



Calle Mercurio, Local 1 (Frente a los lagos) • 28341 Valdemoro

Tel: 918 657 322 • administracion@instalacionesmongas.es • www.instalacionesmongas.es

EN PORTADA
Fotografía: Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15 000 ejemplares

Formato: A4 (210 x 297 mm)
Impresa a todo color
en papel estucado brillo

Revista mensual: Once números al año

Cierre de publicidad: A finales del mes anterior
a la salida de la publicación

Distribución gratuita en Valdemoro. Reparto en el buzón particular de cada domicilio, comercios y Organismos públicos

Editorial

→ Por José Manuel López, director

No quería comenzar este editorial sin antes agradecer la confianza que todos vosotros –lectores de *La revista de Valdemoro*, anunciantes, instituciones y organismos del municipio— habéis depositado en nosotros durante estos veintisiete números publicados. Quería dar las gracias también a quienes nos han manifestado su opinión positiva o nos han aportado críticas constructivas. Entre todos seguiremos mejorando esta revista.

En este número hemos vuelto a visitar la Pista Municipal de Hielo Francisco Fernández Ochoa para hablar del *hockey* sobre hielo, disciplina deportiva con cerca de medio millar de patinadores, procedentes de toda la Comunidad de Madrid, que practican este deporte cada semana en nuestra localidad. Todos ellos han conseguido que Valdemoro se establezca como un club de referencia a nivel nacional.

Hemos conocido a Juan Escudero, vecino de Valdemoro que ha publicado una decena de libros dedicados al baloncesto nacional e internacional. Hace dos años publicó su primera novela, y el próximo 18 de noviembre presentará en la Biblioteca Ana María Matute una colección de relatos cortos que seguro nos sorprenderá.

En el Hospital Universitario Infanta Elena hemos entrevistado a la doctora María Jesús Pérez, médica adjunta del servicio de ginecología y obstetricia, con motivo de la celebración del taller informativo contra el cáncer de mama, en el que las mujeres que lo sufren pudieron expresar sus dudas en cuanto al tratamiento de la enfermedad.

También hemos querido dar voz a un sector que, indudablemente, forma parte de la historia de Valdemoro, la artesanía. Concretamente, hablamos del encaje de bolillos, una técnica ancestral que hoy en día tiene una importante presencia y que cuenta con representación en nuestro municipio gracias a la Asociación de Bolillos de Valdemoro.

Finalmente, Reyes Medina Fisioterapia nos informa sobre las lesiones de menisco, un daño de alta incidencia y frecuencia en la población, especialmente en personas que practican deporte. Reyes nos informa sobre las diferentes causas y la manera de abordar su tratamiento con fisioterapia.

• Ortodoncia
• Implantes
• Endodoncia
• Estética dental
• Blanqueamiento
• Odontología restauradora
• Cirugía oral y Prótesis

Clínica Dental Valdemoro

Ruiz de Alda, 11 - 1ªA

918 954 853
640 202 457

Dra. Ana Borrero Pachón
Colegiado Nº: 28007780

Cuidando tu salud dental en Valdemoro desde 1958



GN GABINO NICOLAS E HIJOS, S.L.
MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN

MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN · GRANITOS, DIRECTO DE FÁBRICA · PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS
SANEAMIENTO Y MOBILIARIO DE BAÑO Y COCINA



Avda. Morcilleras, 18 – Polig. Ind. La Postura – 28343 Valdemoro, Madrid
Telf: 91 895 02 72 – 91 895 57 28 (Exposición) - www.gabinicolas.com

Clínica
Puerta del Moro

39 años al servicio de su salud

**ESPECIALISTAS EN
PSICOTÉCNICOS MÉDICOS-RECONOCIMIENTOS**

- CARNET DE CONDUCIR
- ARMAS
- ANIMALES PELIGROSOS
- VIGILANTES DE SEGURIDAD
- PATRÓN NAVEGACIÓN

LUNES a VIERNES de 9.00 a 14.00h y de 17.00 a 20.00h
SÁBADOS de 11.00 A 13.00h • SIN CITA PREVIA

ESPECIALIDADES MÉDICAS

- ANALISIS CLÍNICOS
- APARATO DIGESTIVO
- CARDIOLOGÍA
- CIRUGÍA GENERAL
- ECOGRAFÍAS
- GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
- MAMOGRAFÍAS
- MEDICINA DE FAMILIA
- MEDICINA INTERNA
- O.R.L
- OFTALMOLOGÍA
- PEDIATRÍA
- PSICOLOGÍA
- PSIQUIATRÍA
- PUERICULTURA
- RADIOLOGÍA DIGITAL
- TRAUMATOLOGÍA
- UROLOGÍA

Colaboramos con las principales sociedades médicas

Avda. de Andalucía, 32 · 1C · 28343 Valdemoro, Madrid
teléfono 91 895 17 32 · whatsapp 620 528 843 · www.clinicapuertadelmoro.com · info@clinicapuertadelmoro.com

La revista de Valdemoro

staff número 27

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aboli, diseño gráfico®, S.L.
Fotografía	Asociación Ncuadres
Colaboradores	Fernando Martín Pescador
Corrección	Francisco Vera Baltanás
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	larevistadevaldemoro.com
correo	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	 Facebook.com/larevistadevaldemoro
	 Twitter: @lrdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
Distribución	distribucion@larevistadevaldemoro.com
Contacto	687 714 422

La revista de Valdemoro no se responsabiliza, necesariamente, de las informaciones y opiniones expresadas por sus colaboradores.

www.larevistadevaldemoro.com

NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...

Llama ahora y contrata: **687 714 422**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

Próximo número en **diciembre:**
cierre publicidad 30 de noviembre



sumario

	NOTICIAS	07
	REPORTAJE PORTADA Club de Hockey Hielo Valdemoro	18
	COMERCIO Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP)	26
	ENTREVISTA Hospital Universitario Infanta Elena contra el cáncer de mama	28
	ENTREVISTA Juan Escudero, escritor	30
	COMERCIO Dismatyre: neumáticos y mecánica rápida	36
	COMERCIO Centro Médico Integral Beatriz Ayllón	38
	REPORTAJE Asociación de Bolillos de Valdemoro	40
	COMERCIO Clínica Puerta del Moro	45
	REPORTAJE Lesiones meniscales de rodilla: tratamiento con fisioterapia	46
	MODA VALDEMORO	50
	TELÉFONOS DE INTERÉS	54
	NOTICIAS Y EVENTOS	55
	DIRECTORIO	57
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	58

Valdemoro consigue el colegio de educación especial

54 familias del municipio tienen que desplazar diariamente a sus hijos e hijas con diversidad funcional a los centros de Parla o Aranjuez

La Comunidad de Madrid construirá un centro de educación especial en Valdemoro y para ello solicita al Ayuntamiento que le especifique los terrenos municipales en los que se ubicará este futuro equipamiento escolar. Esta medida, que tanto el colectivo COESVAL como la Administración local vienen demandando desde hace años, permitirá escolarizar a los alumnos y alumnas con diversidad funcional del municipio, que se desplazan cada día una media de veinte kilómetros para asistir a clase.

El Ayuntamiento de Valdemoro pondrá a disposición del Gobierno regional terrenos ubicados en las proximidades del parque del Cerro del Castillo y de la piscina municipal Valdesanchuela, que cumplen con las condiciones requeridas en la Ley del Suelo de la Comunidad de Madrid. La construcción de un colegio para alumnado con diversidad funcional dará respuesta a las cincuenta y cuatro familias de Val-



demoro que cada día deben desplazarse hasta Parla o Aranjuez para que sus hijos puedan recibir la enseñanza especializada que requieren. Este equipamiento además permitirá que se escolaricen más cerca de sus hogares veintidós estudiantes de Pinto y trece más de Ciempozuelos y evitará la saturación de los colegios de referencia María Montessori (Parla) y Príncipe de Asturias (Aranjuez). También se beneficiarían de este centro los veinticinco niños y niñas que acuden a las aulas de apoyo TEA/TGD (trastorno del espectro autista y trastorno generalizado del desarrollo) y, en el futuro, el más de medio centenar de niños y niñas de entre 0 y 6 años a los que presta servicio el Centro de Atención Temprana. Esta acción de la Comunidad de Madrid da respuesta a las múltiples movilizaciones de la asociación COESVAL. Este colectivo de padres y madres de hijos

con diversidad funcional nace hace más de dos años y ha tenido como objetivo principal la mejora en las condiciones de escolarización de sus hijos. ✕



filecat
Consultoría TI



Servicios Informáticos



Desde 2002 en Valdemoro

Reparación de ordenadores particulares y empresas



91 809 59 69



www.filecatinformatica.com

info@filecatinformatica.com

Avda. de Córdoba, 13 - nave 1
Pol. Ind. La Carrehuela • 28343 Valdemoro (Madrid) • Fácil aparcamiento



Nuestro reto, tu bienestar
OrthoSports

TU ORTOPEDIA EN VALDEMORO

SERVIMOS SIN RECARGO A DOMICILIO

Ven a conocernos

**PRODUCTOS ORTOPÉDICOS • AYUDAS TÉCNICAS
PLANTILLAS A MEDIDA • PURIFICADOR DE AIRE
PARAFINA • REHABILITACIÓN**

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO





VENTA Y ALQUILER: CAMA ARTICULADA • ANDADORES • SILLA DE RUEDAS • GRÚAS • MULETAS

Atendido por PERSONAL ESPECIALIZADO

C/General Dabán, 3 • Valdemoro

Telf. 91 808 49 82
Atención 24h

¿QUIERES TRABAJAR COMO
ATV AYUDANTE
TÉCNICO
VETERINARIO?

¡Vente con nosotros y lo conseguirás!



**2 TÍTULOS
EN UNO**

AYUDANTE TÉCNICO VETERINARIO (ATV)
AUXILIAR DE CLÍNICA VETERINARIA



INCLUYE MÓDULOS

- + PELUQUERÍA CANINA
- + AUXILIAR ECUESTRE
- + ANIMAL SPA Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN ANIMALES



FINANCIACIÓN EN
12 MESES SIN INTERESES

CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS
MARTES Y JUEVES DE 16 A 20 H



Con la colaboración de



HAZ CON NOSOTROS VETERINARIA

colegio hélicon

ESCUELA INFANTIL · INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATOS · BACHILLERATO DE ARTES
TRES EDIFICIOS DOCENTES · GRANDES AULAS · LABORATORIOS Y TALLERES · CENTRO DEPORTIVO · PISCINA SEMIOLÍMPICA · SALA DE TEATRO
CANCHAS EXTERIORES · PATIOS CUBIERTOS · JARDINES · HUERTO · TRES COMEDORES · COCINA PROPIA · ENFERMERÍA · GALERÍA DE ARTE

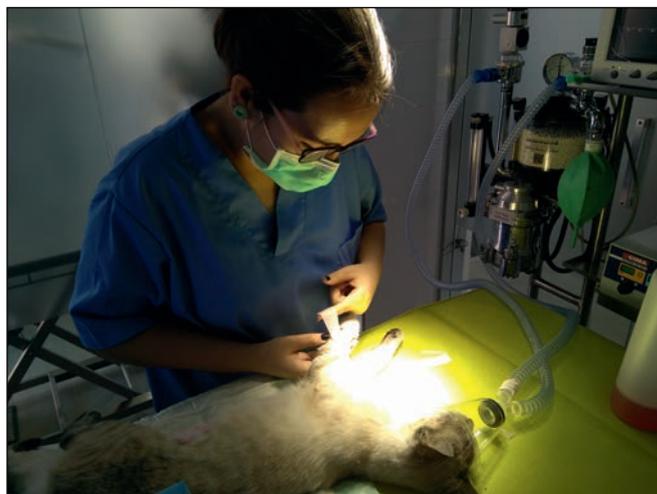
91 875 22 32
www.colegiohelicon.org

Somos **hélicon** | la casita | **h**
MARÍA CURIE, 19. 28342 VALDEMORO (MADRID)

Y ahora.
alígenos...



Auxiliares de veterinaria: una profesión en alza



Paula Ojado siempre ha sido amante de los animales. El año pasado se decidió a formarse en una rama que le permitiera trabajar en lo que más le gusta: auxiliar de veterinaria. Así, se apuntó al Programa de Auxiliar de Clínica Veterinaria y ATV (ayudante técnico de veterinaria) del Colegio Hélicon, centro donde ya había estado cursando Secundaria.

Durante ocho meses aprendió los aspectos teóricos que deben conocer las personas que reciben a los clientes en las clínicas veterinarias: adquirió nociones de anatomía veterinaria; conoció cómo se han de cuidar los núcleos zoológicos o de los animales exóticos; aprendió a realizar pruebas diagnósticas y analíticas; se familiarizó con aspectos esenciales en su trabajo como la comunicación, el *marketing* o las redes sociales y se entusiasmó con la peluquería canina y el *animal spa*. De hecho, está pensando cursar un módulo específico de peluquería canina.

Además, visitó con sus compañeros los numerosos lugares donde se puede ejercer esta profesión en alza. Ahora lleva dos meses poniendo en práctica todos estos conocimientos en un hospital veterinario, ayudando a pasar consulta, revisando los animales adoptados, auxiliando al poner vacunas o recomendando los cuidados de las mascotas.

Paula lo tiene claro, le gustaría trabajar en un hospital veterinario con animales exóticos, sueña con poder asistir de manera profesional a todo tipo de animales. ✕



I edición del Cross Solidario Cerro del Portillo

Cerca de 200 participantes recorrieron sus 8,5 km de longitud y 300 metros de desnivel



El pasado 29 de octubre se celebró la primera edición del Cross Solidario Cerro del Portillo, un evento organizado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro. Por su carácter solidario se recaudaron más de 300 litros de gel y champú, que fueron destinados al Centro Social Vicente Ferrer.

Un total de 200 inscritos completaron el límite de inscripciones, de los cuales 179 tomaron la salida. La participación local fue extraordinaria, alcanzando el 90 por ciento de los asistentes. Los corredores afrontaron el exigente recorrido de 8,5 kilómetros de distancia y 300 metros de desnivel acumulado en una soleada mañana. Del total, 161 alcanzaron la meta, lo que demuestra la dureza del

circuito, plagado de continuos toboganes que no dieron respiro a los corredores.

Todos pudieron disfrutar de los bonitos parajes del pinar ubicado en el Cerro del Portillo, donde se encuentra una gran variedad de flora y fauna. Fueron muchos los deportistas que se sorprendieron al descubrir un lugar tan bello y desconocido en Valdemoro.

Los ganadores fueron Francisco España Cobo en categoría masculina y Violeta Vaduva en categoría femenina. Entregaron los premios el alcalde de Valdemoro, Serafín Faraldos, la concejala de Deportes, Nuria Trigueros y los concejales David Conde y Juanjo Jiménez. ✕

DERMAND CLINICS

Dermatología y Estética

Dra. Andrea Pérez González

Acércate y pide cita sin compromiso

Consulta informativa gratuita



En **DERMAND CLINICS** les ofrecemos los tratamientos más novedosos con la tecnología laser más avanzada y versátil, con resultados médicos garantizados.

- Eliminación de lunares, verrugas, papilomas, xantelasmas...
- Tratamiento de manchas, acné activo y cicatricial, estrías.
- Rejuvenecimiento facial y corporal.
- Tratamiento de lesiones vasculares como varices y cuperosis.
- Incontinencia urinaria, prolapso, rejuvenecimiento y blanqueamiento vaginal.
- Eliminación de tatuajes.
- Tratamiento del ronquido y apnea del sueño.
- Tratamiento médico estético facial y corporal.
- Unidad de nutrición.
- Depilación laser en todo tipo de piel.

+ DERMAND CLINICS

Consulta de Dermatología y Estética

Calle Colegios, 1 (Esquina Plaza de la Constitución, 17) • 28340 Plaza del Ayuntamiento, Valdemoro - Madrid

teléfono. 91 174 12 86 móvil. 697 679 862 • info@dermandclinics.com • www.dermandclinics.com

Tú salud en
nuestras
manos

El Consejo asesor del arroyo de la Cañada celebra su primera sesión



El arbolado, la localización de la depuradora o la creación de una ordenanza de medio ambiente, entre sus primeros asuntos

La repoblación de arbolado urbano en el municipio, la localización de la nueva estación depuradora de aguas residuales (EDAR), los avances en torno al reglamento del Centro de Protección Animal y la creación de sendos grupos de trabajo para elaborar una ordenanza municipal de medio ambiente y un plan de recuperación para el arroyo de la Cañada han sido los puntos fundamentales que se han tratado en la primera sesión del Consejo

asesor de medio ambiente y para la recuperación del arroyo de la Cañada del Ayuntamiento de Valdemoro.

El grupo de consejeros ha analizado la posibilidad de poner en marcha acciones encaminadas a la repoblación forestal de determinadas zonas urbanas del término municipal. Esta acción se llevaría a cabo en colaboración con otras entidades y colectivos. Además, han considerado y debatido alternativas a la ubicación propuesta para la futura estación depuradora de aguas residuales que dará servicio a todo Valdemoro. Asimismo, han puesto en común las alegaciones que se han presentado al Reglamento del Centro de Protección Animal, aprobado en el pleno ordinario de junio de este año.

Por último, han dado los primeros pasos para la redacción de la ordenanza municipal de medio ambiente y en la determinación de los ejes que sus-

tentarán el futuro plan de recuperación del paraje que da nombre al Consejo.

Este órgano consultivo, surgido de una moción conjunta de Ganemos ahora Valdemoro, Ciudadanos, PSOE y Proyecto TUD, y respaldada por todos los grupos municipales, tiene por objetivo abrir a la participación la protección y defensa del medio ambiente y especialmente del entorno del arroyo de la Cañada. ✕



VALDESALUD

SALUD BELLEZA BIENESTAR

PRUEBA UNA CLASE SIN COMPROMISO



- Yoga
- Pilates
- Triple Body
- ElectroMioestimulación

- Laserpuntura
- Logopedia
- Podología
- Mindfulness

- Masajista osteópata
- Reflexología podal osteopática
- Nutrición y dietética
- Coaching

calle San Isidro, 7 • Valdemoro • tel.: 91 248 34 33 / 679 213 407 • info@centrovaldesalud.com • www.centrovaldesalud.com



VEHÍCULOS DE OCASIÓN

COCHE DE SUSTITUCIÓN

ELECTRICIDAD • MECÁNICA

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

Talleres Felcar Valdemoro

CHAPA Y PINTURA

Taller Mecánico Multimarca

COMPRAMOS TU COCHE




Polígono Industrial Las Canteras · calle de La Granjilla, 9 · nave 26 (frente itv)
28340 Valdemoro, Madrid · m.: 657 983 083 · f.: 91 199 08 30

Trabajamos **TODAS** las compañías de seguros

Concertado con Pelayo, Reale y Mutua Madrileña

Vehículos de cortesía



Polígono Industrial Albresa
avenida de Madrid, 14 · 28340 Valdemoro
m.: 665 556 277

¿Conoces todas las ventajas de la ortodoncia temprana? ...te sorprenderán

Síguenos en  creavaldemoro

CREA[®]
Odontología

Si tu hij@ tiene 7 años ha llegado el momento de su primera revisión de ortodoncia

Plan familiar
APROVECHA AHORA
20%
de descuento
Consulta la promoción

ORTODONCIA INFANTIL
FINANCIACIÓN SIN INTERESES

Dr. A. Delgado N° Colg. 28005499 · Dra. P. Inarejos N° Colg. 28005496 | CENTRO SANITARIO AUTORIZADO N° CS10621

Primera
visita
gratuita

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA
SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA

DISEÑO DE SONRISA · ODONTOLOGÍA ESTÉTICA · SÍNDROME DOLOR-DISFUNCIÓN · REHABILITACIÓN ORAL · PERIODONCIA E IMPLANTES
ODONTOLOGÍA MATERNO-INFANTIL · ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA · ODONTOPEDIATRÍA · ORTODONCIA · IMPLANTOLOGÍA



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CREA[®]
Odontología

CITA PREVIA

91 174 47 20
ANA FRANK, 9. VALDEMORO

Con Otra Mirada

tiene un nuevo local para personas con diversidad funcional

El espacio ha sido concedido por el Ayuntamiento durante dos años de manera gratuita



La asociación Con Otra Mirada cuenta con un local municipal gratuito, ubicado en la calle Hierro, para el desarrollo de actividades destinadas a las personas con diversidad funcional o en riesgo de exclusión social. El inmueble municipal está situado en la calle Hierro 4-6 y Con Otra Mirada podrá utilizarlo en régimen de préstamo gratuito durante dos años, según recoge el documento que han firmado el alcalde, Serafín Faraldos, y el presidente del colectivo valdemoreño, Mariano Arias. Durante el acto, que ha contado con la presencia de la concejala de Urbanismo, Obras y Servicios y Vivienda, Cinthia Mateos, y miembros de la asociación, se ha hecho entrega de las llaves del local. Con Otra Mirada dispondrá de las dependencias del local exclusivamente para los fines propios de esta



entidad asociativa sin ánimo de lucro creada en 2011 y que son, entre otros, promover la formación entre personas con diversidad funcional a través de diferentes disciplinas artísticas, impulsar programas y actuaciones que combatan la discriminación, mejorar la autonomía y la calidad de vida de las personas con discapacidad y fomentar la inclusión de estas en su entorno social. El colectivo valdemoreño se encargará del mantenimiento del local y correrá con los gastos ordinarios derivados de su funcionamiento, tales como luz, agua, gas, telecomunicaciones, etc. Por su parte, el Ayuntamiento pagará las cuotas de la comunidad de propietarios. Una vez finalizado el periodo de dos años que establece el contrato de cesión, Con Otra Mirada dispondrá de un plazo de dos meses para devolver el inmueble al Consistorio. ✕

Bar-Restaurante Nancy



calle Huelva, 3 · nave 41 · Polígono Industrial La Carrehuela · Valdemoro
 tfno. 910 580 278 Horario de lunes a sábado de 6.00 a 22.00 horas

Siéntete mejor cada día con la realidad virtual y vive tu vida sin limitaciones

El Centro de Estimulación Multisensorial Alvamir dispone de un programa terapéutico, de relajación y *mindfulness*, con realidad virtual



A través de la plataforma Psious, la tecnología de realidad virtual terapéutica más avanzada del mercado, se llevan a cabo tratamientos terapéuticos para tratar varios tipos de fobias, como el miedo a volar, a conducir, el temor a determinados animales, a enfrentarse a los exámenes o hablar en público, y para combatir la temida ansiedad. Además, ofrece técnicas de relajación y respiración.

Cada tratamiento consiste en distintos entornos virtuales hiperrealistas para tratar un tipo de problema. Mediante la inmersión en dichos entornos, la terapeuta puede exponer al cliente las situaciones u objetos temidos, situaciones que le activarán emocio-

nal y cognitivamente. Además, el terapeuta podrá regular los estímulos a los que se expone al paciente, modificando así la dificultad de las sesiones, a la vez que se trabajan técnicas de relajación para que el paciente sea capaz de gestionar cada vez mejor sus miedos.

Pide tu cita ya sin compromiso y te orientarán de forma gratuita.

Para más información, puedes contactar con el Centro de Estimulación Multisensorial Alvamir, en la calle Júpiter 113, local 4, de Valdemoro. Teléfonos 911 469 767 y 670 976 400.

También puedes escribirles al correo info@alvimir.es y/o visitar su web, www.alvimir.es.



Calle Júpiter 113, local 4
28341 Valdemoro



ESTIMULACIÓN multisensorial
RELAJACIÓN en sala **SNOEZELEN**

TRATAMIENTOS con realidad virtual
Miedos y fobias, aprende a respirar y **Mindfulness**

Biofeedback y Neurofeedback
Déficit de atención y concentración, ansiedad, depresión e insomnio



info@alvimir.es

☎ 911 469 767 / 670 976 400

www.alvimir.es

Celebrado el concierto coral de música bizantina



La comunidad rumana local disfrutó de la actuación del grupo coral San Andrés Apostol, de Cluj-Napoca, Rumanía

La parroquia ortodoxa rumana Santos Mártires de Valdemoro, en colaboración con el Ayuntamiento organizó un concierto coral de música bizantina gratuito, que tuvo lugar el pasado 22 de octubre en la parroquia ortodoxa rumana Santos Mártires.

La comunidad rumana de Valdemoro pudo disfrutar de una mañana de gran emoción en la compañía del grupo coral cárpato San Andrés Apostol, de Cluj-Napoca, Rumanía. El coro, compuesto por amantes de la música y dirigido por el reverendo Decebal Gorea, actuó de forma desinteresada y transmitió un profundo sentimiento de alegría interpretando temas musicales, tanto sacros como populares, que provocaron un enorme entusiasmo en el público asistente.

El concierto se dividió en dos partes; la primera con varias canciones religiosas, una de ellas en español; y una segunda, ya vestidos con trajes típicos regionales, en la que mostraron una pequeña selección del folclore nacional rumano.

Durante su estancia en la Comunidad de Madrid, el grupo coral ha podido ofrecer su arte en diversas localidades como Pinto o el barrio de Carabanchel. Este grupo nació hace catorce años en la parroquia de la que ha tomado el nombre y desde el principio ha gozado de un gran reconocimiento en distintos países europeos, como demuestra el hecho de que haya actuado en Polonia, Hungría y Holanda, además de en España.

Un éxito que debe mucho a la claridad de su entonación y de su interpretación, a la calidad y el lirismo de las voces de sus integrantes y a que canta la esencia del alma rumana; factores que, unidos a que su repertorio es una vuelta a las raíces de la música bizantina y la propia de la religión ortodoxa, lo han convertido en un conjunto de referencia en su país de origen. ✕

cómo hablar en público

- Clases particulares de:
 - Oratoria • Expresión oral • Técnicas teatrales aplicadas a empresa.
- Enfocado en:
 - Mejora de oportunidades profesionales.
 - Presentaciones, exámenes orales y exposiciones públicas.
 - Desarrollo de habilidades de comunicación.
- Dirigido a:
 - Niños a partir de 12 años • Adultos profesionales y particulares.

Valdemoro · Pinto · Ciempozuelos

15euros/hora (descuentos para grupos y por bonos de horas)
 Infórmate en: teléfono 675 227 526
 mail.contacto@teknlife.com | @comunicasintrabas





G-DENTAL

Cuida tu sonrisa

ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

- Endodencia
- Estética dental
- Odontopediatría
- Periodencia
- Prótesis

ORTODONCIA

- Infantil y adultos
- Ortodoncia invisible

 **URGENCIAS 24 Hrs.**

Ruiz de Alda Nº21, 28340 VALDEMORO Teléfono: 91 827 10 31 Móvil: 687 134 545

Citas Online: citas@gdental.es | www.gdental.es



ODONTOPEDIATRÍA

25%

DESCUENTO



Atención dental gratuita para niños entre 6 y 16 años

Comunidad de Madrid | Portal de Salud

El Centro de Fisioterapia y Naturopatía David Yáñez cumple su primer aniversario



La celebración viene acompañada de la incorporación de nuevos servicios

Este mes de noviembre, el Centro de Fisioterapia y Naturopatía David Yáñez celebra el primer aniversario de la apertura en Valdemoro. David y Mónica, fisioterapeuta y naturópata respectivamente, van a añadir nuevos servicios a su oferta. Su intención es la de encontrar soluciones a todos los dolores físicos y emocionales.

La naturopatía ayuda, tanto física como emocionalmente, a tu cuerpo a activarse y ponerse fuerte para una autocura en todos los terrenos. Para ello, están a nuestro alcance muchas herramientas

(terapias) como el reiki, que ayuda a equilibrar a la persona, y con el que se tratan problemas emocionales, estrés, ansiedad, miedos, insomnio o problemas digestivos.

La homeopatía nos sirve tanto a nivel químico como emocional. Las flores de Bach se utilizan para las emociones, ya que permiten un tratamiento en profundidad y cambiar sutilmente la manera en que nos enfrentamos a la vida. En naturopatía también emplean otra terapia en caso de necesitar un profundo cambio en la vida, un «reseteo» de tus creencias y tus bloqueos, de todo lo que no te permite avanzar. En español se denomina *las barras* (Access Bars®). Consiste en treinta y dos puntos localizados en la cabeza que se tocan para ir desbloqueando según qué creencias o miedos nos paralizan. Una de las herramientas más potentes es la kinesiología holística, una comprobación muscular con respuesta inmediata del cuerpo que nos indica qué es lo que necesita y su prioridad en el tratamiento. Algo que llama mucho la atención es el test de alimentos, que consiste en la comprobación de trescientos alimentos para saber si nos están generando problemas de hinchazón, gases, mala digestión, etc.

Hoy en día se sabe que hay muchas intolerancias y alergias a algunos alimentos. Muchas dietas fracasan porque desconocemos que somos intolerantes a algunos de los alimentos que ingerimos, y nos producen una mala digestión y nos hinchan más. Para más información puedes visitar su centro en la calle Hércules 21, local 8. ✕

FISIOTERAPIA DAVID YAÑEZ

1 aniversario

670 387 021

PEDIR CITA

Fisioterapia

- Tecarterapia
- TNRD
- Cadenas miofasciales
- Vendaje neuromuscular
- Craneo Sacro

NOVEDAD

Test de Alimentos

Naturopatía

- REIKI
- Relajaciones guiadas
- Flores de Bach
- Access Bars®
- Kinesiología Holística

Calle Hércules, 21 (esquina calle Júpiter) • 28341 Valdemoro, Madrid

Horario: De lunes a viernes de 10.30 a 14.00h y de 17.00 a 21.00h / Sábado de 10.30 a 14.00h con cita previa

VI Trofeo Solidario Arqueros de Valdemoro

Los arqueros locales destacaron con ocho metales, cinco de ellos oro



Los pasados días 28 y 29 de octubre se celebraron tanto la sexta edición del Trofeo Solidario Arqueros de Valdemoro en favor de AVALSO como la I Tirada de la Liga de Sala de la Federación Madrileña de Tiro con Arco, organizados por el Club de Tiro con Arco Villa de Valdemoro.

Entre los participantes se encontraban varios arqueros que pertenecen al equipo nacional. Entre ellos destacamos a la arquera local Mónica Galisteo Cruz, quien ha regresado recientemente de Rosario (México) tras haber realizado una excelente actuación junto al equipo nacional. Mónica asciende al puesto 17.º del mundo con su partici-

pación individual y obtiene la séptima plaza por equipos. En esta ocasión se batió el record de participación con un total de 176 arqueros. Las modalidades fueron arco olímpico, arco compuesto, arco instintivo recurvo, arco longbow, arco estándar y arco desnudo. Destaca la actuación de los arqueros locales con ocho metales: cincooros, una plata y dos bronce. Como novedad, pudimos disfrutar de una última ronda de encuentro por equipos mixtos en las modalidades de arco olímpico y arco compuesto. Este tipo de encuentros son comunes en campeonatos de Europa y campeonatos del mundo.

El Club de Tiro con Arco Villa de Valdemoro agradece la participación a todos los arqueros de la competición, jueces asistentes, miembros del club que han trabajado en la organización, miembros de la corporación municipal y a la vicepresidenta de la Real Federación Española de Tiro con Arco y presidenta de la Federación Madrileña de Tiro con Arco, doña Rosa Blanca de Salvador González. Como ya es habitual, la asociación AVALSO también estuvo presente en el evento. ✕



Consultores, auditores y formadores en la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal. Red de ámbito nacional con más de 14 años de experiencia y más de 40.000 clientes.

Adecuación integral y personalizada a la normativa.

Auditoría previa gratuita y sin compromiso.

TLF: 91 895 40 52
C/ LAS VACAS 6, OFICINA 12
28343 VALDEMORO (MADRID)
www.audidat.com • delegacion.madridsur@audidat.com
www.facebook.com/AudidatMadridSur

Empresa, autónomo, profesional, asociación, comunidad de propietarios, club deportivo,... Tienes la obligación de cumplir la normativa o puedes ser sancionado.

Adáptate ya a la nueva normativa Europea de aplicación directa en 2018.

Somos especialistas, contacta con nosotros.

ESCUELA DE DANZA *al compás*

- Danza Española
- Flamenco
- Sevillanas
- Predanza
- Ritmos Latinos

- Funky
- Hip-Hop
- Zumba
- Kangoo Power
- ... y ahora también clases de Yoga y Pilates

calle Río Jarama, 7 699 989 132 Escuela de Danza Al Compás

Gala de presentación del calendario solidario de AMIVAL

Las actuaciones y la construcción del colegio de educación especial en Valdemoro inundaron de ilusión el acto



El pasado viernes 3 de noviembre se celebró la gala para presentar el calendario solidario 2018. Al evento asistieron personalidades de la corporación municipal, con el alcalde a la cabeza. También acudieron representantes de otras asociaciones, así como colaboradores y patrocinadores del proyecto.

La asociación juvenil Cazadores de Sueños amenizó el encuentro con dos actuaciones llenas de la energía que siempre les caracteriza. Los asistentes también pudieron disfrutar de la función que se llevó a cabo como muestra del taller inclusivo que se imparte en AMIVAL, y en el que se pudo apreciar la ilusión de los alumnos en esta actividad.

En el calendario han prestado su imagen personalidades de la talla del padre Ángel, el Langui y Lidia Bosch, quienes generosamente grabaron un emotivo vídeo que se proyectó en la gala y en el que se pudo apreciar su inmensa calidad humana.

Cabe destacar que ese día hubo una doble celebración, ya que unas horas antes se confirmaba la construcción del colegio de educación especial en Valdemoro, tan demandado por la Asociación COESVAL. ✕

Para informarte de los puntos de distribución del calendario puedes contactar en amival@amival.org y en el teléfono 918 084 213.



40 años de experiencia
dedicados al mueble y la decoración



AMPLIA EXPOSICIÓN 800m²
todos tus muebles para el hogar



TUS PROYECTOS
por ordenador hechos realidad



MONTAJE Y TRANSPORTE
gratuito



FINANCIACIÓN
6, 12 y 18 meses sin intereses



TRABAJAMOS
con las firmas nacionales más reconocidas





Hockey Hielo Valdemoro, referente deportivo a nivel nacional

CERCA DE MEDIO MILLAR DE PATINADORES DE TODA LA COMUNIDAD DE MADRID PRACTICAN ESTE DEPORTE CADA SEMANA EN NUESTRA LOCALIDAD

Texto_ Sergio García Otero · Fotografía_ Edwin Muñoz, Ncuadras

Volvemos un número más a la Pista Municipal de Hielo Francisco Fernández Ochoa, en esta ocasión para hablar del otro deporte rey en nuestra pista, el *hockey* sobre hielo. Y es que los 1.800 m² de superficie helada de sus instalaciones hacen de la pista la superficie perfecta para disputar eventos deportivos de gran envergadura, como mundiales de categorías absolutas o campeonatos de gran escala.

Estamos sin duda frente al recinto municipal con mayor repercusión tanto a nivel nacional como internacional. La Pista Municipal de Valdemoro se posiciona entre los tres mejores centros helados, junto con las pistas de la localidad oscense de Jaca y la de reciente construcción en Vitoria. La calidad del hielo es excelente; su dureza le aporta la firmeza y resistencia para soportar largas

jornadas de actividad ofreciendo una muy buena respuesta. Tal es su calidad que el bicampeón del mundo y pentacampeón de Europa, Javier Fernández, escoge estas instalaciones como centro de entrenamiento durante sus estancias en España.

La escuela comprende un rango de edades que alberga desde los dos hasta los ocho años.

Hockey hielo en Valdemoro

En estas condiciones inmejorables se desarrolla el *hockey* en Valdemoro. Dentro de este deporte, encontramos diferentes manifestaciones como la Escuela de Patinaje y *Hockey* sobre hielo, con cerca de trescientos alumnos.

La escuela comprende un rango de edades que alberga desde los dos hasta los ocho años. Está caracterizada por una formación muy inicial, donde primero se aprende a patinar y después se rea-





JARDINES DEL AIRON

VALDEMORO

INFORMACIÓN:
91 808 47 09
jardinesdelairon@gci.com.es

GCI
GRUPO CENTRO INMOBILIARIO

C/ San Vicente de Paúl, 28
 28350 Valdemoro (Madrid)

GESTIONA: www.poscam.es

FINANCIA: **CaixaBank**

Calle Alfonso VI, 51 Junto a la Estación

VIVIENDAS DE 2, 3 DORMITORIOS, ÁTICOS y BAJOS CON JARDÍN
GRANDES ZONAS AJARDINADAS, PISTA DE PÁDEL Y PISCINA



liza una incursión en el deporte. Al tratarse de un deporte muy completo, el aprendizaje es complejo. A través de la escuela formativa se ofrece a estos patinadores la oportunidad de disfrutarlo sin la presión y el desembolso económico que exige la competición.

Dependiendo de las capacidades de cada niño, se comienza con el aprendizaje de la técnica básica del patinaje: la autonomía en el hielo. Una vez interiorizada, los patinadores tienen la posibilidad de elegir entre patinaje artístico o *hockey*. En el caso del *hockey*, la formación va enfocada al control técnico de la pastilla, los pases, los tiros, etc. Por último, se trabaja la táctica, quizás la parte más compleja, pues requiere de un conocimiento de todas las líneas y situaciones que ocurren en el campo.

El *hockey* es un deporte muy dinámico, donde el trabajo en equipo es fundamental. Todos los componentes del equipo deben estar coordinados para ejecutar las tácticas de ataque y defensa. Además, cada aproximadamente 45 segundos o 1 minuto, se produce un cambio completo de los jugadores, lo que hace más imprescindible, si cabe, a todos los miembros del equipo.

Además de la escuela, cuentan con un grupo denominado Jugadores Hobby, un grupo de jugadores que han superado el periodo formativo y competitivo y se encuentran en periodo sénior, donde disputan su propia competición. En Valdemoro tenemos una amplia plantilla de jugadores *hobby* y ocupan horas nocturnas de entrenamiento. Por lo general son patinadores con su vida laboral que practican el deporte que más les gusta.

En tercer lugar encontramos el Club Valdemoro Ice Team, enfocado a la competición. Tras unos años de ralentización de su actividad, esta temporada 2017-2018 ha vuelto con una propuesta renovada que ha conseguido captar aproximadamente a 250 patinadores en sus filas.

El año pasado el equipo estaba compuesto por un grupo muy pequeño que apenas superaba la veintena de jóvenes en edades

entre los siete años y los catorce años. La amplitud de edades y el reducido número de jugadores en cada una de las categorías obligó al club a ceder a cinco niños al equipo sub-14 del club Las Encinas de Boadilla.

El club consiguió crear dos equipos en las categorías sub-10 y sub-12 y estuvieron presentes por primera vez en los denominados Festivales Nacionales, acudiendo a Logroño, San Sebastián y Barcelona. Este año la situación ha cambiado de manera radical. La temporada ha comenzado con la incorporación de un numeroso grupo de jugadores que, en muchos casos, ha movilizó a sus compañeros de equipo.

Valdemoro Ice Team está compuesto por patinadores de toda la Comunidad Madrid. En nuestra pista se reúnen jugadores de municipios del norte de Madrid, como Majadahonda o Villalba; de la zona este, como Rivas-Vaciamadrid; de Madrid capital; y, por supuesto, de la zona sur; como Aranjuez, Pinto o Ciempozuelos.

Cuenta con siete equipos federados, repartidos entre las categorías sub-10, sub-12, sub-14, sub-17, femenino absoluto y *hobby*, esta última con dos equipos. Todas las categorías por debajo de la absoluta (menores de 18 años) son mixtas. Cada equipo está compuesto por dos porteros y diez jugadores. En el campo se conforman dos líneas de jugadores (tres delanteros y dos defensas) y un portero. A los partidos se suele convocar a un total de veinte jugadores.

Cada categoría dispone de 45 minutos de físico y una hora de entrenamiento tres veces por semana. En total, los jugadores tienen un total de aproximadamente ocho horas de *hockey*, contando con el partido.

Cabe destacar que generar un número de jugadores tan elevado es un acto de valentía por parte del club, ya que no debemos olvidar que el *hockey* sobre hielo es un deporte minoritario en nuestro país. Como tal, los costes, tanto de mantenimiento de la pista como de equipamiento de los jugadores, son muy elevados y suponen un gran esfuerzo para las familias.

El hockey es un deporte muy dinámico, donde el trabajo en equipo es fundamental. Todos los componentes del equipo deben estar coordinados para ejecutar las tácticas de ataque y defensa.





UNA LUDOTECA DIFERENTE "El patio de Juegos de Los Brezos"

Un lugar  **seguro** y **divertido**
donde dejar a tus hijos
cuando lo necesitas

Noches Mágicas

- Pueden ser organizadas por nosotros:
Próxima noche mágica **17 de noviembre**.
Desde las 20:30 hasta las 12:00 del día siguiente.
- O también las organizamos para tí, para que puedas
usarlas en las cenas de empresa, de amigos...

Días sin cole

Si necesitas un servicio puntual porque trabajas pero tus hijos no tienen cole
Nosotros abrimos para ti, los días que los coles no abren

Entre semana. Todas las tardes hasta las 21:30 juegos y diversión





Uno de los factores que también elevan el coste de competir en este deporte es su carácter nacional. Todos los patinadores se desplazan por toda España para competir, asumiendo todos los gastos derivados del desplazamiento. Es aquí donde, una vez más, la pasión por el deporte mueve a las personas. Según nos cuentan en el club, es un gesto muy habitual que las familias locales acojan en sus casas a los jugadores rivales durante la celebración de la competición para ahorrar gastos de alojamiento.

Competición

En las categorías inferiores, sub-10 y sub-12, los patinadores no tienen una liga nacional y participan en festivales nacionales que organiza la Federación Española de Deportes de Hielo. Para esta temporada hay previstos ocho festivales a lo largo del curso y están dispuestos en diferentes puntos de la geografía española.

Todos los equipos de España se reúnen durante un fin de semana en una pista y se disputan diferentes partidos a tiempo co-



rrido, donde no se contabiliza el número de goles y cada niño tiene que jugar el mismo número de minutos. Son partidos donde no existe la competición y prima el aprendizaje. En nuestra comunidad, la Federación Madrileña también organiza festivales autonómicos en los que se disputan todos los partidos posibles entre los equipos de la misma comunidad autonómica.

A partir de la categoría sub-14 se organiza una liga nacional en la que cada partido ganado suma tres puntos y los empatados entre uno y dos puntos. La temporada empieza en septiembre y finaliza entre los meses de abril y mayo, dependiendo de las competiciones que se programen para final de temporada. Existe una clasificación a partir de la cual se celebran otras competiciones como copas y torneos. A final de temporada se disputan los *play-off* y las finales entre los primeros equipos.

Cuando finaliza la liga se celebra una fase clasificatoria para disputar la Copa del Rey en el caso masculino y la Copa de la Reina para la categoría femenina. En un fin de semana se juegan varios partidos, cuarto contra primero y tercero contra segundo. Los ganadores de ambos partidos disputan la final.

La pista municipal también acoge al equipo de veteranos de la Comunidad de Madrid, antiguos jugadores de gran nivel, como la selección española o la liga, que entrenan tres veces por semana. También organizan sus torneos internacionales y campeonatos en nuestra localidad.

Un modo de vida

Tradicionalmente el *hockey* sobre hielo ha sido un deporte muy estigmatizado por la visión internacional que refleja la máxima competición en Estados Unidos. En el Club de *Hockey* Hielo Valdemoro nos aseguran que estamos frente a un deporte donde los valores de compañerismo, respeto y deportividad imperan en el juego.

Las agresiones están totalmente prohibidas y penadas. Como en otros deportes, se pueden realizar cargas reglamentadas, de hombros o caderas. Las agresiones que se observan en los medios de comunicación tienen que ver con una concepción diferente de este deporte en otras regiones. En estas modalidades la táctica consiste en cubrir a un jugador frente a los contrincantes, normalmente la estrella que marca los goles.

En Europa se ha instaurado un modelo de juego radicalmente diferente basado en el *fair play*. Desde las categorías inferiores se inculca un riguroso respeto por la figura del árbitro. Cualquier tipo de agresión, tanto física como verbal, es juzgada por un juez único que establece el número de partidos de sanción. Además, en categorías sénior, si existe algún tipo de lesión fruto de una rencilla, el agresor es denunciado y deberá responder ante la ley.

A los más pequeños el *hockey* les aporta valores tan importantes como el compañerismo y la responsabilidad. Al tratarse de un deporte con una importante carga física, desde muy temprano son conscientes de la importancia del juego en equipo. Otro factor diferencial de este deporte es su capacidad de ser mixto hasta alcanzar la mayoría de edad. La figura femenina ha sabido encontrar un juego basado aún más en el trabajo en equipo. El club cuenta con un elevado número de mujeres que aumenta, paradójicamente, con la mayoría de edad.



¡¡NO ESPERE AL FRÍO!!!

YA ESTAMOS AQUÍ

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO



Ponga ahora su cassette o chimenea y benefíciense de las formidables ofertas que le ofrecemos.

Visítenos y lo comprobaremos.

Amplia gama en estufas y calderas de pellets, cassettes, hornos y chimeneas de leña.

Todo tipo de acabados en madera, pladur, mármol, piedra... Instalación casi sin obras.

Vea nuestra exposición.



Avda. Andalucía, 123 · Valdemoro, Madrid
t. 91 808 33 68 / 647 365 983

www.factoringchimeneas.com

Abierto de lunes a viernes de 9.00 a 14.00h y 16.00 a 20.00h
Sábados de 9.00 a 14.00h



El Club de Hockey Hielo Valdemoro es una entidad joven, con tres años de vida, que ha nacido para dar un servicio de competición a la gente que patina en la pista. Su objetivo es el de crear una buena cantera deportiva que les permita estar al máximo nivel competitivo sin tener que recurrir a realizar fichajes galácticos. En definitiva, potenciar el deporte nacional para que Valdemoro se establezca como un club de referencia a nivel nacional.

Este año el club apuesta fuerte por sus categorías sub-14 y sub-17. Por su parte, los sub-10 y sub-12 están cosechando excelentes actuaciones en los últimos eventos, como el celebrado recientemente en Vitoria. Por su parte, el absoluto femenino tiene una gran perspectiva de futuro que, estamos seguros, irá acompañado de algún que otro éxito deportivo. ✕

Galenas

Health & Beauty

El **Tratamiento facial** que estabas esperando

GARANTIZADO

rejuvenece
sin agujas

Desde la primera sesión

- Rellena arrugas
- Elimina manchas
- Eleva el pómulos

KRONOX SKIN



📍 calle Apolo 20 Local 7 El Restón • 28341 Valdemoro
Horario: De lunes a viernes de 12.00 a 23.00h y sábados (cita previa)

RESERVA TU CITA
☎ 91 323 96 86 / 619 245 976
✉ toreroruiz@gmail.com

CASOS REALES



antes



después





Instituto Europeo de Psicología Positiva, un espacio para cuidarte

En pleno centro de nuestro municipio, en el número 31 de la calle Libertad, ha abierto sus puertas la nueva sede del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), en un espacio de 120 m², totalmente reformado y en el que se ofrecen ya los diferentes servicios destinados al cuidado de la salud psicológica, física y emocional de los habitantes de Valdemoro y el resto de municipios de la zona sur de la Comunidad de Madrid.

En su propuesta de servicios inicial destacan los tratamientos basados en la práctica de la psicología positiva aplicada, seña distintiva del IEPP como organización pionera en España en la formación y aplicación de esta nueva corriente psicológica.

Junto a esta área de acción preferente, se incorporan a la oferta numerosas actividades relacionadas con el cuidado físico y emocional, factores clave en el mantenimiento de una buena salud integral de la persona. Destaca por su novedad la posibilidad de aprender y practicar yoga aéreo, una disciplina de reciente aparición que permite el trabajo corporal en situación de suspensión e ingravidez, con múltiples beneficios físicos y emocionales.

Terapia positiva

La terapia positiva es un método innovador y eficaz en el tratamiento del malestar psicológico. Hasta hoy, los esfuerzos de los profesionales e investigadores se habían centrado casi exclusivamente en reducir o eliminar mediante la psicoterapia todo aquello que generaba malestar y desadaptación. Gracias a los avances en las ciencias de la salud, se ha observado que este modelo es mucho más eficaz cuando se complementa con estrategias que trabajen la optimización de los recursos y de las fortalezas que todas las personas tienen. En terapia disponemos cada vez de más herramientas de trabajo para potenciar esas fortalezas.

Esta combinación es lo que convierte a los psicólogos del IEPP en una referencia en la innovación con terapias que mejoran la calidad de vida en un breve espacio de tiempo. A diferencia de los programas tradicionales que tienden a focalizar su atención en el síntoma y, de forma incidental, en la construcción de habilidades, el IEPP focaliza su atención deliberadamente en el crecimiento personal para mejorar la sensación de bienestar.

Para conocer con más detalle los beneficios que aporta su forma de trabajo, ofrecen un servicio de orientación gratuito (formato presencial), con el que podrás conocer a uno de sus expertos y explicarle tu situación particular. ➔





Mindfulness y gestión emocional

El *mindfulness* –también llamado atención o conciencia plena– es un método para redirigir la atención hacia el interior de uno mismo, para observar y ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones sin interpretaciones ni juicios. A menudo, la atención plena comienza tan solo al concentrarse en la respiración, dejando libre la mente para luego traerla de vuelta a nuestra respiración. A medida que se mejora la capacidad de concentración, la persona puede empezar a ser consciente de su yo o de sus experiencias interiores en cualquier momento del día, sin tener que abstraerse del resto. Los beneficios que se atribuyen a este tipo de práctica van desde la mejora de las relaciones con otras personas, la disminución del estrés y la ansiedad hasta el aumento de la capacidad de disfrute en las actividades cotidianas.

Por su parte, una gestión emocional adecuada nos permitirá mejorar la habilidad para identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Entre los beneficios más destacados de una buena gestión emocional encontramos que mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, protege y disminuye del estrés, mejora las relaciones interpersonales, favorece el desarrollo personal, otorga capacidad de influencia y liderazgo, favorece el bienestar psicológico, reduce la ansiedad, ayuda a superar la depresión y ayuda a dormir mejor.



Yoga aéreo

El yoga aéreo es una rama del yoga que combina técnicas de la gimnasia aeróbica, circense, del pilates y de artes aéreas. Se practica sobre un columpio en el que el cuerpo se relaja y los músculos se trabajan constantemente. El practicante de yoga aéreo incrementa su fuerza, flexibilidad, balance y resistencia. Es un ejercicio completo de cuerpo y mente, ideal para las personas que buscan ejercitarse y divertirse al mismo tiempo.

Los principales beneficios de esta disciplina son: una mejora de la salud en general, gracias al acondicionamiento físico y a la estimulación interna del organismo mediante las posturas invertidas; además, columpiarse ayuda a relajarse, reduce las tensiones y alivia el estrés; al mismo tiempo trabaja el centro de estabilidad, fortaleciéndolo y mejorándolo para obtener mejores posturas; modela y da mayor flexibilidad al cuerpo gracias al trabajo de tonificación y a los estiramientos; disminuye la celulitis y mejora los problemas circulatorios debido al efecto de drenaje que produce tener las piernas elevadas en el columpio; las posturas invertidas mejoran el sistema circulatorio y envían sangre a zonas como la cabeza, lo que ayuda a despejar la mente y a oxigenar el cuerpo.

El IEPP invita a todos los vecinos y vecinas a acercarse a conocer el nuevo centro y descubrir las posibilidades de cuidado y crecimiento personal que ya están ofreciendo.



Para más información puedes visitar su centro en la calle Libertad 31 (local) o ponerte en contacto en los teléfonos 911 233 567 y 696 084 766 o en la dirección de correo valdemoro@iepp.es.

Visita su página web www.iepp.es.

[f https://www.facebook.com/IEPPdeValdemoro/](https://www.facebook.com/IEPPdeValdemoro/)

[t https://twitter.com/IEPPValdemoro](https://twitter.com/IEPPValdemoro)



Hospital Universitario Infanta Elena contra el cáncer de mama

El centro ofreció la quinta edición de un taller de acogida para pacientes y familiares con motivo del día mundial de esta enfermedad

El 19 de octubre se celebra el Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Con el objetivo de informar a las pacientes diagnosticadas y apoyar a sus familiares, el Hospital Universitario Infanta Elena celebró su V taller informativo, en el que las mujeres con dicha patología pudieron expresar sus dudas para disipar su incertidumbre y sus temores en cuanto al tratamiento de su enfermedad.

Una de las figuras presentes en el taller fue la doctora María Jesús Pérez Molina, médica adjunta del servicio de ginecología y obstetricia del hospital. Con ella nos hemos reunido para abordar algunas cuestiones sobre esta enfermedad.



¿Cuáles son las principales causas de la aparición del cáncer de mama y a qué rango de edades afecta principalmente?

Las causas del cáncer de mama son multifactoriales en aproximadamente el ochenta por ciento de los casos que detectamos, y se estima que en un veinte por ciento de los casos tiene un origen hereditario. El pico de máxima incidencia coincide con la edad en la que se inicia el cribado en la Comunidad de Madrid, que se establece entre los 50 y 69 años, porque es el pico en el que se establece que hay un mayor número de detecciones. Aunque es cierto que este pico estamos observando que se está desplazando levemente hacia edades más tempranas.

¿Hay algún motivo por el que se esté desplazando hacia edades más tempranas?

Hay factores protectores como la lactancia materna prolongada o un primer embarazo a edad joven que ya no intervienen en muchas mujeres en la sociedad actual. También tiene mucho que ver con la sensibilidad en el diagnóstico. Por suerte, las mujeres se están observando y consultan, esto hace que los diagnósticos sean muy tempranos y se puedan evitar situaciones avanzadas. Esto al final repercute en que se detecten enfermedades precoces en una persona más joven y lo podamos tratar de manera más efectiva.

¿Cuán importante es una detección temprana?

En este momento, para el cáncer de mama que encontramos de forma localizada y con todos los avances que existen, estamos teniendo resultados de curación en un porcentaje muy elevado. Ojalá pudiéramos tener los mismos resultados en todos los cánceres que estamos tratando. Lo ideal es detectarlo cuando todavía se encuentra en la mama o, al menos, sin sobrepasar afectación axilar. Una vez que se extiende al cuerpo ya hablamos de metástasis. En ese caso es cierto que es más complejo, pero también la tendencia es que estamos encontrando nuevos fármacos que cronifican la enfermedad, es decir, quizá no podamos curarla, pero sí mantenerla latente. →



¿Cómo se aborda el aspecto psicológico desde el punto de vista médico?

Lamentablemente, en las consultas nos centramos principalmente en el tema médico. Tenemos un tiempo limitado y, aunque intentamos empatizar en la medida de lo posible, no podemos apoyar tanto como nos gustaría desde el punto de vista emocional. Por este motivo contamos mucho con el trabajo de las consultas específicas de psicología. Son psicólogos —y si fuera preciso, psiquiatras— con esa intención de asistir a las pacientes y sus familiares en esta faceta tan necesaria. Por otro lado, la AECC también tiene muchos talleres que, aunque no están específicamente enfocados a la psicología, permiten crear grupos y ofrecer un espacio de apoyo mutuo en el que pueden comentar vivencias y fomentar un refuerzo emocional básico.

¿Qué otros recursos pone el Hospital Universitario Infanta Elena a disposición de las pacientes para ofrecer soporte a esa parte no médica?

Para una mejor percepción personal de las pacientes durante los tratamientos, contamos con el Servicio de Dermatología, disponemos de una enfermera especializada en maquillaje y pelucas. También contamos con la Unidad de Rehabilitación para prevenir secuelas posquirúrgicas o tratar en caso de su aparición, como por ejemplo, linfedemas por acumulación de líquido linfático en el brazo tras extirpar los ganglios linfáticos axilares. En la consulta de genética se realiza una labor muy importante, en los casos que se detecta una mutación genética hereditaria. Por otro lado, después de las cirugías también hay una valoración de autoestima. Existe la opción, en cirugía plástica, de hacer reconstrucciones. En conjunto, funcionamos como una unidad multidisciplinar.

¿Cuáles son las pretensiones de la Unidad en el futuro?

Por suerte, el Hospital Universitario Infanta Elena ya es una realidad para muchos pacientes que ya no tienen que trasladarse a otros centros más alejados para recibir el mejor tratamiento. Cuantos más servicios vayamos teniendo mayor será la cobertura. Un ejemplo es la cirugía plástica: parecía un reto a largo plazo y ya es una realidad. Al final, aunque es un proceso duro, la intención es que la enfermedad sea un paréntesis tras el cual la vida se rehaga con toda la experiencia acumulada, buena y mala. La vida sigue adelante y nosotros queremos que continúe con la mejor calidad posible.

En nuestra visita al hospital hemos conversado con Laura Hidalgo, Esther Martínez y Beatriz Gutiérrez, tres mujeres que han llevado su lucha juntas en el hospital de Valdemoro.

Beatriz, ¿cómo fue tu proceso para detectar el cáncer de mama?

Me vi un bulto del tamaño de un granito, y en un mes y medio creció tanto que se notaba incluso con una camiseta. Me hicieron

una ecografía y una biopsia y me dijeron que tenía cáncer y que era el que crecía más rápido, pero que también era el que mejor reaccionaba a la quimioterapia. Por suerte, al final sí se cumplió todo lo que me habían anunciado.

Recuerdo la semana que me lo comunicaron como la peor de mi vida. Salí de consulta como si estuviera en una nube. Solo pensaba en todo lo que me iba a pasar. Luego ves que la cosa se va solucionando, y mi mejor noticia fue que en la primera resonancia el cáncer había desaparecido.

Laura, como paciente, ¿qué necesidades te fueron surgiendo fuera del tratamiento médico?

Yo creo que la primera necesidad es hablar y sacar el miedo que sufres. En este sentido, teníamos ayuda psicológica, pero también del voluntariado y de otras compañeras de lucha, porque tus miedos son también sus miedos. Ellas son las únicas que te entienden realmente.

Otras necesidades también tienen que ver con la estética, porque el tratamiento te hace perder tu esencia. Necesitas que te enseñen a ponerte los pañuelos y a maquillarte, porque necesitas verte bien y conseguirlo por ti misma. En ese sentido, la gente del voluntariado de la Asociación Española Contra el Cáncer realiza una magnífica labor y te ofrecen un apoyo excepcional y sin ningún tipo de presiones.

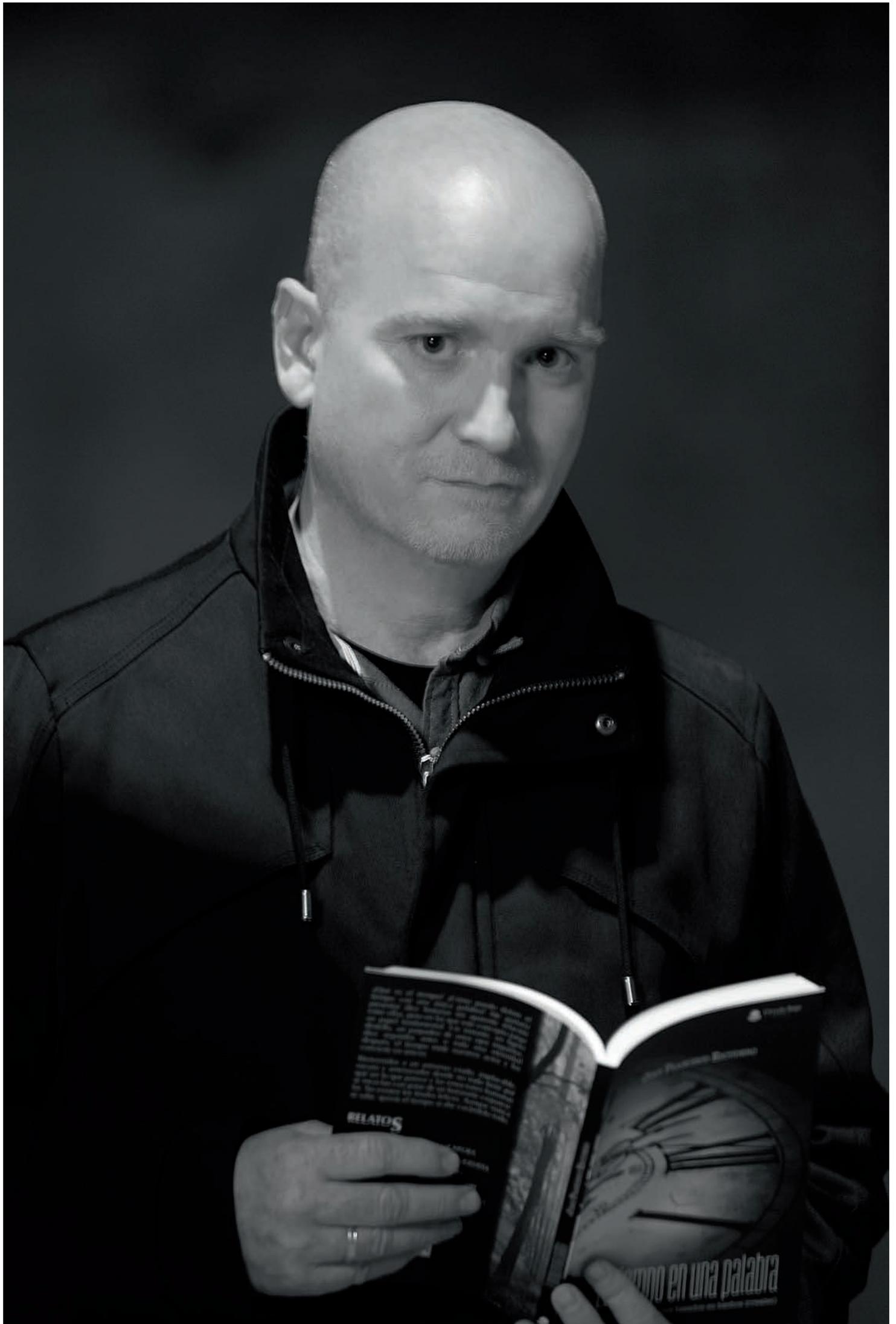
Esther, ¿con qué te quedas después de todo el proceso?

Considero que todavía estoy en un proceso, que va muy bien pero que continúa. Para mí es importante aprender a vivir con mis nuevos dolores, hay que reconocerlos y convivir con ellos. Porque se trasladan a la cabeza y desde allí siempre te llevan al lado oscuro, como digo yo.

Hasta llegar a ese punto hay que pasar por muchísimos estados intermedios que no son agradables. Ahí es donde también están tus compañeras, que te informan y te apoyan. La familia y los médicos también son una parte fundamental para seguir adelante.

Los talleres que organizan en el hospital son muy importantes para superar esa situación primera de bloqueo. No sabes lo que te están contando porque tienes un proceso interno. Este tipo de iniciativas consiguen que toda la información aparezca de repente y tu mente se abra para poder continuar.

El Hospital Universitario Infanta Elena ha supuesto una gran ayuda para muchos vecinos de Valdemoro, Ciempozuelos y San Martín de la Vega, pues ha reducido drásticamente los traslados que antes debían sufrir los pacientes. El futuro es prometedor y hacia él camina un unidad médica coordinada cuya pretensión última ha quedado muy clara, el restablecimiento de la vida. ✕



Juan Francisco Escudero

Texto_Andrea Francisco Torvisco · Fotografía_Ncuadres

Juan Francisco Escudero ha publicado cerca de una decena de libros dedicados al baloncesto nacional e internacional y es respetado por los periodistas deportivos de nuestro país. Hace dos años publicó su primera novela, *El secreto de la mansión Flint*, y el 18 noviembre de 2017, a las doce de la mañana, presenta, en la biblioteca Ana María Matute de Valdemoro, *El tiempo en una palabra (Diez relatos basados en hechos irreales)*, una colección de relatos cortos que seguro que sorprende. Aprovechamos esta entrevista para invitar a nuestros lectores a acudir a la presentación.

En nuestro cerebro dormitan capacidades insospechadas. Y si no, que se lo digan a Juan Escudero. Una estancia de algo más de dos años entre Inglaterra y Escocia fue suficiente para desarrollar todo su potencial creativo. Una vez concluido uno de los viajes más enriquecedores de su vida, regresa en 2002, para hacer de Valdemoro su nuevo hogar.

Su libro *Drazen Petrovic: la leyenda del indomable* se abrió camino, casi por casualidad, hace poco más de una década. Para Juan Escudero, combinar dos de sus grandes pasiones, la literatura y el baloncesto, era un sueño cumplido. Once años más tarde, y con algunos títulos más, como *Generación NBA* o *Históricos del baloncesto español*, puede hablarnos abiertamente de lo que supone enfrentarse a una página en blanco, hacerla suya y admirar el resultado.

Michael Jordan decía: «Yo puedo aceptar un fallo. Cualquiera puede fallar. Pero no puedo aceptar el no intentarlo». Paso a paso, no concebiste otra manera de lograrlo. Decidiste no rendirte, y hoy seis libros sobre el baloncesto llevan tu nombre. ¿Por qué este deporte y no otro?

Desde que tengo uso de razón, el baloncesto era parte de mi vida. No era el talento lo que me movía, sino la ilusión y la admiración que sentía por mis ídolos. Lo que comenzó como una tradición familiar, poco a poco, fue dando paso a una fidelidad única y sin precedentes. Pude contar todo aquello que había vivido tan de cerca apenas siendo un niño. Era un reencuentro con el pasado y no podía ser de otra manera. Drazen Petrovic era un referente para mí desde hacía décadas.

El género deportivo me ha brindado la posibilidad de entrar de lleno en el mundo del baloncesto: conocer a jugadores, entrenadores, presidentes y aficionados con un mismo objetivo. Para mí, el verdadero éxito es poder echar la vista atrás en cualquier momento y saber que me arriesgué, que, de alguna forma, hoy mi nombre está allí porque tuve el valor de escribir sobre aquello que estimo.

Siempre hay que saber cuándo una etapa llega a su fin. Cerrar un capítulo para poder dar paso a una nueva historia...





Elevador de muebles hasta 23 metros de altura y 300 kg de peso

TRANSPORTES - MUDANZAS R. BARDERA
TODO TIPO DE MERCANCÍA
☎ 639 835 583

SUBE TODO TIPO DE MERCANCÍAS ALQUILER POR HORAS



San Francisco de Asís, 21 Local
28320 Pinto, Madrid

teléfonos: **91 692 48 58 / 91 698 74 66 / 639 835 583**

TRANSPORTES Y MUDANZAS R. BARDERA
GUARDAMUEBLES

Estamos especializados en:

- Montaje y desmontaje de mobiliario
- Mudanzas completas y muebles sueltos
- Servicios de camión con trampilla 750 kg
- Todo tipo de mercancías
- Seguro de Mercancías 25 años de experiencia
- Les atendemos **todos los días** de la semana

Servicios de oficina:

- Mantenimientos
- Movimientos de interior
- Destrucción de archivos y documentos con certificado

TRANSPORTES NACIONALES • VEHÍCULOS DESDE 10M³ HASTA 40M³

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO



Así es. Cada uno de mis libros me ha educado, me ha enseñado y me ha abierto muchas puertas. Pero esa es precisamente la razón por la que es importante dejar en el pasado esos buenos momentos de la vida que ya han concluido. Cuando empecé, el público al que iban dirigidas las biografías deportivas era muy reducido. Poco a poco, el mercado va aumentando y la competencia es cada vez más voraz. Hoy en día, el mundo del baloncesto no es lo mismo que hace diez años y creo que ha sido el mejor momento para poner punto y final a esta temática.

Escribir un libro, sobre todo de ficción, es como desnudarse delante de una multitud de desconocidos. ¿Qué te lleva a adentrarte en uno de los géneros literarios más importantes de nuestro tiempo: la novela negra?

El secreto de la mansión Flint nació como un reto personal. Quería sentir que era capaz de hacerlo. A pesar de que se encuentra en un registro completamente diferente, es sin duda alguna, mi tipo de novela predilecto. Tal vez era la necesidad de innovar, sorprender y empezar desde cero. Crear un mundo nuevo, mimar a tus personajes, conocerles y descubrir la historia que llevas dentro.

En la vida de todo escritor hay una pequeña convergencia entre su vida en el mundo y su vida en la literatura. ¿Hasta qué punto tu experiencia en Inglaterra está estrechamente ligada a esta obra?

Para mí había un punto de partida muy claro. El espacio-tiempo debía ser así. Inglaterra en los años sesenta. Sin dejar atrás las

mansiones victorianas y el carácter británico que tanto me apasiona. Realmente estuve en contacto con todos los elementos necesarios para construir esta historia. Este viaje me permitió imaginar de forma rigurosa cómo había sido la vida treinta años antes de mi estancia allí. A modo personal, hubo una conexión con el pasado, redescubrí una mentalidad y unas creencias que permanecen arraigadas intrínsecamente en la sociedad y que no podría haber conocido nunca de haber sido de otra manera.

Además, era el sitio perfecto para Lawrence Sinclair, el detective más autoindulgente y flemático que he conocido. Un personaje conflictivo que da todo de sí mismo en cada momento. El hecho de haber creado la trama en dichas circunstancias me ha facilitado la aparición de otros personajes indispensables en la obra que forman parte del momento histórico que están viviendo.

Uno de los puntos más sorprendentes de la novela es la forma en la que está contada. Narra de una manera noble y sencilla todo lo que está sucediendo en ella. Sin abandonar el enfoque tierno e inocente que inspira el punto de vista de quien la cuenta.

Casi por casualidad, James Jarman se convierte en el protagonista de una historia que no es la suya. El hecho de que no sea contada por un detective, una víctima o un delincuente muestra una perspectiva más *amateur* con la que cualquiera puede sentirse identificado. Debe ir descubriendo en qué consiste un proceso policial, lo complejo que puede llegar a resultar e ir armando un rompecabezas inconcluso. Aprende de Sinclair, convive con él y com-



INGENIA PORT

= CENTRO DEPORTIVO =

  ingeniasport.com
Tel. 910 596 146
C/París 7. 28342 Valdemoro (Madrid)

NUEVO GYM

de VALDEMORO

Sala de musculación y clases

KIZOMBA
ZUMBA
BACHATA
SALSA

PROMOCIÓN APERTURA

BONO FAMILIAR

3 PERSONAS **56€**



AIRSOFT MADRID CAMP



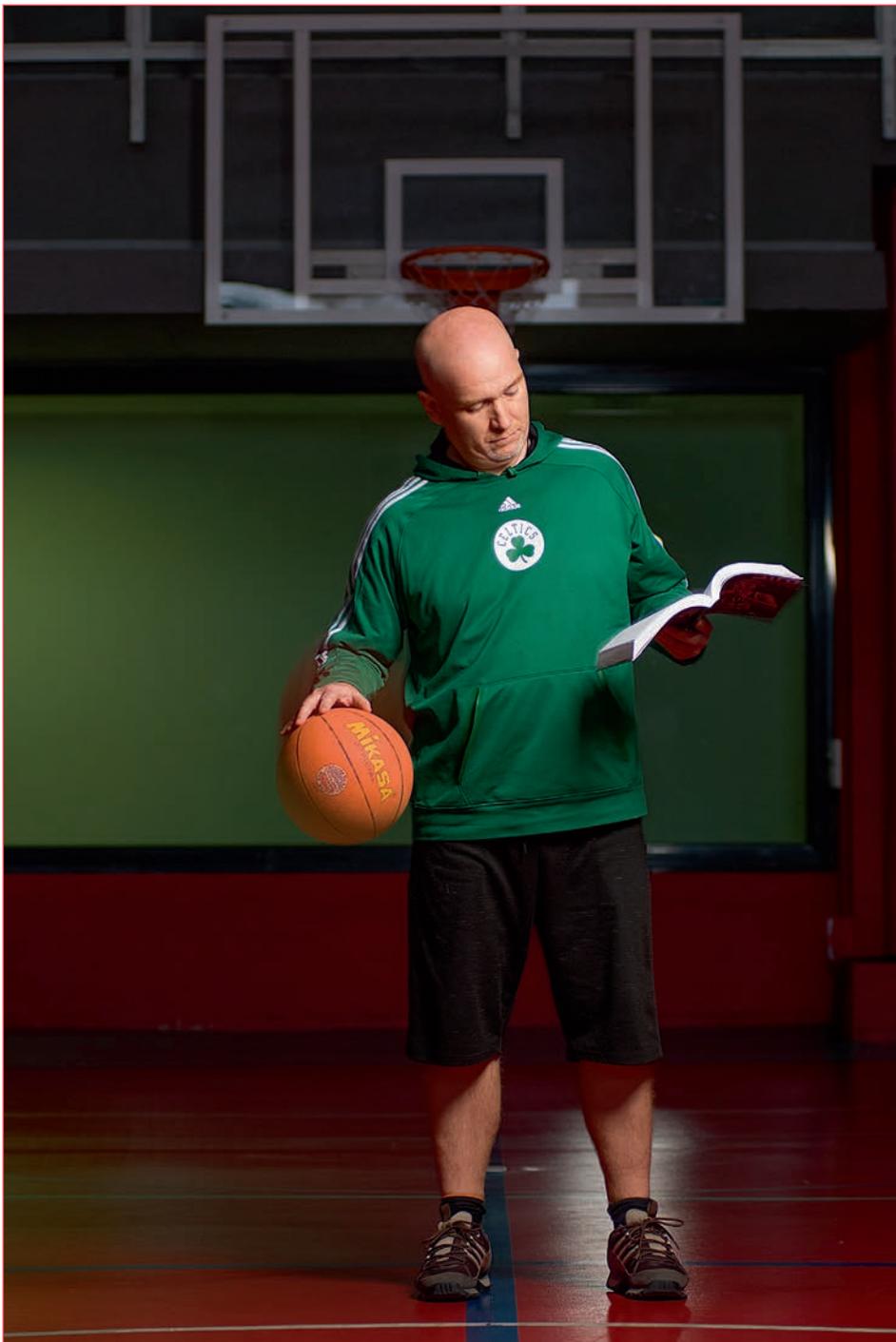
NUEVO CAMPO DE AIRSOFT EN MADRID

PARTIDAS ORGANIZADAS
EVENTOS
ACTIVIDADES DE TEAM BUILDING
CUMPLEAÑOS
DESPEDIDAS DE SOLTERO/A

www.airsoftenmadrid.com
info@airsoftenmadrid.com

682 27 60 85

Crta. de Ciempozuelos a San Martín de la Vega, km 3,6
28350 Ciempozuelos (Madrid)



plementa su visión de los hechos de una forma novedosa y honesta. Su afán por mejorar y hacer las cosas bien lo convierte en un narrador entrañable.

No es un secreto que Agatha Christie, escritora y dramaturga británica, ha sido siempre un referente para ti. La mezcla de ficción y realidad tan propia de dicha autora no pasa desapercibida en tu obra.

La creación literaria siempre necesita referentes. Con cada una de sus obras lograba sorprenderme y cautivarme. Fue parte de mi motivación cuando comencé a escribir *El secreto de la mansión Flint*. Mi objetivo siempre es escribir aquello que a mí me gustaría leer. Agatha Christie siempre tenía algo que decir, que crear y que dar a los demás. Así pues, me prometí a mí mismo que, si algún día escribía una novela, sería un homenaje a todas sus buenas historias con las que tanto he disfrutado.

Muchas personas sueñan con escribir una novela, pero la mayoría se queda solo en eso, en un sueño. El mero hecho de que hoy puedas disfrutar de tus páginas implica que se ha hecho realidad. ¿Qué es necesario para escribir una historia y sentirte satisfecho con ella?

Una de las partes más difíciles de escribir una novela es mantener la actitud y la perseverancia desde la primera página hasta la última. El trabajo duro y la determinación que implica escribir una historia de tal envergadura son enormes. No basta con tener una idea breve pero intensa. Es necesario desarrollarla, mantenerla y construirla con calma.

Me ha llevado más de dos años escribir esta novela. El primer capítulo fue escrito en el año 2013 y el último en el año 2015. Requiere un crecimiento personal con la historia en la que estás trabajando. Es algo tan íntimo que es imposible no pensar que parte de tu vida está ahí. Y eso es arriesgado porque debes trabajar duro todos los días y, además, disfrutar con lo que haces en todo momento.

Tus sentimientos son el motor que te permite escribir. Cuanto más vives más tienes que contar. Al final, tienes que sentir que has hecho todos los cambios necesarios para estar orgulloso del resultado.

Siempre se ha dicho que escribir sobre nuestras emociones ayuda a cerrar heridas. Las ideas están atrapadas dentro de la cabeza de quien las piensa. Liberarlas es el mejor ejercicio de autoterapia y enriquecimiento personal.

Opino que escribir tiene una fuerte carga emocional. Muchas veces se convierte en un espacio íntimo donde nuestro instinto libera todo aquello que llevamos dentro. Mi personalidad, mis valores y parte de mi cultura se encuentran muy presentes en ella. Incluso en los propios personajes que la conforman. La mayor parte de las escenas las he podido recrear gracias a todo lo que he vivido y lo que me han ido aportando las personas que he conocido. Con frecuencia, esta profesión te permite descargar todas las tensiones de la vida cotidiana y tener más autocontrol sobre todo lo que nos rodea.

Tras haberte consagrado en el género deportivo y haber realizado una pequeña incursión en la novela de misterio con *El secreto de la mansión Flint*, ¿cuáles son tus nuevos proyectos?

He podido comprobar que los cambios, aparte de necesarios, son buenos. Y tengo la necesidad de romper con lo establecido. Creo que, cuando cierras un capítulo, es importante valorar cuántas oportunidades nos está ofreciendo la vida de ser felices y tomarlas



sin condescendencia. Porque nunca vuelven. Quizá, por eso, cuando me sobrevino la idea de condensar todo el potencial creativo en pequeñas dosis, dije que sí con los ojos cerrados.

Puesto que escribir una novela supone un ejercicio de resistencia y superación inmenso, quería cambiar de registro completamente e intentar dar lo mejor de mí una vez más. En muchas ocasiones el relato corto se encasilla en un género de iniciación y, sin embargo, no por ello deja de tener cierta dificultad. Demostrar el talento que tienes en pocas páginas supone todo un reto, ya que tanto los errores como los aciertos se atisban en un breve periodo de tiempo.

Una de las mayores ventajas de escribir relatos cortos es que no necesitas tener una continuidad para que el resultado sea sensorial. Tal vez sea suficiente con dedicarle un poco de tiempo, de trabajo personal y mantener en todo momento el interés de la narración.

¿Cómo podríamos clasificar esta nueva recopilación de relatos? ¿Comparten puntos en común o existe algún vínculo entre ellos?

Mi intención es causar un mayor impacto con menos palabras. Siempre partiendo de la base de que son relatos ficticios que no se fundan en una razón prudente. Todos comparten una trama de misterio y de suspense poseyendo los rasgos del género detectivesco. Sin embargo, no existe ninguna conexión entre ellos, puesto que son

historias completamente independientes. Lo que sí debería tener en cuenta cualquier lector, antes de embarcarse en esta nueva obra, es que el espacio-tiempo en el que suceden los acontecimientos es muy relevante para la comprensión de cada uno de los relatos.

¿Cuándo podremos disfrutar de *El tiempo en una palabra (Diez relatos basados en hechos irreales)* y conocer más detalles sobre ella?

Este proyecto ha podido salir adelante gracias a la editorial Círculo Rojo y estamos ansiosos de que todos y todas podáis conocerla muy pronto. La presentación del libro se hará en noviembre en la biblioteca Ana María Matute y esperamos que sea recibida con cariño y entusiasmo. Parece inaudita la idea de volver a disfrutar de un nuevo libro con mi nombre. Quizá escriba una docena y siga sin creérmelo. Al fin y al cabo, ser escritor es como ser padre, algo que vas a tener que demostrarte a ti mismo todos los días.

Si deseas comunicarte con Juan Francisco Escudero, lo puedes encontrar en las redes sociales, tanto en su cuenta de Twitter @jfescudero como en el perfil de Facebook

<https://www.facebook.com/groups/115892729160948/>.

Si lo prefieres, le puedes escribir a la dirección de correo electrónico flintmansion1963@gmail.com.

POLICLÍNICAS IBÉRICAS

Atención especializada
en accidentes de tráfico

CENTRO MÉDICO EL RESTÓN VALDEMORO

Centro Médico Valdemoro El Restón
Av. del Mar Mediterráneo, 3 / 28341 Valdemoro, Madrid
t.91 895 49 57 • info@centromedicovaldemororeston.es

Tu salud en las mejores manos

- Alergología
- Análisis Clínicos
- Cardiología
- Cirugía general
- Aparato digestivo
- Cirugía vascular
- Dermatología
- Endocrinología
- Fisioterapia
- Ginecología
- Logopedia
- Medicina General
- Medicina interna
- O.R.L.
- Oftalmología
- Láser argón y plataforma multidiaagnostica
- Pediatría
- Psicología
- Psiquiatría
- Radiología digital
- Mamografía digital directa
- Ecografía digital, 4D...
- Rehabilitación
- Traumatología
- Urología

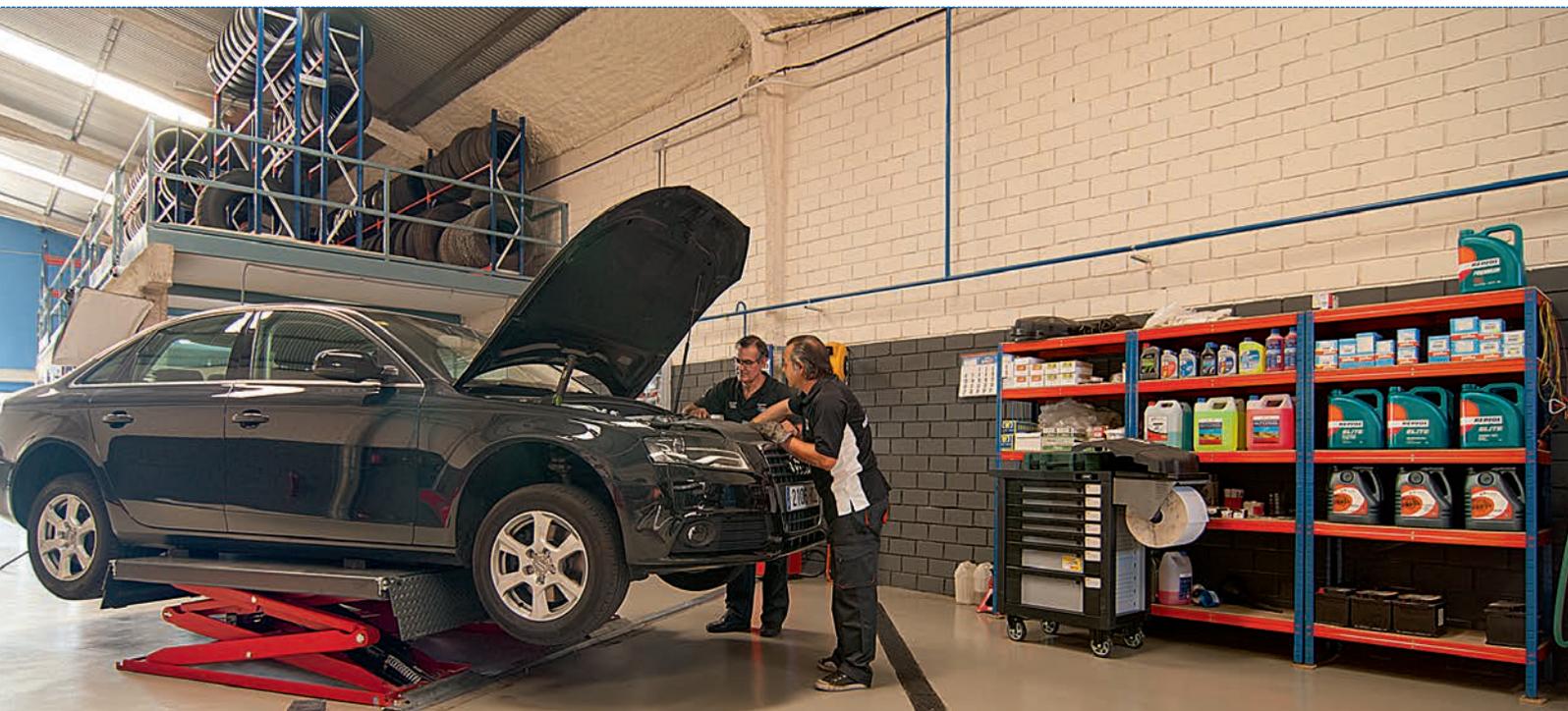
Renueva tu carnet de conducir 10% Descuento

Reserva tu cita online

www.centromedicovaldemororeston.com

Centro colaborador con mutuas de accidentes de trabajo

Adeslas SegurCaixa **AEGON** **Allianz** **ASISA** Somos médicos **AXA** **Caser** Seguros **GENERALI** Seguros **MAPFRE** **Sanitas**



Dismatyre, seguridad en contacto con el asfalto



El taller está especializado en el cambio de neumáticos y la mecánica rápida

En *La revista de Valdemoro* siempre hemos querido dedicar un espacio para los vehículos cuando llegan temporadas destacadas en este ámbito. El buen tiempo se ha prolongado y, desgraciadamente, también la sequía. Lo cierto es que es hora de hacer un especial análisis de nuestros neumáticos tras los viajes del verano y en previsión de la inestabilidad climática típica del otoño y el invierno.

Con este motivo hoy hablamos de Dismatyre, profesionales con veinticinco años de experiencia en el sector del neumático. Su actividad comenzó con el tratamiento de las carcasas a nivel nacional. Pronto detectaron las necesidades de los clientes y ampliaron su línea de negocio al neumático recauchutado y, por último, a la venta y distribución de neumático nuevo a talleres.

Con una importante clientela a nivel nacional, en el año 2015 Dismatyre amplió sus expectativas en el sector con la apertura de un taller en Valdemoro, dirigido a particulares, para la venta de neumáticos y trabajos de mecánica rápida. Desde entonces, podemos encontrar a sus cinco profesionales en su taller de 500 metros cuadrados ubicado en la avenida de Andalucía 127 (polígono Albresa).

Antes de un cambio de ruedas recibiremos asesoramiento para escoger el neumático que más se ajuste a nuestras necesidades. Es fundamental conocer la cantidad de kilómetros que se recorren al año, los tipos de firmes más transitados (asfalto, campo...) y el presupuesto del que disponemos.



A partir de la información que el cliente aporta, los profesionales de Dismatyre nos asesorarán sobre la mejor opción de goma, siempre ofreciendo otras alternativas que permitan que el cliente tenga la última palabra. Una vez elegida la rueda, podemos programar nuestra cita para un día concreto o realizar el cambio en el momento, el proceso suele durar aproximadamente media hora. Con el desmontaje del neumático antiguo se limpia la llanta y se instala la nueva goma. Dismatyre cuenta con una nueva máquina para montar neumáticos en llantas de aluminio. Este tipo de llantas son las más propensas a sufrir daños en el cambio de neumáticos. Con la nueva adquisición todos estos problemas se eliminan, pues su tecnología avanzada permite realizar el cambio de neumáticos sin apenas intervención del operario.

Una vez montado, se procede al inflado, que puede hacerse de forma convencional, con aire, o con nitrógeno. La ventaja del inflado con nitrógeno es su durabilidad; al tratarse de moléculas más grandes, es más complicado que el gas se escape entre la unión del neumático y la llanta. Por otro lado, y en comparación con el inflado convencional, que se recomienda revisar cada quince días, el inflado de nitrógeno permite su revisión cada dos meses.

Con el nitrógeno el neumático también se calienta menos y, en consecuencia, el desgaste es menor. El inflado de nitrógeno debe hacerse siempre en el taller y tiene un coste aproximado de 1,5 euros por neumático.





Por último, se equilibra el neumático y se finaliza con la instalación de nuevo en el vehículo. Dismatyre aconseja siempre realizar el paralelo, porque es una cualidad que con las imperfecciones más habituales del asfalto se puede perder, con lo que se ocasiona un desgaste desigual en las ruedas.



Con el cambio de neumáticos, sus profesionales también revisan el estado general del vehículo. Dentro de los veintidós puntos de revisión se encuentran los niveles, las luces, el estado de las correas y demás elementos que se deterioran fácilmente con el tiempo. Las incidencias más habituales que suelen detectar, y que están fuera de la percepción del cliente, son las holguras en el sistema de dirección y suspensión, que afloran cuando se eleva el vehículo en una plataforma.

En cuestión de mantenimiento, realizan cualquier tipo de reparación: cambios de aceite, filtros, rótulas, pastillas, zapatas, transmisiones, tubos de escape, baterías, limpiaparabrisas, etc. Además del mantenimiento, también se ocupan de algunas tareas de mecánica rápida, a excepción del motor. Fuera del taller, Dismatyre ofrece un servicio 24 horas de taller móvil con cambio de ruedas para camiones. El camión, equipado con maquinaria para sustituir ruedas en vehículos que van desde turismos hasta los agrícolas, se desplaza a cualquier punto en el que sea requerido. También recogen y entregan a domicilio vehículos para el cambio de neumáticos.

En la calidad de los repuestos y materiales se ofrece un abanico de posibilidades para que el cliente decida. La maquinaria es la última generación de CORGHI, experto en equipamientos y maquinaria de paralelo y equilibrado. Recientemente han adquirido dos nuevas máquinas para el equilibrado de ruedas de camiones.

Novedades 2018

Dismatyre busca dar un paso más en el trato con el cliente. Su propósito para el próximo año es realizar a todos sus clientes un seguimiento del estado de la ruedas. Este proceso consiste en la atención periódica: revisiones puntuales para la comprobación del estado de los neumáticos y mecánica general.

Esta novedad supone dos grandes ventajas para el cliente. La primera, y más importante, es la tranquilidad de saber que viaja seguro en un vehículo revisado periódicamente. En segundo lugar, le ofrece mayor información sobre la amortización de los neumáticos, permitiendo en el futuro una compra más ajustada a las necesidades específicas.

Quando nos compramos un neumático no sabemos el desgaste al que lo sometemos. Con este nuevo sistema de revisión podemos conocer a la perfección el rendimiento que nos han reportado las gomas y compararlo con otros neumáticos de marcas superiores o inferiores.

El próximo año Dismatyre también inicia su expansión nacional con la apertura de un centro de distribución al por mayor en Granada, que dará cobertura a la zona del Levante. En mente tienen previstas también la apertura de sendas sedes en Extremadura, León y Castilla La-Mancha.



Para más información acerca de sus servicios, puedes visitarlos en la avenida de Andalucía 127 (polígono Albresa) en horario de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00, de lunes a viernes; y los sábados, de 9:00 a 13:00 o contactar en los teléfonos 640 226 002 y 91 801 95 36 y en la dirección de correo electrónico contacto@dismatyre.com.



Centro Médico Integral Beatriz Ayllón

Fotografía_Ncuadres



Las tres características de todo terapeuta en su relación con un paciente son: empatía, aceptación incondicional y autenticidad

«Más allá de las técnicas terapéuticas que se apliquen y del método que se siga, la terapia siempre implica una relación profunda con otra persona, un vínculo que tiene un poder sanador en sí mismo, y esa es nuestra premisa básica». Esta es la máxima que rige al Centro Médico Integral Beatriz Ayllón, pionero en unificar terapias clínicas, alternativas y deportivas, y que sigue innovando con nuevos servicios y productos.

Como novedad incorpora la medicina estética integral gracias a la doctora Gema Navarro, quien cuenta con más de treinta años de experiencia, consolidando así el círculo de salud física, psicológica y emocional. La medicina estética integral es la última incorporación a una variada oferta de servicios que abarcan un espectro muy amplio de terapias.

Benefíciate de una amplia oferta de servicios con la más moderna tecnología y promociones especiales. Todos los tratamientos se realizan tras una valoración gratuita y con un diagnóstico y control médicos. Podrás probar el circuito de tratamientos corporales con aparatología de última generación (LPG o INDIBA) dos veces por semana, durante un mes, por 150 euros.

Dentro de su apartado de medicina estética facial y corporal encontrarás los últimos procedimientos: liposucción sin cirugía; tratamientos para la flacidez, para la reducción, movilización y quema de la grasa localizada y para la mejora de la elasticidad y textura de la piel; así como depilación con láser diodo. Aprovecha la promoción de segunda zona con un 40 % de descuento.

En el área de maternidad practican un control de embarazo con evaluación por ecografía. Además, ponen a tu disposición una consulta en reproducción asistida o la asesoría en lactancia materna. Hazte una ecografía 4D desde 55 euros y obtendrás de regalo una clase de pilates para embarazadas.

También disponen de sesiones de acupuntura antiestrés y masajes de relajación o terapéuticos para contracturas. Para situaciones emocionales difíciles, situaciones inesperadas, actividad deportiva intensa o lesiones corporales, pregunta por sus sesiones conjuntas de acupuntura más masajes con duración de 90 minutos y desde 55 euros.

Centro Médico Integral Beatriz Ayllón atiende tanto a jóvenes como a adultos. En el caso de niños y adolescentes, ponen a tu disposición los servicios de psicología, logopedia y psiquiatría, así como terapias para tratar la impulsividad y la atención y autorregulación de la actividad cerebral con *neurofeedback* en trastornos

del espectro autista (TEA), síndrome de Asperger y retraso madurativo.

Para los adultos se han programado servicios de psicología, sexología, medicina general, análisis clínicos con sociedades y fisioterapia. Completan su oferta con terapias de *neurofeedback* y acupuntura para el control del estrés, la ansiedad, el insomnio y las migrañas.

Entre sus actividades deportivas puedes encontrar yoga y yoga familiar, pilates y pilates terapéutico; por su parte, los

más pequeños pueden disfrutar de danza infantil.

Aprende nuevas estrategias para el día a día con tu hijo y comparte tus experiencias con otros padres que están en tu misma situación en la escuela «No estás solo» para padres de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Pide tu cita informativa y valoración inicial gratis.

Para más información, puedes contactar con el Centro Médico Integral Beatriz Ayllón en los teléfonos 911 261 024 y 637 857 384, en su página web, cmedicointegral.com, o visitar su centro en el paseo de los Hoteles n.º 2, junto a la plaza de la Piña.



La Almazara de Ciempozuelos

Kids-play

Noches
La Almazara

Música
en
Directo

LA ALMAZARA DE CIEMPOZUELOS

(&La Almazara Kids)

avenida de las Palmeras, 18

Polígono Industrial La Sendilla • 28350 **Ciempozuelos**

Telf. información y reservas: **918 093 783**



En la Almazara te ofrecemos un exquisito menú, acompañado de la mejor música en directo. Además disponemos de parque infantil, para que mientras disfrutas, los más pequeños también puedan hacerlo. Te esperamos todos los sábados a partir de las 21.00 horas.



LA ALMAZARA DE ROMPECUBAS

calle Isaac Peral, 2 (junto gasolinera Galp)

Polígono Industrial Rompecubas • 28342 **Valdemoro**

Telf. información y reservas: **918 753 887**

Algo más que un restaurante

La Almazara
restaurante
de Rompecubas

- Gastronomía de primera
- Desayunos, menú del día y cenas
- Amplios salones climatizados para reuniones de empresa y celebraciones
- Salones privados
- Variada y amplia bodega
- Menús Fin de Semana: menús de gran calidad personalizados
- Amplia Terraza
- Zona Infantil: parque de bolas para niños, supervisión de monitores, celebraciones de cumpleaños
- Horario desde las 6.00 hasta las 24:00 h ininterrumpidamente



R E P O R T A J E

Asociación de Bolillos *de valdemoro*

10 años de aprendizaje, difusión y promoción de esta tradición centenaria

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Decía el dramaturgo belga Maurice Maeterlinck: «La tradición es una custodia del pasado». Y es que gran parte de la riqueza de los pueblos reside en la herencia que reciben, esa que construye y asienta su identidad. Un conglomerado de pequeños pero imprescindibles elementos que definen e imprimen rasgos definitorios.

En este número de noviembre queremos dar voz a un sector que indudablemente forma parte de historia de Valdemoro, la artesanía. Concretamente, hablaremos del encaje de bolillos, una técnica ancestral que hoy en día tiene una importante presencia y que cuenta con representación en nuestro municipio gracias a la Asociación de Bolillos de Valdemoro.



El encaje de bolillos es una técnica de encaje textil que se basa en el entretrejo de una pieza determinada partiendo de unos hilos enrollados en bobinas, los tradicionalmente conocidos como bolillos. La labor radica en seguir un patrón, o picado, delimitado por alfileres que están clavados en una almohadilla, conocida como *mundillo*.

Esta artesanía se remonta a los siglos XVI y XVII y ha perdurado en el tiempo hasta nuestros días, aunque su enfoque o practicidad ha cambiado de manera radical. En sus orígenes esta técnica nació como una labor con la que obtener prendas para el uso cotidiano; hoy en día se ha convertido en un *hobby* para millones de personas en todo el mundo y su mercado se ha especializado y diversificado.

Históricamente, España ha sido un país donde la profesionalización de la artesanía llegó a conformar una industria de la que todavía hoy, aunque a menor escala, quedan vestigios. Desde octubre del año 2007, Valdemoro también cuenta con su particular representación en este mundo a través de la Asociación de Bolillos.

Esta iniciativa surge en respuesta a la necesidad de un colectivo que mostraba un interés por el encaje. Los primeros pasos se gestaron en una mercería local, donde una profesora impartía clases. La asociación surge con el objetivo de poner al alcance de cualquier persona el aprendizaje de este pasatiempo.

El carácter social de la asociación fue la piedra angular que todavía hoy se mantiene. Rosario Ortiz, Teresa Pérez y Ángela Domínguez fueron las vecinas encargadas de dar forma a esta agrupación para constituir la como una asociación. La primeras instalaciones se ubicaron en el Área de la Mujer, en la calle Apolo.

Uno de sus objetos fundacionales es el estudio, aprendizaje, difusión y promoción de todas las cuestiones relacionadas con este

arte. Con su actividad se intenta fomentar esta tradición que se ha acuñado durante años. La mayoría de las socias realizan esta actividad porque en algún momento de su vida han tenido cerca a algún familiar o amigo que hacía bolillos.

El segundo motivo es la puesta en común de una actividad, un *hobby*. En el aula, además de hacer bolillos se charla sobre muy diversos temas y se crea una comunidad que también acude en grupo a concentraciones y eventos de difusión. Los comienzos no fueron fáciles, el grupo empezó con apenas cuatro personas. Y es que, aunque en nuestro municipio existía un interés por esta actividad, lo cierto es que todavía no tenía la repercusión suficiente. Su principal difusión fue de boca en boca, lo que les ayudó a ir incrementando poco a poco el número de socias. El carácter colaborativo y la facilidad económica que ofrecía la asociación para practicar los bolillos también fueron un reclamo para la llegada de gente nueva.

Teresa y Charo, las fundadoras, comenzaron a enseñar a las personas que llegaban nuevas y que no tenían ningún conocimiento previo. Poco a poco la asociación comenzó a llenarse de gente que ya tenía un conocimiento más amplio y la tarea de formación se fue distribuyendo.

El espíritu de colaboración no se ha perdido a lo largo de estos años. En la asociación no existe una profesora oficial y el nivel de las socias es heterogéneo, cada persona posee un nivel y todas comparten sus conocimientos y se enriquecen entre sí. De la misma manera, todo el material nuevo que llega a la asociación, en lo que a nuevos diseños y patrones se refiere, proviene de las socias, quienes buscan nuevos retos y los ponen a disposición de sus compañeras.



25 AÑOS CON LA MEJOR IMPRESIÓN EN VALDEMORO
Envía tus archivos por mail y pásate a recogerlos

FOTOCOPIAS • PLANOS • IMPRENTA • ENCUADERNACIÓN • PLASTIFICADOS • SELLOS DE CAUCHO • SERVICIO DE FAX
CARTELERÍA • LONAS • ROTULACIÓN • VINILOS • PEGATINAS...



Mes del alumno / Hacer fotocopias para grupos sale más rentable

Plaza de la Constitución, 17 • 28341 Valdemoro, Madrid • t.91 895 26 66 / m.691 479 811 / acherepro@telefonica.net



Una de las grandes ventajas de la asociación es que enseñan a sus socias el encaje desde lo más básico. Las primeras puntillas se hacen de manera colectiva, con el fin de que la persona que comienza tenga un aprendizaje completo que pueda revertir en nuevos socios en el futuro.

Entre picados

En la actualidad, la sede de la asociación se encuentra en el Centro de Asociaciones (calle Río Manzanares 4), en horario de lunes a jueves, tanto por la mañana como por la tarde. El horario es libre, por lo que cada persona dedica el tiempo que desea sin tener ningún compromiso férreo de asistencia.

El encaje de bolillos es un pasatiempo, pero también una artesanía muy laboriosa que requiere de grandes cantidades de tiempo.

El encaje de bolillos es un pasatiempo, pero también una artesanía muy laboriosa que requiere de grandes cantidades de tiempo.

Comparado con otros métodos de tejido, como el ganchillo, lo cierto es que el tiempo de elaboración que se puede dedicar para una pieza similar se triplica si el método escogido son los bolillos.

Las piezas más modestas, como un marcapáginas o un collar pequeño, pueden llevar solo una jornada de trabajo. En el otro extremo, proyectos más ambiciosos, como un chal, o incluso un cuadro, pueden suponer varios años de dedicación.

En el aula se han dispuesto carpetas que acumulan todas las plantillas que se han ido recopilando a lo largo de diez años. Cualquier socia tiene acceso a este material para hacer una copia y desarrollar los patrones que desee.

Además de los trabajos individuales, las socias también presentan propuestas para elaborar en conjunto y, posteriormente, venderlas en los eventos a los que acuden. Este año han tejido



sombreros para los asistentes a la concentración con motivo del décimo aniversario y colgantes y camafeos con motivo de la Feria Barroca de Valdemoro.

Repercusión a nivel nacional

Como asociación están presentes en numerosos eventos significativos de Valdemoro. Es habitual encontrarlas en las actividades de las festividades, como el día de San Marcos. También realizan visitas a residencias de ancianos, donde invierten media jornada en la labor y difusión de este arte entre los mayores, para los cuales, en muchas ocasiones, supone una rememoración de tiempos anteriores.



La Feria Barroca es el principal evento de visibilización para la asociación. El puesto de la Asociación de Bolillos es un clásico, con ocho años consecutivos de colaboración, dentro del

espacio reservado para la participación local. A lo largo del fin de semana todos los visitantes tienen la posibilidad de ver de cerca la variedad de piezas que tejen, adquirir productos y conocer su labor.

La feria también es un evento que fomenta la afiliación a la asociación. La proximidad con las socias y el poder presenciar en directo la manufactura de los encajes es un atractivo que anima a las personas indecisas a pasarse por su aula en los días posteriores para despejar sus dudas y, en muchos casos, pasar a formar parte del colectivo.

La asociación organiza una concentración de encajeras con sede en Valdemoro. El evento se celebra cada dos años y tiene lugar en el Polideportivo Río Manzanares. Durante una jornada, más de cuatrocientas personas de todos los puntos de España se reúnen para poner en común nuevas técnicas, conocimientos y tender lazos de amistad. Como asociación anfitriona, las socias elaboran un pequeño obsequio para cada asistente, objeto que también requiere de una dedicación previa.

Estos acontecimientos son también un buen escaparate para las tiendas especializadas en este ámbito. Las «bolilleras» pueden adquirir de manera fácil aquellos materiales que son muy específicos o que se encuentran de manera exclusiva en tiendas especializadas: hilos, varillas, picados, bolillos, etc.

La pasión por este arte ha hecho que las socias mantengan un vínculo muy estrecho con otras asociaciones de municipios de toda España. Gracias a las concentraciones han conseguido tender lazos que les permiten viajar por todo el territorio nacional para compartir su pasión por los bolillos.

Municipios vecinos como Ciempozuelos, Aranjuez, Pinto o Fuenlabrada también cuentan con asociaciones propias. Fuera de la Comunidad

→

CENTRO DEPORTIVO **hélicon**

FITNESS, Y NATACIÓN

para todos



PISCINAS CLIMATIZADAS • SALAS FITNESS • SALA ARTES MARCIALES • SALA CICLO
PISTAS POLIDEPORTIVAS INTERIORES Y EXTERIORES • VESTUARIOS • CAFETERÍA

CUMPLE TU PROMESA

Actívate

BODYPUMP TRX GAP BOSU-TONIC BAILEACTIVO STEP CICLO BODYCOMBAT
PILATES BODYBALANCE AQUAFITNESS NATACIÓN MÉTODO AIPAP



¡PROMOCIONES TRIMESTRALES
Y SEMESTRALES! *Infórmate*

C/ Lili Álvarez, s/n. Valdemoro +info: 91 875 22 32

Síguenos en facebook.com/CDHelicon @colegiohelicon

www.cdhelicon.com



de Madrid, las encajeras han estado presentes en Azuqueca de Henares, Tarancón, Alcázar de San Juan o Almagro. Cabe destacar que todas las concentraciones gozan de una gran popularidad con la participación de varios centenares de personas.

Diez años manteniendo una tradición

El pasado mes de abril celebraron un evento especial para conmemorar el décimo aniversario de la Asociación, que se prolongó durante todo el primer fin de semana y donde hubo una concentración de encajeras de la Comunidad de Madrid con más de 250 asistentes.

En el edificio de El Reloj se instaló una exposición inaugurada por la Directora de Comercio y Consumo de la Comunidad de Madrid dentro de la Semana Europea de la Artesanía. La muestra ofrecía una amplia representación de los artículos más emblemáticos de esta labor. Flores, pañuelos, chales, abanicos, lazos o ligas, todos ellos de un gran valor y que se dispusieron en paneles por la sala para que los asistentes pudieran observar con detalle el trabajo y precisión de cada una de las piezas.

Dentro de las celebraciones del aniversario también se dispuso un espacio para talleres. Carmen, socia y alumna de Elena Díaz, reconocida encajera, impartió una clase magistral en la que se propusieron nuevas técnicas como los denominados «hilos mágicos». El evento se celebró en el Centro de Mayores y completó el aforo. Por último, se homenajeó a Rosa-

rio Ortiz, Charo, fundadora de la asociación y figura muy querida por todas las socias.

Actualmente, la asociación cuenta con aproximadamente treinta socias. La presencia femenina es total y las edades abarcan desde los cuarenta años en adelante, con un grueso de socias en edad de jubilación. Durante un tiempo la asociación contó con la representación masculina de un socio, pero lo cierto es que esta actividad no cala entre los hombres de Valdemoro.

La asociación anima a todos aquellos vecinos que tengan curiosidad por este arte a que se acerquen a preguntar sin ningún tipo de compromiso. El encaje de bolillos es también una actividad de hombres y esto se demuestra en todas las concentraciones a las que acuden, donde siempre hay representación masculina.

De lo que estamos seguros es de que el encaje de bolillos goza de una excelente popularidad tanto en nuestro municipio como en el resto de España. Una actividad que tiene la virtud de aunar dos grandes beneficios: la capacidad de constituirse como un entretenimiento para miles de personas y el poder de ser una herramienta atractiva

para la conservación y difusión de la artesanía más tradicional.



El puesto de la Asociación de Bolillos es un clásico, con ocho años consecutivos de colaboración, dentro del espacio reservado para la participación local.

Para más información puedes visitar su sede en el Centro de Asociaciones (calle Río Manzanares 4) de lunes a jueves en horario de mañana y tarde.



Fotografía_Ncuadres

Clínica Puerta del Moro, cuidando de tu salud desde 1978

El próximo año el centro llevará a cabo numerosas acciones con motivo de su cuarenta aniversario

El próximo año 2018 el centro médico más longevo y veterano de Valdemoro, la Clínica Puerta del Moro, cumple cuarenta años. En diciembre de 1978 el doctor Serrano y su esposa doña María del Carmen, ambos relacionados con el mundo de la medicina, decidieron instalarse en nuestro municipio para emprender e intentar ofrecer el mejor servicio médico a todos los vecinos. El origen de su nombre tiene que ver con el nombre de la comunidad en la que se encuentra afincada, Comunidad Puerta del Moro.

Su centro, ubicado en la avenida de Andalucía, no ha dejado de reunir a grandes profesionales, como la doctora Solís y los doctores Dettoni, Jaber, Valenzuela, Moreno o el doctor Cabrera. Gracias a su labor, la clínica abarca múltiples especialidades, como medicina general, oftalmología, pediatría, ginecología, urología, otorrinolaringología, cirugía general y aparato digestivo, psiquiatría, traumatología y psicología, entre otras. Con su dedicación y profesionalidad han conseguido, cuatro décadas después de su fundación, continuar a la cabeza de este sector en Valdemoro.

La Clínica Puerta del Moro también destaca por ser un centro de referencia de la DGT en la obtención y renovación de psicotécnicos médicos, así como reconocimientos médicos en general o de licencia de armas. Todos se pueden obtener en el acto y sin cita previa.

Su larga trayectoria ha sido reconocida institucionalmente por el Ayuntamiento de Valdemoro con el sello «Comercio de Valdemoro, tradición y servicio», un distintivo que se entregó a cuarenta negocios que llevan más de treinta años de actividad en nuestra localidad.

Con motivo del 40.º aniversario, el próximo 2018, el centro ha diseñado una serie de acciones conmemorativas y promocionales de carácter mensual. En concreto, el próximo mes de enero darán la oportunidad a una revisión gratuita a quince niños de Valdemoro. El resto de acciones se irán desvelando cada mes.



En su apuesta por la salud y el bienestar, en marzo del año pasado abrieron las puertas de un nuevo espacio, Centro Valdesalud, en el que se puede disfrutar, en turnos de mañana y tarde, de disciplinas como yoga, Pilates, electromiostimulación, nutrición y dietética, logopedia o laserpuntura. Para finalizar, Clínica Puerta del Moro quiere agradecer especialmente a pacientes, amigos y a todos los vecinos de Valdemoro la confianza que han depositado en ellos durante todos estos años.



Clínica
Puerta del Moro

Para más información puedes visitar su centro en la avenida de Andalucía 32, 1.º C o llamar al teléfono 918 951 732 y al Whatsapp 620 528 843.

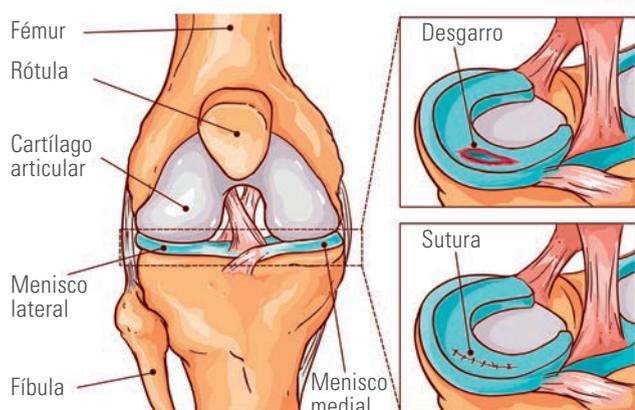
También puedes escribir al correo: info@clinicapuertadelmoro.com o visitar su web www.clinicapuertadelmoro.com.

Lesiones meniscales de rodilla: tratamiento con fisioterapia



Reyes Medina Ruiz. Fisioterapeuta colegiado n.º 247 en el Colegio Profesional de la Comunidad de Madrid. Diplomado por la Universidad Complutense de Madrid en 1979. Especialista en fisioterapia en el deporte en ejercicio profesional en Valdemoro desde hace treinta años.

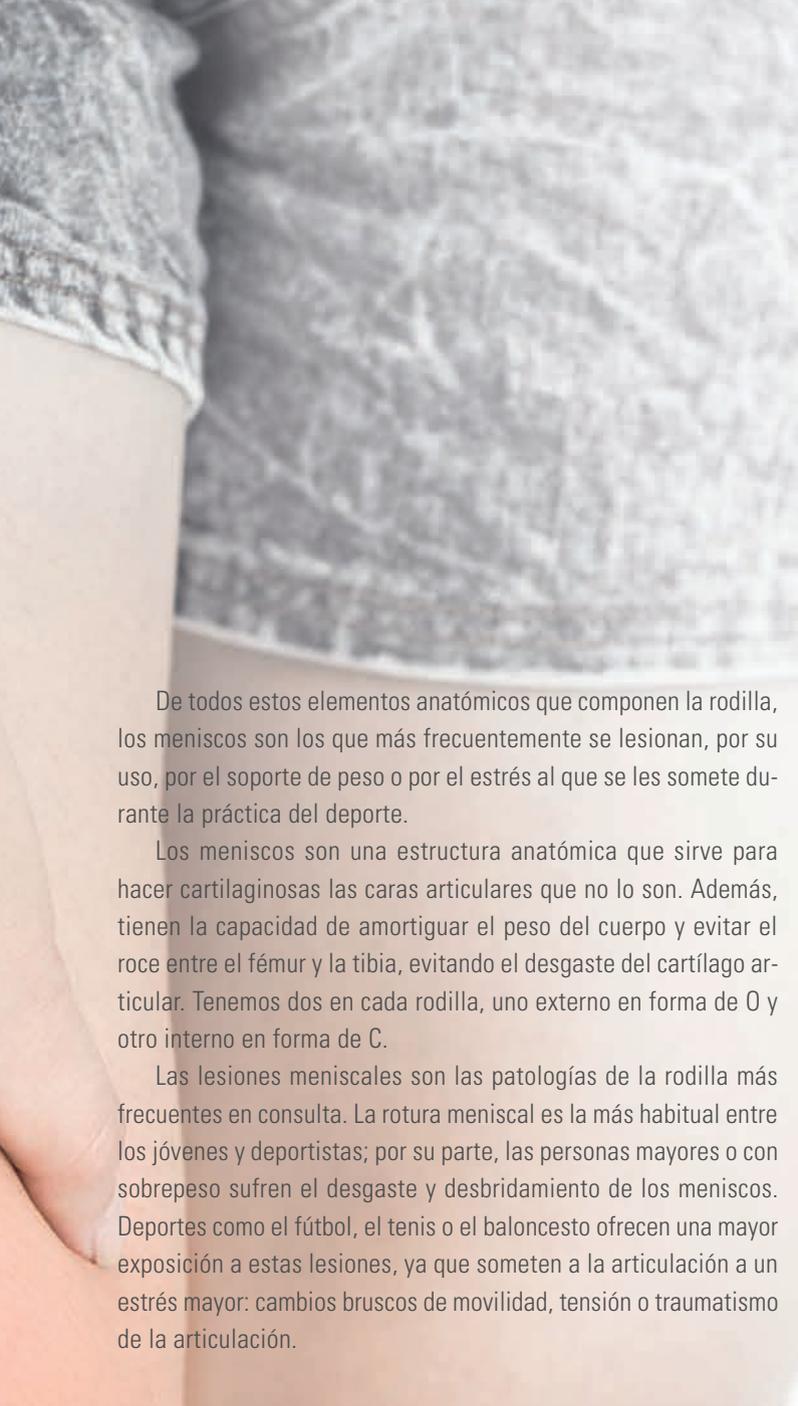
La rodilla es la articulación con mayor dimensión del esqueleto humano. Está situada en el miembro inferior y sirve de unión entre el muslo y la pierna. Es una articulación grande y compleja, compuesta por muchos elementos anatómicos capaces de dar estabilidad, soportar el peso del cuerpo y dar movilidad al organismo.



En la rodilla intervienen tres huesos: el fémur, la tibia y la rótula. Los tres están unidos entre sí por ligamentos y englobados en la cápsula articular, que contiene líquido sinovial para lubricarla. Como es una articulación de carga, y para que no rocen los huesos fémur y tibia entre sí, tenemos unos anillos fibrosos que sirven de amortiguadores entre las carillas articulares de estos huesos y el menisco interno y externo. Al mismo tiempo, el fémur y la tibia están unidos por dos ligamentos intraarticulares muy importantes, como son el ligamento cruzado anterior y el ligamento cruzado posterior. Otros ligamentos también presentes son el interno y el externo, que ayudan a reforzar la elasticidad y la unión articular.

La rótula es un hueso sesamoideo, es decir, que está dentro del mismo tendón rotuliano, se desliza por la cara anterior que hay entre los dos cóndilos femorales. Su función es la de hacer un efecto de palanca al músculo más potente del organismo, el cuádriceps. Este músculo es importantísimo tanto para la extensión de la pierna como para los isquiotibiales, imprescindibles para flexionar la rodilla.





De todos estos elementos anatómicos que componen la rodilla, los meniscos son los que más frecuentemente se lesionan, por su uso, por el soporte de peso o por el estrés al que se les somete durante la práctica del deporte.

Los meniscos son una estructura anatómica que sirve para hacer cartilaginosas las caras articulares que no lo son. Además, tienen la capacidad de amortiguar el peso del cuerpo y evitar el roce entre el fémur y la tibia, evitando el desgaste del cartílago articular. Tenemos dos en cada rodilla, uno externo en forma de O y otro interno en forma de C.

Las lesiones meniscales son las patologías de la rodilla más frecuentes en consulta. La rotura meniscal es la más habitual entre los jóvenes y deportistas; por su parte, las personas mayores o con sobrepeso sufren el desgaste y desbridamiento de los meniscos. Deportes como el fútbol, el tenis o el baloncesto ofrecen una mayor exposición a estas lesiones, ya que someten a la articulación a un estrés mayor: cambios bruscos de movilidad, tensión o traumatismo de la articulación.

Síntomas de una lesión meniscal

El mecanismo de producción de esta lesión suele ser un cambio brusco de la velocidad, una torsión de la rodilla o un traumatismo. El primer síntoma es el dolor agudo con un intenso crujido articular. Sentimos como un crujido o chasquido intraarticular, inflamación articular, dificultad para flexionar y extender la rodilla e impotencia funcional que nos impide seguir practicando ejercicio con normalidad o, incluso, caminar.

La exploración y el diagnóstico siempre debe realizarse por un traumatólogo, quien creará una historia clínica y efectuará unas maniobras para su diagnóstico. También nos someterá a una resonancia magnética, donde se confirmará la lesión. Después de obtener un diagnóstico, el traumatólogo aplica un tratamiento antiinflamatorio y valorará la necesidad de un tratamiento quirúrgico con cirugía artroscópica, o bien tratamientos de fisioterapia.



drimia 
¿ sueñas ...

Drimia en su 2.º Aniversario agradece a sus clientes su formidable acogida con ofertas permanentes de descuento de productos fuera de temporada



Colchones exclusivos de fabricación propia

Top viscolásticos

Almohadas

Cunas y maxicunas

Canapés, bases tapizadas y camas articuladas

Ropa de cama, mantas y productos de los mejores fabricantes nacionales

Estamos en **Valdemoro**, c/ Alarcón, 12 · telf. 910 113 197 y en **Aranjuez** en la c/ Del Mar Chico, 13 · telf. 918 919 050



Tratamiento de fisioterapia prequirúrgico

Las lesiones meniscales agudas siempre se tratan con métodos antiinflamatorios, como la crioterapia (hielo), la laserterapia o la magnetoterapia. A continuación se realizan ejercicios isométricos de cuádriceps para recuperar el tono muscular y evitar la atrofia muscular. En muchos casos, tras este tratamiento no es necesaria una intervención quirúrgica, lo que posibilita la vuelta a la actividad deportiva después de un entrenamiento.

Tratamiento de fisioterapia posquirúrgico

El tratamiento de fisioterapia en una rodilla intervenida siempre está marcado por la estrecha colaboración entre el traumatólogo que ha operado la lesión y el fisioterapeuta.

En una primera fase se ejecuta un tratamiento de fisioterapia

antiinflamatoria con crioterapia e isométricos de cuádriceps. La segunda fase conlleva la movilización de la articulación de la rodilla hasta lograr la movilidad articular en todo su rango, sobre todo en flexión y en extensión. La tercera se centra en la potenciación muscular del cuádriceps y de los músculos isquiotibiales. Por último, en la cuarta fase se realizan ejercicios de propiocepción y reentrenamiento al deporte.

Las lesiones meniscales no son complejas en su tratamiento, pero siempre deben ser diagnosticadas por un especialista en traumatología y después tratadas por un profesional de la fisioterapia.



REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

Para más información, puedes visitar el Gabinete de Fisioterapia Reyes Medina en la calle Cristo de la Salud 5 o ponerte en contacto en el teléfono 918 955 721. También puedes consultar sus páginas web: fisioterapiareyesvaldemoro.es y fisiovaldemoro.es.

Nuevo tratamiento con **INDIBA[®] activ**
para la aceleración del proceso antiinflamatorio en
Clínica Reyes Medina

INDIBA[®] activ
TERAPIA CELULAR ACTIVA
vuelve a tu actividad
diaria **rápidamente**

INDIBA[®] activ
TERAPIA CELULAR ACTIVA

Solución EFICAZ para:

- Acelerar la recuperación
- Aliviar el dolor
- Facilitar la movilización
- Tratar dolores reincidentes
- Reducir la inflamación

ARTROSIS, PERIARTRITIS
LUMBALGIA, DORSALGIA, CERVICALGIA
ESGUINCES, FRACTURAS, LESIONES
MUSCULARES
TENDINITOS Y BURSITIS, DOLORES
INGUINALES
PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO
TRATAMIENTOS DE FISISOESTÉTICA

**Promoción especial
NUEVO LANZAMIENTO**

acelera el proceso
natural de **recuperación**
de tu cuerpo

Gracias al Sistema Proionic[®] permite activar el metabolismo celular restableciendo su equilibrio, aumentando la vascularización y la temperatura interna en los tejidos tratados.

El resultado es una rápida **aceleración de los procesos naturales de recuperación** del cuerpo humano, **aliviando el dolor** desde la primera sesión.

INDIBA[®] activ restablece la recuperación de los movimientos, normaliza el tono muscular e incrementa la elasticidad. Al mismo tiempo, el drenaje producido por INDIBA[®] ayuda a **disminuir la inflamación**.



REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

**RESERVA TU PLAZA
918 955 721**



Cristo de la Salud, 5 · 28340 Valdemoro, Madrid • www.fisiovaldemoro.com / teléfonos **918 955 721 / 659 913 021**



VIDASANA
CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

Se realizan
Estudios Nutricionales
y Talleres de
Limpieza Facial gratuita,
llámanos y te informaremos

**RESERVA TU PLAZA
918 080 362**

SEGUNDA ACTIVIDAD 10% DE DESCUENTO

**No esperes más
para cuidarte**

★ Pilates suelo

★ Pilates consciente

★ Pilates máquina

★ Pilates niño

☾ Yoga

☾ Yoga embarazada

★ Hipopresivos

✿ Nutrición

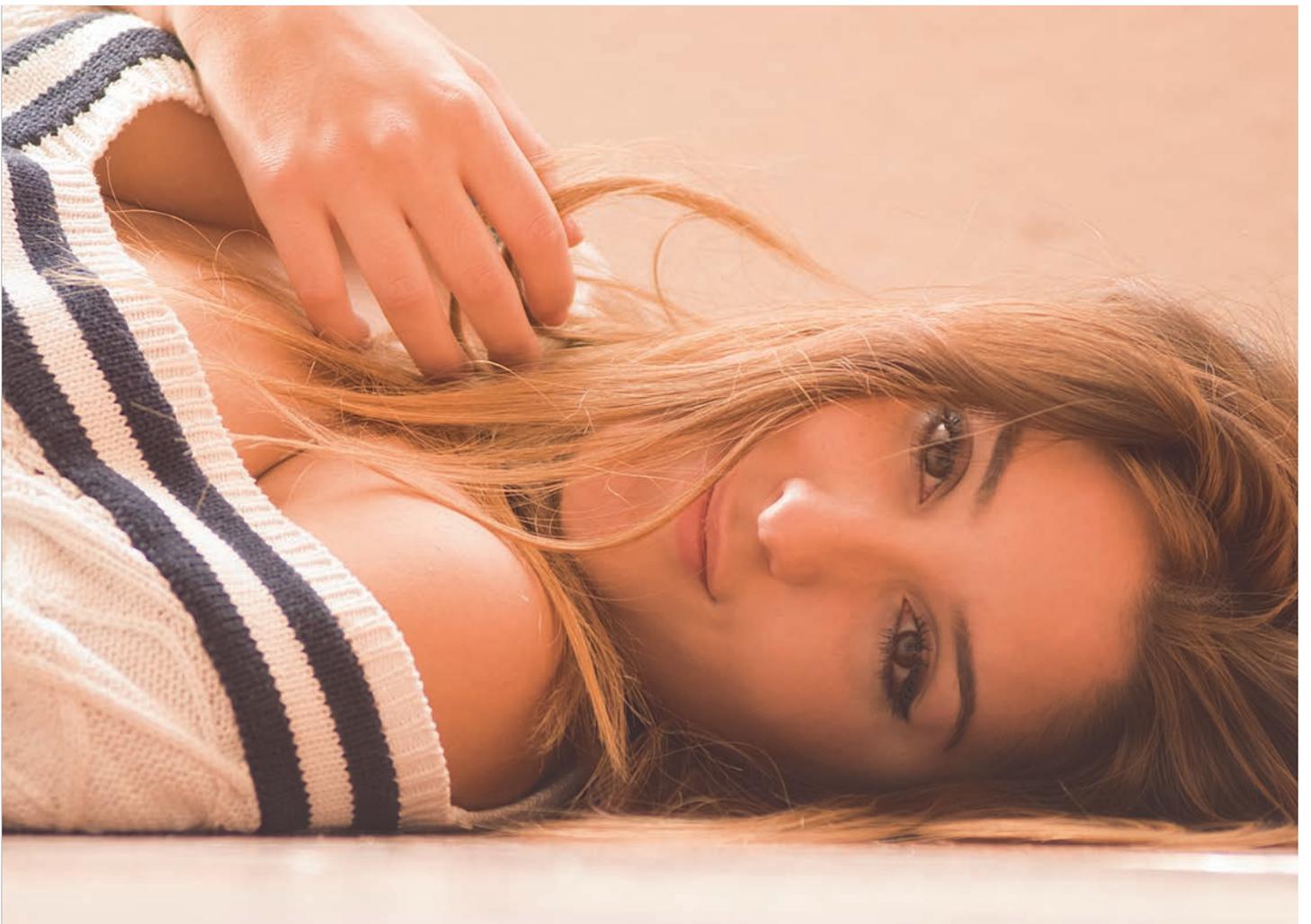
★ Micropigmentación

☯ Terapias naturales

Cristo de la Salud, 10 · 28340 Valdemoro, Madrid
www.vidasanasaludybienestar.com / vidasanasaludybienestar@gmail.com



MODA.
by Julián Villar, Ncuadres





Fotografía: Julián Villar
Modelo: Iris Fuentes



eje **zeta**

¡¡Gracias Valdemoro!!

Teléfonos de interés

Área Económica	918 099 661	Centro de Servicios Sociales (El Restón)	918 099 665	Parroquia Santiago Apóstol	686 527 529
Área de Discapacidad	918 657 301	Centro Social Vicente Ferrer	918 099 671	Parroquia San Vicente de Paúl	918 762 523
Área de Medio Ambiente	918 099 684	Colegio Hélicon	918 752 232	Perrera Municipal	918 099 684
Área de Mujer	918 099 666	Colegio Lagomar	918 083 643	Piscina Climatizada Valdesanchuela	918 099 605
Aulas Infantiles y Casa de Niños	918 956 575	Colegio Marqués de Vallejo	918 950 059	Registro de la Propiedad	918 018 830
Biblioteca Municipal Juan Prado	918 099 648	Colegio de Nuestra Señora	918 080 375	Renfe (Información)	902 320 320
Biblioteca Municipal Ana M ^ª Matute	918 099 629	Colegio Sámer Calasanz	918 951 130	Residencia Municipal de Mayores	918 762 658
Bolsa de empleo	918 099 681	Colegio San José	918 950 922	SAD Serv. Ayuda Domicilio	918 099 657
C.E.I.P. Cristo de la Salud	918 954 140	Colegio Valle del Miro	918 658 070	SER (Serv. de Estacionamiento Regulado) ..	918 019 251
C.E.I.P. Diego Muñoz Torrero	911 744 348	Colegio Nobelis	918 658 125	SIE, Policía Local y Prot. Civil .. 092 / 918 092 213 / 112	
C.E.I.P. Doña Leonor del Álamo	918 762 311	Correos	918 951 207	Serv. De Orientación Psicopedagógica	918 018 233
C.E.I.P. Pedro Antonio de Alarcón	918 094 732	Emergencias	112	Tanatorio Municipal	918 954 256
C.E.I.P. Doña Fray Pedro de Aguado	918 955 956	Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo	918 950 116	Tanatorio Municipal (guardia)	639 618 601
C.E.I.P. Fuente de la Villa	918 091 946	Escuela Infantil Ailantos	918 955 900	Taxis	918 951 594 / 918 080 411
C.E.I.P. Maestro Román Baíllo	918 950 838	Escuela Infantil Jacaranda	918 014 607	Unidad de Sanciones	918 099 679
C.E.I.P. Nuestra Señora del Rosario	918 953 309	Escuela Infantil Los Olivos	918 018 271	Universidad Popular de Valdemoro (UPV) ..	918 099 677
C.E.I.P. Pedro López de Lerena	918 953 941	Escuela Infantil Los Paraísos	918 084 808	UNED	918 657 310
C.E.I.P. Vicente Aleixandre	918 095 481	Escuela Infantil Los Sauces	918 083 102	Voluntariado	918 018 243
Casa de Acogida	918 955 883	Escuela M. de Música y Danza	918 018 234	Áreas municipales	
Casa de la Juventud	918 099 664	Escuela Oficial de Idiomas	918 017 296	Ayuntamiento	918 099 890
Casa Parroquial	918 950 220	Gesvival	918 083 528	Cultura	918 099 620
Centro Actividades Educativas	918 099 607	Guardia Civil (Puesto)	918 099 405	Deportes	918 099 605
Centro de Asociaciones	918 099 677	Guardia Civil de Tráfico	918 950 073	Empleo y Comercio	918 099 680
Centro de Barrio El Restón	918 099 670	Hospital Universitario Infanta Elena	918 948 410	Urbanismo, Servicios y Deportes	918 099 636
Centro de Barrio La Estación	918 099 672	I.E.S. Avalón	918 953 211	Educación	918 099 637
Centro Cultural Juan Prado	918 099 620	I.E.S. Maestro Matías Bravo	918 018 044	Hacienda	918 099 661
Centro de Día (Residencia de Mayores) ..	918 762 658	I.E.S. Neil Armstrong	918 019 061	Juventud	918 099 664
Centro de Día San Luis Gonzaga	625 175 722	I.E.S. Villa de Valdemoro	918 954 211	Mayores	918 099 682
Centro de Día Juan Pablo II	918 019 975	Juzgado n.º 1	918 955 050	Medio Ambiente y Servic. de la Ciudad	918 099 683
Centro de Educación de Adultos	918 018 215	Juzgado n.º 2	918 018 412	Participación Ciudadana y Voluntariado	918 099 677
Centro de Empresas	918 095 966	Juzgado n.º 3	918 018 413	Recursos Humanos	918 099 890
Centro Municipal de Mayores	918 099 682	Juzgado n.º 4	918 351 904	Régimen Interior	918 099 890
Centro Ocupacional Estrella de Elola	918 099 659	Juzgado n.º 5	918 351 908	Seguridad Ciudadana, Tráfico, Protección	
Centro Ramón Areces	918 099 680	Juzgado n.º 6	918 351 913	Civil y Emergencias	918 092 213
Centro de Salud calle Parla	918 955 000	Juzgado n.º 7	918 955 050	Servicios Sociales	918 099 639
Centro de Salud El Restón	918 018 400	OMIC	918 099 678	Sanidad	918 018 242
Centro de Salud El Restón (urgencias)	918 085 940	Parroquia Nuestra Señora del Pilar	918 094 979	Consumo	918 099 678
Centro de Servicios Sociales	918 099 639	Parroquia Ortodoxa Rumana	642 603 855	Turismo	918 018 245



*Encarga ya tus
Christmas de Navidad
en nuestro estudio.*

91 808.27.68

Tu Boda en



PIDENO PRESUPUESTO
CALIDAD A BUEN PRECIO
ofertas en bodas

gita.universo 6, Valdemoro



gil & Berrocal

Experiencia, Calidad y Excelencia

PREMIO EXCELENCIA PROFESIONAL 2015 ★

Despacho de Abogados y Correduría de Seguros

Estrella de Elola, 11C - piso 1ºF • 28341 Valdemoro, Madrid • teléfono: **91 808 18 38** • www.gilberrocal.com



La Casa de la Juventud celebra su 25.º aniversario

Los escritores Luis García Montero y Benjamín Prado fueron algunos de los invitados



Octubre se cerró con la celebración del 25.º aniversario de la Casa de la Juventud. Las jornadas albergaron dos exposiciones (una de graffiti y otra de dibujos), dos conciertos, un maratón fotográfico, pases de cine a 3,90 euros y una representación teatral. La propuesta, en torno al arte y la participación juvenil, se celebró los días 27, 28 y 29 del mes pasado y abrió sus puertas con la exposición de dibujos «Arte urbano», del autor local Mateo Martínez Cuenca, compuesta por una decena de ilustraciones de estilo figurativo en la que colaboran un grupo de artistas locales. Ese mismo día también tuvo lugar el evento estrella del aniversario, el I Rock&Poetry. Se trata de un encuentro de poesía y cantautores en el que participaron los poetas y ensayistas Luis García Montero y Benjamín Prado, la compositora y cantante sevillana Adriana Moragues y las artistas locales Mara Domínguez e Iria Gómez del Castillo. El sábado, los jóvenes de entre 14 y 30 años pudieron disfrutar de cine a 3,90 euros en todos los pases del día. Esta iniciativa, que se enmarca en el convenio suscrito entre el Ayuntamiento y la empresa que gestiona las salas, es un avance de un proyecto más amplio (Madrugadas Jóvenes) que se iniciará en noviembre y por el cual los usuarios de la Casa de la Juventud podrán acceder a los cines por ese mismo importe en las sesiones de medianoche.

El *rock duro* de Black Pegasus, el *power metal* de Kires y el *pop-rock* de Los Pantoja sonaron en el concierto de clausura de estas tres jornadas de celebración que recordaron veinticinco años de la historia más joven de Valdemoro. ✕



Tu taller de confianza

DISMA TYRE S.L.

www.dismatyre.com

- Maquinaria de última generación de CORGHI
- Taller de 500 m²
- Equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector
- Arreglo de pinchazos, equilibrados, paralelo de turismos, furgonetas y camiones pequeños hasta 3.500 kg
- Montaje de ruedas nuevas, de todas las marcas
- Inflado con nitrógeno
- Mecánica general de mantenimiento:
 - Amortiguación
 - Distribución
 - Rodamientos
 - Escapes
 - Luces
 - Frenos
 - Transmisiones
 - Dirección
 - Rótulas
 - Embragues
 - Cambios de aceite, filtros
- Servicios de autodiagnóstico, recambios, montaje de cubiertas y servicio a domicilio tanto de recogida como de entrega de vehículos

TALLER
MÓVIL 24H

TRATO PERSONALIZADO
PRECIOS COMPETITIVOS



Puedes visitarnos en la Avenida de Andalucía 127 (Polígono Industrial Albresa), Valdemoro (Madrid) en horario de 9 a 14 h y de 16 a 20 h de lunes a viernes y los sábados de 9 a 13 h o a través de los teléfonos 640 226 002 – 91 801 95 36 y la dirección de correo electrónico: contacto@dismatyre.com

Semana Cultural de la Casa de Andalucía



La Casa de Andalucía de Valdemoro inauguró las celebraciones de su Semana Cultural el pasado 10 de noviembre. La prueba del tradicional campeonato de chinchón se disputará el viernes 17 y el sábado 18 a partir de las 20:30 horas. Para optar al jamón del primer premio y al queso del segundo es preciso tramitar la inscripción hasta el 16 de noviembre, en la sede del colectivo. El precio del trámite es de 5 euros. Para aliviar la tensión de la competición se ofrecerá un tentempié a las personas participantes. Las bebidas no están incluidas. La Semana Cultural concluirá el 19 de noviembre. La cita es a las 18:00 horas, momento en el que se iniciará la representación de dos sainetes: *El instrumento*, de Alberto Ramiro, y *La sillita*, de los hermanos Álvarez Quintero. El grupo de teatro Al-Mudena será el encargado de llevarlos a escena. ✕

Salida de la Peña El Carpín al embalse de Orellana



La próxima cita de la Peña El Carpín será el próximo día 18 de noviembre, con una salida al embalse de Orellana (Badajoz) para la pesca del lucio. La salida está prevista a las 03:15 horas, desde la parada de taxis de la avenida de Andalucía, o bien a las 03:30 horas desde su sede social, situada en el Restaurante Puerta del Moro (avenida de España 101, Valdemoro). Los billetes de autobús podrán adquirirse en la sede los jueves hasta el 18 de noviembre. En esta ocasión, para poder pescar en Orellana, se precisa de la correspondiente licencia de pesca de Extremadura. Para más información puedes visitar su blog (elcarpindevaldemoro.blogspot.com.es) o ponerte en contacto en los teléfonos 628 660 983 (Quiterio) y 696 796 345 (Moraga). También puedes enviar un correo a la dirección elcarpindevaldemoro@gmail.com. ✕

Desde 1970

La Buha

Tabernas - Vinotecas - Restaurantes

Un local diferente



Desayunos variados
Menús del día, y fin de semana
Eventos familiares
Exquisitas raciones variadas
Suculenta barra de tapas
Tanques de cerveza natural
Vinoteca, más de cien reseñas
carta de cocteles
El apreciado Gin Tonic

GRUPO EL BUO, MADRID

EL BUO CHUECA: Gravina, 4 · t.91 521 74 98

EL BUO LA LATINA: Humilladero, 4 · t.91 354 69 03

EL BUO VALDEMORO: Camilo José Cela, 12 · t.91 808 46 96

LA BUHA LA LATINA: Pza. de la Cebada, 10 · t.91 366 11 60

LA BUHA VALDEMORO: Dr. Fleming, 26 · t.91 808 16 76

NEW LA BUHA CHUECA*: Gravina, 6 · t.91 795 99 77

Visítanos en:


www.tabernaselbuo.es

S.C.I. Madrid, S.L.

VENTA, INSTALACION Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS



Oficinas y talleres:
Narciso Monturiol, 22 - Nave 1 - Edificio 1
Valdemoro, Madrid

Telf. 91 865 84 63 - Móvil: 675 83 34 85
mail: info@sistemascontraincendiosmadrid.com
web: www.sistemascontraincendiosmadrid.com

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202

Su publicidad **AQUÍ**
desde **40** euros/mes
La revista de valdemoro
687 714 422



Calle de las Vacas, 17
28341 Valdemoro
t.910 256 268
m.635 850 584

www.dentalvaldemoro.es
fClinicadentalDyDValdemoro

1.ª VISITA GRATUITA Y FINANCIACIÓN SIN INTERESES HASTA 24 MESES

Su publicidad **AQUÍ**
desde **40** euros/mes
La revista de valdemoro
687 714 422



ACTYVA

Este Otoño/Invierno.
Nos hemos propuesto cuidar
de tu cabello de una manera
muy especial.

CISCO
PELUQUEROS

Te ofrece todos sus productos veganos orgánicos.
Tratamientos exclusivos para ti y tu pelo.

Ven a conocernos!!!

Osa Menor, 1 · Esquina Duque de Lerma
28341 Valdemoro, Madrid · t.91 895 63 05

€uroOro

COMPRA - VENTA DE ORO, PLATA
Y METALES PRECIOSOS

JOYEROS DESDE 1964

MÁXIMA TASACIÓN DEL MERCADO
CON ABONO EN EFECTIVO O
MEDIANTE TRANSFERENCIA
AL MOMENTO

SU EMPRESA DE CONFIANZA

VENTA DE ARTÍCULOS DE SEGUNDA MANO
EN EXISTENCIAS O BAJO PEDIDO
MÁXIMA DISCRECIÓN

RUIZ DE ALDA 19, BAJO - VALDEMORO
TNO.91 809 42 17

AUTO CRISTAL
RALARSA®

REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE LUNAS DE AUTOMÓVIL

OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 70€
TODOS LOS COCHES 3, 4 Y 5 PUERTAS

91 113 86 01

www.ralarsa.com f t e
valdemoro@ralarsa.com



C/ Antonio Van De Pere, 9
28342 Valdemoro, Madrid

DESDE 1985
PUB



C/ ALARCON, 14 VALDEMORO

RESTAURANTE
MERRY CITY
美丽城

COMIDA CHINA A DOMICILIO

☎ 91 801 71 57 / 91 801 70 78

Horario: De 12.00 a 16.30h y de 20.00 a 24.00h. Abierto todos los días
Lunes por la tarde cerrado por descanso, excepto festivos.
PEDIDO MÍNIMO 12.00 EUROS

Avda. Andalucía, 11 • 28340 Valdemoro, Madrid

BAR-TERRAZA EL COLUMPIO



Menú Diario
Menú Fin de Semana
Menú Cumpleaños
Celebraciones
Comidas
Raciones

Calle Extremadura, s/n • Valdemoro • ☎ 91 827 19 38

Andy Delicias Gourmet



Productos alimenticios artesanos y regionales

Calle Miguel Hernández • Valdemoro 28342
Telf. 910 345 731 • Facebook: Andy Delicias Gourmet
www.andy-delicias-gourmet.business.site



DIVERSIONES EN realidad virtual



salasdivr

Oferta de Otoño 2x1
Válido para M, X y J
No festivos • No aplicables a otras ofertas

Promoción cumpleaños:
2 horas 90 euros
3 salas
Catálogo de juegos completo

RESERVA YA SIN COMPROMISO
Horario: martes a viernes de 17 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 11 a 15 h y de 17 a 22 h
Gta. de las Amazonas, 9 y 10 Valdemoro, Madrid **682 181 735**

Consulta de
TAROT y QUIROLOGIA
Estrella

Explora... Descubre... Evolucionaa...

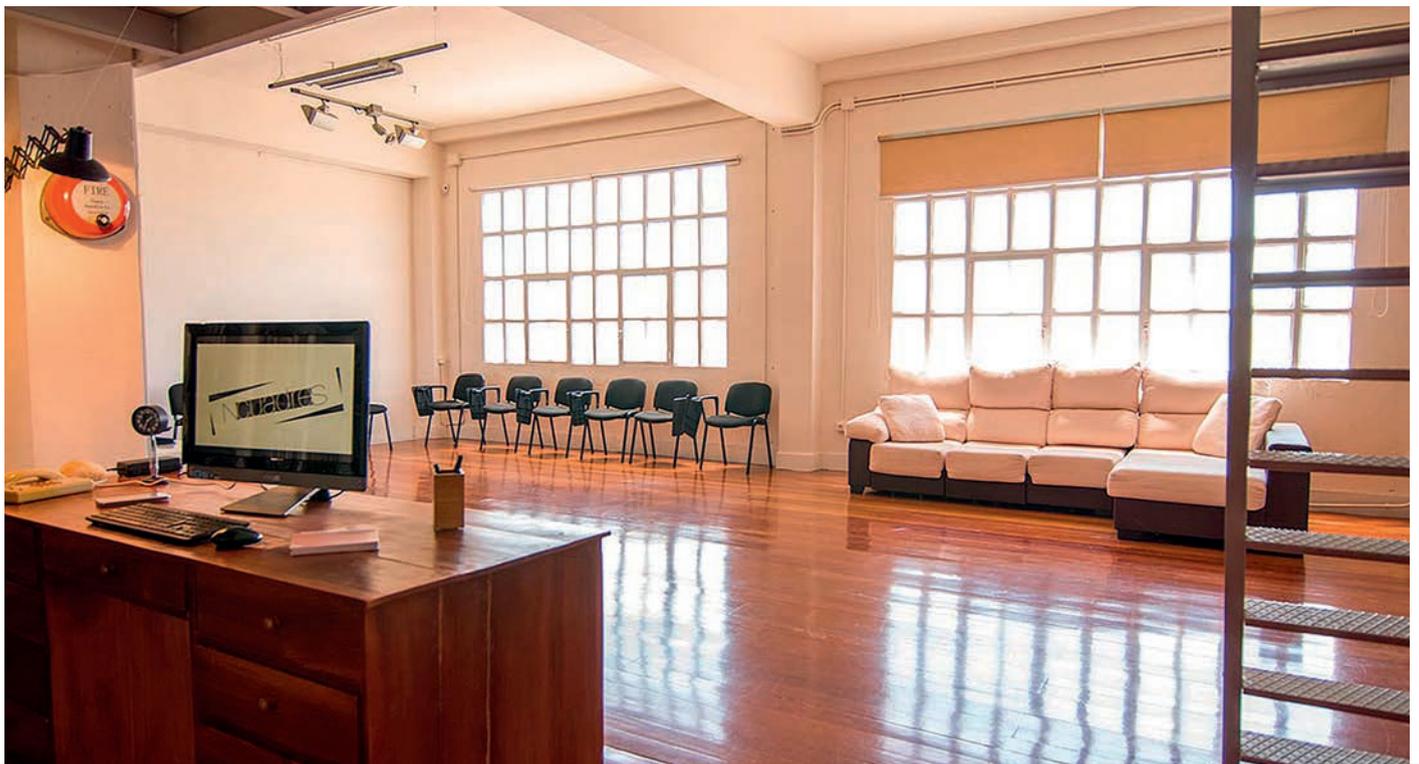
Cita previa **640 880 140**

índice de anunciantes

Grupo Rasche	2
Instalaciones Mongas	3
Clínica Dental Valdemoro	4
Gabino Nicolás e Hijos	5
Clínica Puerta del Moro	5
Orthosports	7
Filecat Informática	7
Colegio Hélicon	8
Dermand Clinics	9
Valdesalud	10
Nombelauto	10
Talleres Felcar	10
Crea Odontología	11
Restaurante Nancy	12
Alvamar	13
G-Dental	14
Teknlife	14
Fisioterapia David Yañez	15
Audidat	16
Escuela de Danza al Compás	16
Muebles Felcar	17

GCI Jardines del Airón	19
Escuela Infantil y Academia Los Brezos	21
Factoring Chimeneas	23
Galenas Health&Beauty	25
Mudanzas R. Bardera	31
Ingenia Sport Centro Deportivo	33
Airsoft Madrid Camp	33
Centro Médico El Restón	35
Restaurante La Almazara	39
ACHE Repografía	41
Colegio Hélicon	43
Drimia	47
Reyes Medina	49
Vidasana	49
Ejezeta	53
Fotoprix	54
Abogados Gil&Berrocal	54
Dismatyre	55
La Buha	56
Tien 21	60

página



ASOCIACIÓN FOTOGRAFICA Ncuadres

Nuevo curso básico de edición fotográfica con Photoshop y Lightroom

Dirigido a los amantes de la fotografía que quieren mejorar sus imágenes después de tomadas, optimizarlas y presentarlas sin pérdidas de calidad.

Contenidos:

- Visión general de Photoshop y Lightroom.
- Trabajar con selecciones y capas.
- Crear acciones para ahorrar tiempo en los procesos habituales.
- Generar un flujo de trabajo para optimizar los resultados.
- Optimizar las fotografías para imprimir o mostrar en la web.
- Convertir las fotografías a blanco y negro.

Duración:

21 horas en dos meses, diciembre y enero.

Precio del curso completo: 100 euros.

Horario: tres horas en un día a la semana.

Martes de 19:00 a 22:00,

jueves de 9:30 a 12:30 o de 16:00 a 19:00.

Requisitos: Ordenador portátil.

Cupo mínimo 6 personas, máximo 15.



Exposición fotográfica

«Porque te quiero»

Nueva exposición de Ncuadres junto con el colectivo 50/50, donde se trata de dar visibilidad y concienciar sobre la violencia de género.



La inauguración tendrá lugar el 13 de noviembre a las 19:00 horas y podrá visitarse en la sala de exposiciones de la Torre del Reloj hasta el 24 de noviembre, de lunes a viernes, de 10:00 a 13:30 y de 18:00 a 20:00 horas.

Asociación Fotográfica &

Ncuadres

Talleres y Clases Magistrales

Si quieres más información, ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o por teléfono al 912 849 494 o móvil 601 371 013. También puedes seguirnos en [f](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) ncuadresformacion, [in](https://www.linkedin.com/company/ncuadres) @ncuadres.

www.ncuadres.com

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com

Libertad, 37 - Valdemoro - teléfonos 91 808 16 18 / 91 808 26 42

ELIGE
COMO PAGARLO
EN
**3, 6 ó 10
MESES***
SIN INTERESES
TAE 0%

Servicios:

Entrega
inmediata
gratuita

Instalación incluida
excepto campanas,
placas y hornos

Retirada
antiguo

Ofertas válidas hasta el 15 de diciembre



98€

ANCHO 60cm

POTENCIA MÁXIMA
EXTRACCIÓN 380m³

CAMPANA DECORATIVA
TEKA DBB 60 INOX



EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

CONDENSACIÓN

TEMPERATURA REGULABLE

1.049€*

LLÉVATELO EN

6 MESES 174,83 €/MES | 10 MESES 104,90 €/MES | 21 MESES 49,95 €/MES

CALDERA COINTRA

*INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO



ANCHO 60cm

POTENCIA MÁXIMA
EXTRACCIÓN 230m³

69€

CAMPANA CONVENCIONAL
BALAY 3BH262MB



174€

LLÉVATELO EN ZANUSSI ZEV6331BBA

3 MESES 58,00 €/MES | 6 MESES 29,00 €/MES | 10 MESES 17,40 €/MES

299€

LLÉVATELO EN TEKA INDUCCIÓN

3 MESES 99,66 €/MES | 6 MESES 49,83 €/MES | 10 MESES 29,90 €/MES

3 ZONAS

PLACAS VITROCERÁMICAS



439€

INOXIDABLE

LLÉVATELO EN

6 MESES 73,16 €/MES | 10 MESES 43,90 €/MES | 21 MESES 20,90 €/MES

399€

BLANCO

LLÉVATELO EN

6 MESES 66,50 €/MES | 10 MESES 39,90 €/MES | 21 MESES 19,00 €/MES

320 LITROS

NO FROST

188 x 59,5 x 63,5 cm

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

FRIGO COMBI TEKA NFL-320E



6 KG

1.000 R. PM

INICIO DIFERIDO HASTA 9H.

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+++**

LAVADORA BEKO WTE6511BW

239€

LLÉVATELO EN

3 MESES 79,66 €/MES | 6 MESES 39,83 €/MES | 10 MESES 23,90 €/MES



8 KG

BOMBA CALOR

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

SECADORA BALAY 3SB285B

439€

LLÉVATELO EN

6 MESES 73,16 €/MES | 10 MESES 43,90 €/MES | 21 MESES 20,90 €/MES



LIMPIEZA PIROLÍTICA

337€

LLÉVATELO EN

6 MESES 56,16 €/MES | 10 MESES 33,70 €/MES | 21 MESES 16,04 €/MES

198€

LLÉVATELO EN

3 MESES 66,00 €/MES | 6 MESES 33,00 €/MES | 10 MESES 19,80 €/MES

ACERO INOXIDABLE

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A**

HORNOS ZANUSSI



10 años
garantía cuba

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

LAVAVAJILLAS BALAY 3VS306BP

297€

LLÉVATELO EN

3 MESES 99,00 €/MES | 6 MESES 49,50 €/MES | 10 MESES 29,70 €/MES

PROGRAMA 70°

5 PROGRAMAS

12 SERVICIOS