

La revista de  **valdemoro**.com



17 NÚMERO 59

DICIEMBRE 2020

EJEMPLAR GRATUITO



## Juangre, Oli, Jorge y Fernando

ENTREVISTA

Coro del Colegio Nuestra Señora de Valdemoro • Cruz Roja Asamblea Pinto-Valdemoro  
Además: reportajes, comercio, noticias...



Nos preocupamos de tu seguridad y comodidad para que llegues a tiempo.



¡Descarga tus horarios actualizados al instante!



Líneas interurbanas



Líneas urbanas



Para más información  
Grupo AISA 902 198 788  
[www.aisa-grupo.com](http://www.aisa-grupo.com)

# Compruebe si usted tiene el Coronavirus



Prueba PCR



## — Prueba Test Anticuerpos

Prueba rápida de anticuerpo IgG e IgM. Descubre si has pasado la enfermedad y has creado defensas.

Resultados en 15 minutos.



## — Prueba Test Antígenos

Prueba rápida de antígenos, una forma rápida y asequible. Novedad. Para pacientes con sospecha de infección actual por COVID-19.

Resultados en 15 minutos

*Cuidamos de tu salud desde 1978*

Avda. de Andalucía, 32 · 1.ºC - 28343 Valdemoro, Madrid · ☎ 91 895 17 32 · WhatsApp 620 528 843  
[www.clinicapuertadelmoro.com](http://www.clinicapuertadelmoro.com) · [info@clinicapuertadelmoro.com](mailto:info@clinicapuertadelmoro.com)



Centro autorizado por el Ministerio de Sanidad





## 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

Nadie se imaginó en la Navidad de 2019 que los deseos para año nuevo cambiarían por una pandemia mundial. Por eso, este 2020 tendremos unas navidades atípicas. No habrá multitudinarias cenas de empresa, grandes celebraciones ni cabalgatas. Las reuniones familiares deberán limitarse, y en Nochebuena y Nochevieja habrá toque de queda. Si bien no hemos renunciado a las luces y colores de estas fiestas, sí se ha priorizado la salud y el bienestar de todos. Estas navidades estarán marcadas para todos por la falta de besos, abrazos, el distanciamiento y la limitación de encuentros sociales. Afrontaremos unas navidades diferentes que, a pesar de las limitaciones, no tienen por qué ser peores. Serán distintas a otras, pero cada uno de nosotros podemos hacer que también sean entrañables. Desde estas líneas, el equipo de *La revista de Valdemoro* os desea un Año Nuevo mejor que este, sin más pérdidas, sin más miedo, sin tanta incertidumbre, porque necesitamos un poco de eso, necesitamos saber que todo irá mejorando, aunque sea poco a poco.

En este número hemos entrevistado a cuatro amigos triatletas, Juan Gregorio Sánchez, Oliver Almendral, Jorge Narváez y Fernando Sánchez, que han participado en numerosas pruebas de alta exigencia. Este 2020 y con la situación de confinamiento, fue una buena excusa para afrontar su mayor reto: el Ultra Triatlón Tierra Astur. Esta prueba de ultrarresistencia se caracteriza por cubrir en tan solo tres días, con doce horas de competición por jornada, un total de 10 kilómetros a nado, 84 kilómetros corriendo y 440 kilómetros en bicicleta.

La música vuelve a estas páginas de la mano del coro del Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro, cuyas voces resuenan desde hace casi dos décadas. Este coro, formado hoy por más de un centenar de alumnas y galardonado con numerosos premios, es resultado de un proyecto que se está viviendo con ilusión y que apuesta por combinar valores educativos y musicales.

Y, finalmente, hemos visitado la sede de Cruz Roja Valdemoro, que abrió sus puertas en febrero en el parque Cristo de la Salud. La función fundamental de las sedes de Cruz Roja es acercarse a aquellos que más lo necesiten con diferentes planes, programas, proyectos y actuaciones para ofrecer una respuesta integral a las personas vulnerables o en riesgo de exclusión social. Disponer de este espacio permite un acceso más fácil a los residentes de Valdemoro y Ciempozuelos.

# 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)



## Pasión por la música. Pasión por enseñar.

- Profesores titulados superiores.
- Lenguaje y práctica musical para cualquier edad y nivel.
- A elegir entre canto o más de 12 instrumentos.
- Clases presenciales y virtuales.
- Aulas seguras libres de COVID.



# hélicon

UNA ESCUELA DE MÚSICA ÚNICA

# La revista de valdēmoro

## staff Número 59

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	Arantxa Aboli
Fotografía	Asociación NcuadreS
Colaboración	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://www.twitter.com/lrdvaldemoro">Twitter: @lrdvaldemoro</a>
Publicidad	<a href="mailto:publicidad@larevistadevaldemoro.com">publicidad@larevistadevaldemoro.com</a>
Distribución	AG REPARTIDORES
Contacto	687 714 422

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

[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 **enero**:  
cierre publicidad 4 de enero



## sumario

	<b>NOTICIAS</b>	<b>07</b>
	<b>COMERCIO</b> Tu Herbolario Perfecto	<b>24</b>
	<b>COMERCIO</b> Restaurante terraza La Parrilla de Valdemoro	<b>26</b>
	<b>ENTREVISTA PORTADA</b> Juangre, Oli, Jorge y Fernando. Ultra Triatlón Tierra Astur	<b>28</b>
	<b>COMERCIO</b> Clínica Dental Valdemoro	<b>36</b>
	<b>COMERCIO</b> Mercado Porteño	<b>37</b>
	<b>REPORTAJE</b> Coro del Colegio Nuestra Señora de Valdemoro	<b>38</b>
	<b>COMERCIO</b> Beauty Boost Innovación Estética	<b>46</b>
	<b>COMERCIO</b> Pan de Madre Tierra	<b>47</b>
	<b>REPORTAJE</b> Cruz Roja Asamblea Pinto-Valdemoro	<b>48</b>
	<b>NOTICIAS</b>	<b>57</b>
	<b>DIRECTORIO</b> <b>ÍNDICE DE ANUNCIANTES</b>	<b>65</b>
		<b>66</b>

## ‘Comercio amigo’

Valdemoro refuerza la seguridad de los menores en sus desplazamientos



El Ayuntamiento de Valdemoro, la Asociación del Comercio de Valdemoro (Adecovalde) y la delegación local de la Fapa Giner de los Ríos han aunado sus esfuerzos para poner en marcha una iniciativa pionera que pretende reforzar la seguridad de los menores en sus desplazamientos por el casco urbano e impulsar al comercio local. Esta nueva campaña denominada «Comercio amigo» se dio a conocer en la pastelería Delicias, en un acto presidido por el alcalde, Sergio Parra, que estuvo acompañado de los concejales de Educación y Comercio, Ángel Díaz-Flores y Francisco Mimoso; el Jefe de la Policía Local, Alberto Albacete; Roberto Rodríguez, en representación de Adecovalde; y Vanesa García, por la Fapa. Con esta iniciativa se invita a los chicos y chicas que se encuentren en una situación de

peligro a que entren en cualquier establecimiento participante a pedir ayuda y protección hasta que una persona adulta de la familia o de su centro educativo los pueda recoger. El comerciante que está protegiendo en su establecimiento al menor en riesgo puede incluso requerir la intervención de la Policía local, si fuera necesario. Los comercios adheridos a la campaña, además de exhibir una pegatina con un distintivo, dispondrán de folletos informativos de este proyecto, que pone en valor al sector comercial como un importante referente de la seguridad ciudadana en los barrios, pretende fomentar entre los menores los desplazamientos a pie hasta sus centros de estudio, contribuir al desarrollo de la autonomía de los niños y niñas y comprometer con la protección de la infancia a toda la sociedad.

**¡Regala y Regalate Bienestar!**

**Navidad Especial**

**Pack Facial efecto flash**

**lifting inmediato para tus celebraciones**

- 1- Limpieza facial acorde a tú piel
- 2- Plan blanqueador iluminador
- 3- Sesión de Venus facial tensor: respuesta inmediata una piel tonificada, luminosa y descansada.

**Bono Corporal Remodelador**

Los bonos remodeladores de Criosauna, Zionic o Venus van con dieta y estudio corporal incluido.

**Por cada bono que regales, te obsequiamos con un masaje relax más una sauna infrarrojos.**

**Activa tu metabolismo, manten a raya los excesos.**

**¡¡Precios inmejorables!!**




**www.sincrodiet.es**  
**Av. Andalucía 40, valdemoro**  
**Tel: 91 370 34 51 - 690 78 14 22**



## El Colegio Marqués de Vallejo cumple 135 años

**E**l Colegio Marqués de Vallejo cumple 135 años formando a generaciones de familiares vinculados a la Benemérita.

El alcalde, Sergio Parra, y el concejal de Educación, Ángel Díaz-Flores, felicitaron, en representación de la Corporación Municipal, a este centro educativo de la Asociación Pro-Huérfanos de la Guardia Civil que lleva realizando su labor docente desde que se inauguró oficialmente el 19 de noviembre de 1885 como internado para huérfanas de guardias civiles.

El Archivo Municipal se ha sumado a esta celebración con una muestra virtual titulada «135 aniversario del colegio Marqués de Vallejo». La exposición está formada por una selección de imágenes que conserva en su fondo fotográfico, relacionadas con el edificio educativo, aulas y espacios de la finca en la que se ubica, con las actividades que allí se desarrollaban y con el devenir de sus

alumnas, fechadas desde los primeros años del pasado siglo hasta 2009. Se puede visitar en el micrositio web del Archivo localizado en el portal municipal [www.valdemoro.es](http://www.valdemoro.es).

Precisamente para ampliar el fondo fotográfico que conserva de esta institución, el Archivo Municipal solicita a la ciudadanía que haya estado relacionada con este centro educativo a lo largo del tiempo, que comparta sus

imágenes para que pasen a formar parte del patrimonio documental de Valdemoro.

Lo pueden hacer, o bien mandando las imágenes escaneadas en formato jpg, una resolución de 300 pp. y un máximo de 8 MB a [archivog@ayto-valdemoro.org](mailto:archivog@ayto-valdemoro.org) o de manera presencial en plaza de la Constitución, 11. En este caso las fotos serán escaneadas y devueltas al portador. 

El Archivo Municipal ha abierto una campaña para recolectar material gráfico del centro.



**clínica veterinaria**  
**el Restón**

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DE ANIMALES DE COMPAÑÍA

**Servicios BÁSICOS**

- Medicina General
- Radiología Digital
- Ecografía
- Cirugía y Anestesia

**ESPECIALIDADES**

- Hospitalización diurna
- Peluquería y Estética
- Alimentación
- Accesorios y Complementos
- Asesoramiento...

**Disponemos de profesionales en Etiología Clínica y Adiestramiento**

Puedes visitar nuestra web y facebook [www.clinicaveterinariaelreston.es](http://www.clinicaveterinariaelreston.es)

AVDA. MAR MEDITERRÁNEO, 61 POST • 28341 VALDEMORO, MADRID  
t.91 808 17 61 m.670 436 669 • [cveterinariaelreston@gmail.com](mailto:cveterinariaelreston@gmail.com)

Horario de atención al público y sus mascotas  
Lunes a viernes de 9 a 21h / Sábados de 10 a 14h

**Campaña de higiene bucal**  
Del 15 de diciembre al 15 de enero

**LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS**  
*En Valdemoro desde 1982*



- Test rápidos del antígeno COVID-19 con un 95% fiabilidad (toma nasal)
- Test cuantificados de anticuerpos IgG e IgM por método ELISA 99% fiabilidad
- Test rápidos de anticuerpos IgG e IgM no cuantificados con 95% fiabilidad

Laboratorio colaborador con  | **MEGALAB**

Dra. M.ª Gracia Giner Jiménez  
C/ General Dabán, 3 - 1.º B · 28341 Valdemoro, Madrid · Tel: 918 953 015

- Todo tipo de análisis
- Test de cribado prenatal no invasivo
- Síntesis en el dedo
- Prueba de paternidad
- Intolerancia alimenticia
- Extracciones (cita previa): Adultos, niños y domicilios
- Concertado con las compañías de seguros médicos





**154.900 €**

**VALDEMORO,**  
Zona Comunidades

Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón, cocina con tendedero y plaza de garaje. 2<sup>a</sup> Planta con ascensor.



**209.900 €**

**VALDEMORO,**  
Zona Hospital

Dúplex de 3 dormitorios, 2 baños, salón independiente y cocina. 2 terrazas de 15 m<sup>2</sup>. Garaje y trastero. Urb. Privada con piscina.



**164.900 €**

**VALDEMORO**  
Zona Altos del Olivar

Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón independiente y cocina. Garaje y trastero. 4<sup>a</sup> planta con ascensor.



**109.900 €**

**VALDEMORO,**  
Zona Centro

Piso de 2 dormitorios, 2 baños, salón independiente y cocina. Plaza de garaje. 3<sup>a</sup> planta sin ascensor.



**109.900 €**

**VALDEMORO**  
Zona Guardia civil

Piso de 1 dormitorio, 1 baño, salón independiente y cocina. Plaza de garaje. 2<sup>a</sup> planta con ascensor.



**159.900 €**

**VALDEMORO,**  
Zona Centro

Piso de 3 dormitorios, 2 baños, salón independiente, cocina y patio de 10 m<sup>2</sup>. Plaza de garaje y trastero. Planta baja.

*FM Gestiona,  
les desea felices Fiestas!!!*

*Gracias Valdemoro  
por confiar un año más en nosotros*

**¡Cuenta con nosotros si quieres vender o alquilar tu casa!**

2 oficinas en Valdemoro a tu disposición

calle Cristo de la Salud, 1  
☎ 911 486 736 • 633 228 220



avda. Mar Mediterráneo, 81  
☎ 918 953 601 • 608 246 591

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



## Atlas Robots y Patatas Crillamur donan 4000 kg de patatas a la asociación AVALSO

La empresa valdemorenía Atlas Robots ha entregado cinco palets de patatas (4000 kilos) a la Asociación Valdemoro Solidario (AVALSO), que ejerce una labor imprescindible entregando comida caliente en su comedor social. Las patatas provienen de la empresa Patatas Crillamur, situada en Molina de Segura (Murcia), para la que Atlas Robots ha desarrollado una célula robótica de paletizado de sacos. Tras finalizar las pruebas técnicas se decidió que el producto debía ser destinado a alguna organización social de Valdemoro.

El comedor social de AVALSO se encuentra en el Centro Social Vicente Ferrer y actualmente da de comer diariamente a 38 personas de 15 familias en situación de vulnerabilidad. Para poder beneficiarse de este comedor, las familias que lo necesiten deben di-

rigirse al Centro de Servicios Sociales de Valdemoro. Gracias a la gran cantidad de patatas donadas, la acción solidaria ha alcanzado a través de AVALSO a otras organizaciones como Cáritas y el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos. Además del comedor social, Marisela Suárez, presidenta de AVALSO, impulsa diferentes campañas solidarias a lo largo del año, como la recogida de juguetes en época navideña.

Puedes contactar con AVALSO llamando al teléfono 918 099 677. Si deseas ponerte en contacto con Atlas Robots puedes enviar un correo a [info@atlas-robots.com](mailto:info@atlas-robots.com) o llamando al 918 753 753. Visita su web [www.atlas-robots.com](http://www.atlas-robots.com). Para contactar con Patatas Crillamur llama al 968 60 30 14. X

**Cita on line:**  
🌐 [www.policlinicavaldemoro.es](http://www.policlinicavaldemoro.es)  
📍 Plaza de la Constitución nº 2,  
Valdemoro, Madrid  
📞 **918 316 211**

**“Mujer”** La prevención es el mejor método sanitario para curar el cáncer de mama.  
No dejes de hacerte las revisiones oportunas.  
Cúidate tú y así cuidaras de los tuyos.  
**Unidad de la mujer:** mamografía, ecografía y densitometría.

Atendemos Sociedades Médicas, Mutualidades y Privados.  
Protocolo de entrada Covid-19.



## El despacho Addelante Abogados cambia de ubicación

Addelante Abogados es un despacho que desde el 7 de enero de 2011 viene ofreciendo sus servicios de asesoramiento jurídico, dirección letrada y defensa en asuntos de su especialidad, como derecho penal y penitenciario, derecho mercantil, derecho concursal, derecho hipotecario y bancario y derecho de familia. Su director, el letrado Antonio Serrano, es miembro de la AEFA (Asociación Española de Abogados de Familia). En palabras de su socio-director, con este cambio de localización, en un local a pie de calle, «Addelante Abogados pretende mejorar la accesibilidad a los espacios y servicios del despacho, en un local céntrico de Valdemoro y con todos los protocolos de seguridad anticovid-19». Dentro de un mes cumpliremos diez años de funcionamiento del des-

Desde noviembre presta sus servicios en la calle Cristo de la Salud, 4.

pacho y creemos, todos los profesionales que integramos el despacho, que este cambio de ubicación a un local a pie de calle es un magnífico modo de celebrar con todos nuestros vecinos y clientes la continuidad de nuestro despacho y de nuestro saber hacer, cercano y directo. Especialización, dedicación, estudio, constancia y lealtad a nuestros clientes son cualidades de nuestra identidad que vamos a mantener junto con nuevos proyectos, que pondremos en marcha en breve, como un nuevo despacho en la ciudad de Madrid y del que esperamos informar próximamente». Para más información visita su nueva sede en calle Cristo de la Salud, 4, local, o ponte en contacto en el teléfono 910 016 003 o en su sitio web [www.addelanteabogados.com](http://www.addelanteabogados.com). X

📍 Cristo de la Salud número 4, local · Valdemoro

📞 910 016 003

✉️ info@addelante.com

🌐 www.addelanteabogados.com

**addelante**  
abogados

Derecho Penal y Penitenciario • Derecho de Familia • Derecho Contencioso-Administrativo  
Derecho Mercantil y Concursal • Derecho Hipotecario y Bancario • Derecho Registral • Derecho Civil

# Orocash consolida su crecimiento con una apertura en Valdemoro

La cadena de compraventa de joyas de oro y plata Orocash continúa creciendo en este atípico año 2020. Desde el fin del confinamiento general, la compañía ha abierto nueve establecimientos, y hay cinco aperturas más pendientes. En esta ocasión, el nuevo establecimiento ha abierto sus puertas en Valdemoro, en el Pasaje de Colón, 2. Se trata de una zona en el casco antiguo de la ciudad, con una gran afluencia de público debido a la cercanía de supermercados, bancos y todo tipo de comercios. Los emprendedores al cargo de esta apertura son ampliamente conocedores de este concepto de negocio, ya que poseen varias sucursales Orocash en Extremadura y Castilla-La Mancha. Y no son los únicos que repiten, ya que el 80 % de los franquiciados de la enseña granadina tienen más de una tienda. Orocash, con una inversión mínima, ofrece un concepto de negocio muy rentable. El apoyo de la central es constante, en todos los aspectos. La cadena recomienda los proveedores para que el proyecto y montaje del local sea el más económico y en el menor tiempo posible. Pertenecer a una red como Orocash permite a los franquiciados obtener el mejor precio de venta del oro y la plata. El volumen es un factor determinante en estos mercados para conseguir el mejor precio de venta. Orocash está al día de cualquier cambio que se produzca en la legislación y lo transmite inmediatamente a toda su red. Además, asesoran a sus franquiciados sobre las mejores prácticas legales y fiscales del negocio. Establecer una franquicia Orocash requiere una inversión en torno a los 30 000 euros, canon de entrada y gastos de adecuación del local incluidos. Además, la cadena recomienda disponer de un *cash flow* (flujo de caja) de 20 000 euros para el arranque del negocio. El plan de expansión de Orocash para los próximos doce meses contempla la apertura de quince establecimientos en total. ✅



Pasaje de Colón, 2, 28341 Valdemoro

⌚ 915 980 842 [www.orocash.es](http://www.orocash.es)

## EMPEÑOS AL 0% INTERÉS

UN MES GRATIS

**GESTIÓN DE EMPENOS** **COMPROVENTA**

**INVERSIONES** **JOYERÍA** **TALLER**

**orocash**

Pasaje de Colón, 2, 28341 - Valdemoro  
915 980 842

Compraventa de Joyas



La NUEVA Plaza

Tu lugar cálido cercano

Plaza de la Constitución, 8 · Valdemoro

Teléfono de reservas: 918 019 185

[www.lanuevaplaza.es](http://www.lanuevaplaza.es)

Horario: De lunes a viernes de 8.30 a 23.00 h;  
sábados de 10.00 a 24.00 h y domingos de 10.00 a 16.00 h.

# Mesón Asador



la Plaza  
GERENCIAS

VENIDOS A LA  
DE SUSHI

Salón privado, tres terrazas  
Raciones de la tierra, del mar y de la huerta  
Carnes, pescados, arroces, tostas, ensaladas...  
Carta de vinos  
Precios asequibles a todo el mundo



Menús del día:

Entre semana: 10,50€  
(cinco primeros y segundos platos, bebida, café y/o postre)

Fines de semana y festivos: 22€  
(asados, arroz con bogavante, merluza...)



## 45 artistas componen la muestra 'Imágenes transferidas'

Un total de 45 artistas rubrican las 60 creaciones que integran la muestra «Imágenes transferidas» que acoge el Centro Cultural Juan Prado desde el 19 de noviembre. Equipo Crónica, Jaume Plensa, Ana de Matos, Nuria Blanco, Rafael Canogar, Águeda de la Pisa, Luis Gordillo o Peter Klasen son algunos de los artistas autores de estas obras procedentes de los fondos del Museo del Grabado Español Contemporáneo que exploran la evolución del uso de la imagen fotográfica y de las artes de la estampación como consecuencia del nacimiento de la técnica de captación de imágenes por la acción de la luz.

El *collage*, el Pop Art, la combinación de la fotografía con la pintura e incluso la escultura son algunas de las experiencias que

El Juan Prado alberga 60 obras del Museo del Grabado Español Contemporáneo.

se han llevado a cabo en este contexto y que han sido utilizadas por los artistas presentes en la muestra para dar a las instantáneas una dimensión nueva como objeto artístico que se integra en otra creación. Así, Eva Lootz y la pareja formada por Christo y Jeanne-

Claude apuestan por utilizar la fotografía como instrumento para documentar o visualizar la acción artística; Darío Villalba, por el collage; Luis Caruncho, por el ruido visual que generan las tramas y las texturas; Ana de Matos, por la incorporación de bordados.

La exposición se podrá visitar hasta el 14 de diciembre en el Centro Cultural Juan Prado en la calle Estrella de Elola, 27, de lunes a viernes, de 18.00 a 20.00 h; sábados, de 12.00 a 14.00 y de 18.00 a 20.00 h. Entrada gratuita. 

**Agencia Reale Valdemoro Centro**  
C/ Camilo Jose Cela, 11 • 28342 Valdemoro, Madrid  
911 278 198  
[www.realevaldemoro.com](http://www.realevaldemoro.com)

# En Beatriz Ayllón reinventamos la Navidad



**L**a Navidad es una época asociada a la alegría que conllevan los encuentros familiares y con los amigos, pero este año es diferente. Se vivirá con tristeza en familias que hayan perdido algún ser querido o que no puedan estar todos juntos como siempre.

Enfrentar estas fiestas familiares de Navidad, Nochevieja y Reyes con un número muy reducido de personas a causa de la covid-19 va a terminar convirtiéndose en el nuevo Grinch de la Navidad. Según los expertos, es bastante probable que las restricciones, las limitaciones y esas sillas vacías en algunos hogares sean la tónica dominante en la época más familiar del año. Ya podemos ir olvidándonos de cenas y eventos multitudinarios ¡Toca reinventar la Navidad!

En Centro Médico Integral Beatriz Ayllón nuestros profesionales de psicología están preparados para ayudarte a ti y a tu familia a no aumentar la irritación y la frustración, a superar la tristeza y a enseñarte que hay que prepararse de manera diferente para tener unos días festivos distintos pero en los que podamos relajarnos y disfrutar de pequeñas cosas con menos personas.

Llama al **637 857 384** y pide tu cita con nuestros profesionales, que te acogerán con la empatía acostumbrada de Centro Médico Beatriz Ayllón. Estamos ubicados en el paseo de los Hoteles, 2, en Valdemoro. ✕



**CENTRO MÉDICO INTEGRAL  
BEATRIZ AYLLÓN**

Paseo de los Hoteles, 2 · Junto a la plaza de la Piña  
28341 Valdemoro, Madrid · [www.cmedicointegral.com](http://www.cmedicointegral.com)

**911 261 024 · 637 857 384**



**Test** antígenos  
Pcr  
Serologías

**Desde 40 euros**  
Desde el 15 de diciembre  
al 8 de enero



## Calendario solidario Amival 2021

Amival presenta, para el año 2021, como todos los años, su tradicional calendario solidario. En esta ocasión, debido a las circunstancias que se están atravesando, no ha sido posible celebrar la gala de presentación anual de la asociación donde se da a conocer su almanaque solidario. El calendario ha sido posible gracias a la colaboración de varias empresas que han patrocinado su impresión, así como de varios fotógrafos que altruistamente tomaron las fotografías con los socios junto a personajes públicamente reconocidos que han aportado su granito de arena para dar difusión y publicidad a la asociación. Como en otras ocasiones, existen dos formatos de calendario, el de pared y el de sobremesa. El de pared se puede adquirir por 5 euros, y el pequeño por 3 euros. Todos los beneficios obtenidos serán desti-

**CALENDARIO SOLIDARIO 2021**  
**PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN**

- **SEDE "AMIVAL"**  
C/ ELOY GONZALO, 8 Lunes/Viernes: 9:00-14:00
- **CENTRO ATENCIÓN TEMPRANA Y TRATAMIENTOS AMIVAL**  
C/ APOLO, 22 Lunes/Viernes: 9:30 a 13:30 15:00 a 18:30
- **CENTRO ESTÉTICO CANDELAS**  
C/ GREGORIO MARAÑÓN, 14 Lunes/Viernes: 9:00-20:00
- **ORTHOSPORT**  
C/ GENERAL DABAN, 3  
Lunes/Viernes: 10:15-14:00 / 17:00-20:00 Sábados: 10:30-13:30
- **CLINICA PUERTA DEL MORO**  
AVDA. ANDALUCÍA 32 1ºC Lunes/Viernes: 9:30-14:00 / 17:30 a 20:00  
Sábados: 10:00-14:00
- **FOTOPRIX**  
GLORIETA UNIVERSO, 6 Lunes/Viernes: 10:00-14:00 / 17:30-20:00  
Sábados: 9:30-14:00
- **PRIETO BUSTAMANTE**  
C/ REAL, N.º 15 Lunes/Viernes 9:00-14:00 / 17:00-20:30  
Sábados: 9:30-14:00
- **CENTRO ORTOPÉDICO CUADRADO**  
C/ GENERAL MARTITEGUI, N.º 17  
Lunes/Viernes: 10:00-14:00 / 17:00-20:00 Sábados: 10:30-13:30
- **FERRETERÍA EL RESTÓN**  
AVDA. MAR MEDITERRANEO,  
Lunes/Viernes: 9:30-14:00 / 17:00-20:30 Sábados: 9:30-14:00

<b>DONATIVO CALENDARIO GRANDE</b>	<b>DONATIVO CALENDARIO PEQUEÑO</b>
<b>5 €</b>	<b>3 €</b>

nados a continuar trabajando por y para las personas con discapacidad. Aparte de en los centros de Amival, se pueden conseguir ejemplos en varios puntos de distribución ubicados en comercios que generosamente colaboran con la asociación para esta causa. Asimismo, la asociación dispone de la lotería de Navidad y de mascarillas solidarias para todo aquel que quiera colaborar.

Amival aprovecha estas páginas para hacer llegar sus mejores deseos a todos los valdemoreños y espera que el próximo año podamos celebrar estas fiestas como estamos acostumbrados. Más información en [amival@amival.org](mailto:amival@amival.org) y el teléfono 630 546 703. **X**

**El Restón**  
**FERRETERÍA**

[f](https://www.facebook.com/ferreteriaelreston) [@](https://www.twitter.com/ferreteriaelreston) [i](https://www.instagram.com/ferreteriaelreston/)

**Duplicado de llaves y mandos de garaje**

**CERRAJERÍA • MENAJE • ELECTRICIDAD • JARDÍN  
PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO • ROPA LABORAL  
CALZADO DE SEGURIDAD • PINTURA • FONTANERÍA**

Especialistas en amaestramiento de bombillos de todas las marcas: **una llave para todos tus accesos**

**¡Os deseamos unas muy felices fiestas!**



**G-DENTAL**

ESPECIALISTAS  
EN TU SONRISA



Hasta el 31 de  
diciembre

*Todo el mes de diciembre*  
*Promoción*  
**BLANQUEAMIENTO**



*Perfilado labial*

Sin cirugía - fácil y seguro  
Ácido Hialurónico - efecto natural

Ortodoncia invisible  
Tratamiento ATM  
Implantes dentales

Odontopediatría  
Estética dental  
Endodoncia



**G-DENTAL**

c/Ruiz de Alda 21  
Telf.: 918 271 031  
[www.gdental.es](http://www.gdental.es)

[gdentalvaldemoro](#)  
 [gdentalclinica](#)  
 [citas@gdental.es](mailto:citas@gdental.es)





# Campaña para promover la adopción de mascotas

#déjateAdoptar es el lema con el que los animales quieren ayudar a los humanos

El Ayuntamiento de Valdemoro lanza una campaña para fomentar que las mascotas recogidas en el Centro de Protección Animal tengan un hogar y una familia. Estas instalaciones municipales registran anualmente 150 perros y 400 gatos en situación de abandono. Por medio de la Asociación de Iniciativas por el Bienestar de los Animales (aiBa) se han tramitado más de un millar de adopciones en los últimos ocho años.

En Valdemoro, la media anual de animales de los que sus dueños se desentienden supera el centenar, de los que el 65 % son pe-

rrros y el 35 % restante, gatos. Con el fin de combatir los efectos de este acto irresponsable, el Ayuntamiento ha puesto en marcha una campaña de concienciación para potenciar la adopción de las mascotas sin hogar del municipio. Esta acción comunicativa —que no ha tenido coste, ya que ha sido desarrollada por personal municipal— se caracteriza por los curiosos mensajes que los perros y gatos que la protagonizan dirigen a sus potenciales dueños, como si fueran estos quienes necesitan ser acogidos y cuidados por los animales. →





aiBa  
Ayuntamiento de Madrid

#déjateAdoptar



aiBa  
Ayuntamiento de Madrid

#déjateAdoptar

En estos ocho años, este colectivo ha encontrado hogar a 1043 mascotas (645 gatos y 385 perros, tres hurones, tres conejos, dos patos, dos gallinas, dos cobayas y hasta una chinchilla). La diferencia de cifras se explica por el hecho de que los felinos no precisan salir a pasear tres veces al día.

Tras el estado de alarma ha aumentado notablemente el número de personas interesadas en tener compañía de cuatro patas para cubrir el sentimiento de soledad que se ha evidenciado durante el confinamiento.

Únicamente se han producido 37 devoluciones, debidas a la falta de compenetración entre los adoptantes y el nuevo miembro de la familia. Precisamente para evitar el regreso del animal al CPA, el proceso de adopción es tan sencillo como riguroso.

El Centro de Protección Animal del Ayuntamiento de Valdemoro recoge anualmente alrededor de 150 perros. Aproximadamente la

mitad regresa a sus hogares tras identificar a su titular con el microchip. El resto se queda en estas instalaciones hasta encontrar esa persona adoptante que, tarde o temprano, siempre llega.

Según el estudio «Él nunca lo haría» de la Fundación Affinity, en 2019 y pese a que la sociedad está cada vez más sensibilizada, fueron abandonados más de 300 000 perros (60 %) y gatos (40 %) en toda España.

Desde aiBa se fomentan actividades en pro de una tenencia responsable para reducir las cifras de abandono, pero cuando este se produce, cualquiera puede combatirlo dejándose adoptar por ellos.

Más información en el correo [mambiente@ayto-valdemoro.org](mailto:mambiente@ayto-valdemoro.org) y la página web [www.aibamadrid.com](http://www.aibamadrid.com).



Campamentos urbanos en inglés de 3 a 10 años

# Christmas

¡RESERVA TU PLAZA!

Inscripciones abiertas  
Ya puedes apuntarte a nuestros campamentos temáticos:  
Christmas Fun Week.  
· Temática "Christmas"  
Los días 23-28-29 y 30 de diciembre.  
· Temática "Winter in Alaska"  
Los días 4-5-7 y 8 de enero.

De 09:00 a 13:00 y con horario de acogida de 08:00 a 09:00 y de 13:00 a 14:30.

¿A qué esperas para pasar unas navidades divertidas, seguras y en inglés?

A NEW TWIST

En tu centro | Inglés de 1 a 18 años | En tu casa

Matrículas Abiertas

\*\*\* Curso 2020-2021 \*\*\*

Kids&Us Valdemoro · Antonio Van De Pere 41, local 2-3 · 28342 Valdemoro  
T. 91 839 04 36 – M. 628 500 011 · [valdemoro@kidsandus.es](mailto:valdemoro@kidsandus.es)

KIDS&US VALDEMORO, S.L. B947/941. Los cursos no condicionan a la obtención de ningún título oficial.



## 240 viviendas sostenibles de la AVS en Valdemoro

La Comunidad de Madrid ha aprobado en la reunión del Consejo de Gobierno la contratación mediante procedimiento abierto con pluralidad de criterios del contrato de servicios para el diseño, construcción y puesta en uso de un edificio de 240 viviendas en alquiler para familias vulnerables de la Agencia de Vivienda Social en el municipio de Valdemoro. Esta nueva promoción deberá contar con un consumo energético casi nulo, tomando como base de referencia el proyecto básico redactado y aprobado anteriormente por el IVIMA. Las nuevas viviendas estarán situadas en el Sector UDE Oeste-Norte, en la calle Agustina de Aragón. De las 240 viviendas previstas, 230 dispondrán de dos dormitorios, y otras 10 viviendas deberán de ser accesibles para personas con

**La promoción se asentará en la calle Agustina de Aragón.**

movilidad reducida. El contrato incluye también la construcción de los locales comerciales, trasteros y garajes, o la selección del equipo de arquitectura que desarrolle la actualización del proyecto básico y los trabajos complementarios. De acuerdo con los objetivos propuestos por el Gobierno regional en materia de sostenibilidad, uno de los requisitos del contrato es que se trate de un edificio de consumo de energía prácticamente nulo, mediante la aplicación, tanto en el proyecto como en la posterior construcción, utilización y mantenimiento del edificio resultante. Se valorará igualmente que, durante la ejecución del contrato, el 75 % de las tramitaciones relacionadas con su desarrollo se haga de forma electrónica, y que en el caso de tener que utilizar papel, este sea reciclado. X



### TRANSPORTES Y MUDANZAS R. BARDERA

**Estamos especializados en:**

- Montaje y desmontaje de mobiliario
- Mudanzas completas y muebles sueltos
- Servicios de camión con trampilla 750 kg
- **Guardamuebles**
- **Seguro de Mercancías.** Más de 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

**PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO**

**TRANSPORTES NACIONALES • VEHÍCULOS DESDE 10M<sup>3</sup> HASTA 40M<sup>3</sup>**

# adri

RESTAURANTE

algo distinto en Valdemoro

RESTAURANTE **adri**

Situado en el Barrio de La Villa

Párroco Don Lorenzo, 12

28341 Valdemoro, Madrid

Tlf: 91 801 75 63

clientes@restauranteadri.com

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

Reservas: 651 994 778

**Parking Privado**

(Plazas limitadas)



YA DISPONEMOS DE SERVICIO A DOMICILIO

No cocines estas navidades,  
**LO HACEMOS POR TÍ**

Selecciona entre todos nuestros platos

- 1 entrantes frios (raciones para dos comensales)
- 1 entrantes calientes (raciones para dos comensales)
- 2 segundos platos (se pueden pedir 2 segundos diferentes)
- 2 postres (se pueden pedir 2 postres diferentes)

Todo el menú se sirve preparado directamente para emplatar o regenerar

Condiciones de las reservas de menús:

- Estos menús están diseñados exclusivamente para las festividades de los días 24, 25, 31 de diciembre y 1 de enero.
- Los menús se encargarán mínimo con 72 horas de antelación.
- La reserva y encargo de estos menús se harán en persona, en el restaurante adri, los cuales se señalizarán bajo una reserva del 50% del valor total del pedido, el resto se abonará a la retirada o a la entrega a domicilio del pedido.
- En caso de anulación del pedido no se devolverá la fianza.
- En caso de alergia o intolerancia a algún alimento se pueden modificar los platos de los menús.
- La recogida y entrega a domicilio de los menús para las fechas 24 y 25 de diciembre se harán el día 24 en horario de 11:00 h a 15:30 h.
- Las del día 31 y 1 se harán el día 31 de 11:00 h a 15:30 h.
- Para cualquier consulta o duda puede preguntar en el restaurante o al teléfono **651 994 778**.
- Servicio a domicilio.



Diseña tus menús de estas fiestas a tu gusto  
(menús mínimo para dos personas, precio del menú 30.00€ por persona iva incluido)

### Entrantes frios

1. Tartar de atún y cítricos.
2. Ensalada de marisco y ahumados.
3. Pastel de cabracho.
4. Surtido de ibéricos (jamón ibérico, lomo ibérico, chorizo ibérico, salchichón ibérico y queso manchego).
5. Langostinos cocidos y gambas.

### Entrantes calientes

1. Pimientos del piquillo rellenos de bacalao y gambas.
2. Pulpo braseado adri con revolconas.
3. Corazones de alcachofas con foie y melaza de oporto.
4. Brioche de txangurro.

### Nuestras carnes

1. Cochinillo deshuesado en su jugo con patatas al horno.
2. Cordero lechal deshuesado en su jugo y patata panadera.
3. Carrillera de cerdo ibérica a baja temperatura, puré de calabaza y verduras.
4. Lomo de entrecot de ternera madurado, con patatas y verduras al horno.

### Nuestros pescados

1. Lomo de bacalao fresco a la gallega a baja temperatura.
2. Lomo de merluza fresca de pincho a la vasca.
3. Salmón hojaldrado con farsa de espinacas y piñones, acompañados de verduras.
4. Popieta de lubina rellena de pisto manchego y patatas a la crema.

### Nuestros postres

1. Copa tiramisú, copa charlota y frutos rojos, coulant de chocolate, tarta de tres chocolates.

# La Unidad Multidisciplinar de Patología Neuromuscular alcanza los 100 pacientes



Las enfermedades neuromusculares son conocidas así porque afectan tanto a los nervios como a los músculos. Estas patologías pueden llegar a ocasionar problemas no solo para moverse, sino incluso para alimentarse con normalidad o para respirar adecuadamente, lo que implica necesariamente un manejo multidisciplinar. Consciente de ello, el Hospital Universitario Infanta Elena, integrado en la red sanitaria pública madrileña, hace dos



La extensión del Hospital Universitario Infanta Elena cumple dos años de actividad.

años puso en marcha la Unidad Multidisciplinar de Patología Neuromuscular, que ya ha atendido a un centenar de pacientes. A diferencia de otras similares, esta unidad se caracteriza por abordar de una forma holística y multidisciplinar toda la patología neuromuscular o neurodegenerativa, no solo la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). De hecho, en ella se trata a todos los pacientes con enfermedades neuromusculares con necesidad de ser valorados por varios médicos. La Unidad Multidisciplinar de Patología Neuromuscular está formada por dos neurólogos especializados en patología neuromuscular, una enfermera especializada en neurología, una otorrinolaringóloga, una neumóloga, una endocrinóloga, una nutricionista, un rehabilitador, una logopeda, fisioterapeutas, un psicólogo, y una especialista en cuidados paliativos. De este modo, además de los fármacos, los pacientes cuentan con numerosas actividades para mejorar su calidad de vida y sus expectativas de supervivencia. Además, se evalúa la situación psicológica del paciente y sus familiares más cercanos y responsables del cuidado, se plantean los distintos escenarios de evolución futuros y se proponen medidas de manejo. También se pone en contacto a los pacientes con centros en los que se llevan a cabo estudios de investigación para conocer su idoneidad como candidatos a ensayos clínicos, sin que, por ello, se vean privados de seguimiento. X

Acércate y pide cita sin compromiso  
Consulta informativa gratuita

# DERMAND CLINICS

## Dermatología y Estética

Dra. Andrea Pérez González



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

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

**DERMAND CLINICS**  
Consulta de Dermatología y Estética

Tu salud en  
nuestras  
manos

Calle Colegios, 1 (Esquina Plaza de la Constitución, 17) • 28340 Plaza del Ayuntamiento, Valdemoro - Madrid  
teléfono. 91 174 12 86 móvil. 697 679 862 • info@dermandclinics.com • www.demandclinics.com



## El payaso más veloz del mundo es de Valdemoro

Rafael Cros batió el récord por una causa benéfica

La nueva edición del Libro Guinness de los Récords 2021 cuenta con una nutrida representación española, concretamente diecinueve récords. Entre ellos el de Rafael Cros Gutiérrez, valdemorense que se cuela en esta edición como la persona vestida de payaso más rápida en completar una maratón: en 2 horas, 45 minutos y 56 segundos completó disfrazado la Valencia Trinidad Alfonso EDP, con la que pudo recaudar fondos para una causa benéfica dedicada a niños. Lo que empezó como una broma por su despedida de soltero se ha convertido ya en su seña de identidad, y Rafa Cros asegura que el traje de payaso es ya casi como su segunda piel. «Mi hermano me lo regaló cuando iba a casarme para que estuviese toda la despedida de soltero con él puesto».

Después de meses entrenando con el traje, consiguió la marca que le vale el récord. «Llevaba desde julio corriendo de payaso. Tienes que acostumbrarte al traje porque las condiciones no son las mismas que si corres con la ropa deportiva», apunta. Conseguir el reto no ha sido nada fácil para este veloz payaso. «Para que te concedan el ré-



cord tienes que acreditar primero que dan por válido el traje. Por ejemplo, tienes que ir vestido completamente toda la carrera. No puedes quitarte el sombrero ni ninguna otra pieza». En cuanto al recorrido, Rafa tuvo que acreditar que había corrido toda la carrera con el traje, por lo que necesitó declaraciones juradas de diferentes testigos, como el campeón de Europa y también vecino de Valdemoro, Jesús España, que también estuvo en la carrera valenciana. 



Te desea  
*Feliz Navidad*  
Y PROSPERO AÑO NUEVO



Esta Navidad,  
tenemos mucho que ofrecerte.

10€ De descuento en  
gasóleo calefacción.  
Hasta el 09-01-2021

10€ En limpieza  
de depósito.

Tarifa plana de luz.



Además en nuestras estaciones  
de servicio puedes conseguir esta fantástica  
vajilla Disney con tus puntos  
Travel Club.

T. 91 893 00 95

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

Amplía la info mediante el QR



# Tu Herbolario Perfecto, una apuesta por la salud y calidad de vida

Acércate a la naturopatía de la mano de los mejores profesionales



Desde que empezamos este camino tan maravilloso que es la dietética y la naturopatía, trabajamos día a día para ofrecerte el mejor servicio y el trato profesional que estás buscando, atendiendo a cada uno de nuestros pacientes de forma individualizada y muy personal.

Nuestro objetivo es mejorar tu calidad de vida. Para ello te ofrecemos productos de calidad de las mejores marcas a los mejores precios, para que todos puedan sentirse como en casa y visitarnos en cualquier momento.

Ofrecemos asesoría nutricional gratuita, con la que promovemos hábitos de vida saludable y una dieta equilibrada para mejorar tanto física como emocionalmente. Contamos con un equipo titulado y con amplio conocimiento de la naturopatía, la dietética e incluso de los tratamientos cosméticos más avanzados.

Tras muchos años de trabajo en este sector, hemos aplicado nuestra experiencia para fabricar nuestra propia marca cosmética con principios activos de máxima calidad que nos permiten conseguir los objetivos que tu piel está buscando. Además,

ofrecemos tratamientos específicos con la aparatología más avanzada del mercado, como por ejemplo Bioptron, un tratamiento de luz pulsada que hará tanto rejuvenecer tu piel como disminuir dolores y otras afecciones de tu organismo de la forma más sana y natural posible. ¿Por qué renunciar a combatir los signos de la edad? No dudes en venir a conocernos y obtener tu prueba de cualquiera de nuestros tratamientos. Y si aún necesitas más, nos tienes las veinticuatro horas, los siete días de la semana en nuestra web, donde podrás encontrar todos los productos a un precio increíble y con entrega gratuita a domicilio (consultar condiciones en web o tienda física).

No olvides que en Tu Herbolario Perfecto Valdemoro estamos a tu servicio y será un placer atenderte y aclarar todas las dudas que te puedan surgir, en calle Pasaje de Colón, 2.

Más información en el teléfono 918 951 067 y en la página web [www.tuherbolarioperfecto.com](http://www.tuherbolarioperfecto.com). X



# tuHerbolarioPerfecto

les desea

## Felices Fiestas



Estas navidades regala una cesta regalo personalizable  
**Regala salud y belleza**



Pasaje de Colón 2

918 951 067



L-V: 10-14h / 17-20:30h

S: 10-14h



Envío a domicilio gratuito\*



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



\*Pedidos superiores a 30€



## Restaurante Terraza La Parrilla de Valdemoro

Tras toda una vida dedicada a la hostelería, la familia al frente de La Parrilla se decidió a emprender un negocio en Valdemoro. Como todos los comienzos, fueron complicados aunque pronto se convirtieron en un referente gracias a la actividad que había entonces en el Colegio de Guardias Jóvenes de la Guardia Civil y los cursos del Parque Automovilístico. Aún les están muy agradecidos después de 29 años de actividad tanto por su confianza diaria como por que la parrilla siga siendo como una casa cuartel. Sirva una anécdota como ejemplo ilustrativo de la relación entre La Parrilla y la Benemérita. Según nos cuenta uno de los hijos de la familia al frente del restaurante, hace un par de años, en uno de los viajes que hicieron sus padres a Ciudad Rodrigo, los guardias pararon a una furgoneta de La Parrilla, reconocible por el rótulo. Simplemente querían saludarles, por si eran las misma personas que les servían los bocadillos de barra entera cuando ellos eran polillas en el colegio hacía ya más de 10 años. Creado en un ambiente familiar, el restaurante abre sus puertas el día 19 de marzo, Día del Padre en el año 1991, en el número 7 de la calle París, en una nave de alquiler hasta que se trasladaron al número 4 de la misma calle. En este local en propiedad se mantiene desde diciembre del año 2005. Hace dos años ampliaron su local con dos nuevos comedores y un parque de bolas infantil, con lo que pasó de 220 a 440 metros cuadrados. En total cuentan con seis salones independientes y dos terrazas climatadas con un aforo total de 280 comensales.



Aunque temporalmente se encuentra clausurado por la pandemia, el parque infantil dispone de tres plantas con capacidad para veintisiete niños de edades entre los cuatro y los diez años, por lo que es un lugar ideal para celebrar cumpleaños infantiles. Los salones pueden albergar todo tipo de celebraciones, con productos de primera calidad en carnes, pescados y mariscos.

La dirección de La Parrilla recomienda pasar a visitarles en cualquier momento, para disfrutar de un gran desayuno, unas cervezas y unos vinos o una tarde a probar sus raciones muy variadas, una comida familiar o una cena para dos. Estarán gustosos de atenderles en cualquier circunstancia y momento. Restaurante Terraza la Parrilla de Valdemoro se especializa en carnes a la parrilla, asados, pescados y mariscos. Su cocina es casera y castellana y ofrece menú diario de lunes a viernes a partir de 10 euros.

menú de fines de semana a partir de 15 euros, servicio a la carta, raciones, platos combinados y bocadillos. Además, disponen de asador de pollos y horno de cúpula. También para llevar. Horario de lunes a sábados de 06.00 a 24.00 horas, domingos y festivos de 07.00 a 24.00 horas. Visita Restaurante Terraza la Parrilla de Valdemoro con toda la seguridad, pues cumplen con las normas y medidas anticovid-19 exigidas para mantener un entorno seguro para sus clientes.

Restaurante Terraza la Parrilla de Valdemoro se encuentra en calle París, 4, polígono industrial Albresa, salida 24, A-4. 28342, Valdemoro. Más información en el correo [laparrilladevaldemoro@yahoo.es](mailto:laparrilladevaldemoro@yahoo.es) y el teléfono 918 081 084. X

# LA PARRILLA DE VALDEMORO



## Restaurante terraza La Parrilla de Valdemoro

- Especialidad en carnes a la parrilla, asados, pescados y mariscos
- 6 salones independientes y 2 terrazas
- Comedores y terrazas aclimatadas
- Cocina casera castellana.
- Menús diarios de lunes a viernes a partir de 10€.
- Menús de fines de semana a partir de 15€.
- Servicio a la carta, raciones, platos combinados y bocadillos. También para llevar.
- Asador de pollos y horno de cúpula.
- Se sirven desayunos, comidas y cenas.
- Todo tipo de celebraciones.

Horario de lunes a sábado de 6.00 h a 0.00 h.  
Domingos y festivos 7.00 h a 0.00 h.

Todas las normas y medidas anticovid-19 exigidas para mantener un entorno seguro para nuestros clientes.





E N T R E V I S T A

# Juangre, Oli, Jorge y Fernando, cuatro triatletas en un Ultraman

Los tres valdemoreños y el ciempozueleño completaron la prueba de ultrarresistencia

Texto\_Sergio García · Fotografía\_Ncuadres

Uno de los lemas de *La revista de Valdemoro* es mantener la relación con sus entrevistados con el fin de poder seguir la trayectoria de aquellas personas y entidades que en algún momento fueron de interés para los vecinos. Esto nos permite ampliar el contenido del que se nutre la revista y, además, ofrecer una continuidad informativa a quienes se han interesado por un tema concreto.

Tras cincuenta y nueve números podemos decir que es la primera vez que repetimos entrevistados, y la ocasión lo merece. Ellos son Juan Gregorio Sánchez, Oliver Almendral, Jorge Narváez y Fernando Sánchez, que llegaron a la revista tras cruzar el estrecho de

Gibraltar a nado bajo el proyecto MARAGUMER, que recaudó fondos a favor de la investigación del glioblastoma multiforme.

**Los tres valdemoreños y el ciempozueleño completaron la prueba de ultrarresistencia.**

Tras semejante hazaña, los cuatro amigos han continuado su participación en pruebas de alta exigencia física por separado, pero la situación de confinamiento vivida este 2020 fue una buena excusa para afrontar su mayor reto: el Ultra Triatlón Tierra Astur. Esta prueba

de ultrarresistencia se caracteriza por completar en tan solo tres días, con un tiempo límite de doce horas de competición por jornada, un total de 10 kilómetros a nado, 84 kilómetros en carrera y 440 kilómetros en bicicleta.

Los cuatro vecinos, tres de Valdemoro y uno de Ciempozuelos, participaron en la segunda edición de la prueba, que se celebró los días 10, 11 y 12 de septiembre. La competición solo admite quince inscripciones, de las cuales se cubrieron catorce y tan solo doce llegaron a competir. Para ello es necesario demostrar un currículum deportivo que acredite experiencia en pruebas de nivel similar. La organización es quien determina si se es apto. De los doce competidores, tres no pudieron completar la prueba, el primero abandonó en la prueba acuática de la primera jornada. El segundo no pudo completar el segmento de los 280 kilómetros de la segunda jornada y el tercero no terminó la doble maratón en tiempo. Entre los nueve finalistas se posicionaron Juangre, Oli, Jorge y Fernando, los protagonistas de esta entrevista.

#### ¿Cómo surge el reto?

El promotor inicial fue Juangre. Hasta ahora los triatlones más exigentes que hemos hecho son Ironman. Un Ultraman era un reto mayor porque supone más del doble de la distancia, en tres etapas. El Ultraman de Asturias era muy atractivo para nosotros porque no era necesario llevar equipo de apoyo, como sí ocurre en otras pruebas nacionales. Juangre se apuntó las pasadas navidades y poco a poco fue convenciendo al resto. La situación de pandemia mundial hizo que varios de nosotros tuviéramos pruebas en el extranjero, como Oli con un Ironman en Estados Unidos y Jorge un Ultratrail en el Everest, que se cancelaron. El periodo de confinamiento

fue un momento clave para tomar la decisión de volver a hacer un reto juntos.



«Hasta ahora los triatlones más exigentes que hemos hecho son Ironman. Un Ultraman era un reto mayor porque supone más del doble de la distancia, en tres etapas».

#### ¿Cómo podéis tomar esta decisión tan importante en un momento de confinamiento?

Ahí es donde residía uno de los grandes retos de esta prueba. Hasta junio nuestros entrenamientos eran muy limitados. Entrenábamos en casa con lo que tenemos: pesas, rodillo de bicicleta, etc. El confinamiento no supuso solo una limitación para mejorar la forma física. El reto mental fue muy importante. Una prueba de estas características, de las más exigentes en ultrarresistencia, tiene un periodo de preparación de entre nueve meses y un año.

Cuando nos desconfinaron, tan solo quedaban cuatro meses de preparación. Los días pasaban, la fecha estaba cada vez más cerca y en muchas ocasiones las presiones por no llegar bien preparados a la prueba jugaban una mala pasada. Antes de hacer el Ultraman teníamos programadas diferentes pruebas para medirnos y todas ellas se cayeron. Las videollamadas que hacíamos nos ayudaron mucho a darnos apoyo mutuo cuando alguno de nosotros se venía abajo.

#### ¿Qué entrenamiento seguisteis para poder completar la prueba con tan poco margen de preparación?

Cada uno de nosotros hemos seguido nuestros entrenamientos personales, pero en conjunto hemos completado varios retos. Una prueba de estas características requiere correr, rodar y nadar mu-

→

- Especialidad en desayunos.
- Platos combinados, hamburguesas, sandwiches y bocadillos.
- Reparto a bares, cafeterías, colegios y colectividades.
- Abrimos a las 6 de la mañana todos los días del año.

calle San Vicente de Paúl, 22 • Valdemoro  
t.91 808 45 33 / 657 950 156



chos kilómetros al día. La gente que puede permitírselo se toma un año sabático para prepararla, nosotros no podíamos y, por eso, coordinar los entrenamientos de los cuatro ha sido muy complicado. Uno de los entrenamientos fue dar la vuelta a la Comunidad de Madrid en bicicleta, en total unos 240 kilómetros. Otros entrenamientos han sido ir a Córdoba o Plasencia en bicicleta. La época estival tampoco acompañaba y algunos de los entrenamientos han tenido que ser nocturnos para poder hacer tiradas largas de carrera y, además, poder conciliar con la familia. Estos entrenamientos tan extremos nos han aportado mucho autoconocimiento sobre nuestro cuerpo y mente.

**Es una prueba que compromete los entrenamientos con la vida familiar, personal y laboral. ¿Cuál es la motivación?**

Este grupo tiene un afán de superación muy grande. Está claro que no podemos sostener este tipo de pruebas constantemente, pero nos gusta afrontar objetivos puntuales que sean retadores, difíciles y, sobre todo, diferentes. Además de la prueba, para nosotros es muy importante el grupo. Sentirnos acompañados por los

otros tres compañeros, tanto en la preparación como en la prueba, es una de nuestras máximas. Hasta que no cruzamos los cuatro la meta no hemos concluido la prueba. Esto sin duda crea unos lazos muy fuertes entre nosotros y es el gran valor de afrontar grandes retos como una familia. Además, los cuatro tenemos una motivación intrínseca que se sustenta por el apoyo que recibimos de nuestra gente. Tenemos unas familias que no nos merecemos, sin su apoyo y comprensión no sería posible.



«Una prueba de estas características, de las más exigentes en ultrarresistencia, tiene un periodo de preparación de entre nueve meses y un año».

**Una de las características de la Ultraman es que se disputa en entornos abiertos al tráfico y la circulación de personas. ¿De qué manera os influye esto?**

Quizás sea uno de los factores que más condicionan en todos los aspectos. Cuando sales a competir, sobre todo en bicicleta, vas completamente solo por la carretera. Las normas de circulación, el tráfico o cualquier incidente te condiciona en tu trayectoria y tu marca. Normalmente estamos acostumbrados a pruebas en entornos cerrados donde la competición es lo importante. En esta la vida cotidiana de la persona prima sobre tu competición y tienes que adap-



# Exento

- Gluten free bakery -

100%  
Sin Gluten

Exento Sin Gluten el obrador artesano sin gluten de referencia del sur de Madrid os desea felices fiestas

Que la llama de la ilusión no se apague nunca en vuestros corazones... Mucho amor y salud para todos



Disfruta de hasta 7 tipos diferentes de pan sin gluten. Tartas personalizadas por encargo  
pan y bollería sin gluten hechos cada día

626.625.646

 @exentosingluten

 Exento sin gluten

[www.exentosingluten.es](http://www.exentosingluten.es)

avenida Mar Mediterráneo, 133 · Local 2 · entrada por calle Hércules · Valdemoro, Madrid



**LA LUCHA  
Y LA CONSTANCIA  
AVALAN UN  
ÉXITO SEGURO**

*Oliver Almendral*

**NO LIMITES TUS RETOS,  
RETA TUS LÍMITES**

*Jorge Narvaez*

**SI TE CAES  
POR TUS PROBLEMAS,  
LEVÁNTATE  
POR TUS SUEÑOS**

*Juangre Sanchez*

**NUNCA DEJES  
DE SOÑAR,  
TODO ES POSIBLE**

*Fernando Sanchez*

tarte a las circunstancias y gestionar eso mental y físicamente, además sabiendo que hay un límite de doce horas de competición por día. Sin duda es todo un reto.

**El mayor reto es sostener esta exigencia durante tres días, ¿cuál es la crónica de cada una de las jornadas?**

La primera etapa se componía de 10 kilómetros a nado en el río Sella, con sus correspondientes corrientes y 140 kilómetros de bicicleta con un desnivel de 2500 metros positivos. La prueba de agua fue quizás las más llevadera para los cuatro. El nado es una disciplina que dominamos bastante bien y haber hecho pruebas como el cruce del Estrecho contribuyó a lograr ser los primeros en salir del agua. La etapa de bicicleta fue dura, había que subir varias



«La humedad de Asturias y los cambios de temperatura entre la zona más elevada y la más baja hicieron que la prueba fuera compleja».

vezes el puerto del Fito. La humedad de Asturias y los cambios de temperatura entre la zona más elevada y la más baja hicieron que la prueba fuera compleja. Los cuatro conseguimos terminar la primera etapa con relativa facilidad, teníamos toda la energía e ilusión intacta.

La segunda etapa fueron 280 kilómetros de bicicleta. Nuestra mayor preocupación era sacar la media apropiada de kilómetros por hora para poder llegar a tiempo y contar con algún colchón de margen por si teníamos algún imprevisto. El día fue muy ventoso y en los tramos de llano y bajadas, cuando se supone que había que recuperar, teníamos el viento en contra y nos obligaba a un gran esfuerzo por mantener un ritmo razonable. La jornada no solo supuso un desgaste físico muy fuerte, mentalmente acabamos agotados por estar casi doce horas encima de la bici ofreciendo el máximo en todo momento. Después de esta etapa comenzaron a aparecer los primeros problemas musculares y estomacales.

La última etapa consistía en correr dos maratones. El desgaste físico en la última etapa era evidente y el cuerpo corría casi como un autómata. Algunos de nosotros había preparado mejor la prueba, como es el caso de Oli, que pudo disfrutar más de la jornada. Corriimos por carreteras con tráfico, lo que aumentaba su dificultad. Todos coincidimos en que esta etapa se termina con el alma, porque ni el cuerpo ni la mente podían tirar más. El factor equipo también fue decisivo. Ver a tus compañeros, cruzar miradas y sentirte más cerca del objetivo fue una motivación extra para terminar.

#### ¿En qué pensasteis al cruzar la meta?

**[Fernando]** Lo primero que hice al llegar a la meta fue tirarme al suelo y romper a llorar. En ese momento tenía muy presente a mi padre, que había fallecido hace cinco años. Fue un momento para acordarme de toda mi gente, en especial de mi familia, que



40 años de experiencia  
dedicados al mueble y la decoración



**AMPLIA EXPOSICIÓN 800m<sup>2</sup>**  
todos tus muebles para el hogar



**TUS PROYECTOS**  
por ordenador hechos realidad



**MONTAJE Y TRANSPORTE**  
gratuito



**FINANCIACIÓN**  
6, 12 y 18 meses sin intereses



**TRABAJAMOS**  
con las firmas nacionales más reconocidas



Ven a visitarnos: calle Reina Victoria, 2  
teléfono 91 893 34 71 • Ciempozuelos

fue la que sufrió conmigo los entrenamientos y la que me vio progresar hasta conseguirlo. Es una mezcla de emociones que llevas contigo durante los tres días y que se vuelcan al cruzar la meta».

**[Juangre]** Yo también rompí a llorar al llegar a la meta. Personalmente, ha sido un año complicado para mí y poder conseguir un reto tan grande fue conmovedor. Toda mi familia estaba en mi cabeza porque por desgracia no pudieron acompañarnos en la prueba.

**[Jorge]** Durante los últimos kilómetros, cuando sabes que lo vas a conseguir, de quien más me acordé es de mi familia, que tanto me apoya. Lo habíamos vuelto a conseguir. Cuando crucé la meta, se hizo realidad la imagen que había soñado durante mucho tiempo, llegar a la meta y darme un abrazo con estos tres hermanos saboreando la alegría y el orgullo de haberlo conseguido juntos. Llegué el último de los cuatro y ahí estaban esperándome en la línea de meta para celebrar que lo habíamos completado.

**[Oliver]** Yo pude disfrutar la última etapa y durante el recorrido pensé en cómo quería cruzar la meta. He hecho muchos retos y he cruzado la meta con amigos, con sobrinos, con mi madre. Este era el mayor reto para mí y me hubiese gustado entrar con mi mujer. A falta de cien metros me paré e hice una videollamada con mi mujer y mis dos hijos. Por suerte estaban comiendo y pudimos entrar los cuatro juntos a la meta.

#### **Una vez terminada la prueba, ¿qué ha supuesto esta experiencia para vosotros?**

**[Fernando]** Para mí ha sido el ejercicio de llevar el cuerpo al límite. Es una sensación muy bonita, aunque nada recomendable. La semana siguiente tuve muchos dolores y fiebre, pero estaba feliz. Ser consciente de lo que tu cuerpo y mente pueden llegar a conseguir es algo muy gratificante.

**[Jorge]** Fue una prueba salvaje en cuanto a la distancia recorrida y la cantidad de horas llevando el cuerpo el límite. De todas las pruebas que he hecho esta era en la que más dudas tenía de poder completar, porque era consciente de que no había entrenado lo suficiente. No sé si es genética o una persistencia titánica, pero lo conseguí. La prueba en sí es un viaje de emociones y yo reconozco que lloré en algún momento. El compañerismo es algo que valoro mucho y estos tres tíos ya son algo más que amigos. Sabía que me tocaría sufrir más de lo razonable y me sentí muy respaldado por ellos.

**[Juangre]** Ha sido una experiencia maravillosa en un año que ha sido muy complicado en todos los sentidos. Me gusta competir en muchas pruebas a lo largo del año y este 2020 solo he podido hacerlo en el Ultraman. Me llevo algo más de treinta horas de sacrificio en las que he disfrutado cada segundo. Tanto es así que me gustaría volver a repetir una prueba de estas características.



**«Nuestra motivación no está en mejorar marcas, sino en acumular experiencias que sean únicas».**

beza nunca se me olvidará el momento de abrazarnos los cuatro y dar vueltas de alegría.

#### **¿Tenéis algún reto futuro?**

La situación que vivimos hace que el futuro sea muy incierto. Como grupo siempre nos hemos marcado algunos retos que nos gustaría conseguir. Uno de ellos es cruzar de Ibiza a Formentera nadando. La demanda para hacer esa prueba es muy alta y resulta complicado que nos seleccionen a los cuatro para la misma salida. Desde luego tiene que ser algo trascendente que nos motive. Nuestra motivación no está en mejorar marcas, sino en acumular experiencias que sean únicas.



Y es que, como bien dicen ellos mismos: «En el ADN de este grupo no se contempla el abandono». Estamos seguros de que, si algún día ese fatal hecho ocurre, será por cuestiones médicas mayores y no por la falta de ambición de alguno de ellos. Jorge, Oliver, Juangre y Fernando ya son amigos de *La revista de Valdemoro*, pues con su cercanía y sencillez consiguen transmitir esa humildad tan necesaria para lograr hitos tan importantes como finalizar una prueba de ultrarresistencia. X



# RESTAURANTE

# YassY RESTAURANTE

## BAR



### Platos estrella:

- Especialidad en arroz con bogabante y paellas
- Pulpo a la brasa, zamburiñas y mariscadas

### 2 comedores

- menú diario, de martes a viernes
- menú especial, sábados, domingos y festivos

**Bautizos, comuniones, comidas y cenas de empresa  
Desayunos variados**

PREPARACIÓN VARIADA DE BATIDOS NATURALES Y LOS FAMOSOS GYN TONIC



# Clínica Dental Valdemoro, el camino de la excelencia

Profesionales trabajando por tu seguridad y bienestar

En Clínica Dental Valdemoro queremos comenzar estas palabras con un afectuoso agradecimiento a todos los pacientes que desde 1988 nos vienen mostrando su confianza. A lo largo de estos años hemos estado a la vanguardia en medicina bucodental, ofreciendo a nuestros pacientes los tratamientos más innovadores con un trato humano y cercano, y siempre con una formación permanente y actualizada de los profesionales que aquí trabajamos en función de los avances de la ciencia.

La primera premisa para ofrecer un servicio de calidad ha sido y siempre será la seguridad. Seguridad tanto de nuestros pacientes como del personal que trabaja en la clínica.

En la situación de pandemia actual, estamos cumpliendo a rajatabla con lo establecido en el Plan Estratégico de acción para el periodo posterior a la crisis creada por la covid-19. El plan diseña las líneas maestras de protección y reducción de riesgos de transmisión en cualquier consultorio dental y aporta al dentista la evidencia científica disponible hasta el momento sobre el SARS-CoV-2, dirigida a atender con seguridad a sus pacientes y a mantener protegidos al personal de su consulta.

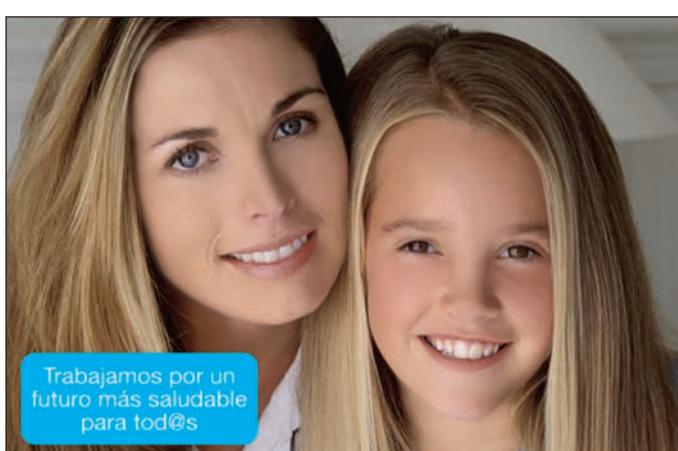


En nuestro afán de mejora permanente hemos reformado por completo nuestras instalaciones, creando un clima aún más acoyedor y confortable para nuestros pacientes.

Seguimos en la línea que ha caracterizado siempre nuestra consulta: relación humana y cálida, información clara y exhaustiva del tratamiento que se le vaya a aplicar al paciente y honestidad como valor fundamental de nuestra razón de ser.

En estos momentos tan difíciles seguimos ofreciendo financiación de todos nuestros tratamientos, adecuándonos a las necesidades particulares de cada persona. Del mismo modo que comenzamos, queremos finalizar agradeciendo nuevamente toda la confianza depositada en nosotros, porque sin duda es el motor que nos hace seguir siendo los mejores. Muchas muchas gracias.

Puedes visitar la Clínica Dental Valdemoro en la calle Ruiz de Alda, 11, 1.º A, o ponerte en contacto en el teléfono 918 954 853 o el whatsapp 640 202 457. ✕



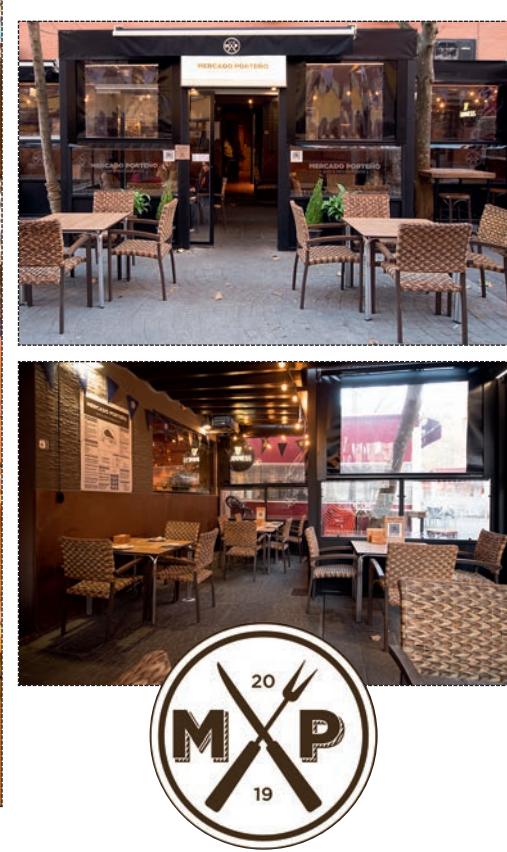
Ruiz de Alda, 11 - 1ºA

918 954 853

En Valdemoro desde 1988

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

Dra. Ana Borrero Pachón  
Especialista en Ortodoncia y Estética Dental. Colegiado N.º 28007780



## Mercado Porteño, emprendimiento gastronómico local

Conocemos a Pablo Maquieira, su propietario

En numerosas ocasiones hemos dicho que la identidad de Valdemoro también se ha forjado gracias a las miles de personas que llegaron aquí desde lugares muy dispares. Aunque la mayoría de ellas nos refieran a rincones de la geografía española, lo cierto es que Valdemoro también acoge a personas de todas las partes del mundo.

Es el caso de Pablo Maquieira, emprendedor argentino, de raíces italianas y españolas, que llegó a Valdemoro para hacer de nuestro municipio su residencia y, más tarde, su lugar de trabajo. Ha creado Mercado Porteño, un espacio gastronómico que trae a Valdemoro los sabores y colores de la gastronomía argentina influenciada por las raíces italianas de su familia.

### ¿Cómo te introduces en el mundo gastronómico?

Durante veinte años fui todos los días a almorzar a la casa de mi abuela, La Nonna. A través de la comida ella transmitía sus orígenes italianos, siempre llenos de harina. De sus manos salían fideos, ravioles, canelones, *capelettis*... era una gastronomía mediterránea fusionada con la argentina. El salto fue comenzar a estudiar Administración Hotelera en la Universidad de Quilmes. Durante la carrera, con solo dieciocho años, ya empecé a trabajar en hoteles cinco estrellas, como el Alvear Palace y el Marriot Plaza. A los veintitrés años, con mucha ilusión, armé mi propio emprendimiento: un pequeño hostel en una playa de Bahía, al norte de Brasil. Allí pude aplicar los conocimientos adquiridos, acumular mi propia experiencia y descubrir los platos de la gastronomía local, que es muy rica en sabores y colores. Al regresar a Argentina, concluí los estudios y entré a trabajar en el Café de la Paix. Luego, producto de una de tantas crisis económicas de Argentina, el café cerró, así es que busqué nuevos horizontes y, con un contrato de trabajo de una compañía telefónica, me establecí en España con mi mujer y mi niño de dos años. El camino que he transitado tuvo varias estaciones en distintos restaurantes: primero De María, un

restaurante argentino en Madrid, adonde estuve siete años en diferentes sucursales y, luego, con mis propios emprendimientos en Atocha y Alcobendas; pero las distancias geográficas me complicaban el día a día.

### ¿Por qué decides emprender en Valdemoro?

Siempre vivimos en Valdemoro. Es una zona muy familiar, aquí nacieron mis dos hijos más pequeños. Justamente en este barrio y en estas calles yo veía un potencial, además de clientes con necesidad de una variedad gastronómica. Al fin, encontré este local que me vino de maravilla.

### ¿Cómo habéis vivido el confinamiento y la desescalada?

En los primeros tiempos, ante la situación del confinamiento, hubo que actuar rápidamente, por eso nos metimos en las plataformas de envío a domicilio y en repartos propios que llevamos a las casas todos los días y sin coste. Luego, con las aperturas, nos adaptamos a la nueva normalidad, teniendo en cuenta los protocolos correspondientes. Gracias a Dios, no tuvimos caída. Tenemos clientes fieles, que ya nos conocen, y otros nuevos que nos están descubriendo.

### ¿Cómo ves el éxito de un negocio?

A todo emprendimiento hay que aplicarle los conocimientos culinarios, pero, además, agregarle el *marketing* gastronómico que establecen la importancia del diseño, la imagen, la decoración; tener en claro cuál es el cliente objetivo y la segmentación de este. Luego, saber comunicar la propuesta, ofrecer un buen plato en un espacio agradable y ordenado, con un trato cordial, que genere una atmósfera diferente y una buena experiencia para el cliente. Todo ello es imposible sin un gran equipo humano. Para nosotros, esto es solo el comienzo. Mercado Porteño tiene para rato.

Más información, reservas y pedido a domicilio en el teléfono 918 955 554 o en el correo [mercadoportenio@gmail.com](mailto:mercadoportenio@gmail.com). Facebook e Instagram. Visita Mercado Porteño en calle Miguel Hernández, 9, en Valdemoro. X



R E P O R T A J E

# Coro del Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro, 17 años de travesía musical

Valdemoro. Mayo 2020

*Texto\_Sara Lázaro Lucena · Fotografía\_Ncuadres*

## Música en la infancia

Hace algunos números tuvimos la oportunidad de adentrarnos en la historia del coro Voces de Valdemoro y en el crecimiento de su actividad musical. En esta ocasión, la música vuelve a esta revista de la mano del coro del Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro, cuyas voces resuenan desde hace casi dos décadas. Este coro, formado hoy por más de un centenar de alumnas y galardonado con numerosos premios, es resultado de un proyecto que

se está viviendo con ilusión y que apuesta por combinar valores educativos y musicales.

Los inicios del coro se remontan a la fundación del centro escolar. El Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro, inaugurado en el año 2003 por la Orden de Hijas de María Nuestra Señora, contaba por aquel entonces con once alumnas. Con ellas, las religiosas formaron una coral, pues ya desde el principio consideraron que la



CONSERJERÍAS Y LIMPIEZAS VALDEMORO

Calle Platino, 54 · Madrid [conserjeriasvaldemoro@gmail.com](mailto:conserjeriasvaldemoro@gmail.com) [@conserjeriasycontroldeaccesosvaldemoro](https://www.facebook.com/conserjeriasycontroldeaccesosvaldemoro)

Limpieza integral de chalets, pisos, locales y oficinas

629 891 833

Jardinería y Paisajismo

Limpieza de cristales

Reformas Integrales

Contratos de mantenimiento para Comunidades de propietarios

Al contratar nuestro servicio de limpieza o conserjería en tu comunidad... ¡Pintamos tu comunidad! Gratis



educación musical que se daría en el centro iba a constituir un pilar formativo de primer orden. La directora del colegio, la madre Ana María García Oliva, subraya que dentro de la Orden de Hijas de María Nuestra Señora, fundada en 1607, la música siempre ha desempeñado una función relevante y, en este sentido, la creación de un coro en el colegio iba también ligada a la preservación de una tradición secular de más de cuatro siglos de antigüedad.

2009 fue el año del cambio. De este pequeño coro original, que cantaba en fiestas y celebraciones de la vida escolar, se pasó a uno cada vez más interesado en dar a sus coristas una formación musical más seria. Irene Chillón Pérez, profesora de inglés y de música en inglés en el colegio de Nuestra Señora, tomó el relevo como directora del coro ese mismo año. «Al principio colaboré con el coro tal como estaba formado. Nos dimos cuenta de que nuestras alumnas podían dar mucho más y decidimos profesionalizar el coro con ensayos y clases de técnica vocal», explica.

Hoy, sus integrantes no dejan de crecer. De las cuatrocientas alumnas que estudian en el colegio, distribuidas en clases desde Educación Infantil hasta Bachillerato, ciento veinte forman parte de su grupo coral que, por cuestiones técnicas y de edad, se encuentra subdividido en tres coros de menor tamaño. De esta forma, el llamado Chiquicoro lo forman alumnas desde tres años de Educación Infantil hasta primero de Primaria; el coro infantil Loyola lo integran alumnas desde segundo hasta sexto de Primaria; y el coro juvenil Lestonnac incluye entre sus voces a alumnas de Secundaria y Bachillerato, profesorado y a antiguas alumnas.

«Dependiendo del tipo de concierto actúa un coro u otro».

### En busca de una armonía

Parte de la profesionalización del coro ha consistido en profundizar en la educación musical de sus integrantes, por lo que los ensayos se constituyen como una parte esencial dentro de su dinámica. Pero un ensayo con las ciento veinte alumnas sería, confiesa la directora del coro, Irene Chillón, muy complicado, de manera que los coros ensayan de acuerdo con su división orgánica en Chiquicoro, coro infantil Loyola y coro juvenil Lestonnac. En todos los casos, se trata de ensayos semanales, que incluyen clases de técnica vocal y repaso del repertorio.

Un ahondamiento en la técnica vocal permite a las alumnas el cuidado del canto y la producción eficaz y sana del sonido, a la par que trabajan en aspectos clave como la dicción, la ejecución y la respiración. Para ayudar a la preparación en esta disciplina, una profesora especializada acude cada dos semanas al centro. Asimismo, dos pianistas acompañan con frecuencia a los coros durante este entrenamiento musical. Por su parte, los ensayos del Chiquicoro son algo diferentes. Las coristas más jóvenes hacen juegos musicales y utilizan recursos como gestos y movimientos para facilitar el aprendizaje y la memorización de las canciones. «Ellas van por libre, ensayamos otro día y en otro momento. ¡Lo pasamos genial!», cuenta Irene Chillón.

La directora del colegio explica que hacer estos ensayos sostenibles en el centro supone no solo habilitar espacios y horarios dentro de las jornadas lectivas de las alumnas, sino también facilitar que los profesores participantes tengan ese tiempo disponible

# ACOMPAÑA A LOS TUYOS SIN MIEDO

PARA ELLOS EL MEJOR REGALO DE  
NAVIDAD ES TU SALUD

MÁS FÁCIL  
QUE  
NUNCA

## Test Elisa

Conoce si has pasado el Covid19 con nuestro test detector de anticuerpos.

## Test rápido de antígenos

Nuestro test más rápido y fiable.

Resultados en  
15 minutos

CITA INMEDIATA

## PCR

Técnica de referencia  
para el diagnóstico  
del virus.

AVD. MAR MEDITERRÁNEO,03 - 28341  
VALDEMORO (MADRID)  
Tfno. 91 895 49 57  
[info@centromedicovaldemororeston.es](mailto:info@centromedicovaldemororeston.es)

C/PABLO PICASSO,10 - 28320  
PINTO (MADRID)  
Tfno. 91 692 60 50  
[info@centromedicopinto.com](mailto:info@centromedicopinto.com)



en su horario personal; horarios que, en última instancia, han de combinarse con las agendas de los músicos que acuden de manera esporádica a los ensayos corales. Una obra casi de ingeniería de calendarios que, por el momento, les ha dado buenos resultados.

La conjunción de los coros, el momento mágico en el que se unen, sucede en algunas de sus múltiples actuaciones en público, pues según explica Irene Chillón: «Dependiendo del tipo de concierto actúa un coro u otro». Aunque, sin lugar a duda, a cada coro le llega su momento: «Lo que siempre intentamos es que todos los coros tengan su protagonismo a lo largo del curso», aclara la directora del coro.

**«Buscamos la belleza del canto, pues creemos que esa belleza toca el corazón de las personas que nos escuchan».**

### ***Immanuel y la importancia del cultivo de la música***

Al embarcarse en esta aventura, Irene Chillón ha tenido siempre clara la importancia del repertorio, pero, a la par, ha considerado el peso de la estética en el ejercicio de la difusión musical. «Buscamos la belleza del canto, pues creemos que esa belleza toca el corazón de las personas que nos escuchan», argumenta. Y esta belleza artística, añade, «es tanto un bien útil para esta dinámica y cambiante sociedad, como un bien necesario para la misma».

Esta belleza se transmite con un repertorio variado, que recorre géneros diversos, y que incluye entre sus piezas desde cantos litúrgicos hasta música sacra, pasando por canciones actuales y música popular. La adaptación a diferentes registros y géneros les parece clave para una formación íntegra, aunque la directora del coro tampoco olvida que la selección musical implica la consideración de otros aspectos: «No elijo ninguna obra con la que no se pueda trabajar la letra, que tenga un mensaje claro que nos pueda ayudar a nosotras al cantarlo y al resto de personas al escucharlo», afirma.

La variedad estilística y musical del coro quedó reflejada en un proyecto clave en su historia: la grabación, en 2016, de su primer disco, titulado *Immanuel*. Este título hace referencia a la canción del mismo nombre escrita en 1987 por el cantautor estadounidense Michael Card,



El coro del Colegio de Nuestra Señora en un concierto de Agrupacoros Madrid, en 2018.  
Fuente: Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro.

especializado en música contemporánea cristiana. En contra de lo cabría esperar, este proyecto de grabación surgió, según el Colegio de Nuestra Señora «sin pensarlo demasiado».

La motivación fue un componente esencial para que el disco saliera a la luz, como también lo fue la buena disposición de diversos músicos participantes. Así, durante dos meses, el equipo de grabación, los instrumentistas y las coristas se vieron envueltos en una continua actividad que, pese a haber sido algo «jaleosa», dicen, se recuerda con orgullo y alegría. Fruto de este trabajo, entre las canciones de Immanuel se encuentran clásicos de la música moderna, por ejemplo *Stand by me* o *California Dreamin'*, y composiciones musicales de carácter litúrgico, como es el caso de una versión a capela de *Panis Angelicus*.

#### Una joya coral sale a la luz

Si bien *Immanuel* ha marcado un antes y un después para el coro, lo cierto es que sus actuaciones en público y su participación en diferentes certámenes y concursos ponen de manifiesto su creciente proyección. El coro del Colegio de Nuestra Señora de Valdemoro es impulsor del encuentro de coros «Ti seguiré. En busca de la Belleza», que reúne en cada edición a coros y escolanías para disfrutar de la música. El inspirador de estos encuentros musicales es monseñor Marco Frisina, compositor y director de orquesta en la basílica de San Pedro del Vaticano, en Roma, quien animó el desarrollo del proyecto después de que Irene Chillón se lo presentara personalmente.

Asimismo, el Coro del Colegio de Nuestra Señora participa en el Certamen de la Comunidad de Madrid, que busca la creación de coros y el ejercicio del canto en esta comunidad autónoma, así como en los conciertos de Agrupacoros, la Red de Coros Infantiles y Juveniles de la Comunidad de Madrid, que apuesta por una formación musical de calidad para alumnos y directores corales. En estos conciertos, como en los ensayos, el coro cuenta con la participación de músicos profesionales, como el flautista Ernesto López Talavera, el violinista Adriaan A. Rijnhout Díaz, y el pianista Julio Martín.

Irene Chillón consideró desde el principio que la intervención en este tipo de eventos estaba llamada a desempeñar una función motivadora entre sus alumnas. Desde su perspectiva, tener objetivos ayuda, precisamente, a mantener alta esa motivación. No obstante, bajo los focos y ante la atenta mirada de cientos de personas, es esencial tener claro por qué se canta y qué busca el coro con su labor. De este modo, y en recordatorio de la premisa de esta coral, la directora del coro considera que, por encima de hipotéticos galardones, lo esencial es la música, llegar al público y conectar con él, y despertar en él emociones como la alegría o el amor.

El coro del Colegio de Nuestra Señora ha recibido menciones de honor por sus participaciones en los certámenes de Madrid y, el pasado 2019, fue semifinalista con el Coro Juvenil Lestonnac en dicho certamen, y ganador del segundo premio de la final nacional de Agrupacoros con el coro infantil Loyola. «Ver a las alumnas en escenarios donde cantan otros coros de indiscutible nivel es una satisfacción. Recibir los premios que han ido alcanzando cuando representan el buen hacer del colegio refleja que las alumnas son

¡¡NO ESPERE  
AL FRÍO!!!

YA  
ESTAMOS  
AQUÍ

# Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO

VENTA | PELLETS

más de  
20 años  
de experiencia



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

**Visítenos y lo comprobará.**

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

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

Vea nuestra exposición.



CITA PREVIA  
635 619 133

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 9.00 a 14.00 y 16.00 a 20.00

Sábados de 9.00 a 14.00



capaces de mantener el esfuerzo y conseguir la belleza de una armonía musical», relata la directora del colegio.

El propio centro escolar es testigo frecuente de las actuaciones de sus tres coros. Es el caso de la celebración del 21 de noviembre, Día de la Niña María, en el que el coro canta en la misa de la fiesta grande que se oficia en el colegio, de otras festividades religiosas o de la fiesta de Navidad.

### Un horizonte de posibilidades

La peculiaridad de este coro radica no solo en haber puesto de manifiesto la importancia del aprendizaje y el disfrute de la música dentro del crecimiento personal de las alumnas, sino en haber abierto una vía de compañerismo, superación, y reivindicación del tradicional *cuarto arte*. La participación en una coral puede convertirse en una herramienta formativa basilar para los niños, y en el Colegio de Nuestra Señora reflexionan sobre cómo un coro permite trabajar destrezas como la memoria o el trabajo en equipo, a la par que la disciplina, la responsabilidad, el esfuerzo y la constancia. La música y el arte, señalan, se asocian también al ánimo, y citan a este respecto la *Carta a los artistas*, de san Juan Pablo II, emitida en 1999, en la que se afirma que el entusiasmo siempre será necesario para afrontar y superar los desafíos que aparezcan en el horizonte. Además, argumentan, una formación coral impulsa que los niños encuentren una forma de trasladar sus emociones, convirtiendo así a la música coral en una vía de comunicación in-

terpersonal clave para reaccionar e interaccionar de manera afectiva con el mundo que les rodea.

«Toda la comunidad educativa se siente muy orgullosa del coro del colegio. Las alumnas que lo forman aprenden y disfrutan con el resultado. Y todos los demás agradecemos lo que aportan al poner su talento musical para cultivar la belleza», afirma la Madre Ana María García. La directora del centro considera, al mismo tiempo, que el futuro del coro no puede ser otro que continuar la

senda caminada hasta ahora, que sintetiza en el esfuerzo, el trabajo y la búsqueda de la excelencia personal y musical.

**«Toda la comunidad educativa se siente muy orgullosa del coro del colegio».**

El Coro de Nuestra Señora de Valdemoro tiene a sus espaldas diecisiete años de alegrías, pero ante sus coristas, su directora y demás profesionales envueltos en su dinámica diaria, se abre un mar de proyectos: el coro infantil Loyola y el coro juvenil Lestonnac se clasificaron, el pasado enero, para la final nacional de Agrupacoros 2020, postulada para el próximo curso. Al preguntarle por otros proyectos, como la grabación de otro disco, Irene Chillón no puede evitar sonreír: «Tal vez el próximo curso», dice, aunque el nombre ya lo tienen pensado. Llevará por título *La Bellezza che il mondo salverà*, una frase profundamente enraizada en su divisa coral, y que en italiano significa *La belleza que al mundo salvará*. Para Irene Chillón, la música es manifestación de esa belleza que salvará al mundo. X

# COMPRA YA TU NUEVA CASA EN VALDEMORO

A tan solo 25km de Madrid

Torres de  
**ROSALÍA**  
VALDEMORO, MADRID



Desde  
**142.970€**

Garaje y trastero incluidos

**OBRA NUEVA VPPL**



Viviendas 2 dormitorios



Cocina amueblada



Amplias terrazas



Piscina



Viviendas disponibles para  
personas con movilidad reducida



Alta eficiencia energética

**INFORMACIÓN Y VENTAS**  
C/Alcalde José Huete López, 92  
Valdemoro

**900 907 407**  
[www.torresderosalia.es](http://www.torresderosalia.es)

ALTAMIRA  Singularity



## Beauty Boost Innovación Estética celebra su primer aniversario

Teresa y Mar quieren celebrar con todos nosotros que han cumplido un año, y agradecer el apoyo y la asistencia continuaada a pesar de las dificultades generadas por la pandemia que vivimos.

Nos cuentan que están felices de cumplir su primer aniversario habiendo incorporado novedosos tratamientos, y aún más, por contar con el respaldo de sus clientes para seguir ofreciendo los mejores servicios de belleza integral.

«Ha sido un recorrido excepcional, en el que nuestra pasión por la belleza y el bienestar no han dejado de crecer día tras día».

Beauty Boost se ha hecho un hueco en Valdemoro ofreciendo soluciones estéticas a medida. Todo comienza con una consulta previa personalizada y gratuita en la que se informa del diagnóstico y la técnica más adecuada para conseguir el objetivo deseado. En el centro puedes disfrutar de los mejores servicios de estética impulsados a través de su filosofía *life balance*. Desde higiene facial, rituales corporales hidratantes, reafirmantes o anti-envejecimiento, hasta masaje craneosacral o sesiones de reiki.

Indiba Deep Care Facial es uno de sus tratamientos estrella, cuyo principal beneficio es la regeneración celular. Revitaliza la piel, suaviza las líneas de expresión, reafirma e hidrata. Los resultados son visibles desde la primera sesión, y todo ello se consigue siguiendo riguro-

samente los protocolos INDIBA, lo cual les asegura el efecto deseado.

Otro de los servicios más novedosos es la maderoterapia a cuatro manos. Gracias a esta técnica se consiguen unos resultados fabulosos, pues está considerada como una terapia holística que consigue alinear y equilibrar los centros energéticos del organismo.

Además de ser un excelente tratamiento contra la celulitis, modelar, tonificar y reafirmar nuestra piel, tras este masaje, la energía vuelve a fluir naturalmente por los canales del cuerpo, de forma que se restablece el bienestar y la relajación mental y espiritual de la persona.

«El cariño y reconocimiento que nos llegan a través de los mensajes y comentarios de nuestros clientes hacen que sigamos impulsando desde nuestro centro la belleza y el bienestar, para cuidarles, mimarles y hacerles sentir como en casa».

¡Por muchos años más juntos! ¡Gracias!

Visita Beauty Boost Innovación Estética en avenida de España, 101, local 3 (entrada por calle Guatemala frente al n.º 1) y sigue toda su actualidad en sus redes sociales, Facebook: Beauty Boost Innovación Estética e Instagram: Beauty Boost Innovación. Más información y reservas en el teléfono 910 410 719. ×



# Pan de Madre Tierra, tu obrador de pan artesano en Valdemoro

Disfruta estas navidades de los sabores tradicionales en su cafetería y pastelería



Tan solo hace dos años que estamos abiertos al público, pero aun así, queremos agradecer la buena acogida que hemos tenido y la confianza depositada en nuestro trabajo. Muchas gracias de corazón. Aprovechamos desde aquí para desearte la mayor felicidad y paz en estos días, que estén llenos de buenos momentos, que nos acompañe la salud y que en el próximo año se cumplan nuestros deseos.

En estos tiempos tan difíciles queremos tener un recuerdo especial dedicado a aquellas familias que han sufrido momentos trágicos durante este año.

En Pan de Madre Tierra apostamos por productos tradicionales, elaborados de manera artesanal, con las mejores materias primas. Apoyándonos siempre en los últimos avances y tendencias de nuestro sector. Para estas navidades ofrecemos una amplia gama de productos típicos, como los polvorones, mazapanes, guirlache, alfajores, mantecados, turrones, duquesitas, coquitos... además de los de nueva incorporación, como los panetones o los troncos navideños. Sin olvidarnos del rey de los dulces navideños: el roscón de reyes. Elaborado con ingredientes naturales, sin conservantes, sin colorantes ni grasas trans, respetando los tiempos de fermentación, sin prisas ni atajos. Elaboramos todo tipo de panes de manera saludable, con masa madre, harinas de calidad y de manera lo más manual posible, ofreciendo una amplia gama de panes integrales 100 %, cereales ancestrales y panes de autor.



Nuestra pastelería es clásica, con recetas de toda la vida pero con un toque moderno, de elaboración diaria en nuestro obrador. Disponemos de cocina propia, donde hacemos nuestros rellenos de empanadas, canapés y surtido salado. En nuestro horno de piedra horneamos corderos, cochinillos y cabritos acompañados de patata panadera, para que tu tiempo en esos días sea para disfrutar con los tuyos.

El equipo de Pan de Madre Tierra os desea una Feliz Navidad y un próspero 2021.



Pan de Madre Tierra te espera en la calle Lili Álvarez, 26, entrada por María Moliner, detrás del colegio Hélicon, en el barrio del Hospital. También puedes ponerte en contacto en el teléfono 623 176 342 o en su página web [www.pandemadretierra.es](http://www.pandemadretierra.es).



R E P O R T A J E

# Cruz Roja

## Asamblea Pinto-Valdemoro

La institución humanitaria ha abierto una nueva sede en nuestro municipio

*Texto\_Sergio García*

El pasado mes de febrero conocíamos la noticia de que Cruz Roja Asamblea Pinto-Valdemoro abría una nueva sede en nuestro municipio. El local, de concesión municipal, está ubicado en el Parque Cristo de la Salud y cuenta con una remodelación adecuada para las nuevas actividades que allí se van a desempeñar.

La Asamblea Local de Cruz Roja Pinto-Valdemoro-Ciempozuelos-San Martín de la Vega comenzó su actividad en Pinto en 1976, por cuestación vecinal de varias localidades anexas. A lo largo de

estos años, ha ido adaptándose a las necesidades y demandas de los vecinos, dando prioridad a los colectivos más vulnerables que necesitan respuestas integrales y que constituyen su razón de permanecer y crecer como asamblea comarcal. Su ubicación desde los comienzos se ha definido en la localidad de Pinto. Su área de influencia comenzó siendo Pinto, Parla, Valdemoro, Ciempozuelos y San Martín de la Vega hasta que en 2019 Parla abrió su propia sede.

Históricamente, Valdemoro ha sido un área de actuación muy importante para la Asamblea. Frente al elevado volumen de actuaciones y con el propósito de mejorar el servicio prestado en el área de influencia, la delegación comarcal ha abierto esta nueva sede que viene a aliviar el volumen de trabajo de la sede de Pinto y mejorar el servicio que reciben sus usuarios.

El espacio cuenta con 150 metros cuadrados en los que se ubican un almacén, un *office*, la sala de atención, que alberga cuatro puestos de trabajo, una sala de intervenciones confidenciales, una sala de reuniones, un aula y aseos. La incorporación de un nuevo espacio ha supuesto un aumento de las actividades que se desarrollan en nuestro municipio, así como la mejora de las condiciones para aquellos usuarios que ya eran atendidos por Cruz Roja. La reducción de los desplazamientos supone también una mejora para quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad. La proximidad a la población del municipio se ha traducido en un incremento de intervenciones.

El organigrama de Cruz Roja se articula de manera similar al orden territorial. La institución cuenta con una oficina estatal a nivel nacional que, a su vez, articula las diferentes delegaciones que corresponden a las comunidades autónomas. Descendiendo un nivel nos encontraríamos los niveles provinciales, en el caso de haberlos. La base del organigrama la conforman las sedes locales y

comarcales. Debido a la imposibilidad de establecer una sede en cada municipio, tanto las sedes comarcales (unión de varios municipios) como las locales ofrecen cobertura a varias poblaciones. Aranjuez, por ejemplo, es una sede local que también presta servicio en municipios más pequeños, como Titulcia.

Las sedes de Pinto y Valdemoro se encuentran bajo la misma dirección técnica, lo que supone que sus actividades se desarrollan

de manera conjunta. El personal técnico es compartido y rota entre las dos sedes. Además de las dos sedes, la Asamblea cuenta con un almacén de alimentos que atiende al proyecto FEAD (Fondo Europeo de Ayuda a los Desfavorecidos) en Pinto. Desde allí se hace el reparto semanal de alimentos no perecederos. En la misma localidad cuentan con un espacio para el equipo de Socorro y Emergencias. En cuanto a recursos humanos se refiere,

Cruz Roja tiene la peculiaridad de albergar en todos sus cargos una responsabilidad bicéfala compartida entre el área técnica y la de voluntariado. De esta manera, cualquier cargo técnico tiene su correspondencia como personal voluntario.

La Asamblea cuenta con siete técnicos y una cartera aproximada de 280 voluntarios, de los cuales el 53 % son vecinos de Valdemoro. Las actuaciones de Cruz Roja en su área de influencia se dividen por diferentes estratos. En el nivel más global encontramos los siete planes de acción que abarcan los ámbitos de intervención



*Ver a conocernos*

**OrthoSportS**  
les desea  
*Felices fiestas*

**TU ORTOPEDIA EN VALDEMORO**  
SERVIMOS SIN RECARGO A DOMICILIO

**PRODUCTOS ORTOPÉDICOS • AYUDAS TÉCNICAS**

**PLANTILLAS A MEDIDA**

**CALENTADOR DE 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





social, empleo, juventud, salud y medio ambiente, voluntariado y formación y socorros y emergencias. Dentro de cada plan se enmarcan diferentes programas que, a su vez, contienen diferentes proyectos. La labor de los técnicos se centra en coordinar y facilitar la actividad voluntaria en cada una de las acciones. Por ello, cada técnico es responsable de un programa y cuenta con una cartera de voluntarios en la que se apoya para llevar a cabo los diferentes programas.

La actividad de Cruz Roja no sería posible sin la incalculable ayuda del personal voluntario que conforma la institución humanitaria. Tanto es así que todas las sedes locales y comarcales cuentan con un programa de voluntariado. El técnico de voluntariado se encarga de informar a los futuros voluntarios sobre la actividad de la sede, así como de informar sobre los diferentes programas. Este primer estadio del voluntariado resulta muy importante para poder orientar y concretar la actividad que el voluntario quiere desempeñar dentro de Cruz Roja. Gracias al amplio abanico de posibilidades que existen dentro de la formación resulta sencillo encontrar una actividad que concuerde con los intereses del voluntario.

Para ser voluntario de Cruz Roja no se exige ningún tipo de cualificación o destreza concreta. Tras una entrevista con el personal técnico para definir el perfil de voluntario se procede a una orientación y formación en el área concreto en el que se quiere desarrollar. La disponibilidad es completamente flexible y tan solo se establece un mínimo compromiso de una hora semanal de contribución al proyecto o proyectos designados. La comunicación con el técnico de referencia es constante, por lo que las actividades, horarios y disponibilidad de coordinan de manera cercana y sin ningún compromiso.

Ninguna de las actividades de Cruz Roja está vetada al voluntariado. Gracias a su organigrama compuesto por puestos técnicos y de voluntariado, la promoción de los voluntarios dentro de Cruz

Roja no tiene límites. El voluntariado es la extensión más próxima a los usuarios de Cruz Roja y por ello tiene la posibilidad de conocer mejor su realidad. En Cruz Roja se fomenta que el personal voluntario promueva iniciativas propias para la mejora de los servicios y, por ende, de la situación de los más desfavorecidos.

### **Cruz Roja en Valdemoro**

En sus más de cuarenta años de actividad en Valdemoro, Cruz Roja ha desarrollado numerosos programas que pretenden abarcar las principales necesidades de los más desfavorecidos. Una de sus actividades más importantes, además vertebradora, es la atención de las necesidades urgentes. Gracias a Cruz Roja miles de personas han podido evitar el corte de suministros, la pérdida del hogar o la falta de alimentación, por ejemplo.

El pasado mes de junio, Cruz Roja llevó a cabo una campaña de recogida de alimentos que recaudó cerca de 266 000 kilos de alimentos a favor de más 3315 familias en dificultad social, gracias a la campaña #KilosdeSolidaridad, en colaboración con Cadena SER, LOS40 y Cadena Dial junto con Fundación Solidaridad Carrefour y Cruz Roja, que contó con 1700 voluntarios de toda la región madrileña.

Otro de los ámbitos de actuación más importantes de la Asamblea en su actividad general. En Valdemoro en particular, la atención de los mayores. Cruz Roja lleva más de treinta años desarrollando programas destinados a este sector de la población con el objetivo de mejorar su calidad de vida en su proceso de envejecimiento, reduciendo las desigualdades de género y áreas menos evidentes como la soledad, la falta de autonomía personal o el deterioro cognitivo.

El área de mayores de la Asamblea Comarcal ha desarrollado varios proyectos, como «Ayuda a domicilio complementaria», «Buen



# Experimentación



**PONIENDO EL ACENTO  
DONDE HAY QUE PONERLO**

**¡Matrícula abierta!**

Últimas plazas vacantes



trato a mayores», «Atención a personas con deterioro cognitivo» o «Enrédate», que pretende mejorar las relaciones de los mayores en su entorno cercano y comunitario, la participación social y las relaciones intergeneracionales, dentro y fuera de la familia. En total, más de 440 intervenciones de las que se han beneficiado aproximadamente 200 usuarios.

Contribuir a la igualdad entre hombres y mujeres, disminuir los riesgos de exclusión social, y favorecer la autonomía de las mujeres en situación de mayor desprotección son los objetivos que vertebran la intervención de Cruz Roja con mujeres en dificultad social. La labor de Cruz Roja para apoyar y acompañar a las mujeres víctimas y supervivientes de la violencia de género se hace de una forma integral y transversal desde diferentes áreas de conocimiento de la organización, principalmente desde las de Inclusión Social, Empleo y Educación.

En lo que llevamos de año, y solo en la Comunidad de Madrid, Cruz Roja ha trabajado con más de 4500 mujeres en dificultad social, de las que 2922 son víctimas de violencia de género, con las que interviene a través de ATENPRO. Este servicio, basado en la utilización de tecnología de comunicación, telefonía móvil y telelocalización (GPS), les facilita a las mujeres víctimas de violencia de género que no conviven con su agresor una atención inmediata y a distancia, asegurando una respuesta rápida las 24 horas del día, los 365 días del año.

### Emergencia sanitaria: covid-19

Durante los meses de estado de alarma, Cruz Roja Asamblea Comarcal Pinto-Valdemoro también implantó el Plan Cruz Roja Responde, la mayor movilización de recursos de la historia de Cruz Roja. Su objetivo es contrarrestar los efectos de la covid-19 en todos los ámbitos: sanitario, emergencias, inclusión social, psicosocial, laboral y económico. Cruz Roja Asamblea Comarcal Pinto-Valdemoro ha atendido a personas mayores, personas con problemas de salud, con discapacidad, niñas, niños y jóvenes, personas sin hogar, mujeres en dificultad social, inmigrantes y refugiadas y población en general.

En la emergencia sanitaria y social ocasionada por la covid-19, Cruz Roja Asamblea Comarcal Pinto-Valdemoro movilizó y reforzó todos sus recursos en emergencias, salud e inclusión social, con acciones como la distribución de productos alimentarios, medicación, productos de higiene, limpieza del hogar, agendas de información y prevención de la enfermedad, seguimiento telefónico, además de otras que pusieron a disposición de la ciudadanía y administraciones públicas.

Las unidades de respuesta básica (URB), una de ellas en la oficina comarcal de Valdemoro, han practicado diferentes intervenciones para prestar el apoyo y asistencia a familias y personas que, por el estado de confinamiento, no podían salir de sus domicilios. Entre el 15 de marzo y el 31 de mayo, la sede de Cruz Roja en Valdemoro ha hecho un total de 3307 actuaciones en San Martín de la Vega,

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

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

**INDIBA® activ**  
TERAPIA CELULAR ACTIVA

**Solución EFICAZ para:**  
• Acelerar la recuperación  
• Aliviar el dolor  
• Facilitar la movilización  
• Tratar dolores reincidentes  
• Reducir la inflamación

**ARTROSIS, PERIARTRITIS**

**LUMBALGIA, DORSALGIA, CERVICALGIA**

**ESGUINCES, FRACTURAS, LESIONES  
MUSCULARES**

**TENDINITIS Y BURSITIS, DOLORES  
INGUINALES**

**PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO**

**TRATAMIENTOS DE FISIOESTÉTICA**



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

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

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

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

**REYES  
GABINETE**  **MEDINA  
FISIOTERAPIA**

**RESERVA TU PLAZA  
918 955 721**





Este es uno de los más de 100 puntos de Cruz Roja que tienes a tu disposición en la Comunidad de Madrid para ofrecerte el mejor servicio posible

Cada vez más cerca de las personas

900 22 11 22  
[www.cruzrojamadrid.org](http://www.cruzrojamadrid.org)

Horario:  
Lunes, miércoles y  
viernes de 9 a 15 h  
Martes y jueves de 9 a 19 h  
Horario de verano:  
Del 16 de junio al 15 de septiembre  
De lunes a viernes de 8 a 15 h

Teléfono:  
91 360 96 44

Teléfono:  
91 360 96 44  
email:  
[cl-pinto@cruzroja.es](mailto:cl-pinto@cruzroja.es)  
Web:  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)



Ciempozuelos, Pinto y Valdemoro, que han dado asistencia a 1365 familias. Solo en nuestro municipio, más de 250 familias se han beneficiado de la acción de la Asamblea. Su actuación no hubiera sido posible sin la participación de casi medio centenar de voluntarios.

Fruto de la crisis sanitaria, una de las áreas que ha sufrido modificaciones es la de empleo. La Asamblea Pinto-Valdemoro ha establecido una distinción entre menores y mayores de treinta años. Para cada uno de los grupos se han desarrollado varios proyectos que tienen como objetivo facilitar la incorporación laboral de los jóvenes al mercado y la reincorporación de los adultos.

Los proyectos ofrecen las herramientas y el seguimiento necesario para completar la formación y los procesos de selección laboral de manera satisfactoria hasta obtener un puesto de trabajo.

Cruz Roja se articula como una entidad subsidiaria de las instituciones públicas. Es por ello que la Asamblea establece reuniones periódicas con los equipos de gobierno correspondientes para poner a su disposición los proyectos desarrollados y así complementar los servicios a los que las instituciones no alcanzan. Las prestaciones que ofrece Cruz Roja son de carácter puntual, por lo que todas sus intervenciones están acompañadas de acciones que fomenten la autonomía del usuario.

Todas las actividades de este mes de diciembre se desarrollarán *on line*. Entre ellas destaca la campaña «Juguetes. Sus derechos en

juego» que, enmarcada en un sistema de trabajo real para que se cumplan los objetivos de transmisión de valores y juego saludable, pretende dotar de juegos y juguetes a las familias en dificultad social con niños y niñas a su cargo. Dos acciones importantes en el último

mes de 2020 serán Dona Sangre Cruz Roja, conjunto de campañas de citas mensuales en los municipios de Valdemoro, Pinto, Ciempozuelos y San Martín de la Vega y Campaña de Voluntariado Cruz Roja Asamblea Comarcal Pinto-Valdemoro y Cruz Roja Comunidad de Madrid.

El voluntariado es conocido como una labor de unidad que se mueve alrededor del mundo sin esperar nada a cambio. Estamos hablando de la puesta en práctica de una interesante cantidad de valores humanos que cumplen la función de conjugar todo lo que nos representa, como es el caso de la empatía, el amor y la amistad. Si quieras participar en alguna de las actividades descritas, inscríbete en el correo [pinto@cruzroja.es](mailto:pinto@cruzroja.es).

Sin duda alguna, la labor de la Asamblea Pinto-Valdemoro en su área de influencia y de Cruz Roja a nivel estatal y mundial es encomiable. Nada de ello sería posible sin la colaboración altruista de los ciudadanos que contribuyen con su tiempo, dinero y dedicación a mejorar la condición de los más vulnerables. En el caso particular de Valdemoro, resulta enorgullecedor saber que nos encontramos con una población comprometida con su sociedad. 



Cada vez  
somos más los  
que reciclamos  
para que el mundo  
funcione mejor.

Súmate y **recicla**.



6 POR CADA  
BOTELLAS  
DE PLÁSTICO  
QUE RECICLAS

CONTRARRESTAS  
10 MINUTOS DE  
ESTACIONAMIENTO



Ayuntamiento de Valdemoro



**Pan de Madre Tierra**  
Calle Lili Álvarez 24  
Entrada por María Moliner  
623.176.342  
[www.pandemadretierra.es](http://www.pandemadretierra.es)



¡¡Seguimos creciendo,  
ya somos 80 asociados!!

**Papelería RealPrint**  
Librería-Papelería  
Real, 10 (en frente de Correos)  
28341 Valdemoro  
t. 918 085 344  
[info@papelerarealprint.com](mailto:info@papelerarealprint.com)

**inbano**  
EXPERTOS EN BAÑOS  
ESTUDIO DE COCINAS & REFORMAS  
RÁPIDOS Y ECONÓMICOS

Avda. de Córdoba, 13 | Pol. La Carreuela | Valdemoro | 620 62 48 68

*Nuestro reto, tu bienestar*  
**Ortho Sports**  
**Tu ortopedia en Valdemoro**  
• Productos ortopédicos  
• Venta y alquiler

918 084 982  
C/General Dabán, 3 • Valdemoro

# 299€

**Robot Moulinex** **Electrodomésticos**  
**MILAR**  
VALDEMORO  
[valdemoro@milar.es](mailto:valdemoro@milar.es)  
C/Alarcón, 14  
 668 69 98 97  
 91 895 52 20

**Los Gatitos**  
CALZADO INFANTIL Y JUVENIL

Calzado infantil y juvenil  
Paseo de los Hoteles, 6  
28341 Valdemoro  
 665 062 819  
 [calzadoinfantillosgatitos@gmail.com](mailto:calzadoinfantillosgatitos@gmail.com)

**Ares**  
PUERTAS Y AUTOMATISMOS

[WWW.PUERTASARES.ES](http://WWW.PUERTASARES.ES)  
[INFO@PUERTASARES.ES](mailto:INFO@PUERTASARES.ES)  
910 745 800 - 603 013 705 - 603 015 335

**Cresval**  
Publicidad  
su reparto de confianza  
Diseño - Impresión - Reparto  
y mucho mas.  
pida su presupuesto sin compromiso

Telf. 657 296 140  
[cresvalpublicidad@gmail.com](mailto:cresvalpublicidad@gmail.com)

**Declam**  
EMPRESA DE LIMPIEZA Y REFORMAS  
607 553 500  
[info.declam@gmail.com](mailto:info.declam@gmail.com)

**mÖ!**  
CENTRO ESTÉTICO AVANZADO  
[www.moestetica.es](http://www.moestetica.es)

Calle Alarcón, 14 · Valdemoro, Madrid

918 955 220 / 668 699 897 / [aadecovalde@gmail.com](mailto:aadecovalde@gmail.com)



## Calendario solidario Con Otra Mirada 2021

Súmate al viaje de 'El tren de los sueños'

El calendario de la Asociación Con Otra Mirada muestra doce fotos que ilustran cada mes con imágenes de la obra teatral *El tren de los sueños*. Viaja en su tren para ver cómo se han cumplido los sueños de sus viajeros tan especiales.

Se trata de una pieza de colecciónista que, además, está hecho con el esfuerzo de muchas personas que apoyan la actividad de la asociación.

Podrás conseguirlo en los puntos de venta tienda Milar Valdemoro (Calle Alarcón, 14) y Ferretería El Restón (avda. Mar Mediterráneo, 78) por una aportación de cinco euros que irá destinada a financiar la actividad del colectivo. X



## Compra en Navidad en Valdemoro

Participa en el sorteo de 50 cheques de 100 euros

«Comprar en Valdemoro tiene premio» es el lema de la campaña impulsada por la Asociación del Comercio de Valdemoro (Adecovalde) de cara a la Navidad, que tiene como propósito dinamizar el consumo durante este periodo y obsequiar a la clientela fiel a las tiendas locales con un total de 5000 euros.

Entre el 9 de diciembre y el 5 de enero, quienes acudan a algunos de los negocios adheridos a esta iniciativa y adquieran artículos por un valor superior a 10 euros participarán en el sorteo de 50 cheques de 100 euros, que los ganadores podrán canjear en cualquiera de estos comercios. X

## Hyundai KONA Eléctrico

Hasta 660 km de autonomía.  
Punto de recarga e instalación gratis.



El Hyundai Kona Eléctrico es el coche perfecto para que te muevas sin restricciones por cualquier ciudad. Y es que, además de contar con una marcada vocación urbana, tiene una asombrosa **autonomía de hasta 660 km**. Gracias a su **tecnología smart tech**, siempre te sentirás seguro y conectado, estés donde estés. Además, para que te sea más sencillo sacarle todo el provecho a tu Kona Eléctrico, **Hyundai te regala el punto de recarga y su instalación**.

¿Qué es lo siguiente?

ZONAUTO SUR, S.L.

Antigua Ctra. Andalucía, Km 44  
28300 Aranjuez, Madrid · Tel.: 91 809 02 25

Calle Sestao, 3  
28320 Pinto, Madrid · Tel.: 91145 44 91

5 AÑOS DE GARANTÍA SIN LÍMITE DE KM

8 AÑOS DE GARANTÍA DE BATERÍA

Gama Hyundai KONA EV: Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 143 (batería 39,2 kWh) – 147 (batería 64 kWh). Autonomía en uso combinado (km)\* de 484 (batería 64 kWh) y en ciudad (km)\*: 660 (batería 64 kWh).

(\*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la batería, el tipo de conducción, el peso del vehículo, el tipo de carretera, el tráfico, el uso de aire acondicionado, etc. Modo de visualización: KONA Electric Style. Modo de conducción: dinámico. Fase de fabricación del vehículo: 2020. Garantía de 8 años para la batería de alto voltaje de las versiones MY19 y la de 8 años o 160.000 km. (lo que antes sucede) para la batería de alto voltaje de las versiones MY20 ofrecidas por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en [www.hyundai.es](http://www.hyundai.es).

HYUNDAI

# 'Retos deportivos', entrenamientos de carrera seguros



Cada mes propone a los atletas un recorrido diferente

Debido a la situación epidemiológica actual, que impide la convocatoria de carreras populares y campeonatos locales, el Ayuntamiento de Valdemoro ha diseñado el programa «Retos deportivos» con la finalidad de que la ciudadanía mantenga los hábitos saludables en torno a la práctica de ejercicio físico y que los entrenamientos de carrera tengan el aliciente de las competiciones. Para ello, se propondrá una vez al mes, hasta mayo de 2021, un circuito por distintos entornos urbanos o naturales del municipio con una distancia de entre 8 y 20 kilómetros. Estos se completarán de forma individual siempre cumpliendo todas las normas y protocolos de seguridad e higiene que

se establezcan por la covid-19 y priorizando en todo momento minimizar el riesgo de contagios de coronavirus. La primera cita de esta modalidad deportiva sin concurrencia pública fue el *cross pinar cerro del Portillo*, que tuvo como punto de partida y llegada la rotonda del recinto ferial. El recorrido de 9,3 kilómetros se pudo completar andando o corriendo. Posteriormente, se subieron los datos a las aplicaciones Strava y Garmin Connect. En caso de que no se puedan facilitar los resultados a través de estas herramientas, se enviará al correo electrónico [gestion.deportes@ayto-valdemoro.org](mailto:gestion.deportes@ayto-valdemoro.org) la captura de pantalla del dispositivo GPS que acredite el tiempo en que se ha completado la prueba. En la web municipal [valdemoro.es/deportes](http://valdemoro.es/deportes) se publicarán las clasificaciones finales de cada uno de los desafíos. Para más información sobre los diferentes desafíos, puedes ponerte en contacto en el correo [gestion.deportes@ayto-valdemoro.org](mailto:gestion.deportes@ayto-valdemoro.org) y el teléfono 918 099 605. **X**

## LOS DESAFÍOS MES A MES

Noviembre: Cross pinar cerro del Portillo.  
 Diciembre: San Silvestre Valdemoro.  
 Enero: Subida al cerro del Telégrafo.  
 Febrero: Pinar cerro de la Mira.  
 Marzo: Circunvalación Valdemoro.  
 Abril: Pinar de la Miel (junto a la Ermita de Santiago).  
 Mayo: Fuente de la Teja.

**NUEVO**  
**OPEL MOKKA**  
 INFÓRMATE YA EN TU CONCESIONARIO OPEL 

100% ELÉCTRICO / DIÉSEL / GASOLINA

**OPEL**

**CENTRO SUR DE AUTOMÓVILES** Antigua Ctra. Andalucía, km 44 - Aranjuez - T. 91 891 25 75 - [centrosur.com](http://centrosur.com)

Valores WLTP: Consumo de carburante (l/100km) mínimo y máximo de 4,3 a 6,0 en ciclo combinado / Emisiones de CO2 (g/km) mínimo y máximo de 114 a 135 en ciclo combinado.  
 Valores NEDC: Emisiones de CO2 (g/km) desde 100 hasta 111 en ciclo combinado. Valores WLTP para vehículos eléctricos: 318 - 324 Km autonomía.



# Tapicerías Nuevo Sur

Fabricación, Restauración y Confección Artesanal

## Les desea unas felices fiestas

Fabricamos y tapizamos todo tipo de Muebles

- Sofás, sofás vintage, sofás chester, cabeceros, sillas y sillones de estilo, butacas, banquetas, puff, mesas, camas, muebles de jardín, cojines de interior y exterior.
- Productos de primera calidad.
- Amplia gama de telas y pieles.
- Fabricación a la medida.
- Restauramos y arreglamos tu mueble viejo.
- Confección, instalación y arreglos de cortinas.
- Liquidación de muebles en stock.
- Más de 40 años de experiencia.
- Talleres y exposición abiertos al público.
- Entrega de sus muebles a domicilio.



Te ayudamos a encontrar el diseño que mejor encaje en tu decoración

**Si quieres estar cómodo esta Navidad  
no olvides arreglar tu sofá...**

Tapicerías Nuevo Sur. Isaac Peral 4, nave 22  
Polígono Industrial Rompecubas, Valdemoro  
t. 91 808 48 90/91 • [tns@tapiceriasnuevosur.com](mailto:tns@tapiceriasnuevosur.com)  
[www.tapiceriasnuevosur.com](http://www.tapiceriasnuevosur.com)



# El daño que la covid-19 produce en nuestra piel



En Clínica Puerta del Moro contamos con la experiencia y conocimientos de la dermatóloga Leire Sánchez de los Arcos, quien compagina su trabajo en el Hospital Gómez Ulla con la docencia. La doctora dirige varios estudios dermatológicos centrados en patologías como la psoriasis. En este artículo nos habla de la relación directa entre la covid-19 y las diferentes afecciones en la piel.

**E**l virus de la covid-19 tiene repercusiones o patologías en nuestra piel no solo como consecuencia de padecerlo, sino en parte por las medidas de prevención como el uso de mascarillas. Estas son una pieza de protección fundamental, eso no cabe duda, pero ¿sabemos cómo afecta al estado de nuestra piel? ¿Qué contraindicaciones tiene utilizarla durante largas jornadas?

En consulta hemos visto como han aumentado mucho los casos de acné, rosácea, irritación o dermatitis. Esto es debido, entre otros factores, a que el sistema de filtrado de las mascarillas no permite

la oxigenación de la piel y aumenta la retención de humedad en la zona de la cara cubierta. Si nos basamos en datos técnicos, como los ofrecidos en el estudio COVID Piel, publicado en la revista British Journal of Dermatology, donde un grupo de dermatólogos ha reclutado a 375 personas que tenían sospecha o confirmación de diagnóstico por covid-19, estas sufrían alteraciones cutáneas concomitantes, sin una causa conocida.

Esta ha sido la primera vez que se han tomado fotografías de cada uno de los problemas cutáneos, algo que no se había conseguido en ningún otro estudio anterior. Así hemos podido conocer la relación entre la gravedad de la infección y distintos patrones que aparecen en las diferentes fases evolutivas de la enfermedad, lo que ayuda, sin duda, al diagnóstico. A continuación, compartimos cuáles son los patrones, o las lesiones cutáneas más frecuentes a causa del SARS-CoV-2.

1. El virus no atraviesa la capa de la piel, pero sí podría atravesar una piel con heridas. La OMS no lo contempla como una vía de contagio relevante.

2. Las cremas no facilitan el contagio y crecimiento del virus, sino todo lo contrario. Actúan como barrera protectora al reforzar el manto lipídico de la piel que previene el contagio por SARS-CoV-2.

3. El estrés padecido durante los meses de confinamiento es un factor que puede agravar enfermedades como la psoriasis, la aparición



**Especialistas en reconocimientos médicos, psicotécnicos y renovación y obtención del carnet de conducir**

- Carnet de conducir (foto+ tramitación gratuita)
- Armas
- Animales peligrosos
- Vigilante de seguridad
- Patrón navegación



*Nos preocupamos por tu salud desde 1978*

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



ción de herpes zoster, el acné. Entre un 50 % y un 80 % de adolescentes y adultos han visto empeorar su caso debido al estrés emocional.

4. Está relacionado con el aumento de casos de caída exagerada del pelo, incluso, por cuadros de alopecia. Esta se conoce como alopecia efluvio telógeno agudo, donde la pérdida de pelo suele aparecer a los dos o tres meses de padecer el virus, debido a la relación entre mente y piel. Aún así, hay que tener en cuenta que muchas alopecias son reversibles con tratamiento médico.

5. Las erupciones acrales similares a sabañones, localizadas en manos y pies con vesículas y pústulas de coloración violácea, aparecían en el 19 % de los casos, especialmente en pacientes jóvenes, con una duración aproximada de entre 12 y 13 días. Los pacientes padecían picores.

Cada caso merece un estudio y valoración específicos, para conocer las causas, y poder valorar el tratamiento adaptado a las necesidades requeridas. Por eso es fundamental consultar a tu especialista en dermatología. En Clínica Pueda del Moro contamos con la tecnología de tricología para particulares, y ofrecemos un estudio exhaustivo de cada caso concreto.

Para más información sobre Clínica Puerta del Moro, puedes visitar su centro en la avenida de Andalucía 32, 1.º C o llamar al teléfono 918 951 732 y al whatsapp 620 528 843. También puedes escribir al correo: [info@clinicapuertadelmoro.com](mailto:info@clinicapuertadelmoro.com) o visitar su web [www.clinicapuertadelmoro.com](http://www.clinicapuertadelmoro.com). X

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

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

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



## ‘Escucha tu corazón. Compra con la cabeza. Mejor en Valdemoro’

El Ayuntamiento de Valdemoro y Adecovalde (Asociación de Comercio de Valdemoro) han puesto en marcha una nueva campaña de apoyo y promoción del comercio local cuyo lema es «Escucha tu corazón. Compra con la cabeza. Mejor en Valdemoro», que tiene como objetivo incentivar a la población a optar por los negocios de proximidad. Dentro de esta iniciativa, se van a distribuir un total de 80 000 portamascarillas de cartulina plastificada entre los establecimientos comerciales y de hostelería para que obsequien a su clientela fiel con este complemento que se ha convertido en indispensable en tiempos de pandemia. Las tiendas del municipio recibirán igualmente 20 000

Ya está en marcha la campaña de apoyo al comercio.

bolsas de papel ecológico con el lema de la campaña. Finalmente, los escaparates y fachadas de tiendas, bares y restaurantes exhibirán carteles informativos y pegatinas identificativas de esta iniciativa que invita a consumir en tiendas y establecimientos cercanos por las ventajas que ofrece tanto desde el punto de vista racional como emocional. Además de evitar desplazamientos innecesarios, son sectores que crean riqueza y empleo para el municipio, generan una relación de confianza con la clientela, a la que también llevan la mercancía a domicilio, ofrecen atención personalizada y especializada y son una garantía de seguridad en las calles y de dinamización de la vida social de los barrios. 

**El Buo Taberna** • DESDE 1970 •

**Espectacular terraza**

- Desayunos variados
- Exquisitas raciones variadas
- Suculenta barra de tapas
- El apreciado Gin Tonic



Carta El Buo

**GRUPO EL BUO, VALDEMORO**

**EL BUO:** Camilo José Cela, 12 • t.91 808 46 96 / **LA BUHA:** Dr. Fleming, 26 • t.91 808 16 76

**BUHOLANDIA:** Dr. Fleming, 24 • t.91 895 00 90 / **HOSTAL DOÑA MARÍA:** Tenerías, 2 • t.91 808 25 14





**KASAURBANA**  
Grupo Inmobiliario & Financiero



Pensando en la situación  
actual nos unimos al  
**Black Friday**

Te descontamos  
el **50%** de nuestros  
honorarios si vendes  
con nosotros.

**¡¡No pierdas esta oportunidad!!**

Promoción vigente del 26 de Nov al 24 Dic de 2020.



**KASAURBANA**  
Grupo Inmobiliario & Financiero

Negritas-Valdemoro  
(Zona Centro)



**107.000€**

Fortuny- Valdemoro  
(Zona Guardia Civil)



**139.000€**

Aguado- Valdemoro  
(Zona Centro)



**150.000€**

Carlos Fuentes- Illescas  
(Zona Señorío de Illescas)



**105.000€**

San Isidro- Valdemoro  
(Zona Centro)



**128.000€**

Sorolla- Valdemoro  
(Zona Hospital)



**172.000€**



**91 295 95 45 - 91 539 76 79**



## Concierto de Navidad Coral Villa de Valdemoro

El grupo local vuelve a subirse al escenario de la mano de Emilio J. Esteve

Como viene siendo habitual, la Asociación Coral Villa de Valdemoro ofrece su concierto de Navidad para todos los vecinos de Valdemoro. «Este año 2020 ha sido un año complicado, pero la música nos ha acompañado todo este tiempo. El trabajo, la constancia y el esfuerzo nos han permitido mantener la ilusión en lo que más nos gusta. Y fruto de todo esto ha nacido nuestro concierto de Navidad "Luz del Mundo"».

Nuevos sonidos, nuevas voces y nuevos villancicos serán el hilo conductor del concierto. La Coral Villa de Valdemoro quiere invitarnos a ser partícipes de un día tan importante para ellos y regresar con más fuerza e ilusión que nunca junto a su director, Emilio J. Esteve. El concierto tendrá lugar el próximo sábado 12 de diciembre a las 20.45 horas en la parroquia de la Asunción de Valdemoro. La entrada es gratuita hasta completar el aforo. **X**



## ADEMVA amplía su horario de atención al cliente

La asociación ya atiende por la mañana de lunes a jueves

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro (ADEMVA) comunica que el próximo 18 de diciembre, por la situación epidemiológica que atravesamos, no se instalarán, como ya era habitual, las mesas informativas y de cuestación

de la asociación con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple. Toda la información que se precise se ofrece día a día en su centro ubicado en paseo de la Rambla, 15. Para mejorar su cobertura han ampliado el horario de atención incluyendo un turno de mañana de lunes a jueves de 11.00 a 13.00 horas. El servicio se complementa con

un turno de tarde en horario habitual de lunes a viernes de 15.00 a 20.00 horas. La Asociación nos recuerda que hoy, más que nunca, necesitan de todos vosotros para cumplir con su eslogan «Con tu ayuda seguiremos adelante». Cualquier aportación será bienvenida. Puedes hacer cualquier aportación directamente en su sede o mediante transferencia bancaria a la cuenta de ADEMVA: ES38 2038 2215 8660 0041 6249. «Sabemos que podemos contar con todos vosotros. Nuestro agradecimiento de parte de todo el equipo de ADEMVA». **X**

## TAPICERÍA EL RESTÓN

Somos una empresa formada por profesionales del sector textil y la decoración.

Durante más de 20 años hemos crecido, ofreciendo la máxima calidad y garantía en los trabajos realizados



Persianas • Estores • Vinilos  
Cortinas • Alfombras • Moquetas  
Ropa de cama • Tapicerías  
Servicios textiles profesionales



### ATENCIÓN PERSONALIZADA - PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Avda. Mar Mediterráneo, 106 - 28341 Valdemoro • Tels. 910 160 521 • 678 191 868 / [tapiceriaelreston@gmail.com](mailto:tapiceriaelreston@gmail.com) • [www.tapiceriaelreston.es](http://www.tapiceriaelreston.es)

**audidat**  
PROTECCIÓN DE DATOS  
DELEGACIÓN MADRID SUR

• Especialistas en la normativa de protección de datos de carácter personal (LOPD y GDD) / RGPD / Esquema Nacional de Seguridad (ENS).

- Delegado de protección de datos según el esquema AEPD-DPD con Certificado N°:18-ADK0008
- Adecuación integral y personalizada.
- Asesoramiento continuo, controles periódicos y auditorías.
- Incluidos dos seguros frente a posibles sanciones.

Víctor Martínez,  
Gerente y DPD  
Cdo. N°:18-ADK0008

Empresa asociada  
**ISMS** forum spain

ISO 9001  
**Adok** Calidad

ISO 27001  
**Adok** Gestores de la Información

Delegado de Protección de Datos  
según Reglamento (UE) 2016/679

**Adok** certificación

C/ Las Vacas 6, Oficina 12  
28343 Valdemoro, Madrid  
Tlf: 91 895 40 52  
[www.auditadmadridsur.com](http://www.auditadmadridsur.com)  
[delegacion.madridsur@auditad.com](mailto:delegacion.madridsur@auditad.com)  
[AudidatMadridSur](https://www.facebook.com/AuditadMadridSur)

**DESDE 1985**  
**PUB**



**C/ ALARCON, 14 VALDEMORO**

**AUTO CRISTAL**  
**RALARSA®**

REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN  
DE LUNAS DE AUTOMÓVIL

**OFERTA!!**  
**TINTADO DE LUNAS 60€**  
TODOS LOS COCHES 3, 4 Y 5 PUERTAS

**91 113 86 01**  
[www.ralrsa.com](http://www.ralrsa.com)   

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

**El Restón**  
**FERRETERIA**  


Avda. Mar Mediterráneo 78,  
28341 Valdemoro (Madrid)

 **912 904 224**  
**640 551 313**  
[info@ferreteriaelreston.com](mailto:info@ferreteriaelreston.com)  
[www.ferreteriaelreston.com](http://www.ferreteriaelreston.com)

**Tu ferretería de confianza!!**

PINTURA • JARDÍN • ELECTRICIDAD  
CERRAJERÍA • MENAJE • FONTANERÍA

Especialistas en amarrestramiento de bombillos  
Duplicado de llaves y mandos de garaje



CONTROL DE ACCESOS • ALARMAS-CCTV • CAJAS FUERTES  
PUERTAS DE SEGURIDAD • CONTROL DE PRESENCIA (empleados)  
DUPLICADO DE LLAVES (vivienda y automóvil)

**Oferta II Aniversario**  
**10% descuento**  
SISTEMA DE SEGURIDAD Y PUERTAS ACORAZADAS  
Promoción válida del 12 de noviembre al 31 de diciembre

**COOC**  
Centro  
Ortopédico  
Cuadrado

**MEJORA**  
TU CALIDAD DE VIDA

Calle General Martitegui, 17  
28342 Valdemoro · t. **918 083 063**  
[www.centroortopedicocuadrado.com](http://www.centroortopedicocuadrado.com)

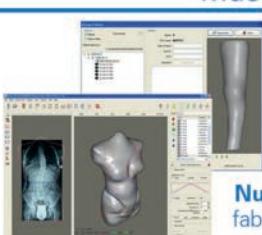


Más de 25 años de experiencia

**Taller propio de fabricación**

- Plantillas a medida, corsés, y ortesis infantil
- Especialistas en mastectomía
- Ayudas técnicas, venta y alquiler de sillas, andadores, camas articuladas...

**Nueva adquisición de scanner 3D** para la fabricación de corsés, cascos, prótesis, aparatos, plantillas...



**• CERRAJEROS 24 h. •**

**U6m**  
SECURITY

C/ Agustina de Aragón 44  
(junto Hospital Infanta Elena)  
Valdemoro - Madrid

**91 895 01 21 / URGENCIAS 629 543 380**

Horario: de lunes a viernes de 9 h a 14 h - Tardes: visita exposición. Cita previa

**ASTRAPIA**  
PSICOLOGÍA

Gabinete de psicología clínica  
Ayuda psicológica on-line y presencial

Calle del Correo 12 · Pinto (Parking gratuito)  
Información y cita previa:  
**696 319 108 / www.astrapia.es**

Ansiedad, depresión, traumas, duelo, pareja, problemas infantiles, dificultades derivadas de la crisis del COVID-19

**CISCO**  
PELUQUEROS

*Te desea Feliz Navidad y Año Nuevo*

Aprovecha las fiestas para cuidar de tu cabello con todos nuestros tratamientos orgánicos.

Regala belleza con nuestras tarjetas de regalo

Límanos e infórmate de todos nuestros servicios  
Protocolo Covid-19



**Miguel Hernández, 4**  
28342 Valdemoro, Madrid · t. **91 895 63 05**

**BAR-TERRAZA EL COLUMPIO**



Menú Diario  
3 primeros y 3 segundos:  
8€ con agua / 9€ con bebida

Menú Fin de Semana  
3 primeros y 3 segundos:  
12€ con agua

Menú Cumpleaños  
Celebraciones  
Comidas  
Raciones  
Parque infantil **NUEVO**

Calle Extremadura, s/n • Valdemoro • 665 785 883

**Puresys**

**PURIFICADORES DE AIRE**  
PROTECCIÓN Y SEGURIDAD



Sr. Ortega  
607 246 936

Sr. Estebarena  
646 450 780

**PIZZERÍA KEBAB 27 DE JULIO**

Servicio a domicilio gratuito. Pedido mínimo 6,50€



**PIZZA MEDIANA 7,50€** **PIZZA GRANDE 9,50€** **PIZZA FAMILIAR 13,50€**

C/ Pío Baroja, nº 5 • Valdemoro (Madrid)  
910 403 907 685 847 216

Horario: Domingo a Jueves de 11:30 a 00:00 h.  
Viernes y Sábado de 11:30 a 00:30 h.

**Ortho Sports**  
Nuestro reto, tu bienestar

**VUELVE A MOSTRAR TU SONRISA**

- ✓ Alto grado de eficacia frente a la filtración bacteriana (superior al 91,7%)
- ✓ Impresión 3D semitransparente
- ✓ Excelente respirabilidad (0,2 Pwy/cm2)
- ✓ No engorda las gafas
- ✓ Banda individual

**MASCARILLA SEMITRANSPARENTE, EXPRESSION** **+50 LAVADOS** **NOVEDAD**



**918 084 982**  
General Dabán, 3 • Valdemoro

**VUELVE A MOSTRAR TU SONRISA**

## Índice de anunciantes

AISA	2
Clínica Puerta del Moro	3
Abogados Gil&Berrocal	4
Colegio Hélicon	5
Sincro Diet dietética & estética	7
Clínica Veterinaria El Restón	8
Laboratorio de análisis clínicos	8
Fm Gestiona	9
Policlínica Valdemoro Plaza	10
Addelante Abogados	11
Orocash	12
La Nueva Plaza	13
Agencia Reale Valdemoro Centro	14
C.M.I. Beatriz Ayllón	15
Ferretería El Restón	16
G-Dental	17
EjeZeta Trabajos en altura	18
Kids&Us	19
Mudanzas R. Bardera	20
Restaurante Adri	21
Dermand Clinics	22
Energy Salas	23
Tu Herbolario Perfecto	25
Restaurante La Parrilla de Valdemoro	27
MayFe cafetería-churrería	29

Exento Glutenfree Bakery	31
Muebles Felcar	33
Bar Restaurante Yassy	35
Clínica Dental Valdemoro	36
Conserjerías y Limpiezas Valdemoro	39
Ibesur	41
Factoring Chimeneas	43
Torres de Rosalía	45
Orthosports	49
Colegio Hélicon	51
Reyes Medina Fisioterapia	53
Ecoembes	55
Asociación del Comercio de Valdemoro	56
Centro Sur de Automóviles	57
Zonauto Sur	58
Tapicerías Nuevo Sur	59
Clínica Puerta del Moro	60
Gabino Nicolás e Hijos	61
El Buo Taberna	62
Kasaurbana	63
Tapicería El Restón	64
Auditat. Protección de datos	64
Tien 21	68

# CURSOS Y TALLERES D FOTOGRAFÍA

Cursos anuales

Taller básico de fotografía  
los días 16 y 17 de enero.

Grupos reducidos.  
¡No te quedes sin tu plaza!

Medidas de seguridad covid-19  
recomendadas por las autoridades sanitarias

Información y reservas:

# Ncuadres

Si quieras más información,  
ponte en contacto con la Asociación Ncuadres  
en el correo [ncuadres@gmail.com](mailto:ncuadres@gmail.com) o  **601 371 013**  
También puedes seguirnos en  [ncuadresformacion](#),  [@ncuadres](#).  
[www.ncuadres.com](http://www.ncuadres.com)



**TIEN 21****Especialistas en Electrodomésticos**

www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com

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

Ofertas válidas hasta el 5 de enero de 2021

PAGA HASTA EN  
12 MESES  
SIN INTERESES  
TIN 0% TAE 0%*Feliz Navidad* 119.**cata C**  
**CAMPANA BLANCA F2060****Balay** SECADORA 3SC377B**beko****FRIGORÍFICO**  
**RCNA366K34WN**

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

**CALDERA ARISTON**  
\*INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO**SAMSUNG** LAVADORA  
**WW90T4040CE****FAGOR** PLACA 3VFT-330AS**cata C** HORNO MDS7205X**onwa****LAVAVAJILLAS**  
**LV605Z**