

# La revista de **valdémoro**.com



NÚMERO 22

MAYO 2017

EJEMPLAR GRATUITO



## Jorge Narváez y Nacho Ruiz

ENTREVISTA



Isabel Mesa, directora del área de Cultura • Luis Cruz, músico profesional • Wild Cats Rocódromo • Indiba Activ: estimulación natural para la regeneración celular • Además: Comercio, moda, noticias, eventos...

# Phone House

CHEQUE REGALO

Canjéalo en tu tienda solo por realizar un **renove**, una portabilidad, un **ADSL** o **fibra**.

# BonoHotel

2 noches hotel gratis en España, Andorra y Portugal



Promoción exclusiva Phone House Valdemoro

Calle de la Estrella de Elola, 2 - 28341 - Valdemoro- T 912 481 829

Consulta condiciones en tienda. Caduca el 31 de Diciembre de 2017

Phone House

VALDEMORO



**Phone House Valdemoro** te invita al cine  
Nuevo Franquiciado con nuevo personal para un mejor trato y servicio a nuestros clientes

# Phone House

CHEQUE REGALO

Canjéalo en tu tienda al realizar una **portabilidad**, un **ADSL** o **fibra**.

# Hacemos tu web GRATIS

Realizada por profesionales  
Valorada en **499€**.

Oferta para empresas y autónomos.

Ver ejemplos en [www.gdosweb.es](http://www.gdosweb.es)

Promoción exclusiva Phone House Valdemoro

Calle de la Estrella de Elola, 2 - 28341 - Valdemoro- T 912 481 829

Consulta condiciones en tienda. Caduca el 31 de Diciembre de 2017

Phone House

VALDEMORO



**Cursos intensivos de Verano**  
en horario de mañana y tarde  
**Cursos CAP**  
**Exámate en Móstoles o Toledo**

**Tu carnet este Verano**  
*No cerramos en Agosto!!!!*

Tenemos 2 Centros en la localidad:

• Plaza del Romano, 5  
28340 Valdemoro, Madrid  
Teléfonos 91 809 53 49 / Móvil 696 054 094

• Avda. del Mar Mediterráneo, 115  
28341 Valdemoro, Madrid  
Teléfonos 91 893 58 79

Horario de atención de L-V: 09:30 a 13:30h y de 16:30 a 20:30h  
[consultas@autoescuelareal.com](mailto:consultas@autoescuelareal.com) · [www.autoescuelareal.com](http://www.autoescuelareal.com)



Puedes sacarte todos los permisos de conducir / Formación continua en el CAP



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

Una vez disfrutados el puente de mayo y las fiestas de nuestro municipio, volvemos a distribuir un nuevo número con más contenido gracias a la colaboración del pequeño comercio y empresas anunciantes de Valdemoro y localidades cercanas.

En esta ocasión hemos entrevistado a Jorge y a Nacho, dos deportistas valdemoreños que han participado en una de las pruebas más extremas del planeta, la Maratón Des Sables; una carrera en la que los corredores deben enfrentarse al desierto del Sáhara en régimen de autosuficiencia. La prueba consta de 250 kilómetros a recorrer en seis etapas, entre las que se encuentran varias maratones y un ultra de 86 kilómetros.

Hemos estado con Isabel Mesa, directora del área de cultura del Ayuntamiento de Valdemoro, una excelente persona que nos ha cautivado con su personalidad. Isabel ha sido parte importante del desarrollo cultural de Valdemoro desde la llegada de la democracia hasta la actualidad.

También hemos tenido la suerte de conocer a Luis Cruz que, con la guitarra a cuestas, nos ha contado sus treinta años de carrera musical en el mundo del rock. En estos momentos está preparando un disco y una gira con Topo y un disco en solitario. Luis también forma parte del proyecto de Sinfonity, primera orquesta sinfónica de guitarras eléctricas del mundo.

Finalmente hemos visitado Wild Cats Rocódromo, un centro de escalada ubicado en el polígono Albresa, que nos abre las puertas para conocer más de cerca este apasionante deporte. En la actualidad estas instalaciones cubiertas cuentan con aproximadamente noventa socios y una destacable oferta formativa compuesta por ocho grupos y varios talleres y salidas mensuales.

En definitiva, hemos publicado un número más con el que nuestro sentimiento de pertenencia a Valdemoro sigue siendo cada vez mayor. Una población que acoge a personas de todos los rincones del mundo. Vecinos que día a día nos sorprenden por sus elevados valores como personas.



Jorge Granados Rebollo  
Experto en Acupuntura Bioenergética y Moxibustión

Nueva especialidad: **Acupuntura Bioenergética y Moxibustión**

Enfermedades Respiratorias, Gastrointestinales, Neurológicas,  
Ginecológicas, Musculo-esqueléticas y Dermatológicas.

*Mejorar su calidad de vida es nuestro objetivo*

Plaza de la Constitución, 2-3 • 28340 Valdemoro, Madrid • Cita previa: : 91 831 62 11 • 685 952 687  
acupunturabioenergetica.webnode.es [f](#)@jorgegr1987 • LUNES-SÁBADO: 9:30 a 12:45h

# IV Campus de Fútbol Villa de Valdemoro

VERANO 2017 – DESDE EL 26 DE JUNIO AL 11 DE AGOSTO

TODO  
DESDE **75 €**/SEMANA

El Precio incluye:

- Entrega de Equipación Completa.
- Entrenamientos de 9 a 12.
- Piscina desde de 12 a 14.
- Desayuno diario.
- Almuerzo diario.
- Seguro de Responsabilidad Civil.
- Seguro de Accidentes.
- Posibilidad de entrada desde las 7 (10€ semanales).
- Posibilidad de Comedor desde las 14 a 17 (35€ semanales).



Contacto  
**JUAN JESÚS**  
**642 047 815**

Email: [campusfutbolvaldemoro@gmail.com](mailto:campusfutbolvaldemoro@gmail.com)

Facebook: [campus villa de valdemoro](https://www.facebook.com/campusvilla.de.valdemoro)

Para niños y niñas de entre 4 y 14 años. Inscripción e Información desde el 8 de Mayo de 18:30 a 20:30h en Calle Febo s/n. (Polideportivo Abogados Atocha).



¡Únete al  
Sentimiento  
Naranja!

# C.F. Inter de Valdemoro



Abrimos plazo de inscripciones!!  
Del 15 de Abril al 31 de Mayo  
No te quedes sin tu plaza  
Horario: de Lunes a Viernes de 17:30-19:30h

Pásate por Nuestra sede en c/Febo s/n  
Tel. Coordinador: 635 564 452



# La revista de **Valdemoro**

## staff número 22

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	<i>aboli</i> , diseño gráfico®, S.L.
Fotografía	Asociación NcuadreS
Colaboradores	Fernando Martín Pescador
Corrección	Francisco Vera Baltanás
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15 000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	<a href="http://larevistadevaldemoro.com">larevistadevaldemoro.com</a>
correo	<a href="mailto:comunicacion@larevistadevaldemoro.com">comunicacion@larevistadevaldemoro.com</a>
	 <a href="https://www.facebook.com/larevistadevaldemoro">Facebook.com/larevistadevaldemoro</a>
	 <a href="https://twitter.com/lrdvaldemoro">Twitter: @lrdvaldemoro</a>
Publicidad	<a href="mailto:publicidad@larevistadevaldemoro.com">publicidad@larevistadevaldemoro.com</a>
Distribución	<a href="mailto:distribucion@larevistadevaldemoro.com">distribucion@larevistadevaldemoro.com</a>
Contacto	687 714 422

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

## sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Jorge Narváez y Nacho Ruiz	16
	COMERCIO Taberna El Buo	24
	ENTREVISTA Isabel Mesa, directora del área de Cultura	26
	SALUD Clínica Puerta del Moro	34
	COMERCIO Hermanos Patón, servicio oficial Seat	36
	ENTREVISTA Luis Cruz, músico profesional	38
	SALUD Centro Odontológico Bahía Dental	45
	REPORTAJE Wild Cats Rocódromo	46
	SALUD Clínica Veterinaria El Restón	53
	REPORTAJE Indiba Activ: estimulación natural para la regeneración celular	54
	MODA VALDEMORO	56
	TELÉFONOS DE INTERÉS	60
	EVENTOS	61
	DIRECTORIO	65
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	66

[www.larevistadevaldemoro.com](http://www.larevistadevaldemoro.com)

NO ESPERES  
A QUE TE LO CUENTEN...

Llama ahora y contrata: **687 714 422**  
[publicidad@larevistadevaldemoro.com](mailto:publicidad@larevistadevaldemoro.com)

Próximo número en **junio**:  
cierre publicidad 31 de mayo



# Se buscan héroes y heroínas

**Lucas, de tan solo 4 años, necesita un donante de médula que le ayude a seguir en su lucha contra la leucemia**

El pequeño Lucas es un niño de cuatro años que lleva luchando contra la leucemia desde que tenía dos. Después de dos años y medio de quimioterapia, Lucas debe someterse a un trasplante de un donante anónimo, ya que sus familiares no son compatibles, lamentable hecho que suele ocurrir en un 75% de los casos.

La mayoría de los enfermos que necesitan un trasplante de médula ósea no encuentran un donante compatible, por eso la familia de Lucas ha decidido movilizarse para dar a conocer el caso y el proceso de la donación. Se trata de una técnica indolora a la que, en muchos casos, se le tiene miedo por desconocimiento. Es aquí donde se hace fundamental la labor de la difusión del mensaje, pues cuantos más donantes existan más probabilidades habrá de que Lucas, y todos los que se encuentren en su misma situación, puedan encontrar a la persona que les de la oportunidad de una nueva vida.

Para hacerse donante es fundamental informarse previamente, puesto que se trata de un compromiso que se mantiene para siempre. Pasar a formar parte del REDMO (Registro de Donantes de Médula Ósea) implica la disponibilidad para ser donante de cualquier persona en cualquier lugar del mundo que necesite de ti para sobrevivir. Puedes consultar todas las dudas en la web [www.fcarreras.org](http://www.fcarreras.org).

**@Buscomiheroe** / El llamamiento colectivo nace a través de la figura del superhéroe Batman. La familia de Lucas anima a todos los donantes a que acudan a la donación con la máscara de Batman e immortalicen el momento con un *selfie* que se haga público en su página de Facebook (@buscomiheroe). Sin duda, se trata de



un modo original para difundir este mensaje en las redes sociales. La página de Facebook está llena de donantes públicos que han decidido compartir la noticia, algunos de ellos personajes públicos como David

(Continúa página 8)

#HeliconMola  
#SomosHelicon

## I Certamen BEGArte

Bachillerato de Artes Hélicon

**PREMIOS**

# 3 becas de 1.000€

Para estudiar Bachillerato de Artes en colegio **hélicon**

Modalidades:  
ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO  
ARTES ESCÉNICAS  
MÚSICA

# 27

**Sábado** Te esperamos en el **hélicon Arts Open Day**  
**mayo 2017**

Muestra de Bachillerato de Artes con actuaciones en directo, talleres y muchas sorpresas

Bases de la convocatoria y programación del "Hélicon Arts Open Day" en redes sociales y [www.colegiohelicon.org](http://www.colegiohelicon.org)

### HAZ CON NOSOTROS EL BACHILLERATO DE ARTES

**91 875 22 32**  
[www.colegiohelicon.org](http://www.colegiohelicon.org)

Somos **hélicon** |

MARÍA CURIE, 19. 28342 VALDEMORO (MADRID)

Y ahora, elige insti...



Otero, quien compartió su donación con un directo en el que se explicaban cada uno de los pasos que dio hasta finalizar el proceso.

Muchos colectivos locales se han sumado a esta campaña. Es el caso del Colegio Valle del Miro, el colegio Hélicon, bomberos de distintas comunidades y la Policía. También otros famosos entre los que

se encuentran Alejandro Sanz, Malú, India Martínez o Niña Pastori, además de medios de comunicación de televisión y radio. La iniciativa comienza a ampliarse también a otras localidades, como Ciudad Real, Cádiz y Burgos.

Por otro lado, desde que iniciaron la campaña, los organizadores se han encontrado con muchos casos de personas que quieren ser donantes, pero no pueden desplazarse al hospital para la extracción de la muestra sanguínea. Por este motivo, han hecho un llamamiento para la recogida de firmas en la plataforma [Change.org](http://Change.org).

En esta petición reclaman que, al igual que en otras comunidades autónomas, se implante en la Comunidad de Madrid la recogida de la muestra a través de la saliva, y no por medio de la extracción de sangre. Gracias a este cambio, el donante no tendrá que desplazarse en este primer paso, y podrá solicitar el kit de saliva por internet; lo recibirá en su domicilio y él mismo tomará la muestra con un bastoncillo que se introduce posteriormente en un sobre. La muestra, junto con el consentimiento firmado de la inscripción, se enviará por correo franqueado.

Con este simple gesto se permitiría que aquellas personas que desean dar el paso, pero que por circunstancias personales no encuentran el momento para hacerlo, no se topen con esa dificultad.

Si deseas contribuir a que se instaure este sistema en la Comunidad de Madrid, puedes aportar tu granito de arena firmando la petición en [www.change.org/buscomiheroe](http://www.change.org/buscomiheroe). ✕

**FOTOPRIX VALDEMORO**  
Gita. Universo 6, valdemoro

# Foto-Regalos

Una manera divertida de regalar fotografía

Al instante

Puzzles

Cojines

Alfombras de ratón

Tazas y Jarras

Mochilas

Fundas ordenador portátil

Fundas iPad

Carcasas iPad / iPhone

OFERTA REVELADO

# 100

FOTOS

POR SOLO

# 14'95

tamaño 10x15

Tlf. 91 808 27 68

MEJORA  
TU CALIDAD DE VIDA

www.ortopedia-cuadrado.es

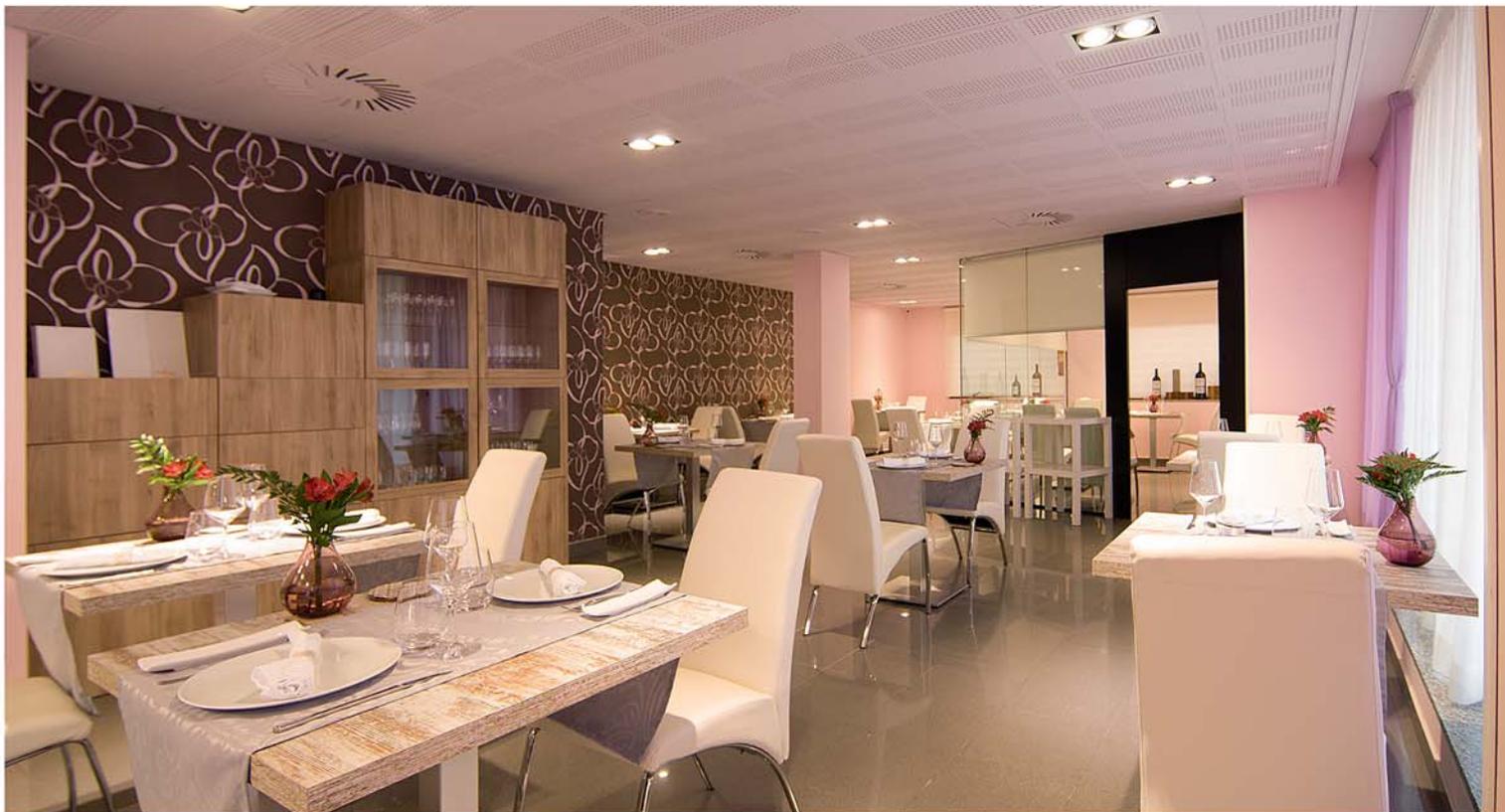
Ortopedia técnica a medida

- Plantillas, corsés, fajas, rodilleras, aparatos...
- Ortopedia Pediátrica.
- Estudio de la pisada.

Ayudas Técnicas

- Sillas de ruedas, andadores, camas, grúas...
- Ayudas para el WC.
- Productos antiescaras.

Nueva dirección: Plaza de la Constitución esquina Doctor La Calle, Valdemoro · t.91 808 30 63



El chef Javier Megia junto a su mujer Adriana, tras cuatro años de consolidación del Restaurante Arrocería Adri, reconocido por la Guía Michelin, han abierto un nuevo Restaurante para ofrecer un salto más en la calidad gastronómica de la cocina de autor.

Basado en dos menús degustación y una carta de sugerencia (que van variando periódicamente), nos ofrecen una gran variedad de delicias gastronómicas.

Salón privado para 10 personas (bajo condiciones de reserva).

Los menús degustación pueden acompañarse con un maridaje de vinos de la bodega 200 monjes.

Equipo Adri Experience:

**Damián Martín**, Dirección de Sala | **Ana Martín**, Jefa de Cocina | **Javier Megia**, Cocina de autor

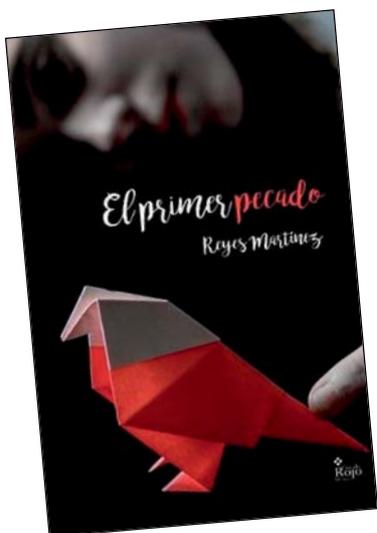
*adri*  
EXPERIENCE  
Valdemoro

EXPERIENCE

calle Libertad, 41 • 28341 Valdemoro, Madrid • Teléfonos 91 110 46 52 Reservas 683 429 817  
clientes@adriexperience.com • [www.adriexperience.com](http://www.adriexperience.com)

# Reyes Martínez presenta 'El primer pecado'

El último trabajo de la autora local se presentó en la biblioteca Ana María Matute con un aforo casi completo



El pasado viernes 21 de abril la escritora Reyes Martínez volvió a Valdemoro aprovechando el inminente Día del Libro para presentarnos su último trabajo, *El primer pecado*. Se trata esta vez de una novela policiaca con la que acerca al público a dos de sus personajes más emblemáticos. La sala se llenó de gente deseosa de conocer los nuevos planes de la escritora.

El acto estuvo a cargo de Loli Hernández, que se movió como pez en el agua quizá por ser madre de

la escritora o por tratarse de la anterior bibliotecaria de la biblioteca Ana María Matute, donde se celebró el evento.

Una vez más, las preguntas inundaron la sala intentando captar información sobre los nuevos planes de esta escritora tan vinculada a Valdemoro. Aunque la sala estaba prácticamente llena, y muchos de los asistentes acudían a conocer a Reyes por primera vez, el



ambiente se mostró familiar y distendido, provocando, en muchas ocasiones, las risas de los oyentes.

No podemos olvidar que el mismo día se celebraba la Noche de los Libros, por lo que, una vez terminada la presentación y, tras la firma de ejemplares a cargo de la escritora, la música invadió el *hall* de la biblioteca y grandes y pequeños dejaron que sus pies les llevaran hacia ella como si el mismísimo flautista de Hamelín hubiera hecho sonar su instrumento para hipnotizarlos. ✕



**¿ BUSCAS ADMINISTRADOR?**

**GESCIBELES**  
Administradores Fincas

Avda. Mar Mediterráneo, 172 Local 2  
28341 Valdemoro MADRID

fincavaldemoro@gmail.com  
www.gescibeles.com

**¿ QUIERES PAGAR MENOS IMPUESTOS?**

Te confeccionamos y presentamos tu declaración de IRPF.

Renta 2016

Sin cita previa  
(10% de descuento presentando este cupón).

Avda. Mar Mediterráneo, 172 Local 2 • 28341 Valdemoro, MADRID  
info@gescibeles.com • [www.gescibeles.com](http://www.gescibeles.com)

## 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](http://www.gilberrocal.com)

## IV aniversario de la **Asociación Juvenil Las Secuoyas**

Como novedad, el evento apostó por una mayor integración de las personas con diversidad funcional



La Asociación Juvenil Las Secuoyas, que se dedica a la organización de actividades infantiles y juveniles sin ánimo de lucro, celebró el pasado domingo 23 de abril de 2017 la fiesta del cuarto aniversario de esta agrupación de jóvenes de Valdemoro y alrededores en el Pabellón Río Manzanares de la localidad madrileña.

La fiesta, a la que estaban invitadas todas las familias de Valdemoro y de otros pueblos cercanos, contó con diversos juegos tradicionales y cooperativos, talleres de manualidades, fotomatón, divertidos hinchables y actuaciones y actividades para todas las edades, entre las que destacaron cuentacuentos, deportes, música y otras sorpresas.

Como novedad, y gracias a la colaboración de asociaciones dedicadas a la atención de personas con diversidad funcional, todas las actividades fueron totalmente accesibles. La temática principal del evento fue «Por la inclusión en el deporte», por lo que se realizaron diferentes actividades deportivas.

El encuentro, que se celebró a lo largo de toda la mañana, contó también con la presencia de la asociación AVALSO, cuyos voluntarios sirvieron bocadillos y bebidas con el fin de recaudar fondos para proyectos sociales en Valdemoro.

Para más información puedes visitar su página web ([www.lassecuoyas.org](http://www.lassecuoyas.org)) o ponerte en contacto en su dirección de correo: [asociacion.secuoyas@gmail.com](mailto:asociacion.secuoyas@gmail.com). ✕



**CARNES DE CONFIANZA**



### Carnicería con trato amable y cercano.

Elaboración propia de todos nuestros productos de forma tradicional.

Especialistas en preparados cárnicos.

Tenemos una gran variedad de hamburguesas.

Hacemos reparto a domicilio.

**Tienda online. [WWW.CARNICERIAVIANDANATURAL.COM](http://WWW.CARNICERIAVIANDANATURAL.COM)**

Más de 20 años en el sector cárnico como mayoristas nos dan la experiencia necesaria para que la elección de nuestras carnes sea de una altísima calidad a un precio muy ajustado.

Avda. Mar Mediterráneo, 13 (local) · 28341 Valdemoro, Madrid · t.91 081 96 66 · [tiendavaldemoro@viandanatural.com](mailto:tiendavaldemoro@viandanatural.com)



**CARNICERIA VIANDA NATURAL. AVDA MAR MEDITERRANEO, 13 (LOCAL) VALDEMORO. 910819666**

DESCUENTO NO ACUMULABLE CON LOTES



**Servicio a domicilio para Bares y Restaurantes**

GEMA GARZON, Cuadras

## XXV aniversario de la Escuela Oficial de Idiomas de Valdemoro



En 1992, tres localidades españolas hicieron un esfuerzo en el desarrollo de sus infraestructuras y esto las puso en el mapa. Fruto de estos logros, sus calles se llenaron de gente que hablaba lenguas extranjeras. Efectivamente, Barcelona tuvo sus Olimpiadas, Sevilla organizó su Exposición Universal y Valdemoro consiguió su Escuela Oficial de Idiomas (EOI). Puede que esta introducción haya dibujado una sonrisa en muchos de nuestros lectores. Puede que a muchos, la comparación les parezca desproporcionada. A un servidor, no.

Para celebrar los veinticinco años de presencia de la EOI en Valdemoro, el edificio se vistió de gala durante los días 26 y 27 de abril. Los actos fueron inaugurados por el alcalde Guillermo Gross. La comunidad educativa del centro disfrutó de distintas actividades lúdico-culturales en torno a los tres idiomas que se aprenden en la escuela: el alemán, el francés y el inglés.

La Escuela Oficial de Idiomas de Valdemoro forma parte de la treintena de centros que integran la red en la Comunidad de Madrid y de las más de



trescientas escuelas que se distribuyen por toda la geografía española. Son un punto de referencia en la enseñanza de idiomas en España y se aseguran de que los ciudadanos de nuestro país conozcan las lenguas y las culturas del mundo que nos rodea. X

### FISIOTERAPIA DAVID YAÑEZ

**Promoción especial: Relajación Guiada**  
Ideal para tratar la ansiedad, estrés, insomnio, buscar la paz interior... o para darte un tiempo de regalo para ti mismo.

FISIOTERAPIA • TECARTERAPIA • MASAJES RELAJANTES • REIKI • REFLEXOLOGÍA PODAL • CHAKRA STONES

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

670 387 021/91 1469674

PEDIR CITA

Sesiones personalizadas  
1 sesión individual 10 euros  
4 sesiones grupales (máx. 4 personas) 35 euros/mes



**Centro de Estudios e Idiomas Valdemoro**

**Estrella de Elola, 19**  
**91 895 35 23**  
**e-mail: ceiv@ono.com**

## CURSOS INTENSIVOS DE VERANO

**INGLÉS**  
EXÁMENES CAMBRIDGE  
YLE • KET • PET • FCE • CAE • CPE

**FRANCÉS**  
EXÁMENES INSTITUT FRANÇAIS  
DEL F • DAL F

**PRIMARIA BACHILLERATO**  
**SECUNDARIA UNIVERSIDAD**  
GRUPOS DE CIENCIAS Y LETRAS

**EXAMENES ACCESO**  
**GRADO MEDIO Y SUPERIOR**

Cambridge English

Exam Preparation Centre



Driven by e-motion.  
IONIQ

### Únete a la generación que busca un nuevo concepto de movilidad.

Hay una nueva generación que, como tú, busca un nuevo concepto de movilidad; una nueva forma de entender la vida: la Generación IONIQ. Ellos saben que la emoción, la última tecnología y la sostenibilidad ya pueden viajar juntas. Ya conducen el nuevo Hyundai IONIQ. Un coche; tres tecnologías eléctricas diferentes: plug-in, híbrido y eléctrico. Nadie lo había hecho hasta ahora. Y es que, como tú, la nueva gama IONIQ de Hyundai es única. Vívela.

#GeneraciónIONIQ

- 3 versiones, plug-in, híbrido y eléctrico
- Frenada automática de emergencia (AEB)
- Sensor de ángulo muerto
- Gestión predictiva de la energía
- Control de crucero Inteligente (SSC)
- Car Play Android Auto

Nombre del concesionario.

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



Gama Nuevo Hyundai IONIQ Híbrido: Emisiones CO<sub>2</sub> (gr/km): 92. Consumo mixto (l/100km): 3,9. Cifras oficiales de la UE de prueba que representan un modelo con fines comparativos y no siempre son representativas de todos los resultados de conducción.  
\*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. Hyundai ofrece una garantía de la batería de alto voltaje de 8 años o 200.000 kilómetros, lo que ocurra primero. Para ambas garantías se aplican ciertas condiciones y exclusiones. Para obtener información detallada sobre estos términos y exclusiones, dirígete a la página web de Hyundai o consulta en un concesionario Oficial Hyundai.

# ASISTENTE PERSONAL INCLUIDO

Incluye OnStar con WiFi 4G desde **13.990€**



Astra

Incluye **OPEL OnStar** con

Respuesta Automática de Colisión y WiFi 4G.



Descubre más en [Opel.es](http://Opel.es)

## CENTRO SUR DE AUTOMÓVILES S.A.

Ant. Ctra. Andalucía, Km 44, Aranjuez. Telf.: 91 891 25 75

[centrosur.com](http://centrosur.com)

Consumo mixto (l/100km) / Emisiones de CO<sub>2</sub> (g/km): Gama Astra: 3,7-6,2 / 97,0-142,0.

Oferta hasta el 30/06/2017, para particulares que financien con Santander Consumer E.F.C. S.A. o Banco Cetelem S.A.U. Importe mínimo: 10.000€. Plazo mínimo: 60 meses. Permanencia mínima: 36 meses. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. PVPR en Península y Baleares para Astra 5p Selective 1.0T 105 CV (incluye descuento promocional). Gastos de matriculación no incluidos. Modelo visualizado: Astra Excellence con opciones. El correcto funcionamiento de OnStar® de las redes de comunicación. WiFi 4G asimismo dependerá de la disponibilidad y cobertura de la red móvil. El acceso WiFi requiere la contratación del servicio con un operador de red móvil establecido. Finalizado el periodo de prueba gratuito, el servicio conllevará gastos de acceso y navegación. Servicio sujeto a condiciones. Visita: [opel.es/onstar/onstar.html](http://opel.es/onstar/onstar.html).

# Una alumna de 1.º de ESO representará a nuestra comunidad en una audiencia con Felipe VI

El valdemoreño Javier Martínez, del colegio Marqués de Vallejo, fue uno de los finalistas de ¿Qué es un Rey para ti? 2017



La alumna madrileña Laura Martínez Rodríguez, que cursa 1.º de ESO en el Colegio Patrocinio de María, representará este año a la Comunidad Autónoma de Madrid ante don Felipe en la audiencia privada que este ofrecerá a los ganadores de la 36.ª edición del concurso escolar ¿Qué es un Rey para ti?, organizado por la Fundación Institucional Española (FIES) y patrocinado por Orange y su fundación.

En esta edición han participado por la Comunidad de Madrid un total de 2387 alumnos de 3.º, 4.º, 5.º y 6.º de Primaria, de 1.º y

2.º de ESO y de educación especial de hasta 18 años de edad, procedentes de 208 centros, que han sido asesorados por sus maestros o tutores en la realización de sus trabajos. En el acto celebrado en la sede madrileña de la Fundación Botín, se han expuesto las 40 obras finalistas procedentes de 22 colegios.

Nuestro municipio estuvo presente en la final con la participación de Javier Martínez Caballero, un joven valdemoreño de 8 años que estudia 3.º de Primaria en el Colegio Marqués de Vallejo (El Juncarejo). ✕

# CHATARRERÍA

RECUPERACIONES BAJAN / P.I. LAS CANTERAS / CALLE VEREDA DE LA SOLANA, 25 (junto a la ITV de Valdemoro)  
Teléfonos: 91 174 70 91 – 647 045 602

**COMPRAMOS:**

- ALUMINIO
- COBRE
- ACERO
- PLOMO
- CALDERAS
- LATÓN
- CABLES ELÉCTRICOS
- CPU-ORDENADORES

DISPONEMOS DE BÁSCULAS PESA CAMIONES Y BÁSCULA PEQUEÑA

Antonio Van de Pere, 11 - Local 10 - 28342 Valdemoro, Madrid  
teléfonos: 91 875 36 91 / 648 21 85 42 - armack.armarios@yahoo.es - www.armariosarmack.com

**10%  
DESCUENTO  
PRESENTANDO ESTE  
ANUNCIO**

**armack DISEÑA Y DECORA**  
*tu casa a medida*

ARMARIOS, VESTIDORES, PUERTAS, COCINAS...

# ‘Coaching’ en nutrición, bienestar y calidad de vida por Beatriz Ayllón

Consigue un estilo de vida activa y saludable

El *coaching* en nutrición, bienestar y calidad de vida consiste en acompañar a las personas, de una manera profesional y sencilla, en el proceso de alcanzar hábitos nutricionales y de bienestar hasta conseguir un estilo de vida saludable. La persona identifica y vence progresivamente sus obstáculos, crea un entorno adecuado, la actitud de cambio y la determinación para alcanzar sus objetivos.

Con el *coaching* se integran de manera armónica un plan de comidas sanas y equilibradas, el correcto uso de los suplementos alimenticios y la actividad física o deportiva. Estos parámetros se trabajan en función de las metas que cada cual desea alcanzar, su motivación, la superación de las barreras culturales y sociales o las dificultades que surgen al emprender la actividad requerida para lograr una mejoría en el acondicionamiento físico personal. Para ello contamos con distintas especialidades como el yoga en familia, pilates y danza.

Este acompañamiento constante busca que la persona sea protagonista de su plan, de lo que quiere y necesita, enfocándose en sus potencialidades y en los recursos que tal vez desconocía que poseía, para alcanzar sus metas de bienestar.

En las sesiones privadas evaluarás junto a los profesionales tu estado de salud, estilo de vida, costumbres y la calidad de tu ali-



mentación. Posteriormente se elabora un plan de acción sobre la forma de comer y la cantidad y calidad de los alimentos. Este plan se evalúa en sesiones presenciales, en escuelas de alimentación y con un contacto permanente durante el proceso.

El servicio de *coaching* nutricional, bienestar y de calidad de vida de Centro Médico Integral Beatriz Ayllón cuenta con el apoyo de su equipo interdisciplinar, compuesto por profesionales de la medicina, la psicología y actividades realizadas por entrenadores físicos. ✕

Para más información, puedes contactar con el Centro Médico Integral Beatriz Ayllón en los teléfonos 911 261 024 y 637 857 384.

**CENTRO MÉDICO INTEGRAL**  
**BEATRIZ AYLLÓN**

Paseo de los Hoteles nº 2. Junto a la  
Pza de la Piña. 28341 Valdemoro (Madrid)

**911 261 024 - 637 857 384**  
cmedicointegral.com

**Neurofeedback para niños TDA/H**

**Yoga familiar**

**1ª Sesión gratuita en Psicología - Logopedia**



ENTREVISTA A LOS ATLETAS

# Jorge Narváez y Nacho Ruiz

*Texto\_Sergio García Otero · Fotografía\_Ncuadras*

«Maratón des Sables es una prueba radicalmente diferente a todo lo que habíamos hecho antes»

El pasado mes de abril publicábamos la noticia de la aventura que iban a emprender Jorge Narváez y Nacho Ruiz, correr el Maratón des Sables. Los dos valdemoreños viajaron a Marruecos para adentrarse en el Sáhara y disputar la carrera más emblemática del desierto.

Maratón des Sables goza de extrema popularidad por ser conocida como una de las pruebas más duras del mundo. 1200 atletas de todo los rincones del planeta son los protagonistas de la mayor carrera celebrada en el desierto. Un impresionante ejercicio de logística donde un total de 450 jaimas, unidades de comunicación, hospitales móviles, dos helicópteros, una impresionante flota de todoterrenos y un destacamento del ejército marroquí se desplazan por el desierto.

La carrera consta de 250 kilómetros distribuidos en seis etapas, entre las que se encuentran varias maratones y un ultra de 86 kilómetros. Los corredores deben enfrentarse al desierto del Sáhara en régimen de autosuficiencia. Tan solo disponen de una mochila con todos sus enseres, que deberán portar bajo temperaturas que superan los 50 grados durante el día y que rozan valores negativos por la noche.

Así, Jorge y Nacho se presentaron el mes pasado frente a la prueba, según ellos, más dura que han corrido hasta el momento. Una vez finalizada exitosamente, nos reunimos con ellos para que nos cuenten con detalle lo que ha supuesto su mayor reto tanto a nivel deportivo como personal.





### Ahora que habéis conseguido terminar la carrera, ¿cuáles han sido vuestras impresiones de la prueba?

Nacho.— La carrera es muy dura y muy diferente a todo lo anterior. Hemos hecho carreras de montaña, de larga distancia... pero esto ha sido diferente. En una carrera de larga distancia tienes un tiempo establecido que pueden ser uno o dos días como límite. Esta, al ser día tras día, y a cada cual más dura, hace que no te olvides en ningún momento de la carrera. Estás durante siete días pensando en la etapa siguiente. Esto, tanto física como psicológicamente, es muy duro.

Jorge.— Si tuviera que definir la carrera a alguien que no la conoce, le diría que es una carrera tremendamente psicológica, más allá de lo físico, que evidentemente es importantísimo.

La fortaleza mental es muy importante, porque no es una carrera convencional, no es recorrer una distancia sin más. Des Sables es una prueba de supervivencia, donde tienes que gestionar múltiples variables que te impactan directamente: alimentación, descanso, problemas físicos, el contraste de temperaturas, las restricciones de agua...

### ¿Cómo se prepara una carrera con un factor psicológico tan importante?

J.— Nuestra preparación ha consistido en meternos en muchos líos. Tanto Nacho como yo, si teníamos un valor añadido para esta prueba, es haber participado en pruebas muy exigentes tanto a nivel físico como mental. Nos hemos visto en situaciones muy complicadas. Porque para este tipo de pruebas no hay una preparación psicológica previa específica de manual. La única que hay es haber participado en pruebas duras y haberlas sabido gestionar, o no, porque de los errores se aprende mucho más.

### Habéis disputado pruebas como maratones, ultras, ironman... ¿por qué decís que esta es la prueba de vuestra vida?

N.— Es que es diferente a todo lo que hemos hecho. Las circunstancias, las características del terreno... No pudimos entrenar las dunas, por ejemplo. Intentar subir una pared como un edificio de grande y ver que la pierna se hunde y que toda la fuerza que haces en la pisada no sirve para nada es muy frustrante.

J.— Al final, pruebas que hemos hecho como la UTMB (Ultra Trail de Mont Blanc) o la TDS (Sur les Traces des Duacs de Savoie) han sido muy exigentes y hemos invertido muchas horas en completarlas. La diferencia de esta prueba es que han sido siete días, seis de competición, gestionando múltiples factores y en un entorno completamente hostil. La organización solo te provee de agua y es racionada. Teníamos que portar una mochila con doce kilos, con la comida mínima para subsistir.

### De todos los factores que me comentáis que habéis tenido que manejar, ¿cuál es el que peor habéis llevado?

N.— Yo, el calor. Llegar a temperaturas de más de 50 grados es algo que me afectó mucho. En la etapa de 86 kilómetros pasé el peor momento de la carrera por culpa de un golpe de calor que hizo que me deshidratare y estuviera 50 minutos tirado en una jaima. Fue muy duro porque todavía quedaban 50 kilómetros por recorrer y vi peligrar muchas cosas.



**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 10M<sup>3</sup> HASTA 40M<sup>3</sup>**

**PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO**



J.— Para mí lo más duro fue la mochila. Las dos primeras etapas las sufrí mucho. Salías a enfrentarte a una carrera de unos 40 kilómetros con 12 kilos a la espalda. La primera fue la peor porque me dieron tirones, contracturas y dolores desde el primer día. Llegué a la meta seriamente preocupado.

Nuestro objetivo era correr lo máximo posible dentro de nuestras capacidades, porque cuanto menos tardáramos en recorrer las etapas más descanso tendríamos. La clave principal de la carrera es la capacidad de recuperación que tienes de un día para otro.

**Compartíais jaima con otros compañeros españoles. ¿Cómo fue la convivencia?**

N.— Aunque al final estás corriendo tú solo por el desierto, el compañerismo es muy importante. Cuando tuve el percance con la deshidratación, otro corredor español que me vio el dorsal y mi compañero Jorge compartieron su agua conmigo. En otra etapa a un corredor valenciano que estaba muy mal yo también le di isotónicos, nueces con pasas... Gracias a eso se recompuso.

También compartimos muchos momentos en la jaima. Nosotros llevamos siempre una pequeña *delicatessen* porque sabíamos que íbamos a pasar hambre. En la jaima lo sacamos y compartimos jamón, lomo, chorizo... Es algo que aquí parece una insignificancia, pero allí comer una loncha de chorizo sabía como un manjar.

J.— La jaima era un espacio muy reducido donde apenas entrábamos los ocho, aprendes a ser tolerante con tus compañeros (aguantar ronquidos, olores...). Además, ver como todos estamos pasando necesidades y sufriendo un mucho porque los sentimientos están a flor de piel. En muy poco tiempo compartimos mucho y

eso provocó que hiciéramos una piña en la que todos nos preocupábamos de cómo estaban el resto.

**¿Cuál ha sido vuestra motivación para continuar cuando no podíais más?**

N.— Para mí es mi familia: mi mujer, mi hijo y mi madre. Pienso que tengo que llegar por ellos. Mi mujer había pasado una mala época y yo sabía que no podía caer. Cuando estás tumbado en la jaima mirando al cielo piensas que no puedes retirarte. Tienes que tirar para delante como sea, por ellos.

J.— Mi motivación es la gente que estaba siguiéndome: mi mujer, mis hijas, la familia... Los dos nos hemos metido en muchos líos y casi todos han sido un tema más personal compartiéndolo solo con la familia más directa. Para esta prueba, lo que hice fue intentar involucrar a más gente, con más gente me refiero a más familiares y amigos de verdad. Lo hice porque sabía que en los momentos en los que iba a estar pasándolo mal me iba a acordar de las personas que estaban pendientes de mí y que me estaban siguiendo. Ese apoyo es lo que me dio fuerzas para no defraudarles y seguir adelante.

**Tras más de 100 kilómetros recorridos, el cuarto día llega la etapa estrella de Des Sables, una ultra de 86 kilómetros. ¿Cómo enfrentasteis esa cuarta etapa?**

N.— Nuestra mayor preocupación era llegar bien a la carrera de los 86 kilómetros. Sabíamos que si conseguíamos superar esa etapa ya lo habíamos conseguido prácticamente, a pesar de que quedase una maratón más, que se dice pronto...

J.— Cada una de las etapas tenía su complicación, pero la que más nos preocupaba a todos eran los 86 kilómetros. De hecho, el



# La Almazara de Ciempozuelos

Kids-play

## 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**

Noches  
la Almazara

Música  
en  
Directo



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



día de la carrera se notaba una calma tensa, se respiraba un ambiente de nerviosismo en todos los corredores y se apreciaban muchas caras de preocupación.

N.— A la carrera llegamos bien, todo lo bien que se puede llegar después de correr tres días y más de 100 kilómetros. Yo estaba supernervioso, por no decir acojonado. Tenía miedo de las circunstancias; de hecho, la ultra fue toda por dunas y zonas con mucha arena y me vaciaba. Ya no solo por la dureza en sí de la prueba, sino porque te pueden pasar mil cosas. Con 55 grados lo fácil es que te dé un golpe de calor y te quedes deshidratado, y es lo que me pasó.

Queríamos que llegara pronto la tarde-noche y el sol bajara para que empezara a refrescar y así poder correr mucho mejor. Aunque íbamos pensando, a partir de que se fue el sol ya fue diferente.

J.— De toda la Maratón des Sables en general, las imágenes y los recuerdos que más se me han quedado en la memoria son de la etapa más larga. Aunque partimos desde Madrid con la premisa de que cada uno iba a hacer su carrera para no perjudicarnos los ritmos, en la prueba de 86 kilómetros coincidí con Nacho en el primer punto de control y decidimos, como sabíamos que íbamos a sufrir, pasar el mal trago juntos.

La zona más complicada de dunas, que teníamos la previsión de pasarla de día, al final la pasamos de noche. Yo tengo imágenes en la mente de ir los dos andando o corriendo en la inmensidad del desierto, bajo la luz de la luna y sin nada ni nadie a nuestro alrededor. Estábamos tan cansados que nos mirábamos sin decir nada y pensábamos: «¿Pero qué hacemos aquí?».

### ¿Qué pensasteis cuando visteis la meta en el horizonte?

*(Jorge mira a Nacho y le pregunta si me cuentan «la anécdota». Nacho se ríe...).*

J.— Cruzamos la meta rotos, parecía que íbamos borrachos. Pero cuando cruzamos cogimos la cámara y empezamos a echar pestes de la carrera. Cruzamos la meta maldiciendo y la gente de la organización ahí esperando, mirándonos sorprendidos... ja, ja, ja. En ese momento no queríamos saber nada más de esa carrera, ahora, ya lo ves con otra perspectiva.

N.— Cuando terminas la etapa larga ya te das cuenta de que está hecho. Como he dicho antes, te queda la incertidumbre porque falta una maratón, pero después de haber completado cuatro etapas y la ultra, piensas que ya está hecho y la satisfacción de haberlo conseguido es enorme.

J.— Hasta la etapa larga todo puede pasar, hay mucha incertidumbre. Son muchos kilómetros y muchas horas y puedes pinchar en cualquier momento. En el mismo punto de control donde Nacho tuvo que parar para recuperarse, un hombre llegó y se desplomó, cayó redondo. Yo cuando vi la meta dije: «Esto está acabado. Por lo civil o por lo penal, pero esto hay que terminarlo».

### Después de haber completado Des Sables, ¿qué es lo siguiente?

N.— Yo tengo pensado hacer el ironman de Barcelona.

J.— Yo tengo una prueba de ciclismo en la que ya estaba comprometido, que es la Quebrantahuesos. Se celebra ahora en junio y consiste en recorrer 200 kilómetros por los Pirineos. Dicen que



es una de las pruebas en bicicleta de carretera más exigente de España. Pero si me tengo que poner un objetivo, es cruzar el estrecho de Gibraltar a nado. Últimamente he participado en bastantes pruebas corriendo y tengo las rodillas algo tocadas, les quiero dar tregua. La natación me gusta mucho, por eso mi objetivo ahora es poder participar en una prueba a nado diferente.

**Ambos sois padres de familia y tenéis vuestros trabajos, ¿cómo compagináis la vida familiar con los entrenamientos?**

J.— He de reconocer que para mí es un hándicap. Yo creo que si lo hago es por la gran motivación que tengo. Una de las cosas que más me cuesta es sacar tiempo para dedicárselo a este tipo de pruebas, donde el entrenamiento tiene que ser muy duro. Al final el tiempo sale a base de llegar tarde a casa entre semana y de dedicarle menos tiempo a la familia los fines de semana.

Eso por un lado, por otro lado, y en esto creo que sí que nos parecemos ambos, es que tenemos unas mujeres que son unas santas, Belén y Mamen. Todo esto sin ellas y su apoyo, claramente, no se podría hacer. Ahí los dos tenemos la suerte de que no solo no nos ponen problemas, sino que nos animan a continuar.

N.— La verdad es que son parte fundamental de nuestro éxito. Porque de una carrera puedes decir: «Vale, la hago por mí». Pero una, otra, y otra, y que estén contigo... Es algo por lo que siempre le estaré agradecido.

**¿En qué momento decidís llevar la práctica del deporte al extremo?**

N.— Nos conocimos por un buen amigo en común con el que estaba preparando la Maratón de Madrid. Un día de los que sali-

mos a entrenar se vino Jorge y en ese entrenamiento le comentamos que queríamos hacer la Madrid-Segovia, una prueba de 100 kilómetros.

J.— Tú imagínate mi cara, hasta ese momento era corredor de 10 kilómetros. Corría muchas carreras de 10 kilómetros con el objetivo de bajar de marca. También había hecho alguna media maratón. Quedo con estos locos para entrenar y me hablan de una prueba de 100 kilómetros, yo no sabía ni que existía eso.

Cuando llegué a mi casa hablé con mi mujer y le dije: «Vaya panda de locos con los que he entrenado hoy». En los entrenamientos siguientes el tema de conversación fue el mismo, hasta que un día llegué a mi casa, me metí en la página web de la carrera y ya me picó el gusanillo y me apunté con ellos.

N.— Hicimos la Madrid-Segovia y pensábamos que iba a ser un caos, una prueba muy dura. Ahora ves los desniveles en comparación con el resto de pruebas que hacemos y parece un paseo.

**A partir de ahí os hacéis un grupo formal y arranca todo, ¿no?**

J.— El grupo se llama Los Titanes y hacemos una piña muy importante. Somos un grupo de ocho amigos, de los cuales cuatro hemos participado en la Maratón des Sables, y, de estos, dos somos de Valdemoro.

A raíz de que superamos la Madrid-Segovia, y la hacemos muy por encima de nuestras expectativas, en un tiempo muy bueno, se nos abre un horizonte de posibilidades, porque esta prueba era puntuable para la UTMB, una de las Ultra Trail más emblemáticas del mundo que recorre el Mont Blanc.



POLICLÍNICAS IBÉRICAS



CENTRO MÉDICO  
**EL RESTÓN**  
VALDEMORO

Atención especializada  
**en accidentes de tráfico**

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](http://www.centromedicovaldemororeston.com)

Centro colaborador con mutuas de accidentes de trabajo





N.— Primero participamos en la TDS, Sur les Traces des Ducs de Savoie, con 120 kilómetros de distancia y un desnivel positivo de 7900 metros, y más tarde yo completé la vuelta entera al Mont Blanc.

J.— Pero nos fuimos sin pensarlo. Tenemos dos frases que nos caracterizan. La frase formal: «Lo único imposible es aquello que no intentas». Y luego la frase que más nos caracteriza, que es: «Con más cojones que cabeza».

Llegamos a la TDS, probablemente la prueba más técnica de todas las que se celebran en Chamonix. Allí nos dimos cuenta de que los participantes tenían un bagaje enorme; pero ahí estábamos nosotros, solo con la Madrid-Segovia a nuestras espaldas. En esa prueba penamos muchísimo..., pero conseguimos terminar y la satisfacción fue enorme.

N.— A partir de ahí ya cualquier cosa nos valió. Hice la prueba por el Mont Blanc, con 9700 metros de desnivel positivo, y la finalicé muy dignamente. Es la prueba reina del ultra, la que todo el mundo quiere correr. De hecho, en este maratón se da la puntuación máxima para poder ir a la ultra de Mont Blanc.

**Vuestro objetivo es participar en las pruebas más extremas del mundo, ¿cuáles destacaríais?**

J.— Yo he hecho la única maratón en el mundo que se celebra bajo tierra. Se hace en Alemania, en una mina de sal. Es una prueba muy surrealista porque te ves corriendo a 700 metros de profundidad con un casco y un frontal a unos 30 grados cuando en superficie hace temperaturas bajo cero. Hay momentos en los que te encuen-

tras solo corriendo por galerías subterráneas, deshidratado por el ambiente salino que se respira. Se trata de una mina activa y que está operativa. Bajas en un montacargas que usan los propios mineros y, aunque el recorrido está sellado, hay tramos en los que ves a los mineros animando.

N.— En Noruega también hicimos una prueba en la que fuimos los primeros españoles en participar. La prueba consistía en nadar y correr a través de un entramado de islas ubicadas en una reserva natural. El objetivo era nadar de isla a isla, salir a tierra y atravesarlas corriendo hasta que llegabas al otro extremo y volvías a nadar hasta la siguiente. Son un total de 9 kilómetros nadando y 51 kilómetros corriendo. Es un paraje de ensueño, una reserva natural en plenos fiordos noruegos. Se hacía por parejas, yo participé con un amigo y Jorge con su mujer.

**¿Tenéis relación con algún colectivo deportivo de Valdemoro?**

J.— En mi caso sí. Pertenezco al equipo de triatlón de Valdemoro La Tribu. Si por algo se caracteriza Valdemoro es por la cantidad de deportistas que hay. Siempre tienes gente con la que entrenar, ya sea salir a correr, montar en bici...

N.— Hay muchos ironman y triatletas.

J.— Yo pertenezco a este equipo y, aparte de meterme en pruebas como esta, algunas veces también compito con ellos. Pero sobre todo entreno practicando natación o ciclismo. Es un equipo muy joven que surge cuando se disuelve Trival, y hay un plantel de deportistas en el equipo con un nivel muy alto. Pero, si por algo se caracteriza el equipo, es por el buen ambiente y compañerismo que existe. Muchos de ellos me han estado siguiendo y animando durante la prueba y les estoy muy agradecido. Es un gran grupo humano que comparte la misma pasión... el deporte... el triatlón.

**Para finalizar, ¿cuál es vuestro siguiente gran reto?**

N.— La próxima gran aventura queremos que sea cruzar el Ártico. Estamos buscando algún *sponsor* o patrocinador que nos eche una mano.

J.— Nuestra intención es cerrar el círculo. Hemos hecho la prueba más emblemática de montaña, la más emblemática del desierto, y nos falta la más emblemática sobre hielo... En un futuro nos gustaría participar en la 6633 Ultra. Son 193 kilómetros a lo largo del Ártico, donde cada corredor tiene que portar su kit de alimentación en un trineo que llevará con él.

Hay pruebas que son muy bonitas e interesantes y se desarrollan en lugares únicos. Pero por el momento estamos buscando patrocinadores que nos ayuden a seguir cumpliendo nuestro sueño: participar en las pruebas más extremas del mundo. ✕

Ha sido todo un placer poder conocer a estas dos bestias de las pruebas extremas. Nacho y Jorge son dos ejemplos de cercanía, humildad y, por supuesto, superación. Una muestra más del importantísimo potencial deportivo del que goza nuestra localidad. Desde *La revista de Valdemoro* les deseamos muchos años de éxitos para que continúen ampliando su extraordinaria carrera deportiva.

Si estáis interesados en contactar con ellos lo podéis hacer en sus direcciones de correo electrónico: [elchispu@hotmail.com](mailto:elchispu@hotmail.com) y [jnarvaezve@gmail.com](mailto:jnarvaezve@gmail.com).

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

Síguenos en  creavaldemoro



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



## ORTODONCIA INFANTIL

FINANCIACIÓN SIN INTERESES

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



### CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA PEDIÁTRICA

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



facebook.com/creavaldemoro  
@creacolegiata

[www.creaodontologia.com](http://www.creaodontologia.com)



CITA PREVIA

**91 174 47 20**

ANA FRANK, 9. VALDEMORO



# Taberna El Buo, cocina tradicional española con un toque particular

*La iniciativa gastronómica local cuenta con dos locales en Valdemoro y cuatro en Madrid capital*

Aunque por semanas parece resistirse, la llegada del buen tiempo es inminente. Con él también se acentúa la vida social en las calles de Valdemoro, donde las terrazas de los bares y tabernas son uno de los principales focos de actividad.

Este mes de mayo hemos querido conocer a Miguel Ángel, dueño de la Taberna El Buo. Una empresa familiar que nace en nuestro municipio y que ya ha conseguido afincarse con éxito en Madrid capital.

Miguel Ángel llega a Valdemoro con 17 años para trabajar en un grupo hostelero en el Colegio de Guardias Jóvenes. Su pasión por el mundo que le rodeaba le animó a formarse en esta profesión hasta llegar a abrir dos locales en nuestro municipio.

## ¿Cómo surge la Taberna El Buo?

Bueno, Taberna El Buo nace en Valdemoro con varios locales que todavía hoy mantenemos. Después decidimos dar el salto a la capital y en Madrid hemos hecho una apuesta fuerte basada en mucho trabajo y sacrificio. Afortunadamente, este esfuerzo ha tenido su recompensa y los locales de Madrid también gozan de éxito.

## ¿De dónde proviene el nombre de la taberna?

El nombre proviene de Villanueva de la Fuente, un pueblo pequeño de la provincia de Ciudad Real. Allí viví mi infancia y mi padre, Santiago, regentaba una pequeña taberna llamada El Buo. Tanto mis hermanos como yo quisimos mantener ese nombre vivo.

## ¿Cómo ha sido la evolución hasta conseguir establecer varios locales fuera de Valdemoro?

Hemos evolucionado progresivamente desde 1970, año en el que mi padre fundó el primer local. Con trabajo y esfuerzo conseguimos llegar hasta un total de nueve locales, pero la crisis frenó nuestro crecimiento. Actualmente contamos con seis, hasta la próxima apertura, que se producirá en breve.

## ¿Sobre qué valores se asienta Taberna El Buo?

Profesionalmente no me gusta asumir grandes riesgos, tengo bastante respeto a dar un paso en falso. Procuro conocer bien mis limitaciones. Siempre que pretendo abrir un nuevo local, o innovar en algún aspecto de mi negocio, hago un estudio de mercado para no ir más allá de lo que puedo dar. →





**GRAN VARIEDAD DE DESAYUNOS**

**DIVERSIDAD DE MENÚS**

**AMPLIA BODEGA POR COPAS Y BOTELLAS**

**ESPECIALIDAD EN GIN TONICS Y CÓCTELES DE SABORES**

Además, creo que me caracterizo por ser una persona muy preocupada por el cliente y el trato cercano. Hay un dicho que sentencia: «La humildad te hace grande». Los hosteleros de cuna no tenemos fin para futuros proyectos.

**Háblame un poco sobre la propuesta gastronómica.**

La propuesta se caracteriza por ser casera y variada. En nuestra carta podrás encontrar un amplio abanico de platos típicos de la cocina española que nos enseñó mi madre María. Las tabernas tienen una estética muy concreta; una mezcla de estilo y decoración clásica y moderna con un sello muy personal.

**¿Cuál es el plato, o platos, estrella?**

En general, todos los platos los elaboramos de forma casera. Si tuviera que mencionar algunos en concreto serían la tortilla española de sabores tradicionales, la variedad de tostas, las succulentas raciones variadas, y nuestro pulpo a la parrilla con crema de patata pamentier.

**Uno de los lugares estrella es la terraza, ¿no es así?**

Disponemos de una privilegiada terraza de verano e invierno en la que puedes disfrutar en familia y con los amigos de una carta variada de desayunos, comidas y bebidas.

**¿Cuál es el secreto para fidelizar a sus clientes? ¿Cuál cree que es la clave del éxito de sus locales?**

Pese a que no hay una fórmula exacta para conseguir fidelizar a la clientela, la clave sin duda se encuentra en el trabajo diario



tanto de la cocina como del servicio. Hay que construir un servicio que vaya más allá, ya que la mayoría de personas conoce la cocina española de una u otra manera y hay que conseguir diferenciarse.

En la taberna intentamos hacer una cocina con matices clásicos, cuidando la presentación y, sobre todo, la materia prima. Por otro lado, en la sala procuramos que la relación con el cliente sea lo más cordial posible, teniendo en cuenta que cada persona es un mundo de gustos y conocimientos distinto.

**¿Algún sueño para el futuro?**

Lo importante es que te sientas bien haciendo lo que te gusta. Mi trabajo me encanta y aprendo mucho todos los días. Yo no me marco objetivos porque, de esta manera, soy más feliz. Me interesa mantenerme y seguir adelante, y lo que venga, ya vendrá. En esta época los hosteleros hemos de ser ingeniosos. Está claro que debemos adaptarnos al bolsillo de los consumidores, sobre todo de los clientes que ahora ya no pueden gastarse tanto en gastronomía como antes. ✕

Para más información puedes ponerte en contacto en el teléfono 918 084 696, visitar su página web, [www.tabernaselbuo.es](http://www.tabernaselbuo.es), o disfrutar en primera persona de los productos de su local en la calle Camilo José Cela 12.



E N T R E V I S T A

## Isabel Mesa Directora del área de cultura

«Trabajamos para que la cultura sea algo cotidiano en la vida de la gente»

*Texto\_Sergio García Otero · Fotografía\_Ncuadres*

Son varias las ocasiones en las que hemos visitado el Centro Cultural Juan Prado para realizar reportajes. Pero esta ocasión es diferente, nos acercamos hasta el número 27 de la céntrica calle Estrella de Elola para conocer a Isabel Mesa, directora del área de cultura del Ayuntamiento de Valdemoro.

Aunque de origen vizcaíno, su interés por el mundo de la interpretación le condujo a la capital, desde donde pronto se trasladó a nuestro municipio. Desde entonces Isabel no solo no ha perdido su vinculación con Valdemoro, sino que ha sido parte importante de su desarrollo cultural desde la llegada de la democracia.



Y digo que esta ocasión es diferente porque ya no visitamos la primera planta; recientemente el departamento se ha mudado a la que era su ubicación original cuando se construyó el centro en 1986: la última planta. Isabel nos recibe en su nuevo despacho, del que agradece la luz natural y sus vistas a la calle Estrella de Elola.

### ¿De dónde nace tu interés por la interpretación y el arte en general?

Desde pequeñita. No sé por qué, pero desde siempre me ha llamado la atención este mundo, y no es que hubiera ninguna persona cercana dedicada a ello en mi vida. Ya con diez años organizaba los festivales en el colegio donde yo estudiaba, un colegio de monjas.

Las monjas me decían: «A ver, Isabelita, ¿qué podemos hacer para el cumpleaños de la madre superiora?». Entonces yo les hacía una propuesta y dirigía a niñas mayores, de bachillerato, reválida... Siempre me gustó, yo quería ser actriz, fíjate.

### ¿Ese es el motivo de tu llegada a Madrid?

Claro, yo no tenía ni idea de lo que era el arte dramático. Por casualidad, una amiga de mi pueblo, Amorebieta, me comentó que su prima se iba a presentar a los exámenes de acceso de la Escuela de Arte Dramático. Me dijo que las mejores estaban en Madrid y Barcelona y esta última era difícil si no sabías catalán.

Y me fui a Madrid, aunque no sentó nada bien en casa. El trato que hice con mis padres era que si aprobaba el examen de acceso, me quedaba. Por aquel entonces todavía no tenía ni idea de lo que era el arte dramático, y siempre he dicho que si hubiera sabido lo complicado que era, probablemente no me hubiera atrevido.

### ¿Por qué?

Pues porque yo creía que interpretar era solo que te daban un papel, tú te lo aprendías y lo hacías como sabías, y nada más lejos de la realidad. Durante el primer mes nos hicieron una serie de pruebas para hacer la criba de los que se quedarían finalmente. Dentro de la escuela dábamos ortofonía, esgrima, acrobacia, expresión corporal, que en aquel entonces no sabíamos lo que era y lo llamábamos la clase de hacer el tonto... Yo me encontré con algo que no esperaba y de lo que no tenía ni idea porque no había hecho nada. Pero bueno, ahí estuve.

### Nada más llegar a Madrid, ¿ya te instalas en Valdemoro?

No, el primer mes, como estuve de pruebas, viví en Madrid con unos familiares. Ese mes estuve feliz, yo nunca había visto el metro, no había ido nunca a un Rodilla o un McDonald's. Recuerdo que mi primo me decía: «Te voy a llevar a comer unos sándwiches de Rodilla» y yo le preguntaba: «¿De rodilla de qué?». Así que imagínate, estaba con los ojos como platos.

Ya cuando aprobé el acceso, mis padres dijeron que sí, que me quedaba, pero me tenía que ir a vivir a Valdemoro con un hermano de mi madre. Yo siempre he dicho que la culpa de que yo esté en Valdemoro la tiene Fibrotubo, que era la empresa donde trabajaba mi tío.

### Llegas al Valdemoro de principios de los años ochenta. ¿Qué es lo que te encontraste?

Recuerdo perfectamente que yo me eché a llorar. Porque yo conocía Valdemoro de cuando íbamos en verano camino de Andalucía



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

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



y para mí suponía calor, mucho calor y olor a asfalto caliente. En mi pueblo había muchas asociaciones culturales: de bailes típicos del País Vasco, de música regional, etc. Yo pertenecía al club de atletismo, había corales... Aquí no había nada, nada de nada.

Había una calle, la calle Grande, que a mí me llamaba la atención porque era por la que paseaba la gente los domingos. ¡Ah, y muchos guardias civiles con sables y trajes! Yo me eché a llorar porque creía que no aguantaba aquí ni dos días. Y aquí estamos treinta y ocho años después...

**No había nada constituido, pero pronto creas, junto con otros vecinos, la asociación Centro Cultural. ¿Había gente con ganas de promover actividades culturales?**

La verdad es que sí que había bastante. Cuando empecé a conocer gente de Valdemoro me encontré con personas con inquietudes y que conocían a su vez a otras personas y, quizás porque yo venía acostumbrada a ser parte de colectivos, propuse montar una asociación.

Por aquel entonces, principios de los años ochenta, nos juntamos varios grupos de gente; a unos les gustaba la poesía; a otros, la literatura en general; a otros, la radio; y yo formé el grupo de teatro, aunque formé parte también del grupo de radio. Llegamos a ser unos cuarenta y tantos entre las diferentes ramas.

Probablemente fuimos la primera asociación que nació en Valdemoro ya en periodo de democracia. Teníamos la suerte de que en la asociación estaba Margarita Peña, que era secretaria de un gabinete y, desde que entró, fue la secretaria de la asociación.

**Es entonces cuando nace el grupo de teatro Naná, ¿cómo surge la idea de crear este grupo?**

Pues surgió de las charlas que teníamos en los bares. Lo primero que hicimos fue hablar con Antonio Pariente, el alcalde en esa época, para que nos cediera un local. Nos lo cedió en la Torre del Reloj.

Lo primero que hicimos como grupo de teatro fue volver a hablar con el alcalde, que se reía mucho de nosotros, con cariño y con respeto, pero se reía mucho porque éramos todos muy modernos, con nuestras pintillas de los años ochenta. Le pedimos 5000 pesetas para hacer el primer montaje y nos las concedió, aunque las cobramos mucho después de haber estrenado la primera obra y tuvimos que adelantar nosotros mismos el dinero.

**La idea de lanzarse a montar esa primera obra surge tras un encuentro con el poeta José Hierro, ¿qué ocurrió en esa reunión?**

En la asociación Centro Cultural estaba José Manuel Madrid, que luego fue el primer concejal socialista que hubo en Valdemoro. Su mujer, que también estaba en la asociación, era la bibliotecaria de CajaMadrid en Valdemoro. Gracias a ella, un día, no sé como, aparecimos en la casa que tenía Pepe Hierro en Titulcia, y nos invitó a comer a varios miembros de la junta directiva. Porque yo era algo, no me acuerdo del cargo, pero era algo. La reunión fue bestial. Se prestó voluntario a ser parte del jurado en el certamen de poesía que organizábamos. Y nos presentó a su... creo recordar que era su yerno... un periodista amante de las tablas y que nos comentó que había que realizar teatro social, de participación total.

Nos descubrió a mi autor fetiche de aquella época, Juan Antonio Castro, un autor con obras de cuarenta y tantos personajes. Como éramos bastantes, entre los miembros del grupo nos los repartíamos. En aquella época se llevaba mucho trabajar con una base de mallas, maillots y apliques que caracterizaban a cada personaje. Así hicimos nuestra primera obra, *Tiempo del 98*.



**Supongo que ser los pioneros en esta actividad tuvo sus dificultades.**

Pues sí, técnicamente no teníamos apenas medios. Representábamos en el salón de actos de la Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo (ECAM). A pesar de ello la gente sí que respondía muy bien. De hecho creo que, en mi opinión, si no hubiera existido ese germen de Centro Cultural, a la Universidad Popular le hubiese costado más nacer. Juntos pusimos en marcha muchas actividades. El grupo de teatro, por ejemplo, realizó una gira por la red de bibliotecas de la entonces CajaMadrid gracias a Isabel Martín, haciendo teatro de guiñol. Recuerdo que íbamos en un «dos caballos» con todos los achiperres, y a los que no cabíamos nos tocaba ir en tren; y cuando nos daban un poquito de dinero nos volvíamos locos de alegría porque éramos todos estudiantes.

**En paralelo comienza tu carrera profesional y llegas a formar parte de la compañía de María Isbert.**

Así es. No empecé directamente en la compañía de María Isbert. Estuve trabajando con varios grupos y con Vicente Aranda, no el director de cine, sino un escritor con el que hice gira de espectáculos infantiles. De repente, un día, tampoco recuerdo bien por qué, salió una compañía, que no sabía que era la de María Isbert, que necesitaba una actriz para un papelito en unos bolos que iban a hacer. Aquello se convirtió en un repertorio de cuatro obras que llevábamos por toda España. Con María Isbert fue una maravilla porque además era un encanto como persona. Tenía una espiritualidad y una cabeza loca... Su familia era muy variopinta; tenía muchos hijos, el mejor era Alfonso, que era guapísimo y venía con nosotros a los montajes.

Con esa misma compañía estuvimos un mes con una obra de Alfonso Paso en el Teatro Victoria, en pleno paralelo de Barcelona. Cada vez que veía en la puerta del teatro mi nombre con letras grandes me daba un pellizco el estómago. Imagina que yo debía tener unos veintidós o veintitrés años. Aquella época fue muy bonita, pero compaginarlo con la asociación a veces me costaba.

**¿Cuáles fueron los motivos que te llevaron a abandonar tu carrera profesional para centrarte en Valdemoro?**

En el año 84 el nuevo equipo de Gobierno, cuya cabeza visible como técnico era Miguel Sarmiento, que venía de Leganés, empezó a dinamizar el pueblo en lo social y lo cultural. Nace la Universidad Popular de Valdemoro (UPV) y en un primer momento se crearon cinco talleres; entonces el Ayuntamiento me contrató como profesora del taller de teatro porque además de tener la titulación ya había llevado un grupo de teatro y habíamos hecho varias obras.

Durante los años 1984 y 1985 nos valimos como pudimos en diferentes locales hasta que en 1986 se construye el Centro Juan Prado. A partir de este momento me contratan a jornada completa, por lo que en 1985 tuve que dejar a un lado mi carrera profesional como actriz. Compaginarlo me era muy complicado.

Además de los temas de cultura propios organizábamos el Carnaval, la Cabalgata de Reyes, los viajes del Centro de Mayores acompañándoles como monitores y el mismo caso era el de los campamentos infantiles y juveniles. ¡En fin, era un no parar! Esta situación me obligó a tener que elegir. Este nuevo proyecto me ilusionaba muchísimo porque era una época medianamente boyante y, además, te ofrecía una seguridad económica que el mundo del



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**

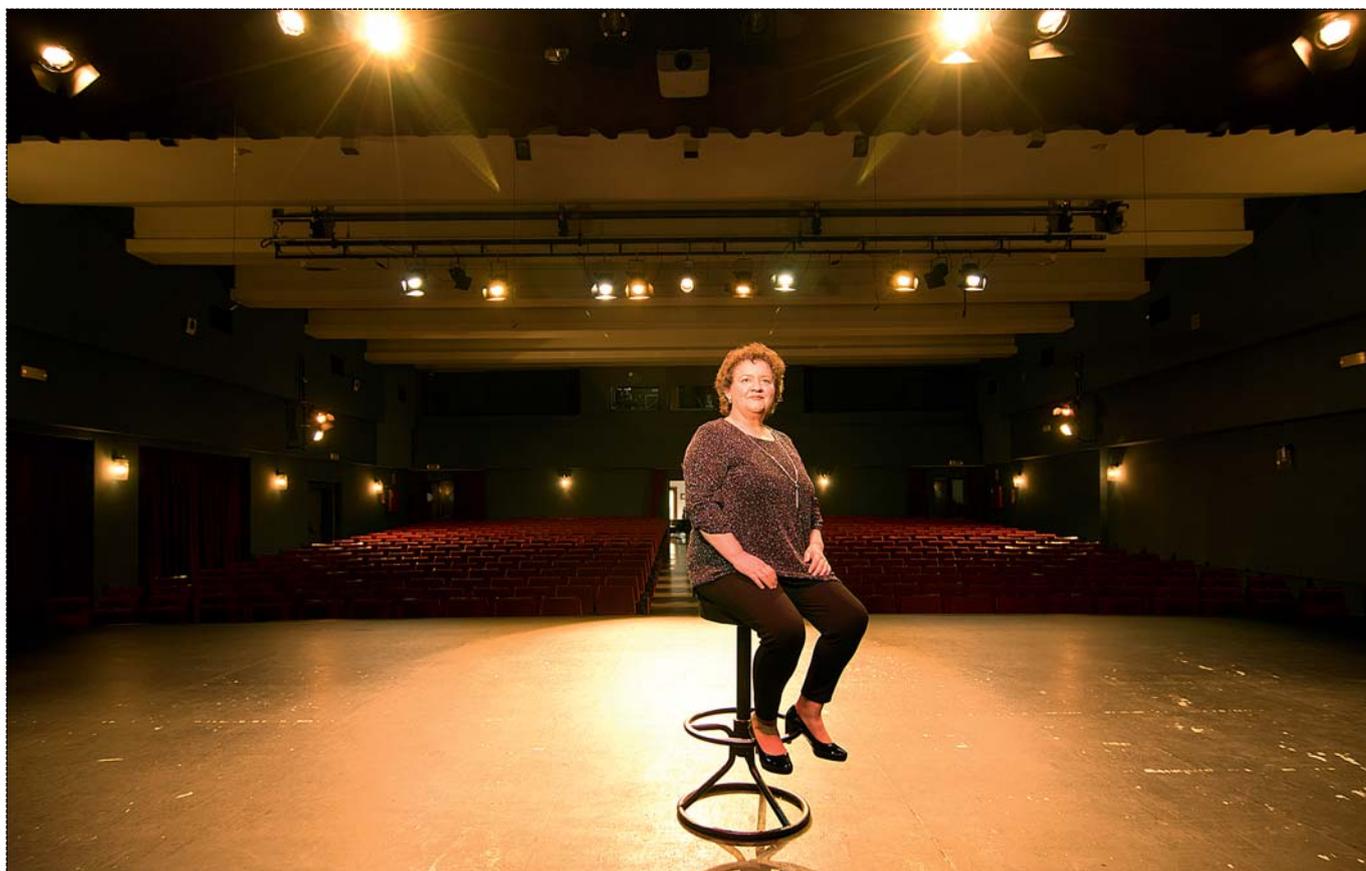
EL BUO CHUECA: Gravina, 4 · t.91 521 74 98  
EL BUO LA LATINA: Humilladero, 4 · t.91 354 69 03  
EL BUO VALDEMORO: Camilo José Cela, 12 · t.91 808 46 96  
LA BUHA LA LATINA: Pza. de la Cebada, 10 · t.91 366 11 60  
LA BUHA VALDEMORO: Dr. Fleming, 26 · t.91 808 16 76

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

Visítanos en:



**www.tabernaselbuo.es**



teatro de aquella época no te garantizaba. Pero el principal motivo fue que me entusiasmaba muchísimo el proyecto.

**El primer festival de teatro que se celebró en Valdemoro fue de carácter escolar, ¿el impulso cultural que necesitaba el pueblo empezó desde los más pequeños?**

El primer festival fue escolar porque no había diversidad entre la gente adulta, tan solo estaba mi grupo de teatro. Además, tengo que decir que en aquel momento sí que había una clarísima política cultural, donde se sabía lo que se quería llegar a conseguir. Entonces era fácil porque tampoco había nada.

¿Cómo empezábamos a desarrollar el interés de un pueblo por las artes escénicas? Por los niños. Los niños lo hacen encantados porque es un juego para ellos. Aparte de eso, los padres van a ver a los niños, y algún padre que otro se planteaba poder hacerlo también él. De alguna manera, el festival fue una estrategia para empezar a acostumbrar al público a que disfrutara con el teatro.

**Además, la incorporación de adultos fue muy rápida, ¿no?**

Sí. Enseguida empezaron a formarse más grupos, sobre todo de jóvenes. Nosotros celebramos durante algún tiempo el festival de teatro escolar en mayo y tuvimos que pasar a noviembre un festival de teatro joven porque empezamos a tener problemas de calendario.

Por este motivo se creó el Festival de Teatro Aficionado Villa de Valdemoro. Fueron unos años de crecer como la espuma.

**Fueron años donde la iniciativa cultural era muy activa, pero seguía sin tener un espacio concreto donde ejercerla, ¿cómo recuerdas esos años?**

Pues continuamos la actividad como veníamos haciendo hasta entonces. Las representaciones las hacíamos en el teatro de la Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo (ECAM) hasta que ya se inauguró el teatro.

**Algo más tarde que el Centro Cultural se inaugura el teatro Juan Prado, ¿qué supuso la llegada de esta infraestructura?**

La creación del teatro en el Centro Juan Prado fue algo natural porque había que hacerlo sí o sí, había muchas actividades e iniciativas que requerían de ese espacio. Fue una mejora muy fuerte y reactivó la actividad cultural de la gente. Sí que es cierto que lo que más nos preocupaba en ese momento era que la gente todavía no estaba educada para ir a un teatro.

Recuerdo una anécdota del año en que nos adherimos al Festival de Teatro Iberoamericano. Era un espectáculo muy muy vanguardista. Un día que estaba con mi entonces jefe y amigo hasta hoy, Miguel Sarmiento, salió un grupo peruano que hacía una representación indígena: hombres desnudos, imagínate. Las primeras filas siempre las ocupaban los usuarios del Centro de Mayores y tuvimos que irnos los dos corriendo desde el final del teatro porque se tiraban al escenario a llamarles de todo menos bonito.

Costó mucho porque gran cantidad de gente pensaba que eso no era teatro, incluso había políticos que nos sugerían que fuéramos menos transgresores... Vamos, que fue muy complicado, pero no nos conformamos con traer teatro al uso.

**¿Cómo ha evolucionado la propuesta cultural desde estos comienzos que nos narras hasta la actualidad?**

A partir de ese tiempo todo fueron felicidades hasta que llegó el año 1992, que fue muy duro. Felicidades porque todo fue creación

de infraestructuras y, sobre todo, porque había un objetivo clarísimo que era crear un tejido asociativo en Valdemoro. Es decir, que de los talleres de la UPV salieran agrupaciones de gente que se auto-gestionasen, aunque el Ayuntamiento tuviera una infraestructura que aportar. Ahí es donde tenía que haber surgido una conciencia crítica sobre la cultura y el arte, pero no fue así. Se domesticó a las asociaciones desde una actividad muy paternalista y fueron un claro instrumento político del que llegaba al poder, fuera el que fuera.

### Llegas a la dirección en 1991, un año antes de la llegada de la crisis.

La bonanza me duró poco porque a partir del 92 todo se viene abajo y el panorama cambia. Hasta que no llega el *boom* inmobiliario no hay otro periodo de bonanza, pero, sinceramente, nosotros no lo hemos vuelto a notar. Durante ese nuevo periodo se produjo la separación de las concejalías de Participación Ciudadana y Cultura. En ese momento se empezó a trabajar en lo que es hoy la Concejalía de Cultura y también fue un buen momento. Se creó el actual equipo de gestión y ahora esta área tiene unos pilares fundamentales que le han hecho incluso mejorar.

Pero esta vez ya no había una política cultural clara, como la hubo antes. Se apostó por una cultura de estómagos agradecidos, había mucho dinero para organizar actividades muy atractivas, pero nunca se volvió a una política de inversión en espacios que hoy se necesitan, de promocionar actividades fundamentales con objetivos a medio y largo plazo. Incluso, las pocas infraestructuras que se pusieron de marcha, al llegar la recesión fueron desapareciendo, como por ejemplo el coqueto Café Teatro.

### ¿Sobre qué pilares se sustenta la actual propuesta cultural?

El principal pilar y lo mejor de mi trabajo es el equipo. Es un equipo entusiasta y entregado.

Otro pilar que es estupendo es nuestra Casa de la Cultura. Está en un sitio maravilloso porque todo el mundo lo conoce y porque por nuestra percepción, y por algunos sondeos que se han hecho, la gente tiene cierto grado de satisfacción con la cultura en Valdemoro.

### ¿Qué aspectos intentáis potenciar?

Uno de los aspectos que estamos intentando potenciar desde las diferentes plataformas (artes escénicas, cine, artes plásticas, bibliotecas, literatura y otros programas) es el sentimiento de pertenencia a Valdemoro, un pueblo que acoge a personas de todas partes, tanto de España como de fuera de ella.

Queremos poner en conocimiento el patrimonio cultural del municipio: la feria barroca, producción de exposiciones, como la del convento de las Clarisas, o esta misma que se está desarrollando ahora mismo: el teatro en Valdemoro. Nuestra voluntad es generar un sentimiento de orgullo por la riqueza patrimonial que tiene el pueblo.

Desde plásticas también ponemos un gran empeño para que la gente pueda asistir a exposiciones de calidad. El problema que surge en la actualidad es el opuesto a lo que ocurría al principio: hemos pasado de no tener ninguna oferta artística a que haya exposiciones de cualquier tipo de obra y nos falte calendario y espacios. Ocurre lo mismo en las artes escénicas. Y esto tiene que ver mucho con otro de nuestros objetivos: despertar el espíritu crítico en general. Es algo muy difícil porque luchamos contra el modelo de sociedad en general, pero lo intentamos. También intentamos



# PISCINAS AQUA RAMOS

te ayudamos a hacer tu sueño realidad!!!!

En **Piscinasaquaramos**, te ayudamos a hacer tu sueño realidad!! Tan sólo dínos tu idea, y déjate asesorar por nosotros. Te propondremos todas las opciones al alcance de tus necesidades. Te garantizamos 100% de satisfacción y tendrás la piscina que siempre has deseado.

- Construcción de piscinas de diseño exclusivo y personalizado.
- El mejor equipamiento y tecnología para su piscina.
- Sistemas distintos de depuración: Skimmers, Desbordante e Infinity. Más de 18 años de experiencia en el sector.
- **SERVICIOS:**
  - Piscina de obras gunitadas.
  - Revestimiento de gresite.
  - Rehabilitación de piscinas.
  - Climatización de piscinas con sistemas de cubiertas y calefacción.
  - Mantenimiento de piscinas.
  - Paisajismo y jardinería.
  - Reformas de piscinas.

**piscinas aqua ramos**  
PISCINAS AQUA RAMOS  
[www.piscinasaquaramos.com](http://www.piscinasaquaramos.com)  
calle Cerro de la Butrera, 5 · 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid  
teléfono 629.311.464



También queremos revitalizar el espíritu de las peñas. Hemos lanzado una primera convocatoria en la que se han apuntado un total de dieciséis. Esperamos que en un futuro este número vaya creciendo y tomen el protagonismo que en otro tiempo tuvieron en la celebración de las fiestas. En definitiva, el cambio pasaba por quitarle peso a las actuaciones estrella, por una cuestión económica indudablemente, pero también para ofrecer una mayor participación e involucración a los colectivos del pueblo. Desde el primer año han participado colectivos de todas las tipos y edades, y nuestro objetivo es que se sumen las peñas.

**Este año se conmemora el trigésimo aniversario del Teatro Juan Prado con una exposición sobre el teatro, ¿en qué va a consistir?**

La exposición no se hace por el trigésimo aniversario del Teatro. Lo queremos hacer coincidir porque son treinta años los que lleva en funcionamiento el teatro municipal, pero es tan solo un pretexto, la exposición trata sobre la historia del teatro como patrimonio cultural.

La muestra se ha construido gracias al trabajo del equipo de Cultura junto con María Jesús López, la archivera municipal,

y nuestro sufrido Departamento de

Comunicación del Ayuntamiento. Buscando entre los documentos hemos encontrado algunos hitos históricos, como que la familia Larra estuvo en Valdemoro o que La Barraca de Federico García Lorca pasó en algún momento por Valdemoro.

La exposición se divide entre la historia del teatro en Valdemoro y el teatro a partir de la llegada de los ayuntamientos democráticos.

Hasta ese momento, el teatro que se realizaba era un teatro profesional de la mano de figuras como los Larra, también había un teatro *amateur* a partir de los años cincuenta, donde había grupos de aficionados que representaban en el edificio que se encontraba en la misma finca del hoy Centro Cultural.



que la cultura, esa cultura que en su momento se despertó, se organizó y se dotó de muchos elementos, se convierta en algo cotidiano en el consumo y la práctica de la gente.

**A raíz del cambio de competencias en la gestión de las fiestas patronales, por el que pasa a ser responsabilidad de la Concejalía de Cultura, hemos podido observar modificaciones en este evento. ¿Qué nuevo enfoque se pretende dar?**

Lo primero que hemos querido es ofrecer la posibilidad de participar más activa y directamente a la gente. Se ha creado una comisión de fiestas en la que están representados todos los colectivos del municipio y todos los partidos políticos.

En la exposición también se hablará de Eusebio Blanco, alcalde de Valdemoro y vaquero de profesión que fue una figura que, sin ningún tipo de preparación y con tan solo su afición por este arte, organizó varios grupos de teatro. Y también se hablará de Gregorio de los Santos, quien empezó a programar teatro y trajo el cine a Valdemoro.

La muestra finaliza con la historia del teatro a partir de los ayuntamientos democráticos. Desde los años ochenta se produce un cambio enfocado a grupos de teatro más profesionales.

### ¿Cómo gestionáis la agenda cultural anual?

El equipo de cultura se plantea la agenda cultural con una periodicidad anual, pero basada en el calendario escolar. Trabajamos siempre de forma colegiada, por objetivos. Los responsables de áreas nos reunimos para evaluar y analizar los datos del año anterior y poner sobre la mesa también nuevas propuestas, siempre con las directrices del equipo de Gobierno de turno. Bien es cierto que echamos de menos mayor implicación de los ciudadanos a la hora de proponer programas o actividades, sería estupendo contar con ello. El alcance de las propuestas siempre tiene que estar dentro de las limitaciones que tiene el presupuesto. Esta concejalía es consciente del importante problema económico que atraviesa el Ayuntamiento y por eso hacemos lo que podemos con el presupuesto con el que contamos.

### ¿Crees que el crecimiento exponencial que ha experimentado Valdemoro ha provocado que no haya esa comunicación entre institución y vecinos?

Seguramente, pero también tiene que ver con muchos factores. Yo muchas veces voy con el coche por los barrios de Valdemoro y

me entristece ver tantos chalets. No por nada en concreto, sino porque al trabajar fuera y vivir en un chalet, o en una casita individual que está lejos del centro del pueblo, hace que ya no haya el mismo tejido social y convivencia en Valdemoro. La nueva estructura urbanística perjudica la comunicación entre los vecinos. La esquina que conforma la Biblioteca Ana María Matute junto al Centro de Actividades con la Escuela Oficial de Idiomas, la Escuela de Música, la UNED, etc, es un hervidero de vida, necesitamos focos de ese tipo.

Menos mal que la comunidad educativa local está completamente integrada y colabora de manera entusiasta. Todos los niños del pueblo conocen el teatro, ya sea porque han venido a ver alguna obra o porque son partícipes del festival de villancicos o el de teatro. La Concejalía de Cultura organiza campañas escolares temáticas o en inglés, explicación de exposiciones por aulas, etc.

Testigo diligente de la actividad cultural valdemoreña desde sus comienzos, Isabel ha estado presente en sus momentos de bonanza y de tormenta. Como hemos podido comprobar, históricamente Valdemoro ha tenido siempre el potencial humano para crear una propuesta cultural novedosa y activa que no debe ser un mero recuerdo.

Los nuevos tiempos traen consigo nuevas dificultades, pero también nuevas oportunidades. Un ejemplo de ello es el nacimiento de esta revista, y es que la riqueza de un pueblo está en el valor de sus gentes. Desde *La revista de Valdemoro* queremos sumarnos al llamamiento para que todos los vecinos, vecinas, colectivos y asociaciones tomen un papel activo en el municipio. Estamos seguros de que todos tienen mucho que aportar a Valdemoro. ✕



Nuestro reto, tu bienestar  
**orthoSports**

## TU ORTOPEDIA EN VALDEMORO

SERVIMOS SIN RECARGO A DOMICILIO

*Ven a conocernos*

**PRODUCTOS ORTOPÉDICOS • AYUDAS TÉCNICAS**  
**PLANTILLAS A MEDIDA • OZONIZADOR DOMICILIARIO**  
**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

# FILTROS

DISTRIBUCIÓN DE FILTROS

# ANCORA

## LA TIENDA DE RECAMBIOS PARA TU VEHÍCULO

aceites | filtros | baterías | frenos | amortiguadores | accesorios | mecánica | electricidad | inyección | recambios originales



Avda. de Madrid, 18-20 Nave 7 • Polígono Industrial Albresa-Ctra. A4 Km.24 • 28340 Valdemoro, Madrid • telf.: 918 019 515 • filtrosancora@yahoo.es  
 Horario: De lunes a viernes de 9.00 a 14.00h y de 16.00 a 20.00h / Sábados de 9.00 a 13.00h



# Clínica Puerta Del Moro, tu salud en las mejores manos

**La Clínica Puerta del Moro acumula casi cuarenta años de actividad, ¿cuál es la clave de su éxito?**

La atención personalizada y la preparación de nuestros médicos y trabajadores es fundamental para conseguir que varias generaciones de una misma familia confíen en nosotros para ser su centro médico.

En la Clínica Puerta del Moro nos sentimos orgullosos de ser la más longeva de Valdemoro y, posiblemente, de los pueblos aledaños. Contamos actualmente con varios de los doctores con más años ejerciendo en el municipio, como don Luis Dettoni, el doctor Francisco López Valenzuela o el doctor Jaber, que acumula más de veinte años preocupándose por la salud de las vecinas de Valdemoro y alrededores. Este éxito también viene reflejado por la importancia de mantener e ir añadiendo a nuestro equipo médico profesionales bien preparados y con la misma filosofía del centro: ayudar y atender al paciente.

**¿Qué tipo de atención puedo encontrar en Clínica Puerta del Moro?**

En nuestro centro tenemos conciertos con numerosas aseguradoras privadas, tales como Adeslas, Asisa, Caser, Divina Pastora, Aegon, etc. Cualquier asegurado de estas compañías o pacientes privados puede acudir a nuestro centro para ser atendido.

Si tengo un seguro médico de una de las aseguradoras con las que trabajáis, ¿qué debo hacer para acudir a la Clínica Puerta del Moro?

Para acudir a consulta con cualquiera de nuestros doctores solo hay que pedir cita mediante llamada telefónica (918 951 732), correo electrónico ([info@clinicapuertadelmoro.com](mailto:info@clinicapuertadelmoro.com)) o acudiendo al centro. Siempre intentamos dar la cita lo antes posible, dependiendo de las necesidades del paciente, y procuramos que se le atiende en la misma semana e incluso el mismo día de la petición.

**¿Qué instalaciones y servicios ponéis a disposición del paciente?**

La Clínica Puerta del Moro está formada por dos centros de aproximadamente 500 m<sup>2</sup>. En nuestro centro de la avenida de Andalucía contamos con todas las especialidades médicas, ecografías y obtención de muestras clínicas.

En este centro también realizamos reconocimientos médico-psicotécnicos para la renovación, obtención, recuperación y canjes de permisos de conducción. Somos centro autorizado de la DGT, en nuestras instalaciones tramitamos todo lo necesario para la renovación del carnet de conducir sin necesidad de desplazarse a una oficina de Tráfico. También gestionamos la obtención y renovación de licencias de armas, patrón de barco, vigilante de seguridad y animales peligrosos. Estos reconocimientos son sin cita previa en el horario de apertura del centro.

En la calle San Isidro contamos con un espacio destinado a las pruebas radiodiagnósticas, como son radiografías convencionales y mamografías. El horario para estas pruebas es de lunes a jueves de 17:00 a 20:00 y los viernes de 17:30 a 19:00, sin cita previa.

**¿Qué formación tienen los profesionales de Clínica Puerta del Moro?**

Actualmente contamos con el servicio de catorce especialidades médicas. Todas ellas están cubiertas por especialistas preparados y capacitados para su cargo, la gran mayoría de ellos trabajan para hospitales tanto públicos como privados y en diferentes clínicas privadas de la Comunidad de Madrid.

Las especialidades con las que contamos en nuestro centro son: medicina de familia, puericultura, cardiología, medicina interna,





pediatría, cirujano y aparato digestivo, urología, otorrinolaringología, ginecología y obstetricia, psiquiatría, traumatología, oftalmología, psicología, y dietética y nutrición.

### ¿Qué novedades presenta la clínica?

Las últimas novedades son la incorporación de la unidad de traumatología y la adquisición de una nueva máquina de radiodiagnóstico convencional, con el objetivo de ofrecer un mejor diagnóstico, prevención y tratamiento de futuras enfermedades o lesiones.

### ¿En qué consiste Valdesalud?

El Centro Valdesalud nació en Marzo de 2016 con el objetivo de ofrecer a nuestros pacientes y amigos un servicio alternativo al de la medicina tradicional. En este centro ofrecemos servicios alternativos de salud y bienestar como yoga, pilates, laserpuntura, quiromasajista, podología, logopedia, electromioestimulación y nutrición. Desde aquí os invitamos a probar una clase sin compromiso alguno.

### Para finalizar, ¿qué novedades o proyectos de futuro están en el horizonte de la Clínica Puerta del Moro?

Intentar seguir siendo la clínica de referencia de Valdemoro y alrededores. Además de ir incorporando nuevas especialidades y equipos médicos para ofrecer un servicio completo y de calidad a todos nuestros pacientes.

Solo queda agradecer a todos nuestros pacientes y amigos que han confiado, confían y confiarán en nosotros como su centro médico de referencia. ✕



Para más información puedes visitar su página web [www.clinicapuertadelmoro.com](http://www.clinicapuertadelmoro.com) o ponerte en contacto con ellos a través del teléfono 918 951 732 o en la dirección de correo electrónico [info@clinicapuertadelmoro.com](mailto:info@clinicapuertadelmoro.com). También puedes acudir a su centro ubicado en la avenida de Andalucía 32, 1.º C, Valdemoro; en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00 y sábados de 11:00 a 13:00.



# VALDESALUD

SALUD BELLEZA BIENESTAR

## Clases colectivas

- Yoga
- Pilates
- Triple Body

## Otros servicios

- Coaching
- ElectroMioestimulación
- Laserpuntura
- Logopedia
- Masajista
- Nutrición y dietética
- Osteopatía
- Quiromasajista
- Podología



**CLASES desde  
18 euros/mes**

**PRUEBA UNA CLASE  
SIN COMPROMISO**

Grupos reducidos  
Atención personalizada

calle San Isidro, 7 • Valdemoro  
tel.: 91 248 34 33 679 213 407

[info@centrovaldesalud.com](mailto:info@centrovaldesalud.com) • [www.centrovaldesalud.com](http://www.centrovaldesalud.com)



SEAT

# Hermanos Patón

Servicio oficial SEAT de confianza



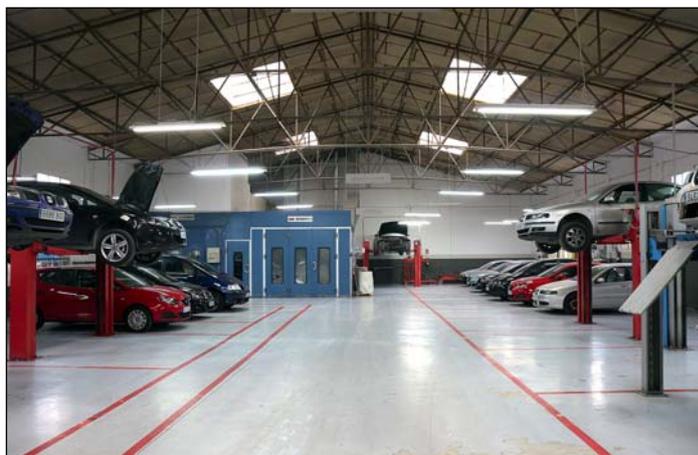
### *35 años de trayectoria profesional de la mano de la marca española*

La marca española de automóviles SEAT se ha constituido a lo largo de sus casi setenta años de historia como la embajadora del automovilismo nacional en el extranjero. Y es que los datos le avalan; desde sus inicios, SEAT ha construido alrededor de 20 millones de automóviles y ha llegado a 75 países.

La empresa goza de una excelente salud, el pasado 2016 ha obtenido beneficios por valor de 153 millones de euros y para el futuro se plantea expandirse a nuevos mercados fuera de Europa como son Nueva Zelanda, Argentina o Irán.

Hermanos Patón camina junto a esta marca líder desde hace décadas. Sus 35 años de trayectoria en el mundo de la automoción les han permitido construir un equipo de profesionales que, sin duda, les ha consolidado en este sector.





## Todo lo que necesita tu coche

En sus instalaciones, ubicadas en la localidad vecina de Pinto, ofrecen todos los vehículos SEAT. Disponen, además, de unas modernas instalaciones con taller de mecánica, chapa y pintura y la mejor oferta en recambios originales.

Gracias al taller de mecánica y electricidad podrás reparar tu vehículo, siempre contando con el personal mejor cualificado y las instalaciones mejor dotadas. Aprovechate de su asesoramiento para el mejor mantenimiento de tu automóvil. Solo utilizan recambios originales SEAT y todas las operaciones realizadas tienen dos años de garantía en materiales y mano de obra.

En Hermanos Patón saben que tu coche es tu imagen. Por ello cuentan con un taller de chapa y pintura a cargo de un equipo de profesionales cualificados que utilizan los últimos avances tecnológicos en instalaciones, equipos, productos y sistemas de pintura de la máxima calidad y con las garantías de la marca SEAT.

También ponen a tu disposición una variedad de accesorios originales de alta gama, cuya calidad ha sido rigurosamente comprobada. Llantas de aleación, volantes e incluso barras portantes son algunos de los accesorios que podrás encontrar. El sello «Diseño Original» garantiza que cada accesorio SEAT se adapta a su automóvil, asegurándole los máximos niveles de calidad y seguridad.

Te asesorarán en la gestión y tramitación de los partes con tu compañía de seguros, ya que trabajan con todas las compañías (Mapfre, Allianz, Axa, Zurich, Generali, Genesis, Liberty, MMT...). Además, están concertados con la Mutua Madrileña, Pelayo y Reale. Si así lo necesitas, ponen a tu disposición un vehículo de cortesía totalmente gratuito durante la reparación de tu coche.

Su personal, altamente cualificado y en continua formación, te ofrecerá una financiación individualizada, en cómodos plazos y adaptada a tus necesidades. Para más información no dudes en pedir presupuesto en el teléfono 916 911 177, la dirección de correo [administracionpinto@hermanospaton.com](mailto:administracionpinto@hermanospaton.com) o entrando en su página web: [www.hermanospaton.com](http://www.hermanospaton.com). También puedes visitar sus instalaciones en la calle Sestao 4, Pinto (Madrid).

### Horarios:

Ventas: Lunes - viernes: 10:00 - 14:00 y 16:30 - 20:30  
Sábado: 10:00 - 14:00

Taller y recambios: Lunes - viernes: 8:30 - 19:30  
Sábado: cerrado.



# Luis Cruz

Texto\_Fernando Martín Pescador · Fotografía\_Ncuadres

Me encanta cuando los actores consagrados deciden dirigir una película. No porque quieran dedicarse a la dirección, sino porque necesitan contar algo. Esas películas suelen ser proyectos muy personales, mimadas por esos actores, y ofrecen, con frecuencia, detalles cinematográficos poco convencionales. Sin embargo, en el mundo de la música ese tipo de proyectos individuales aparecen, por lo general, por otros motivos. Son más bien fruto de un desencuentro, de la separación de una banda.

Tengo delante de mí a Luis Cruz. Músico profesional con muchos acordes, arpegios, riffs y punteos en las yemas de sus dedos. Después de más de treinta años de carrera musical, Luis acaba de publicar su primer disco en solitario, *Rocker*, y, en mi opinión, se asemeja más a una película dirigida por un actor consagrado que a un disco en solitario. Para empezar, no se trata de la ruptura de una banda, sino de todo lo contrario. Este es, posiblemente, el disco en solitario más colectivo que conozco. Para su elaboración, Luis Cruz ha intentado reunir a todos los músicos con los que ha tenido una relación de trabajo y amistad a lo largo de su carrera.

Nacido en Malagón, Ciudad Real, su familia se mudó a Getafe cuando él era un niño. Lleva diez años viviendo en Valdemoro donde, dice, siempre le han tratado muy bien. De hecho, recuerda la primera vez que vino a tocar en nuestra localidad a finales de los años ochenta. Lo hizo como guitarrista de Topo y aquel día actuaron en la plaza de la Piña junto a Medina Azahara. Recuerda que la plaza estaba llena. Recuerda cómo, en aquella época, todas las fiestas de los pueblos incluían en su programa uno o dos conciertos de *rock*.

A sus cincuenta años, Luis se aleja de todo cinismo. Es consciente de que, en el *rock*, hay que ser auténtico, pero también sabe que es importante librarse de prejuicios que puedan llegar a esclavizar al músico o a su audiencia. Salvando las diferencias lingüísticas (y de esto me he dado cuenta, en mayor medida, mientras escuchaba de nuevo la entrevista grabada durante nuestra conversación), Luis tiene un timbre de voz, unas cadencias discursivas y una risa muy similares a los de Keith Richards.



TU ALIADO EN EL JARDÍN

OFERTAS DE PRIMAVERA. La gama más amplia de batería al mejor precio.

**FERRETERIA GUTIERREZ**  
todo para su hogar



ferrOkey

Avda. Andalucía, 27 - 28343 Valdemoro (Madrid) / Tel.: 91 895 02 65 / ventas@fgutierrez.es



Las colaboraciones de Luis Cruz en discos de otros artistas son numerosas. Ha sido, también, una pieza fundamental en las giras de, entre otros, Manolo Tena, Los Limones y Sherpa (exbajista de Barón Rojo), a quien ayudó con su guitarra en el álbum *El rock me mata*.

### **Me gusta comenzar por el principio. ¿Cuándo empezaste a tocar la guitarra?**

Yo tendría ocho años. Estábamos celebrando la Nochevieja y mi padre reía contento en compañía de amigos y familia. Y, de repente, oigo que dice que voz alta: «Niño, te voy a comprar una guitarra». A mí se me quedó eso grabado en la cabeza y pensé: «Ya sé lo que me van a traer los Reyes Magos este año». Llegó el día 6 de enero y allí no había una guitarra. Yo me había ya hecho ilusiones y la lie parda. Me puse de tal forma que mi padre accedió a comprarme la guitarra con la condición de que estudiara. «Debes estudiar lo uno y lo otro», me dijo. La guitarra y el cole. A los tres meses de estar aprendiendo a tocar la guitarra, ya no concebía mi vida sin una guitarra. Ya pasaba de bajar a jugar al fútbol. Me iba al pueblo con mis padres y la guitarra iba conmigo. Me metieron en una escuela de música, me enseñaron a leer solfeo y a tocar la guitarra española, la guitarra clásica. Era una escuela un tanto especial porque nos presentaban a certámenes de niños. Así que, a los once años, ya estaba subiéndome a los escenarios. Para mí, era un juego, una cosa divertida. Y reconozco que me gustaba tocar delante de un público y que me aplaudieran. Cuando tenía unos doce años, nos juntaron a unos cuantos y crearon una orquesta de niños. Recuerdo que nos llevaron un mes de gira a Valencia. Re-

cuerdo que lo disfruté, pero también recuerdo que eché mucho de menos a mis padres.

Estuve en esa escuela hasta los trece o catorce años y entonces comencé a juntarme con los primeros *hippies* melenudos de Getafe. Tocaban temas de Pink Floyd, temas de Bob Dylan, de Deep Purple. Yo aluciné con aquello. Me dije: «Esta música me gusta. Pero esto tiene otra cosa. Esto es diferente a lo que he aprendido hasta ahora». Pasé a formar parte de un grupo de *rock*, éramos todos adolescentes, y nos pusimos a hacer versiones de los grupos que nos gustaban. No lo hacíamos muy bien. Por mucho solfeo que yo tuviera, lo que ofrecían los grupos que nos gustaban era una escuela diferente. Era gente que venía de formarse en locales de ensayo. Muchos de ellos no tenían formación musical, pero sí que entendían de lo que era la esencia, de lo que es el *feeling*, de lo que es el corazón. De lo que es el *rock and roll*.

Cada vez se me daba un poco mejor, me fui a vivir a Parla y allí pasé a formar parte, primero, de un grupo que se llamaba Tarot, que era también un grupo de chavales, y, luego, de un grupo que ya era un poco más conocido porque habían grabado un single, que se llamaba Estribo. Con este grupo, ya empezamos a hacer cosas más serias y yo me sentía como un profesional. En una de nuestras actuaciones en la plaza de toros de Parla, vino a vernos José Luis Jiménez, bajista de Topo y fundador de Asfalto. Y, a través de Julio Castejón, que era el productor del disco de Estribo, me localizaron con el propósito de que hiciera una prueba para tocar con Topo. Me preguntaron: «¿Tú quieres hacer una prueba con Topo?». Y yo dije: «¡Cómo! Ya mismo».





VIDASANA

CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

Se realizan  
Estudios Nutricionales  
y Talleres de  
Limpieza Facial gratuita,  
llamanos 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

Cristo de la Salud, 10 · 28340 Valdemoro, Madrid  
[www.vidasanasaludybienestar.com](http://www.vidasanasaludybienestar.com) / [vidasanasaludybienestar@gmail.com](mailto:vidasanasaludybienestar@gmail.com)

Nuevo tratamiento con **INDIBA<sup>®</sup> activ**  
para la aceleración del proceso antiinflamatorio en  
**Clínica Reyes Medina**

**INDIBA<sup>®</sup> activ**  
TERAPIA CELULAR ACTIVA

vuelve a tu actividad  
diaria **rápidamente**

**INDIBA<sup>®</sup> activ**  
TERAPIA CELULAR ACTIVA

Solución **EFICAZ** para:

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

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

**Promoción especial  
NUEVO LANZAMIENTO**

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

Gracias al Sistema Proionic<sup>®</sup> permite activar el metabolismo celular restableciendo su equilibrio, aumentando la vasculación 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<sup>®</sup> activ restablece la recuperación de los movimientos, normaliza el tono muscular e incrementa la elasticidad. Al mismo tiempo, el drenaje producido por INDIBA<sup>®</sup> 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](http://www.fisiovaldemoro.com) / teléfonos 918 955 721 / 659 913 021



Fui a su local de ensayo y, yo, alucinado, me decía: «¡José Luis Jiménez! ¡Me va a escuchar José Luis Jiménez! No sé si lo haré bien o mal, pero va escucharme José Luis Jiménez...». Le gustó cómo tocaba. Yo había estudiado, me lo había currado y era guitarrista. Pero, claro, yo era muy joven, tenía solo 17 años. José Luis me doblaba la edad. Él decía: «Tocar, toca, pero ¡a ver cómo se comporta este tío en una gira!». Y, desde ese día hasta ahora, he colaborado con Topo. Estamos hablando de que yo entré en Topo después de su tercer álbum, *Marea negra*, y ya formaba parte de la banda cuando publicaron *Ciudad de músicos* en 1986.

**Y sigues con Topo desde entonces. De hecho, me consta que el grupo no ha perdido su vitalidad original.**

El grupo sigue muy vivo. Recientemente, en 2015, publicamos *El ritmo de la calle*. Ahora mismo vamos a sacar un disco que se llama *Milenio*, que es una recopilación de todos los grandes éxitos de la carrera musical de Topo, más dos temas nuevos. Últimamente, hemos estado tocando en Las Ventas. Para mí, tocar ahí tiene magia. Es un icono. Solamente pensar que ahí ha estado tocando Angus Young, que ha estado en el mismo camerino que yo... Este verano tenemos previstas unas cuantas actuaciones. José Luis tiene una energía y unas ganas de subirse al escenario que alucinas.

**Vender discos hoy en día es muy complicado para todo artista.**

Es curioso porque grupos como Topo o Asfalto han pasado a ser grupos de culto y la gente que los sigue compra los discos. Hay grupos más populares que sí venden discos, pero que también sufren incluso más descargas ilegales de sus álbumes. Pero lo de Topo es una cosa más romántica. Y la gente compra el disco. Haciéndolo saben que están apoyando a unos músicos.

**Topo siempre ha sido una constante en tu vida profesional. Háblanos de otros momentos trascendentales de tu carrera musical.**

Uno de los trabajos más interesantes que he tenido fue dentro del musical de Queen, *We Will Rock You*, que se estrenó en el teatro Calderón. El *casting* lo hizo el mismísimo Brian May. Cuando me enteré de que él iba a estar en las pruebas, no dudé en presen-

tarme. De alguna forma, era algo similar a mi prueba con los Topo. Ya solo con que me oyera, yo me daba con un canto en los dientes.

El día del *casting* fue un día muy raro. Nos llevaron a un estudio primero, pero no reunía las condiciones necesarias para la prueba. Nos llevaron a otro estudio y tampoco era el adecuado. Así que el *manager* de Queen se cabrea y dice: «Volved al primer estudio y alquilad todo lo necesario para que se pueda hacer un *casting* correctamente». Estábamos ya cansados de todo el día yendo de un lado para el otro con el equipo, así que me senté en un rincón, enchufé la guitarra a mi amplificador y me puse a tocar para relajarme. Transcurre un buen rato y me llega un técnico de sonido y me dice: «Brian May lleva diez minutos escuchándote tocar, tío». Y yo me doy la vuelta y ahí estaba él. Yo le podía ver solo la silueta, como si estuviera saliendo de la portada del *Bohemian Rhapsody*.

Poco después, empieza el *casting* en cuestión, entra Brian May a la cabina y me dice «*You are the best!*» (¡Eres el mejor!). Y yo digo: «¿Eso significa que me dan el trabajo?». Y me dice: «Bueno, tengo que escuchar a los demás, pero ¿te importaría tocar con mi equipo?». Al final, efectivamente, me contrataron y estuve trabajando con ellos durante cuatro años. Primero en Madrid y, luego, de gira por toda España.

**Cuando terminó el musical, ¿volviste con Topo?**

Sí, llamé a Jose y le dije: «Vamos a hacer *rock and roll*, ¿no?». Y fue entonces cuando coincidí con Lele Laina, el cofundador de Topo, que se había marchado temporalmente cuando yo me había incorporado a la banda por primera vez. Me hizo mucha ilusión tocar con él. Llevamos tocando juntos desde 2008.

**Hay veces que a los roqueros les da vergüenza confesar que, en algún momento de su vida, han tocado en orquestas para ganarse la vida.**

En el mundo del *rock*, hay mucho prejuicio con este tema. Si estás en orquesta, estás haciendo versiones. No eres original. Cuando haces baile, cuando tocas en una orquesta, aunque hayas sido un original y luego vuelvas a ser un original, en ese momento, parece que dejes de ser genuino. Yo estuve muy contento trabajando en una orquesta. Acepté el trabajo porque tengo la mala costumbre de querer comer todos los días. Se llamaba Orquesta Santiago y La Central de la Música. Tocábamos en muchos programas de televisión, como *Noches de gala* o en *Ay Lola, Lolita, Lola*. Ahí pude conocer a Lola Flores, que me pareció un pedazo de artista descomunal. Ya por entonces estaba enferma, no se encontraba bien. La veías ahí, encogida, con cara de no encontrarse bien físicamente. Pero se encendía la luz roja de grabación de la cámara de vídeo y, como si se le metiera un bicho dentro, ella se crecía, se venía arriba como la artista que era, genio y figura.

**Como comentabas al comienzo. Un artista se siente bien en el escenario. Es como, si por un momento, fuera una persona mejor.**

Sí. Es una pequeña fantasía porque dura lo que dura la actuación. Luego hay que volver a la cruda realidad. A que tenemos que pagar las facturas. Pero en ese momento, es como si no fueras tú.

**Y, ahora, después de tantos años en el mundo de la música, decides sacar un disco en solitario.**

Yo tenía muchos temas compuestos, pero no entraban en la onda que tiene Topo. Tenía un buen montón de temas y quería darles salida. Compuse unas cuantas letras. Lo grabamos. Hemos tardado como un año en hacerlo. Lo hemos hecho muy despacito y contando con todos nuestros amigos. En el disco colabora, por lo tanto, Topo. El sello discográfico es Fish Factory, que es el sello que produce los discos de Topo. Colaboran, también, Rafa Vegas, el bajista de Rosendo; colabora Cacho Casal; colaboran Sergio Cisneros y Fernando Ponce de León, teclista y flautista de Mago de Oz respectivamente; colabora Judith Mateo. Hay varios baterías. Está Luis García y Anye Bao, que, cuando lo llamé, vino a grabar directamente después de un concierto. Fue todo un detalle. Y no me quiero olvidar de Ángel Crespo, Javi Sáiz, David Sánchez, Nacho García, Alberto Carrero, Alfredo de la Fuente, Raúl Rico, Javi Burguillo, Héctor López y Miguel Bullido, que han enriquecido el disco con mucha ilusión y su saber hacer.

El disco tiene doce temas, dos de ellos instrumentales. Un guitarrista tiene que tener algún tema instrumental (*Luis sonríe*). He escrito la letra y la música de todos los temas con la excepción de la letra de la canción *Soy animal*, que escribí mi gran amigo Daniel Toledano Sanguino. Toco la guitarra y canto. El tema de la voz no lo tenía claro al principio. Yo no he querido cantar nunca porque mi voz no tiene muchos registros. Los cantantes con los que he trabajado tenían muchos más. Podía haber encontrado un cantante para el disco. Pero, al final, cuando uno tiene algo que decir, el que mejor puede hacerlo es uno mismo. Así que he hecho las melodías basándome en cómo es mi voz.

**¿Qué tienes que contar en un disco en solitario después de tantos años en el mundo del rock?**

Pues que aún creo en el amor. Que aún creo en el *rock and roll*. Que agradezco mucho la amistad de la gente. Y que aún me duele

la falta de amor, y la falta de amistad, y la falta de empatía hacia los demás. El disco se titula *Rocker*. Es lo que mejor define el disco. Aunque, aquí en España, la palabra *rocker* se asoció con tupés, para mí un *rocker* es sencillamente un roquero. Yo he escuchado a muchos artistas a lo largo de todos estos años. He escuchado a Elvis Presley, a Deep Purple, a Pink Floyd. Para mí, son gente que me produce sensaciones. Yo lo englobo todo bajo la palabra *rock*. No sé si adecuadamente o no.

**¿Dónde te gustaría llegar con *Rocker*? ¿Estás preparando presentarlo en directo?**

Un disco se sabe cómo empieza, pero no cómo termina. Estamos preparando el concierto presentación. Queremos sacar el disco ahora, darle un poco de recorrido y hacer la presentación en septiembre. Estamos pensando en presentarlo en una sala de Madrid. Y, por supuesto, me encantaría presentarlo en Valdemoro en las fiestas de septiembre.

El disco lo va a defender en directo Luis Cruz y la Furgo Band. La Furgo Band son Luis Rodrigo, compañero, amigo y productor del disco; Francis García, que es el bajista; y David Sánchez, que es el batería. Parece posible que se junte también Pablo Salinas, que es un Mozart de este siglo. Empezamos en Topo juntos con diecisiete años. Éramos los dos trastos del grupo.

**Disco y gira con Topo, disco en solitario y, además, formas parte del proyecto de Sinfonity.**

Sinfonity es la primera orquesta sinfónica de guitarras eléctricas del mundo. Es una locura maravillosa. Hemos llegado a tener varias formaciones, una de ellas de hasta de treinta guitarristas. También hemos estado solamente nueve guitarras. La formación de treinta músicos es más impresionante, pero, a mí me encanta también cuando somos menos porque puedes escuchar el *feeling* de cada guitarrista. Hay que dejar claro que no hacemos versiones de las composiciones musicales de los grandes maestros. No. In-



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

FOTOCOPIAS · PLANOS · IMPRENTA · ENCUADERNACIÓN · PLÁSTIFICADOS · 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](mailto:acherepro@telefonica.net)



terpretamos las partituras al pie de la letra. Normalmente hay tres bajos, que harían de contrabajo, y varias guitarras barítono, que harían de violonchelo. Imitamos los diferentes instrumentos de una orquesta, pero sin trucos. Jugando con el volumen y la distorsión nos acercamos a otros instrumentos, como el violín, el oboe...

Con Sinfonity, hemos estado en Holanda, en Portugal, en Cuba... Ahora vamos a ir cinco días a Helsinki. Pronto tenemos también un bolo en la Provenza francesa, una gira por Suecia y varios conciertos en Rusia. Para los que quieran vernos en España, en julio, tocaremos en Segovia. Da un poco de tristeza decirlo, pero este proyecto es más fácil moverlo fuera que aquí en España. En Europa, aparte de que los sueldos son más altos, los espectáculos son muy baratos. En Holanda, por ejemplo, en el último teatro que tocamos, estuvimos viendo la programación y, en un solo teatro, había más programación que en todo Madrid. Y luego, los precios. Ver a Sinfonity costaba diez euros. Aquí ver a Sinfonity cuando estuvimos tocando en el Nuevo Alcalá eran cuarenta euros.

### ¿De quién ha sido la iniciativa?

De Pablo Salinas, que también fue compañero mío en Topo. Lo llamé para que colaborara en mi disco y me dijo: «Sí, sí, yo colaboro en tu disco, pero tú vas a colaborar en otra locura que estoy haciendo». Yo me uní a ellos hace cinco años, pero el proyecto debe de llevar ya casi ocho. Es un proyecto de corredores de fondo.

### No todo el mundo puede vivir de la música como tú lo has hecho hasta ahora.

A pesar de que la idea de la guitarra fue suya, mi padre quería que yo fuera médico. Vivir de esto es duro. La música es una vida

muy dura. Al principio, yo pensaba: «No sé qué dureza le ven a esta vida. Vas a tocar. Te aplauden todos. Al final cobras... no le veo yo la dureza». Con los años, he aprendido el precio que hay que pagar para ser músico. Para dedicarte a lo que te gusta. Vas a ganar menos dinero que en muchos otros trabajos. Es muy difícil conciliarlo con una vida familiar, aunque yo lo he conseguido. Me han ofrecido giras, pero yo prefiero dormir en casa. De joven hacía más sacrificios. Lo pasábamos bien en las giras, pero yo tenía una sensación de soledad, de desarraigo, de no tener casa, que me incomodaba.

En estos momentos de mi vida, prefiero hacer la música que me gusta, por eso hago mi disco; colaborar con los músicos que me gustan, que suelen ser mis amigos de muchos años; y dormir todos los días con mi mujer.

El concepto de roquero nació a comienzos de la segunda mitad del siglo XX y ha ido evolucionando desde entonces. Luis Cruz, un roquero español de arriba abajo, revisa este concepto con su primer disco en solitario y con el tema que da nombre al disco, *Rocker*: «Canto al amor, aunque me llamen blando; al albañil, que el pobre muere currando; al político que está robando; canto a mi primo que me está escuchando. Soy un *rocker*, yo soy un *rockerman*. Canto a las meigas porque haberlas haylas; canto a las brujas y a las "lolailas". Soy español de la misma España, me va el flamenco, "ojú" qué caña. Soy un *rocker*, yo soy un *rockerman*. Canto a la vida que se vive despacio, porque sin prisa me sabe mejor; canto a los lloros, canto a las risas; canto a la madre que me parió. Soy un *rocker*. Canto al bosque, que lo están quemando; canto a los mares y a los animales; canto a la Luna y a la aceituna; le canto al Sol que nos está achicharrando. Soy un *rocker*, yo soy un *rockerman*». ✕



# Bahía Dental

## Consigue tu mejor sonrisa

Centro odontológico de referencia con más de 15 años de experiencia

**H**an pasado más de quince años desde que el centro odontológico Bahía Dental abriera sus puertas en el centro de Valdemoro. Desde entonces, no ha dejado recibir pacientes tanto de nuestra localidad como de los municipios vecinos.

Con las premisas de máxima calidad, profesionalidad, últimos avances y coherencia en los presupuestos, la clínica Bahía Dental se ha convertido en un centro de referencia en Valdemoro. Sus especialistas en ortodoncia e implantes apuestan por la atención al paciente como seña de identidad, con el objetivo de ofrecerle el mejor y más eficaz servicio.

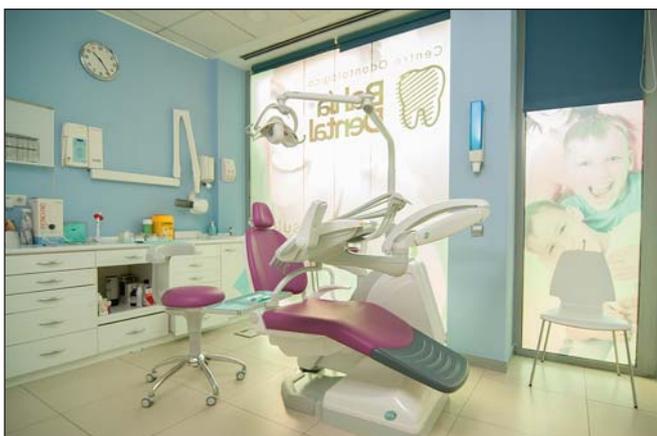
Bahía Dental reúne un amplio abanico de especialidades, como odontología general e infantil, cirugía e implantes, ortodoncia, endodoncia, periodoncia y prótesis fija y removible. Estos servicios siguen la ética profesional del centro, teniendo siempre en cuenta la prevención. De esta forma es posible evitar que se produzcan males mayores. Es por ello que siempre podrás contar con sus revisiones, diagnósticos y radiografías gratuitas, que garantizan la fiabilidad, rapidez, responsabilidad, accesibilidad, cortesía, comprensión y conocimiento de las necesidades de cada paciente.

Intentando siempre ofrecer las mayores facilidades a sus pacientes, todos sus tratamientos los realiza un equipo de profesionales altamente cualificado en los distintos ámbitos. Sus odontólogos e higienistas dentales permanecen en constante formación.

La clínica te aportará la máxima comodidad y empatía a través de sus amplios gabinetes odontológicos, despachos donde te explicarán tu plan de tratamiento de manera personal y privada.

Dentro de sus instalaciones disponen de una sala de radiografías panorámicas digitales, cuya radiación emitida es prácticamente inapreciable. Este mismo tipo de radiación es la utilizada en sus gabinetes odontológicos con la radiografía digital intraoral.

Basándose en tus necesidades, la clínica Bahía Dental ha creado una serie de promociones y facilidades de pago para todos sus pacientes. Siempre teniendo en cuenta a nuestros mayores, quienes gozan de descuentos adicionales. Sus precios son muy competitivos, trabajan con materiales de primeras marcas y con una amplia cartera de aseguradoras (Ocaso, Quiero Salud, Halconviajes.com, Xpertia, Purísima Dental, BMN, Servibucal, Active). ✕



Para más información puedes encontrarlos en la calle Cristo de la Salud 28 (detrás de la ermita del Cristo), en horario de lunes a viernes de 10:00 a 13:30 y de 16:00 a 20:30, donde siempre te esperan para atenderte con la mejor de sus sonrisas.



R E P O R T A J E

# Wild Cats Rocódromo

Descubre la escalada 'indoor' en Valdemoro

*Ponte en forma de una manera divertida*

*Texto\_Sergio García Otero · Fotografía\_Beri Anjo*

Número tras número nos sorprendemos de la amplia oferta deportiva de Valdemoro. Como ya hemos mencionado en meses pasados, uno de los objetivos de esta revista es el de visibilizar y promover las casi infinitas propuestas en este ámbito.

Decimos «casi infinitas» porque resulta casi extraño imaginar que en Valdemoro se creen colectivos en torno a deportes que, por su particular disposición geográfica, son muy difíciles de practicar en el entorno del municipio. Parece ser que esto no es un gran impedimento, en esta ocasión visitamos Wild Cats Rocódromo, un centro de escalada ubicado en el polígono Albresa, que nos abre las puertas para conocer más de cerca este apasionante deporte que, en las próximas olimpiadas de Tokio 2020, gozará de la categoría de deporte olímpico.

## Deporte de aventura

Antes de adentrarnos en el mundo de la escalada es de obligada necesidad despejar algunas percepciones erróneas sobre lo que entraña este deporte. La primera de ellas es la creencia de que hablamos de un deporte de riesgo. La escalada es un deporte de aventura que no entraña ningún riesgo si se practica con los conocimientos básicos y se cumplen las normas de seguridad.

La escalada es un deporte que alberga diferentes modalidades dependiendo del material y del entorno en el que se realicen. Algunos ejemplos serían:

- La escalada deportiva, que se realiza siguiendo los anclajes que previamente han sido fijados a la pared y nos marcarán el recorrido en la ascensión.



- La escalada clásica, en la que —a diferencia de lo que sucede en la deportiva— no se realiza ninguna alteración en la pared de la montaña. El escalador tiene que aprovechar los huecos y fisuras naturales de la pared para anclar los denominados *friends* o empotradores. Necesitaremos de materiales de sujeción recuperables. Esta modalidad se suele practicar en grupo, de al menos dos personas, ya que normalmente un primer escalador va insertando todos los anclajes y un segundo escalador, a su paso, los va recogiendo.

- La práctica del Boulder. Es una modalidad de escalada que consiste en trepar por bloques de roca de unos siete u ocho metros de máxima altura sin la necesidad de utilizar los materiales de protección convencionales (cuerda, arnés, mosquetones o elementos de fijación, etc.) En este tipo de escalada prima la dificultad en recorridos cortos y suele ser más explosiva.

- Otros tipos serían la escalada en solitario, grandes paredes sin materiales de sujeción, escalada en hielo, psicobloc (escalada con agua de fondo como colchoneta ante caídas más que previsibles), etc.

La mayoría de estas modalidades pueden practicarse tanto en entornos naturales como artificiales, entre los que se encuentra la escalada *indoor*, que es la que se puede practicar en Wild Cats Rócdromo.

Otra creencia errónea acerca de este deporte es la que afirma que lo más importante para escalar es la fuerza del tren superior del cuerpo. Nada más lejos de la realidad: a la hora de realizar escalada, la fuerza se emplea principalmente con la parte central e inferior del cuerpo. Dentro de este mundo es muy habitual escuchar: «Hay que escalar con los pies», ejerciendo la fuerza con las piernas, ya que son las que nos aportan estabilidad y equilibrio en la pared.

No obstante, hablamos de un deporte muy completo, donde se trabajan todos los músculos del cuerpo. Un buen estado físico no es un requisito imprescindible para comenzar, pero sí es un aliado para todo aquel que poco a poco quiere progresar. Cuando se escala se arrastra el propio peso del cuerpo lo que supone que a menor lastre más fácil es desplazarse por la pared.

La escalada es uno de los deportes más eficaces para cuidar la línea, ya que permite quemar calorías y tonificar la musculatura de todo el cuerpo. Es un deporte que implica el uso de todos los músculos, desde las piernas hasta el pecho, la espalda y el abdomen. Con esta disciplina vas a esculpir tu cuerpo casi sin darte cuenta. Además de conseguir fuerza y tono muscular, también se potencia la flexibilidad de las articulaciones y se activa el metabolismo, se puede llegar a quemar entre 700 y 900 calorías por hora.

Pero sus beneficios no son exclusivamente físicos. Psicológicamente la escalada requiere el cien por cien de tu atención. Cuando el escalador está agarrado a una pared y consigue cierta altura, aunque no se corra ningún riesgo, necesita centrar todos sus esfuerzos en mantenerse agarrado a la pared y no caer. Se estimula la mente y se consigue liberar el estrés y las tensiones.

En una primera fase de iniciación es un deporte en el que se evoluciona rápido. Aunque la primera toma de contacto puede dar



### EDUCACIÓN

De 0 a 18 años



### ESCUELA INFANTIL

El primer paso para crecer juntos



### CICLOS FORMATIVOS

TAFAD  
Cocina y Gastronomía



### BACHILLERATO

Itinerarios de Ciencias y Humanidades y CC.SS  
Sistema de becas desde los 3 años



### E. S. O. A DISTANCIA



### CURSOS

Entrenador de fútbol

Una nueva forma de aprender

[www.colegionobelis.com](http://www.colegionobelis.com)

91 865 81 25 | [info@colegionobelis.com](mailto:info@colegionobelis.com)

Carmen Martín Gaité, 3. Valdemoro, Madrid.



[facebook.com/ColegioNobelis](https://facebook.com/ColegioNobelis)



[@cnobelis](https://twitter.com/cnobelis)



la sensación de inmovilismo, con algo de dedicación los resultados comienzan a aflorar, y se genera una sensación de avance siempre muy positiva para el escalador principiante.

La constancia es la gran aliada del escalador. En muchas ocasiones, los factores que limitan el progreso no están tan relacionados con la capacidad física como con las barreras mentales. La escalada te ayuda a enfrentarte a tus miedos e intentar vencerlos. Entre los más pequeños es un deporte muy beneficioso en términos psicológicos, pues el niño aprende que cada acción tiene una consecuencia directa. Una decisión errónea puede poner en peligro todo el trabajo realizado hasta ese momento, teniendo que volver a empezar de cero.

En resumen, la escalada es un deporte divertido, beneficioso para la mente, para perder peso y para tonificar los músculos del cuerpo de una manera entretenida y diferente al huir de las rutinas de los gimnasios.

### Wild Cats

Wild Cats es el proyecto personal de Silvia y Antonio, dos apasionados de la escalada que deciden moverse de la capital para cumplir su sueño de montar un rocódromo en la localidad de Valdemoro. Para Silvia y Antonio Valdemoro es «un lugar familiar, cercano y acogedor en el que poder llamar a sus socios por su nombre, evitando las directrices obligadas que sufren los grandes centros franquiciados. Un lugar donde todos los usuarios tengan voz para poder mejorar y crecer juntos».

El rocódromo, ubicado en la avenida de Madrid 10 A del polígono Albresa, cuenta con una nave de 200 metros cuadrados, más

de 2000 presas, aproximadamente 250 metros escalables, una sala de entrenamiento y vestuarios. Las paredes escalables son de diferentes tipos y niveles de dificultad: hay paredes en ángulo recto y paredes con desplome desde los 15 hasta los 45 grados. También incluye una zona que simula una cueva con gran inclinación para practicar en terrenos con desplome.

La iniciativa parte de la idea de crear un punto de encuentro para todas las personas de la zona sur de Madrid que tengan interés por la escalada. Hasta el nacimiento de este rocódromo *indoor* en Valdemoro a finales de 2013, la zona sur de Madrid carecía de instalaciones cubiertas donde poder practicar escalada todos los días de la semana y en cualquier época del año.

Lento pero seguro, el rocódromo se ha ido asentando en nuestro municipio. En la actualidad cuenta con aproximadamente noventa socios y una destacable oferta formativa, con ocho grupos y varios talleres y salidas mensuales.

La formación para adultos está organizada en cinco grupos divididos en turnos de mañana y tarde. Las clases tienen una duración de hora y media, en la que se realizan quince primeros minutos de calentamiento, una hora de clase técnica específica de escalada y los quince minutos restantes son de estiramientos. Las sesiones están supervisadas por un monitor con una amplia experiencia, que se encarga de explicar y ayudar a los alumnos en las diferentes técnicas que se imparten.

En la franja de edad infantil cuentan con cuatro grupos, dos entre semana (martes y jueves de 17:30 a 18:30 y otro de reciente creación, los miércoles de 17:30 a 18:30) y dos en fin de semana (sábados de 11:00 a 12:00 horas y de 12:00 a 13:00 horas). Las cla-





**Saunier Duval**  
Siempre a tu lado



## Calderas eficientes

Calderas eficientes con las últimas tecnologías en calefacción y acs.

Cambie su caldera desde 25 euros al mes.

Financiación a su medida. (2 años 0% intereses).

## El aire acondicionado que lo tiene todo... Silencioso, elegante y eficiente



Serie 17 Saunier Duval

No pase calor este verano!!!

Instale su equipo de aire desde 14 euros al mes.

Financiación a su medida.  
(2 años 0% intereses).

Instalaciones  
**mon**  
**gas** S.L.

*El confort de tu hogar en buenas manos*



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

Tel: 918 657 322 • [administracion@instalacionesmongas.es](mailto:administracion@instalacionesmongas.es) • [www.instalacionesmongas.es](http://www.instalacionesmongas.es)



ses infantiles están compuestas por un máximo de diez alumnos y se basan en el aprendizaje a través del juego. La edad mínima recomendada es de seis años y llega hasta los doce.

Gracias a la escalada los niños desarrollan mejor la lateralidad y la psicomotricidad. Tanto mayores como pequeños estamos acostumbrados a practicar deportes y actividades en horizontal. El desarrollo de otros movimientos, como desplazamientos en diagonal o ascender y descender, mejora la mente y las destrezas físicas de los pequeños.

En paralelo a la formación continua, el rocódromo organiza talleres mensuales que giran en torno a temáticas muy concretas, tales como un taller de material de escalada, de técnica de rápel, de nudos... El objetivo de estos talleres es ampliar la formación de los escaladores o asentar conocimientos en los escaladores avanzados, con el fin de mejorar la seguridad en sus sesiones de escalada tanto dentro como fuera del rocódromo. Los precios son muy accesibles, alrededor de cinco euros, y pueden asistir tanto socios como personas ajenas al rocódromo.

### Deporte de naturaleza

El ciclo de aprendizaje parte, aconsejablemente, desde el rocódromo. Los rocódromos son centros preparados para esta actividad, donde todos los elementos están controlados. Existen medidas de seguridad como colchonetas y, además, hay un control total sobre la dificultad de los ejercicios.

La montaña es un entorno que requiere de conocimiento y experiencia, algo no recomendado para una persona que se inicia en este deporte. No conocer las normas básicas de seguridad es otro de los peligros que se corre cuando se intenta practicar este de-

porte en la naturaleza. No obstante, el objetivo principal de la mayoría de los escaladores es realizar salidas a la montaña. Conscientes de esta voluntad casi natural del escalador, Wild Cats organiza mensualmente salidas a la montaña.

Las salidas dirigidas están enfocadas principalmente a personas que se encuentran en periodo de iniciación. Esta actividad les permite tener una primera toma de contacto segura con la naturaleza, así como conocer personas y entornos en los que escalar. Las localizaciones más frecuentes se encuentran en el norte de la Comunidad de Madrid (La Pedriza, Patones, San Martín de Valdeiglesias...) aunque también se organizan salidas en Castilla-La Mancha, concretamente en Toledo.

Están compuestas por un grupo máximo de seis personas. Según el nivel del grupo y las condiciones meteorológicas, se decide la localización de la salida. Ya en el lugar, los integrantes del grupo se dividen por parejas y realizan diferentes tramos, adaptando la dificultad a su nivel.

En todas las salidas un monitor del rocódromo y un técnico de escalada se encargan de supervisar toda la actividad. El rocódromo facilita todo el material necesario para escalar en exterior, así como el seguro obligatorio. Mensualmente se planifican dos salidas, una con cuerdas y otra de bloque, modalidad de baja altura con colchoneta. Cada salida tiene un coste de 29 euros y 25 euros para socios.

### Eventos

Wild Cats celebra varias competiciones a lo largo del año. La primera de ellas es con motivo del aniversario del rocódromo, donde se montan veinte problemas que hay que superar en unas





dos horas, donde gana quien más bloques complete o el que registre el menor tiempo. A pesar de su carácter de competición, el espíritu familiar del rocódromo nunca se pierde.

Además del aniversario, el rocódromo organiza otras competiciones como la de carnaval, donde el requisito es escalar disfrazados. Para finalizar el curso en el mes de junio se celebra un último evento en el que los alumnos de todo el año tienen que superar una serie de ejercicios. En estos eventos se suele entregar como premio material de las marcas patrocinadoras.

No existe ningún jurado que vaya calificando, son los propios escaladores los que se autopuntúan. El carácter de estas competiciones está muy ligado a la filosofía de la escalada en general: es un deporte de equipo incluso a nivel competitivo. En las competiciones de escalada es muy habitual que los escaladores que pugnan entre sí analicen los diferentes bloques y pongan ideas en común. La competición está presente, pero el compañerismo es muy importante.

### Reservas

También puedes reservar el rocódromo de manera privada. Los sábados por la tarde organizan para ti y tus acompañantes una tarde amena de aventura. El rocódromo queda a tu disposición para la celebración de cumpleaños, excursiones escolares de escalada, eventos de trabajo, asociaciones, etc.

La cuota de socio con entrenamiento dirigido es de 55 euros al mes, la cuota mensual de acceso libre al rocódromo es de 33 euros mensuales, con posibilidad de obtener un 10 % de descuento al domiciliar las cuotas (49,50 para entreno libre más clases, y 29,70

YA ESTAMOS AQUÍ

¡¡NO MÁS FRÍO EN TU HOGAR!!!

# Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO



más de 20 años de experiencia



Ven a visitarnos a **FACTORING CHIMENEAS** y podrás ver la más amplia gama en estufas y calderas de pellets, casetes, hornos y chimeneas de leña. Todo tipo de acabados en madera, pladur, mármol, piedra...  
**¡¡¡INSTALACIÓN CASI SIN OBRAS!!!**

Visite Nuestra exposición, escoja la chimenea que más le guste y disfrute del mejor calor ecológico

Para ayudarle a elegir hemos preparado para usted nuestras mejores ofertas



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

[www.factoringchimeneas.com](http://www.factoringchimeneas.com)

Abierto de lunes a viernes de 10.00 a 19.30h y sábados de 10.00 a 14.00h



para el uso libre de las instalaciones). Existen además entradas simples de día sin límite de tiempo por 7 euros y bonos de diez entradas a 54 euros. Adultos y niños tienen la posibilidad de probar una clase pagando una entrada de día al rocódromo. Si al finalizar la clase deciden apuntarse, la entrada de día se descuenta de la cuota de la mensualidad. Hay descuentos para todos los socios en otras actividades organizadas por el rocódromo, como son talleres, salidas, ropa o el material de escalada que pueden adquirir en la tienda que tienen a disposición de los usuarios.

Wild Cats seguirá trabajando para seguir siendo un punto de referencia de este deporte en la zona sur de Madrid. En su mente

ya está muy presente una ampliación de los metros escalables y la posibilidad de conformarse como club para ofrecer a sus socios las múltiples ventajas de ser escaladores federados. Hasta entonces la programación continúa con talleres, cursos y salidas todos los meses. ✕

Para más información puedes entrar en su página web, [www.wildcats.es](http://www.wildcats.es), o visitar sus instalaciones en la avenida de Madrid 10 (polígono Albresa) en los siguientes horarios: lunes de 18:00 a 22:00, martes y jueves de 10:00 a 22:00, miércoles y viernes de 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00, y sábados de 10:00 a 14:00.



**E**l Restón era todavía un barrio joven y emergente cuando Sonia y Paco decidieron abrir allí una clínica veterinaria con el mismo nombre. Han pasado ya dieciséis años desde que comenzaron con la misma ilusión con la que continúan en la actualidad: ganas de prevenir y curar las enfermedades de nuestras mascotas.

Su equipo de profesionales está compuesto por dos veterinarias, Paloma y Sonia; un auxiliar, Paco; y una peluquera canina y felina, Pilar. Todos ellos mantienen el mismo compromiso: continuar ampliando su formación en las diferentes especialidades de veterinaria y auxiliar, además de integrar nuevos equipos para poder proporcionar un servicio de calidad.

Durante este amplio periodo se han incorporado especialidades nuevas como traumatología, oftalmología, oncología, etología o adiestramiento. Todas ellas sin necesidad de salir de las propias instalaciones, aportando comodidad y calidez de trato. La clínica está equipada con quirófano con monitorización, sala de radiodiagnóstico digital, ecografía, electrocardiógrafo, zona de hospitalización diurna, peluquería y una amplia sala de espera. Próximamente contarán con equipo de hematología y bioquímica de última generación.

Clínica Veterinaria El Restón mantiene acuerdos de colaboración con la asociación protectora de la localidad y con asegurados

ras como Mascota y Salud, Segurcaixa y Caser. Durante este año, también están proporcionando cuidados a los animales del Centro de Protección Animal de Valdemoro.

A lo largo del año proponen diversas campañas para ofrecer descuentos a sus clientes. Entre las más comunes se encuentran la campaña de tos de las perreras y campañas de esterilización canina y felina o de higiene dental.

Próximamente todos los clientes podrán disfrutar de un pack de control geriátrico tanto canino como felino. Además, no tendrán que preocuparse por las revisiones de sus mascotas; desde la clínica te recordarán mediante SMS cuándo tiene que ser revisada y vacunada.

Durante todo el mes de mayo ofrecen la campaña de rabia e identificación, que habitualmente se llevaba a cabo en colaboración con la Comunidad de Madrid y el Colegio de Veterinarios.

Los horarios de apertura, recientemente ampliados para la comodidad de los clientes, son: lunes a viernes de 9:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 14:00. Puedes visitar su centro en la avenida Mar Mediterráneo 61, posterior (entrada por calle Mercurio). Para más información puedes llamar al teléfono 918 081 761, escribir al correo electrónico [cveterinariaelreston@gmail.com](mailto:cveterinariaelreston@gmail.com), visitar la página web [www.clinicaveterinariaelreston.es](http://www.clinicaveterinariaelreston.es) o su cuenta en Facebook.





# Indiba Activ: estimulación natural para la regeneración celular

*La novedosa técnica llega de la mano de la Clínica de Fisioterapia Reyes Medina*



**Estefanía Medina Selas**

Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Salamanca. Especialista en fisioterapia para la mujer de la Comunidad de Madrid. Coordinadora de la Clínica de Fisioterapia Reyes Medina (calle Cristo de la Salud n.º 5, Valdemoro).

La Clínica de Fisioterapia Reyes Medina presenta la novedosa técnica para un tratamiento más completo de lesiones musculares, tendinosas, de ligamentos y estéticas. Hablamos del Método Indiba Activ: tratamiento con ondas de radiofrecuencia (448 kHz).

El tratamiento consiste en la integración de una terapia manual y movimiento con una tecnología única e innovadora que estimula los mecanismos naturales de regeneración celular.

Gracias al Sistema Proionic, permite activar el metabolismo celular restableciendo su equilibrio, aumentando tanto la vascularización como la temperatura en los tejidos tratados. Además, acelera el proceso natural de recuperación del cuerpo humano, aliviando dolores desde la primera sesión.

El mecanismo básico de acción del sistema es la generación de temperatura desde el interior del tejido. La estabilidad de la onda es de 448 kHz, lo que justifica que el incremento térmico no es por fricción molecular, sino por estimulación metabólica debido al movimiento electrolítico generado por el paso de la corriente, por lo que no existen las contraindicaciones propias del uso de la alta frecuencia.

Las evidencias clínicas demuestran que acelera el proceso de recuperación, mejora patologías crónicas, reduce el dolor desde la primera sesión, facilita la rehabilitación de tejidos blandos y duros además de ser una técnica inocua y segura. Indiba Activ es una terapia celular activa con la que se puede trabajar de forma frecuente incluso con implantes y prótesis, es eficaz, segura, agradable, no invasiva y rápida.





El método consiste en la aplicación de una corriente, mediante un circuito cerrado, que pasa por el tejido a través de dos electrodos colocados en la superficie corporal en posiciones contrarias. La energía que emite tiene efecto térmico y no térmico dependiendo del objetivo que se quiera conseguir a criterio del profesional.

Se convierte en un tratamiento eficaz para lesiones como la artrosis, periartritis, capsulitis retráctil, las contusiones costales, lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, esguinces, fracturas, lesiones musculares, tendinitis, bursitis, dolores inguinales, problemas del suelo pélvico y fisioestética.

### Indiba en acción

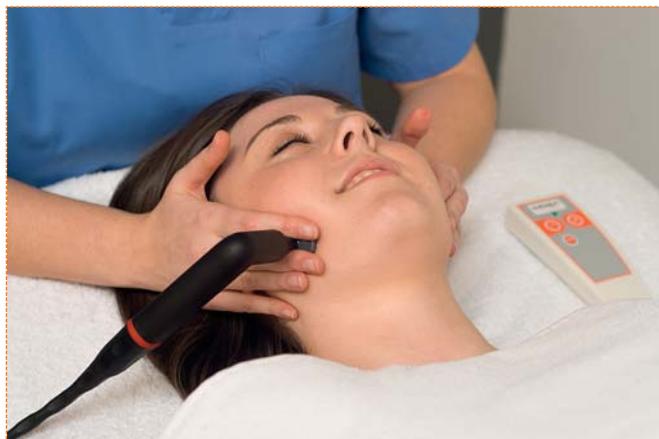
Dependiendo de la lesión, y del objetivo que se busque, para su total recuperación se hace un tipo u otro de tratamiento con más o menos sesiones. Tres sesiones son suficientes para comprobar la efectividad del tratamiento; dadas las tres, si no se notase evolución alguna de la lesión, se anularía el tratamiento.

Esta terapia produce efectos fisiológicos de bioestimulación, vascularización e hiperactivación. De tal manera que el tejido se reorganiza incluso en los casos crónicos, como en los que la fibrosis ya se encuentra instaurada desde hace tiempo.

Tras la aplicación es normal que el paciente perciba una sensación de aumento de temperatura en la zona tratada. A veces puede aparecer un enrojecimiento de la piel cuya intensidad y extensión dependerá de la aplicación, del tamaño del electrodo utilizado, del índice de masa muscular, de la edad del paciente, del tipo y color de piel o de la sensibilidad del paciente. Tanto el enrojecimiento de la piel como la temperatura que pueda alcanzar la zona tratada son inocuos y remiten pasadas unas horas desde la aplicación. Es un tratamiento muy agradable.

Las únicas contraindicaciones que se podrían mencionar son en caso de embarazo, de utilización de implantes electrónicos o marcapasos, tromboflebitis o de alergia al níquel o al cromo.

Nuestra experiencia nos confirma que la aplicación de esta técnica ayuda para una buena evolución de la patología, ya que es un dos en uno: no solo se aplican unos electrodos, también se trabaja a la vez la articulación o paquete muscular con las técnicas de fisioterapia apropiadas para cada lesión, como pueden ser manipulaciones, masoterapia, tracciones, etc. Los tiempos de recuperación se acortan en más del setenta por ciento de los casos.



### Indiba estética

Indiba no solo es eficaz en patologías o lesiones producidas por el deporte, también se aplica en belleza. Existe una especialidad de la fisioterapia que se dedica en exclusiva a la estética: la fisioestética.

La fisioestética es la rama de la fisioterapia que se encarga de la prevención y el tratamiento de las alteraciones estéticas, fundamentalmente en poscirugía, como pueden ser las cicatrices fibrosadas de hace años de antigüedad. Ayuda a recuperar y mejorar el metabolismo contribuyendo a conseguir resultados estéticos rápidos y satisfactorios. Algunas de sus aplicaciones son en poscirugía facial, abdominal, liposucción, senos con o sin prótesis, cicatrices, drenaje linfático, remodelación abdominal y glútea y celulitis.

Los especialistas que aplican el método son fisioterapeutas colegiados en la Comunidad de Madrid, expertos en Indiba Activ. Como lanzamiento de esta nueva técnica implantada en la clínica, disponemos de tarifas de promoción. Visítanos, sin compromiso alguno te asesoraremos sobre el tratamiento más eficaz para tu lesión, su funcionamiento y nuestras tarifas.



Para más información puedes contactar con Fisioterapia Reyes Medina en los teléfonos 918 955 721 y 659 913 021 o visitar nuestro centro en la calle Cristo de la Salud 5.

MODA.

by Julián Villar, Ncuadres







Fotografía: Julián Villar  
Modelo: Thania Portillo  
Ropa y complementos: Mora Collection / calle Estrella de Elola, 20



# RESTAURANTE FINCA DE LA RIBERA

Cocina tradicional con toques de vanguardia. Desayunos | comidas | celebraciones | reuniones de empresa



• RESTAURANTE •

Finca  
de la  
Ribera

• DESAYUNOS Y COMIDAS •  
de lunes a viernes

LOS DOMINGOS  
Menú especial

por solo 24€

Jardin y

Animación infantil

Reservas  
618 769 519

Horario  
De lunes a viernes: 8:00 - 16:00 h  
Domingos: 13:00 - 16:00 h



Carretera M-305, km 43,800 (antigua Ctra. de Andalucía), 28300 Aranjuez (Madrid)

# 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 <sup>o</sup> 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 Baílo .....	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	<b>Áreas municipales</b>	
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 Serv. 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 Arecos .....	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



Venga a **Clínica Dental Valdemoro** encontrará profesionales encantados de poder dedicar nuestro tiempo a que usted disfrute de una boca sana y mejore su calidad de vida.



**Ruíz de Alda, 11 - 1ºA**

**918 954 853**

*En Valdemoro desde 1988*

- Ortodoncia
- Implantes
- Endodoncia
- Estética dental
- Blanqueamiento
- Odontología restauradora
- Cirugía oral
- Prótesis



**www.maximamotos.com**  
maximamotos.sc@gmail.com

Juan de la Cierva, 4 - nave 5  
Polígono Industrial Rompecubas  
28341 Valdemoro, Madrid  
Salida 29 A4  
t.91 875 38 00 · m.636 365 884

## TALLER DE REPARACIÓN MULTIMARCA

**Revisiones:**

- Suspensiones
- Filtros
- Aceite
- Luces
- Transmisión (correa, cadena, cardan...)
- Frenos, Niveles...



-  Revisión de tu moto **SCOOTER** desde **53** euros.
-  Revisión de tu moto **CUSTOM** desde **72** euros.
-  Revisión de tu moto de **CAMPO** desde **53** euros.
-  Revisión de tu moto **DEPORTIVA** desde **72** euros.
-  Revisión de tu **QUAD** desde **69** euros.



## El Colegio Hélicon convoca

# BECArte

El Colegio Hélicon convoca la primera edición de **BecArte**, un certamen artístico que pretende becar a jóvenes para que estudien Bachillerato de Artes en su centro, el único de Valdemoro que ofrece esta modalidad. Los jóvenes aspirantes deberán estar cursando 4.º de ESO u otros estudios, o poseer el título de la ESO, o cualquier otro siempre que les permita acceder en el curso académico 2017-2018 a Bachillerato.

El certamen se convoca en tres grandes modalidades: Artes Plásticas y Diseño (interpretación gráfico-plástica de un tema dado en dibujo, escultura o diseño gráfico), Artes Escénicas (interpretación e improvisación), y Música (obra de libre elección, improvisación y lectura a primera vista).

El certamen y fallo se celebrará el próximo **sábado 27 de Mayo** en el transcurso del **Hélicon Arts Open Day**, una muestra del Bachillerato de Artes en la que Hélicon presentará el curso de Bachillerato de Artes 2017-18 con actuaciones en directo, talleres y muchas

sorpresas. El colegio dará a conocer toda la programación de la jornada, así como las bases de la convocatoria a través de redes sociales y de su página web: [colegiohelicon.org](http://colegiohelicon.org). ✕



la casita   
Tu peque cuidado como en casa

La nueva  
ESCUELA INFANTIL  
del Colegio Hélicon 



TARIFA PLANA  
de 8:00 a 17:00 h.

**285€ /mes\***

¡TODO EL TIEMPO QUE PRECISES!  
CON DESAYUNO, COMIDA  
Y MERIENDA INCLUIDOS

\*385€ SIN BECA

TARIFA PLANA

**90€ /mes\***

CUATRO HORAS  
CON PISCOLABIS

\*190€ SIN BECA

Hazles felices, elige **helicón**

\*APLICADO DESCUENTO BECA MEDIA DE 100€ DE LA COMUNIDAD DE MADRID

ESCUELA INFANTIL · 2º CICLO INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATO · OPOSICIONES · CENTRO DEPORTIVO

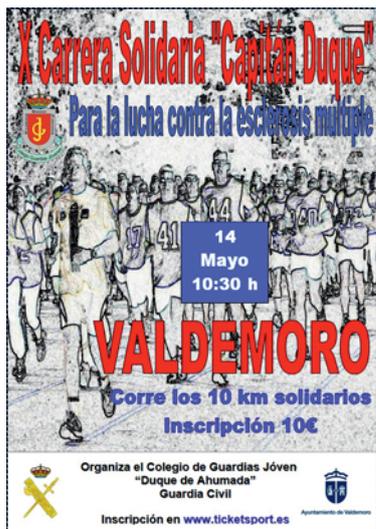
la casita   
Somos helicón

facebook.com/ColegioHelicon  
@colegiohelicon

91 875 22 32  
www.lacasitahelicon.com

MARÍA CURIE, 19. VALDEMORO

## X Carrera Solidaria Capitán Duque



El Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada ha programado por décimo año consecutivo la Carrera Solidaria Capitán Duque para luchar contra la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que tendrá lugar el 14 de mayo a partir de las 10:30 horas, en la pista de atletismo del centro organizador, donde también se situará la línea de meta.

Quienes deseen participar en esta prueba de 10 kilómetros deberán inscribirse hasta las 12:00 horas del día anterior a la prueba, o hasta agotar los 1200 dorsales, en [www.ticketsport.es](http://www.ticketsport.es) abonando 10 euros. La recaudación se destinará íntegramente a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro (ADEMV).

Los atletas recibirán una camiseta técnica así como agua en el kilómetro 6,5 y avituallamiento sólido y líquido al finalizar la carrera y están cubiertos por un seguro de accidentes y responsabilidad civil a cargo de la organización.

Más información en [grupoeducacionfiscagj@gmail.com](mailto:grupoeducacionfiscagj@gmail.com). La recogida de dorsales será los días 10 y 11 de mayo de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00. Departamento de Educación Física del Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada, km. 25,500 de la A4. 14 de mayo, de 8:00 a 10:20. ✕

## Torneo solidario de pádel a favor del pueblo saharauí



La asociación de amistades con el pueblo saharauí de Valdemoro La Jaima organiza el próximo día 20 de mayo un torneo solidario de pádel a favor de este colectivo africano.

El evento tendrá lugar en las instalaciones de Valpapel (Avda. de Europa 119) en nuestra localidad. Desde las 14:00 hasta las 20:00 se disputarán diferentes partidos clasificatorios. Además, se realizarán otras actividades como rifas y pintacaras, a partir de las 18:30, para los más pequeños. Las parejas ganadoras y finalistas recibirán un trofeo.

Al correo [lajaimavaldemoro@gmail.com](mailto:lajaimavaldemoro@gmail.com) se pueden enviar las solicitudes de inscripción, hasta el mismo día 20, con un coste de 15 euros, adjuntando: nombre, teléfono, dirección de correo electrónico y nivel de juego (alto, medio o bajo) o llamando al teléfono 605 387 976. Todos los fondos recaudados irán destinados íntegramente al programa Vacaciones en Paz para niños saharauis.

El programa Vacaciones en Paz consiste en el acogimiento temporal de niños y niñas saharauis de entre 8 y 12 años por familias valdemoreñas, durante los meses de verano. Durante su estancia en España se les practican revisiones médicas. Pero, además, la convivencia con la familia de acogida y su entorno permite sensibilizar a la población madrileña de las condiciones de la infancia saharauí desde hace casi 40 años. ✕



Avda. de Andalucía, 32 · 1C - 28343 Valdemoro, Madrid  
teléfono 91 895 17 32 620 528 843 [www.clinicapuertadelmoro.com](http://www.clinicapuertadelmoro.com)

### RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOTÉCNICOS

DE LUNES A SÁBADO

- CONDUCTORES
- ARMAS
- PATRÓN DE BARCO
- TIP...
- ECOGRAFIAS, MAMOGRAFIAS Y RX CONVENCIONAL
- ESPECIALIDADES MÉDICAS

## I Semana del Emprendedor



El Ayuntamiento de Valdemoro lanza en primera convocatoria la Semana del Emprendedor, que tendrá lugar en el Centro Municipal de Empresas de Valdemoro, situado en la calle Gaspar Bravo de Sobremonte s/n, los días 22 al 26 de mayo en horario de mañana. Con esta iniciativa se intentan estimular los valores característicos del espíritu emprendedor necesarios tanto para el desarrollo personal como el profesional. Durante la semana se ofrecerá a los emprendedores información sobre mentalidad de crecimiento e inteligencia emocional, tramitación necesaria para el inicio del negocio, temas fiscales, líneas de financiación, etc. También se hablará de cómo sacar partido a internet, de las subvenciones para autónomos y de las bonificaciones en sus cuotas, así como de las entidades e instituciones que les pueden ayudar. Además, esta semana servirá de punto de encuentro entre las nuevas empresas, para que puedan surgir sinergias y colaboraciones entre ellas y así poder aumentar las posibilidades de supervivencia.

Más información e inscripciones en el teléfono 918 095 966 o el correo [centro.empresas@ayto-valdemoro.org](mailto:centro.empresas@ayto-valdemoro.org). ✕

## Cuestación AECC 2017



La fecha elegida para la cuestación anual de la Asociación Española Contra el Cáncer será este año el día 1 de junio, en Madrid. Un día más tarde, el 2 de junio, se celebrará el mismo evento en Valdemoro. Como es habitual, se instalarán mesas en distintos puntos significativos del municipio, como son la plaza de la Piña, a la entrada de los supermercados Mercadona y del AhorraMas de la calle Libertad, en el mercadillo y en el Centro Comercial El Restón, en horario de mañana, excepto en el citado centro comercial donde será por la tarde. Así mismo, la junta local de la AECC de Valdemoro dispondrá de un número importante de voluntarios distribuidos por distintos puntos que portarán huchas petitorias. Toda aquella persona que quiera colaborar con la AECC en este acto puede dirigirse al despacho de la Junta Local, ubicado en el Centro de Asociaciones Pedro Zero (calle Río Manzanares 4), y comunicar su intención de colaborar. La cuestación anual es uno de los actos más importantes que lleva a cabo la Asociación Española Contra el Cáncer a nivel nacional.



Tu taller de confianza

# DISMA TYRE S.L.

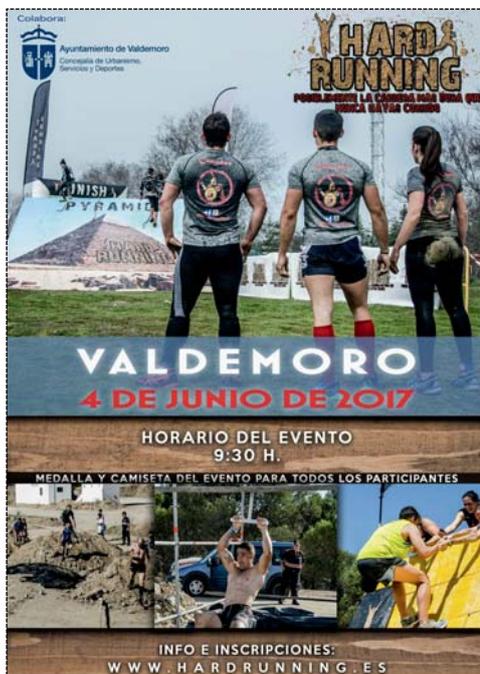
[www.dismatyre.com](http://www.dismatyre.com)

- Maquinaria de última generación de CORGHI
- Taller de 500 m<sup>2</sup>
- 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

**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](mailto:contacto@dismatyre.com)



## Llega la V Racers Valdemoro

El próximo 4 de junio nuestro municipio acogerá la V Racers Valdemoro, un circuito de obstáculos de Hard Running, una de las mejores marcas españolas de carreras de obstáculos (OCR), con la colaboración y el patrocinio del valdemoreño y competidor de élite OCR Nilton Monteiro. Se trata de un reto total en el que el cuerpo y la mente se llevan al límite de sus capacidades. Los participantes se enfrentarán directamente a la naturaleza en un recorrido lleno de dificultades, obstáculos y diversión asegurada. Para participar en una carrera de estas características es necesario tener una preparación total del cuerpo. Una buena condición física te permitirá superar el máximo de obstáculos. Por su parte, la preparación mental te ayudará a gestionar la presión, analizar el entorno y dosificar la energía.

No dudes en apuntarte y obtén un descuento gracias a V Racers Valdemoro. Solo tienes que llamar o mandar un mensaje de Whatsapp al número 665 336 507. También puedes enviar tu petición de descuento a [niltrainin@hotmail.com](mailto:niltrainin@hotmail.com). Más información en la página de Facebook Nilton Monteiro Racers OCR. ✕

## VI carrera pedestre Entre Pinto y Valdemoro

Las personas aficionadas al atletismo tienen una nueva cita el 21 de mayo. Se trata de la sexta edición de la carrera pedestre Entre Pinto y Valdemoro, de 14 kilómetros, con salida y meta en la localidad vecina, aunque la prueba discurre por caminos y calles de ambos términos municipales. Las personas que quieran participar, estén federados o no, podrán inscribirse hasta el 18 de mayo o hasta agotar los 1000 dorsales disponibles. Además de esta competición se celebrarán otras para categorías de iniciación en la pista Rafael Mendoza del parque Juan Carlos I, de Pinto.

El pistoletazo de salida se dará en la calle Pablo Picasso a las 10:00 y la meta estará situada en la citada pista de atletismo. Habrá avituallamiento en los kilómetros 5 y 10, así como bolsa de corredor al finalizar la carrera y una camiseta técnica al recoger el dorsal.

La inscripción puede realizarse por internet, en las páginas web [www.carreraspopulares.com](http://www.carreraspopulares.com) y [www.runners.es](http://www.runners.es), o bien de forma presencial en Deportes Mazarracín (plaza del Esparto 4), además de en otros establecimientos de Pinto, Madrid y Leganés. ✕



## Coloquio sobre cómo desarrollar un proyecto fotográfico



La asociación fotográfica Locos por la Réflex organiza el próximo día 26 de mayo de 2017 una charla con el fotógrafo Fernando Pataleón donde explicará cómo afrontar un proyecto fotográfico. El objetivo principal de la charla es hacerse una idea general de lo que es un proyecto fotográfico y cómo puede ayudarnos a desarrollar nuestro propio lenguaje y estilo como fotógrafos. Durante la charla se hablará de las diferentes etapas que se han de seguir para su consecución. Cómo tener una idea original, desarrollarla, buscar nuestro estilo, organizar y planificar las tomas, revisar y evaluar el trabajo, y por último su difusión final. También se analizará el trabajo de grandes fotógrafos que servirán de inspiración y se realizarán ejercicios y prácticas que ayudarán a mejorar y desarrollar los proyectos propios. La charla está dirigida a todos los aficionados a la fotografía que, sin importar su nivel, quieran enriquecer su visión de la fotografía y disfrutar contando historias con sus fotos.

El evento se celebrará a las 19:00 horas en el Centro de Asociaciones Pedro Zerolo (calle Río Manzanares 4). ✕

**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](mailto:info@sistemascontraincendiosmadrid.com)  
 web: [www.sistemascontraincendiosmadrid.com](http://www.sistemascontraincendiosmadrid.com)

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202



**Taller Mecánico *multimarca***

**VEHÍCULOS DE OCASIÓN**  
[nombelautoautomocionsl@outlook.com](mailto:nombelautoautomocionsl@outlook.com)

Frente a la **itv** de Valdemoro

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



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

[www.dentalvaldemoro.es](http://www.dentalvaldemoro.es)  
 Clínica dental DyD Valdemoro

*Promociones en blanqueamiento dental*  
 Ven e infórmate,  
 hasta el 15 de agosto del 2017

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



**CISCO PELUQUEROS**

**CISCO Peluqueros te ofrece:**

- Últimas tendencias.
- Asesoramiento para tu imagen.
- Tratamientos de keratina.
- Cambios de imagen.
- Peinados de novias y niñas comunión.
- Información de posticaria.
- Extensiones de keratina.
- Tarjetas de regalo adaptadas para ti.

**[ Llámarnos e infórmate!!! ]**

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

Repolarización natural para el cabello

Nail art  
 Pedicura  
 Depilación con hilo



Acrílico  
 Gel  
 Parafina  
 Manicura  
 Depilación con cera

**Llama e infórmate de las ofertas de apertura.**

Móvil: **675 54 14 34** [steffnailsj@gmail.com](mailto:steffnailsj@gmail.com)  
 Calle Apóstol Santiago - esquina San Vicente de Paúl N22 28342 Valdemoro  
[SteffNailsAndJuices](https://www.facebook.com/SteffNailsAndJuices) [SteffNailsAndJuices](https://www.instagram.com/SteffNailsAndJuices)

**Ainlimp Servicios**  
**SERVICIOS INTEGRALES DE LIMPIEZA**

- Primeras Limpiezas de Obras en general.
- Mantenimientos Diarios (Naves Industriales, Colegios, Centros Comerciales...)
- Limpieza de Comunidades, Oficinas y Grandes Superficies.
- Limpieza de Cristales y Escaparates, tiendas, bares...
- Abrillantados, encerados y pulidos de suelos (tratamientos posteriores).
- Limpieza de Alfombras y Moquetas (mediante máquina Champuneadora).
- Desinfección, desinsectación y desratización (Control de Plagas).

*Presupuestos sin compromiso*

C/ Virgen de las Nieves, 2 - 28300 Aranjuez, Madrid  
 Tel. 91 892 06 60 - 648 651 446 - [comercial@ainlimp.com](mailto:comercial@ainlimp.com)

**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](http://www.ralarsa.com) [f](https://www.facebook.com/ralarsa) [t](https://www.twitter.com/ralarsa) [e](https://www.youtube.com/ralarsa)  
[valdemoro@ralarsa.com](mailto:valdemoro@ralarsa.com)



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



**CERVEZA & PLACER**  
 Tienda Gourmet

- Gran variedad de cervezas artesanas y de importación.
- Quesos artesanos, vinos, licores gallegos y dulces de Tarancón.
- Selectos aperitivos.

Calle del Carmen, 5 • 28341 Valdemoro  
 Pedidos a domicilio: **91 082 76 33**  
[www.cervezayplacer.com](http://www.cervezayplacer.com)



**EL RINCÓN DE LUIS**  
 RESTAURANTE  
**EL RINCÓN DE LUIS**  
 cocina artesanal

Calle Grande, 31 • 28359 Titulcia, Madrid • t. **91 801 01 75 / 91 801 00 82**  
[info@elrincondeluis.com](mailto:info@elrincondeluis.com) • [www.elrincondeluis.com](http://www.elrincondeluis.com)

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

**ELECTRODOMÉSTICOS - TV COLOR**  
**SONIDO - ORDENADORES**  
**AIRE ACONDICIONADO**  
**MUEBLES DE COCINA**

*Electrodomésticos*  
**VALDEMORO**



**TIEN 21**

C/. Libertad, 37  
Tfnos. 91 808 16 18 - 91 808 26 42  
28340 Valdemoro (Madrid)

**€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 DISCRECCIÓN

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

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



REPROGRAFIA

**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...

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

## índice de anunciantes

		página
Phone House	2	Crea Odontología
Autoescuela Real	3	Gabino Nicolás e hijos
Acupuntura Policlínica Valdemoro	4	La Buha
Campus de Fútbol Villa de Valdemoro	5	Piscinas Aqua Ramos
C.F. Inter de Valdemoro	5	OrthoSports
Colegio Hélicon	7	Filtros Ancora
Fotoprix	8	Valdesalud
Centro Ortopédico Cuadrado	8	Ferretería Gutierrez
Restaurante Adri Experience	9	Vidasana
Gil & Berrocal	10	Reyes Medina Fisioterapia
Gescibeles Administradores Fincas	10	Ache Repografía
Vianda Natural	11	Colegio Nobelis
Fisioterapia David Yañez	12	Instalaciones Mongas
CEIV	12	Factoring Chimeneas
Grupo Rasche	13	Restaurante Finca de la Ribera
Chatarrería	14	Máxima Motos
Armack	14	Clínica Dental Valdemoro
Centro Médico Beatriz Ayllón	15	Escuela Infantil Hélicon
Mudanzas R. Bardera	17	Clínica Puerta del Moro
Restaurante La Almazara	19	Dismatyre
Centro Médico El Restón	21	Tien 21

# CURSOS D FOTOGRAFÍA

Ncuadres

Cursos de Fotografía  
y de Edición fotográfica



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](mailto:ncuadres@gmail.com) o por teléfono al 912 849 494 o móvil 601 371 013.

También puedes seguirnos en Facebook: [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion), Instagram: [@ncuadres](https://www.instagram.com/ncuadres) o en Twitter: [@ncuadres](https://www.twitter.com/ncuadres).

[www.ncuadres.com](http://www.ncuadres.com)

Avenida de Andalucía, 28 (a la espalda, entrada por la calle Matadero).

Selección **TOP 21** PAGA EN 21 MESES SIN INTERESES\*\* TAE 2,23% COMISIONES 2% AHORRATE 21% IVA

**TIEN 21**

Especialistas en Electrodomésticos  
www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com  
Libertad, 37 · Valdemoro · teléfonos 91 808 16 18 / 91 808 26 42

Servicios: Entrega inmediata gratuita | Instalación incluida excepto campanas, placas y hornos | Retirada antiguo

INOX. / FILTROS METÁLICOS  
MOTOR DOBLE TURBINA

**teka** CAMPANA DECORATIVA CMB1-60

ANTES 119'90 €  
AHORA **99'09 €**

APERTURA ABATIBLE  
6 FUNCIONES  
TOUCH CONTROL CONFORT  
**A+**  
Balay HORNO PIROLÍTICO 3HB556XM

ANTES 483 €  
AHORA **399'20 €**

3 ZONAS  
PROGRAMADOR  
TOUCH CONTROL  
**teka** VITROCERÁMICA TZ6316

ANTES 240'90 €  
AHORA **199'09 €**

ANTES 483 €  
**399'20 €**  
AHORA

250 LITROS  
NO FROST  
170 x 60 x 61 cm

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**  
AHORRO EN CONSUMO **20%**

**BOSCH** COMBI KGN33V04

ANTES 302 €  
AHORA **249'60 €**  
BLANCO DFN05210W  
**A+**  
12 SERVICIOS

ANTES 362 €  
AHORA **299'19 €**  
INOX ANTIHUELLAS DFN05210X  
**beko**  
5 Programas / Sist. Watersafe  
Media carga flexible

ANTES 326 €  
AHORA **269'44 €**  
5,5 KG 1.000 R.P.M. 3TS853B  
**A+**

ANTES 362 €  
AHORA **299'19 €**  
7 KG 1.000 R.P.M. 3TS873BC  
**Balay**  
Protección múltiple de agua  
Led's indicadores  
**A+++**