

La revista de **valdémoro**.com

NÚMERO 04

OCTUBRE 2015

EJEMPLAR GRATUITO

ASOCIACIÓN AFAV,

trabajo eficaz contra
el Alzheimer

ESCUELA SKATEBOARDING

formación en deporte de calle

ROBÓTICA EN LAS AULAS

la asignatura del futuro

FISIOTERAPIA PEDRIÁTRICA

Patologías en bebés

ADEMÁS

Moda, ocio, noticia, eventos...



Jesús España



ASSISSER

Asesoría integral

**Asesoría Jurídica • Penal • Civil • Matrimonial • Mercantil
Concursos Acreedores • Asesoría Fiscal • Contable • Asesoría Laboral
Transferencias de Tráfico • Herencias • Asesoría Financiera
Administración de Fincas • Seguros • Urbanismo y Expropiaciones
Inmobiliaria • Proyectos y Licencias • Servicios Generales**

1ª CONSULTA GRATUITA. VEN Y CONOCENOS EN:

C/ Ramón Areces, 2 · 28342 Valdemoro, Madrid

Telf.: **91 801 83 52** · info@assisser.com

www.assisser.com



MAPFRE

Descubre qué si **cuentas con nosotros** tendrás muchas ventajas:

• Desde donde quieras: www.mapfrevaldemoro.com

• En nuestra oficina: C/ Ramón Areces, 2 (Junto al Parque del Cristo)
28342 Valdemoro, Madrid
Telf.: 91 808 41 60 Fax 91 895 22 57
Horario L-V: 9:30-14:00 / 17:00-20:30h



BONIFICACIONES DE HASTA 55%

Queremos
Ser tu oficina

EN PORTADA
Fotografía realizada por Ncuadres



características técnicas

Tirada Inicial: 15.000 ejemplares

Formato: A4 (210 x 297 mms)
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 domicilios, comercios y entidades locales.



Editorial

→ Por José Manuel López, Director

Desde estas líneas quiero agradecer a Jesús España el tiempo que ha compartido con la Revista de Valdemoro para realizar la entrevista y reportaje fotográfico que publicamos en este número de Octubre. El atletismo, tal y como nos comenta Jesús, y en general la mayoría de los deportes ha tenido y sigue teniendo poca difusión por los medios de comunicación lo que implica que haya pocos seguidores de estos deportes en nuestro País. Desde este medio y apoyando al deporte en general, difundiremos la gran diversidad de modalidades deportivas que se realizan en nuestro municipio.

El pasado 21 de septiembre fué el día mundial del Alzheimer, enfermedad que afecta tanto a enfermos como a familiares y que hemos conocido más de cerca gracias a la Asociación de Alzheimer de Valdemoro que ofrece a nuestros vecinos una atención integral y especializada, facilitando la convivencia con la enfermedad y mejorando nuestra calidad de vida.

Como dice el refrán, "En Octubre de la sombra huye; pero si sale el sol, cuídate de la insolación", este es el tiempo cambiante que hemos tenido en este primer fin de semana de Octubre en la Feria Barroca que un año más nos ha acercado a conocer más de cerca la historia de Valdemoro en un escenario como es el casco antiguo, testigo del Privilegio de Feria desde 1604. En este otoño recién estrenado, las horas de luz cada vez son más reducidas, ello unido al cambio de horario que realizaremos el próximo 25 de Octubre marcará la "sensación" de entrada en el invierno o lo que se denomina la Tristeza Invernal, que podremos superar día a día en Valdemoro disfrutando de la gran oferta actual existente en actividades deportivas y de ocio al aire libre.

Finalmente queremos dar las gracias a los porteros de los edificios y urbanizaciones de Valdemoro que nos han permitido distribuir directamente la revista de Valdemoro en los buzones de cada vivienda lo que implica una distribución más cercana a todos. No obstante si por algún motivo no hubieras recibido alguno de los dos últimos números, puedes enviarnos un correo a la dirección distribucion@larevistadevaldemoro.com indicándonos la dirección donde vives para solucionar dicha incidencia en un futuro reparto.

Myan Moda Mini

Es una tienda multimarca de ropa de niños desde la primera puesta hasta 14 años.

Tenemos ropa casual para el día a día y chic para ocasiones especiales.

Estamos en la calle Afrodita, 5 (calle peatonal) en el Restón, muy cerca de la Glorieta del Astronauta y del Parque de los Lagos. ☎ 91.164.28.37

*Ven a visitarnos y aprovecha el descuento que te ofrecemos del 10% que se realizará entregando este anuncio. Oferta válida hasta el 30 de noviembre. No acumulable a otras ofertas.



LOURDES GRANELL, Ncuadres

La revista de Valdemoro

staff número 4

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aybcreativos®
Fotografía	Asociación Ncuadres
Colaboradores	Fernando Martín Pescador
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15.000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	larevistadevaldemoro.com
mail	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	Facebook.com/larevistadevaldemoro
	Twitter: @lrdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
contacto	687 71 44 22

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



Asociación Fotográfica &
Ncuadres

Si quieres ponerte en contacto con la Asociación Ncuadres puedes contactar a través del correo en ncuadres@gmail.com o llamar por teléfono al 91 284 94 94 móvil 601 371 013

Puedes seguir todo su trabajo en redes sociales en Facebook [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) o en www.ncuadres.com

SUMARIO OCTUBRE 2015

	NOTICIAS	06
	ENTREVISTA DE PORTADA Jesús España	10
	REPORTAJE Asociación AFAV, trabajo eficaz contra el Alzheimer	16
	COMERCIO Conoce Nombelauto Automoción, tu taller mecánico multimarca en Valdemoro	22
	REPORTAJE Escuela Skateboarding Valdemoro, formación en deporte de calle	24
	ROBÓTICA La asignatura del futuro	30
	REPORTAJE Fisioterapia pediátrica	36
	COMERCIO Gabinete Equivalentes, asesoramiento psicológico para todas las edades	38
	MODA VALDEMORO	40
	NOTICIAS / EVENTOS	44
	OCIO / CINE - LIBROS	50

adri

RESTAURANTE

algo distinto en Valdemoro



**A
R
R
O
C
E
R
Í
A**

Reserva ya
Tu comunión
CENA DE NAVIDAD
con nosotros

Carpa CUBIERTA climatizada

Salón privado para
reuniones de empresa y celebraciones

Disfruta por la **noche**
de tu nueva **carta gastro-alternativa**
(tostas, hamburguesas, etc.)

Parking privado (Plazas limitadas)

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
Reservas: 651 994 778

adri

Descarga nuestra
carta y menús en nuestra web



PW ESTUDIO, Navidad





Asier Lanzarote, campeón de España a los 9 años

El boxeador valdemoreño se proclamó campeón de España el pasado mes de agosto

El pasado mes de agosto se proclamaba campeón de España de boxeo en la categoría benjamín el deportista valdemoreño Asier Lanzarote en la segunda edición del Campeonato Nacional de Formas de Boxeo Olímpico en Edad Escolar. El campeonato celebrado en Ourense contó con la participación de más de 80 deportistas de toda la geografía nacional entre los que destacó al conseguir dos oros en las modalidades de comba y sombra y una plata en la modalidad de manoplas que le proclamaron campeón de España en su categoría.

A su corta edad de nueve años, Asier ya se ha proclamado campeón en dos ocasiones y es que con ocho años de edad alcanzó el título de campeón de boxeo sin contacto de la Comunidad de Madrid en la categoría benjamín, siendo este prebenjamín. Sus comienzos se remontan a los seis años cuando comenzó a entrenar con su padre, Jesús Lanzarote, en el garaje de su casa. La afición por el boxeo no ha sido sin razón y es que lo ha vivido desde bien pequeño cuando veía a su padre entrenar. Sus primeros pasos fueron evolucionando desde un día de entrenamiento a la semana hasta los cuatro días de entrenamiento que realiza en la actualidad.

Dos de esos días de entrenamiento, su padre, su hermano y él acuden a la capital donde se encuentra ubicado el gimnasio Escuela de Boxeo. Su exponencial evolución es fruto del trabajo de grandes profesionales como su entrenador Jerónimo García quien posee gran experiencia en el mundo del boxeo. Tanto Asier como su hermano pequeño Aimar, de cinco años, entrenan en la Escuela de Boxeo a través de la fundación FAID quienes trabajan por la integración de los niños a través del deporte.

Gracias a los éxitos conseguidos por Asier, el boxeo infantil contará con una nueva sede donde podrá desempeñarse esta actividad. A partir del 5 de octubre arranca un nuevo proyecto en el que los niños más pequeños podrán entrenar el boxeo infantil sin contacto. Esta nueva iniciativa tiene como objetivos inculcar los valores de este deporte a la vez que se divierten realizando diferentes juegos. La actividad estará dirigida por Jesús Lanzarote y se desarrollará en las instalaciones del gimnasio Body Factory de Valdemoro. Por último remarcar la posibilidad de combinar la competición con su formación escolar; Asier aparte de un gran deportista es un buen estudiante y gracias a sus buenas notas puede practicar este deporte. Si quieres conocer más sobre Asier Lanzarote y su actividad puedes visitar su página de Facebook "ASIER "dinamita" Lanzarote. ✕

ESTAS CONFORME CON TU ACTUAL SERVICIO DE SEGURIDAD, TU ALARMA Y SUS COSTES?



La más alta calidad de productos, trato personalizado y una cuota de servicio con aviso a Policía desde **"SOLO 21,50€/mes"**.

Llamanos ahora! te informamos sin compromiso.
652 895 728 / 635 785 985. Descuentos en solicitudes a través de nuestra web.

Más de 500 clientes en Valdemoro y alrededores nos avalan.



Goya, 2 - AA - 28342 Valdemoro, Madrid - www.mmalta seguridad.es



Sistemas de Alarma, cámaras cctv, incendio, control de accesos, generadores de niebla, antihurto, pánico, espía, control y gestión de inventarios... y mucho más





Valdemoro sede del preolímpico de hockey sobre hielo

El evento se celebrará entre los días 5 y 8 de noviembre en la Pista Municipal de Hielo Francisco Fernández Ochoa

El pasado martes 29 de septiembre tuvo lugar la firma del convenio de colaboración por el que los próximos días 5, 6, 7 y 8 de noviembre tendrá lugar la celebración del preolímpico de hockey sobre hielo en el que participan las selecciones de Serbia, Islandia, China y España. Así lo suscribieron el subdirector general de Gestión Deportiva de la Comunidad de Madrid,

Antonio Guerrero; el alcalde de Valdemoro, Guillermo Gross; el presidente de la Federación Española de Deportes de Hielo (FEDH), Francisco González; el presidente de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno, Antonio Fdez-Coppel y Antonio Muiño en representación de la UTE Pista de Hielo Invernía Valdemoro.

La firma de este convenio supone una apuesta firme por los deportes de hielo como valor diferencial en la oferta deportiva de nuestro municipio como afirmaba el alcalde de Valdemoro, Guillermo Gross. El presidente de la FEDH, Francisco González, ha remarcado la relevancia en la celebración de un evento de estas características en nuestro municipio ya que lo sitúa en el panorama internacional de los eventos deportivos de hielo. Por su parte, la Comunidad de Madrid aportará 40.000 euros para la realización de las obras de acondicionamiento necesarias para que pueda celebrarse el evento.

La inversión en el acondicionamiento de las instalaciones quedará en nuestro municipio para uso y disfrute de los valdemoreños/as. El acuerdo incluye una declaración de intenciones por parte del Consistorio para colaborar también en el Campeonato del Mundo masculino sub-18, II División Grupo B, del 26 de marzo al 1 de abril del año próximo. Además, la pista acogerá cada año hasta finales de 2018 cuatro tecnicificaciones de deportes de hielo de una semana de duración cada una y una actividad internacional. ✕



CARNES DE CONFIANZA



Carnicería con trato amable y cercano.

Elaboración propia de todos nuestros productos de forma tradicional.

Especialistas en preparados cárnicos.

Tenemos una gran variedad de hamburguesas.

Hacemos reparto a domicilio.

Tienda online. WWW.CARNICERIAVIANDANATURAL.COM

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

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





El parque de bomberos de Valdemoro comenzará su actividad antes de terminar el año

Las instalaciones darán servicio a 200.000 vecinos de Valdemoro y municipios cercanos

Las instalaciones del parque de bomberos de Valdemoro abrirán sus puertas antes de finalizar el año gracias a un acuerdo entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Valdemoro. En líneas generales el Ayuntamiento cederá la titularidad del edificio a la Comunidad a cambio de una compensación económica que está todavía en estudio y que podría superar los 3 millones de euros. Este acuerdo deberá ser ratificado por el Pleno municipal.

Ambas administraciones prevén que la apertura se realice de forma progresiva con una dotación inicial de una brigada, que podría estar operativa antes de que concluya el año y posteriormente incrementar su dotación personal y técnica en 2016. Los profesionales vendrán asignados a Valdemoro desde otros parques con traslado voluntario y se completarán las plazas con la convocatoria de la oferta pública de empleo.

Este parque, que hace el número 19 de los que dependen de la Comunidad de Madrid, dará servicio a una población cercana a los 200.000 habitantes tanto de Valdemoro como de poblaciones vecinas, con especial atención a las áreas industriales que se ubican en el eje de la A4. El parque contará con una brigada helitransportada para la lucha contra los incendios forestales. ✕

Danza, comedia, clown y mucho humor en la nueva temporada teatral de Valdemoro

Diferentes propuestas teatrales que harán las delicias de pequeños y mayores

El telón se levantaba el pasado 25 de septiembre con Solo Fabiolo, Glam Slam, dentro del programa Viernes Canalla, una de las apuestas escénicas más exitosas en la que tienen cabida espectáculos alternativos, diferentes y hasta incorrectos. La obra que inauguró la temporada es una propuesta de la compañía que promueve Isabel Rufino en la que nos presentó la otra visión de la crisis que movió de su asiento a más de un espectador.



Ingeniosas y excéntricas son las otras dos funciones programadas dentro de este programa que se escenifica un viernes de cada mes a las 22.00 horas, dirigido al público adulto. La primera de ellas, Cuá (9 de octubre), es lo último de la Asociación Volando Libre, que pondrá a prueba su capacidad de improvisación. H, el pequeño obeso que quiere ser cineasta (13 de noviembre) es una nueva propuesta de Sex-peare. En ella, Rulo Pardo y Santiago Molero son dos frikis del cine de autor que llegan a confundir la realidad con la ficción en clave de comedia disparatada.

Los más pequeños también tienen espectáculos pensados para ellos. De las ocho funciones programadas hasta el 30 de diciembre, tres están dirigidas al público infantil y familiar. Go out Brothers (17 de octubre) es el montaje que la compañía Fuera de lugar presentará pensando en espectadores a partir de 5 años a los que atraparán con el humor característico del circo clown. También para los niños y niñas de 5 a 12 años está pensada El sobrino de Méliés (7 de noviembre) un montaje de la compañía Magica Planet. El broche final para el público infantil lo pondrá la compañía Yllana, habituales del Juan Prado, con Chefs (30 de diciembre). La programación de otoño se completa con El hijo de la novia (6 de noviembre) y La vida al punto (27 de noviembre). ✕

 Centro de Estudios e Idiomas Valdemoro Estrella de Elola, 19 91 895 35 23 e-mail: ceiv@ono.com	 Cambridge English Exam Preparation Centre INGLÉS EXÁMENES CAMBRIDGE YLE • KET • PET • FCE • CAE • CPE NIÑOS • ADULTOS INGLÉS INFANT CURSOS ESPECIALES NIÑOS 4-5 AÑOS	FRANCÉS EXÁMENES INSTITUT FRANÇAIS DELTA • DALF APOYO AL ESTUDIO PRIMARIA • SECUNDARIA BACHILLERATO • UNIVERSIDAD ACCESO UNIVERSIDAD GRADO MEDIO Y SUPERIOR
--	--	---



Los alumnos del Diego M. Torrero comienzan el curso con un colegio todavía en obras

Aproximadamente 500 alumnos no cuentan con instalaciones básicas como baños diferenciados o una biblioteca

El pasado mes de septiembre arrancó el nuevo curso escolar 2015-2016 y los aproximadamente 500 alumnos del Colegio Bilingüe Diego Muñoz Torrero continúan acudiendo a un centro educativo sin

terminar y que en la actualidad se encuentra en obras. Aulas esenciales en cualquier centro como el gimnasio, comedor, pistas deportivas o baños diferentes para niños y niñas son actualmente una utopía que según las autoridades competentes no llegarán hasta el siguiente curso (2016-2017).

Los afectados son niños y niñas en edades entre los tres y los ocho años a los que se les imparte su educación en un entorno con una elevada contaminación acústica debido a las obras que todavía están en proceso.

Una zona descampada, ruidos de maquinaria pesada y edificios sin terminar son el ambiente que rodea a estos pequeños que no cuentan ni con un patio de recreo.

Desde la Asociación de Padres y Madres (AMPA) muestran su indignación ante la precaria situación de la educación de sus hijos y temen por los posibles efectos que

las obras puedan causar en sus hijos.

A través de sus movilizaciones han recopilado más de 3.000 firmas y no descartan movilizaciones y protestas si la problemática continúa.

Por ello, a través de estas líneas hacen un llamamiento a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid para que la situación se solucione lo antes posible. ✕

Clínica

Puerta del Moro

Avda. de Andalucía, 32 · 1C - 28343 Valdemoro, Madrid
teléfono 91 895 17 32 · www.clinicapuertadelmoro.com

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- CONDUCTORES
- ARMAS
- PATRÓN DE BARCO
- TIP...

ECOGRAFICAS

ESPECIALIDADES MÉDICAS

máxima
motos®

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

TALLER DE REPARACIÓN MULTIMARCA

aprilía BMW DERBI Kawasaki KTM
KYMCO PIAGGIO SUZUKI TRIUMPH YAMAHA

LAS MEJORES OFERTAS EN RECAMBIOS

¡SERVICIO GRATUITO DE RECOGIDA DE MOTOS!
EXPOSICIÓN Y VENTA DE MOTOS - NUEVAS Y DE OCASIÓN

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



Jesús España

Tengo delante de mí a uno de los mejores atletas españoles de los últimos quince años. A un verdadero correcaminos, aunque desde el primer momento me confiesa que él siempre soñó con que,

*Texto_ Fernando Martín Pescador
Fotografía_ Fernando Pantaleón*

un día, ganaría el Coyote con alguna de sus invenciones marca ACME. Jesús España Cobo es uno de los corredores que menos espaldas ve en las competiciones en las que participa. Campeón de España Absoluto de 5.000 metros en los años 2003, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 y 2011; Campeón de España Absoluto de 3.000 metros en pista cubierta en 2003, 2007, 2009, 2010 y 2011. Campeón de Europa en 2006 y medalla de oro en el Campeonato de Europa de Selecciones en 2009, 2010 y 2011. A escasos segundos del récord de España en los 1.500 metros, en los 3.000 y en los 5.000 metros. A menos de medio minuto del récord mundial en esta





última categoría. Tal vez, por todo esto, me siento privilegiado al ver que Jesús no tiene ninguna prisa y está dispuesto a brindarme el tiempo que sea necesario para la entrevista.

Nacido en Valdemoro, su pueblo, como él dice, ha vivido en esta localidad toda su vida y es posible que se conozca los alrededores de la villa mejor que nadie, pues, aunque por las mañanas entrena en Madrid, por las tardes corre por los distintos caminos que rodean Valdemoro.

P-¿Qué circunstancias te llevaron a dedicarte al atletismo profesional?

R-Recuerdo que los chavales de mi generación, en Valdemoro, pasábamos muchísimo tiempo jugando en la calle. Me recuerdo ju-

gando con frecuencia a juegos de correr, como el pañuelo o el rescate. Me gustaba mucho. Es algo que se echa en falta para los chavales de hoy en día: jugar en la calle. Me enteré de la existencia de un grupo de gente que bajaba a correr. Yo tenía once años, casi doce. El grupo lo dirigía un profesor de deporte de una escuela de Valdemoro. Se llamaba Carlos Estangüi y fue mi primer entrenador. Bajaban al parque, cerca del polideportivo, abrían el maletero, dejaban la ropa en el coche y se iban a correr. Empecé a entrenar con ellos. Me empezó a gustar. Si nos proponían una actividad, yo siempre la hacía a tope porque siempre he sido muy competitivo. Empecé a participar en pruebas, en carreras populares, primero en Valdemoro, luego en Pinto y en Ciempozuelos, en las carreras que





tenían lugar cerca de aquí. Empecé a tener buenos resultados. Éramos un grupo de chavales, lo pasábamos muy bien entrenando y compitiendo juntos y, con muchos, aún mantengo una buena amistad. Me enganchó. Continué con los campeonatos de la Comunidad de Madrid, luego con los campeonatos nacionales. No hubo un punto de inflexión, fue todo un continuo, una progresión de esfuerzo y resultados. Estudiaba y entrenaba a la vez. Poco a poco, le fui dando más importancia al entrenamiento y, sin darme cuenta, se había convertido en mi profesión. Los resultados me fueron dando confianza y permitieron que la gente también confiara en mí. Recuerdo con cariño la primera vez que fui internacional en un campeonato europeo de categoría junior. Fue todo muy natural, muy gradual. Y hasta ahora.

P-Supongo que es un trabajo que supone mucho sacrificio personal.

R-Por supuesto. Pero yo lo paso peor por el sacrificio que tienen que hacer los que están a mi alrededor. Después de todo, yo me sacrifico con gusto porque hago lo que más me gusta hacer y mi sacrificio obtiene unos resultados. En el caso de mi familia, mi mujer, mis hijos, deben hacer cosas por mí porque no tengo un trabajo normal. Las carreras principales tienen lugar durante los fines de semana y durante todo el verano, por ejemplo. Son muchas cosas. Les estoy muy agradecido, la verdad.

P-¿Cómo consigue vivir de su profesión un corredor de atletismo español?

R-Es muy difícil. En otros países es mucho más fácil. El atletismo tiene muchos más seguidores en países como Alemania, Gran Bretaña o Estados Unidos. Es cierto que el fútbol acapara la mayoría de la atención pública pero en España llegamos al extremo. Hay fútbol, un poco de baloncesto, alguna individualidad deportiva en algún otro deporte y no hay más. En otros países, hay mucha más

gente pendiente de sus atletas nacionales y del atletismo en general. En España, se necesita tener un patrocinador. Ese patrocinador es el que te proporciona tu sueldo estable.

Además, la Federación Española de Atletismo tiene un sistema de ayudas y becas en función de los resultados del año anterior. Si consigues un primer puesto en el mundial, recibes un dinero. Una segunda posición es un poco menos y así sucesivamente. Son unas ayudas estipuladas que aparecen en el BOE. Es una ayuda extra porque si tienes un año malo o una lesión, al año siguiente no recibes nada. Luego hay algunas pruebas en las que les interesa que participes y te contratan para que formes parte de la carrera y, además, hay una serie de carreras en las que no te contratan pero que participas para conseguir una serie de marcas y que tienen unos premios determinados para los primeros puestos.





P-Así pues, las lesiones marcan la vida económica y deportiva de los atletas.

R-Desde luego. En mi caso, hay un Jesús España hasta 2011 y otro Jesús España a partir de ese año. En 2011 hice mi mejor marca personal en los 5.000 metros. Fui a los mundiales con muchas aspiraciones pero no conseguí mi mejor resultado. Andaba con fuertes dolores en un talón.

El año siguiente era el año olímpico. Lo preparé muy bien intentando llegar a Londres al máximo para conseguir un buen puesto y el día anterior a viajar, yo ya estaba seleccionado, me rompí el tendón de Aquiles. Ese mismo mes, el 30 de agosto del 2012, me operé del pie derecho. Y en el pie izquierdo, aunque no había rotura, ya comenzaba a tener los mismos dolores. Se trata de un crecimiento anómalo del hueso, el síndrome de Haglund. El hueso se convierte en un cuchillo que va rozando al tendón hasta que lo desgarró. Me operé de los dos pies. Estuve un mes en silla de ruedas, empecé luego a andar, a correr y me ha costado un par de años recuperar el nivel anterior a la operación. Ahora ya he pasado la peor parte y ya me voy acercando a los tiempos que conseguía en 2011 (medalla de plata en Campeonato de Europa de Selecciones de 2014 y 2015).

P-¿Qué papel crees que debería desempeñar el deporte en las vidas de los ciudadanos del siglo XXI?

R-El deporte es muy importante. En los niños, como elemento educativo. Y el atletismo es uno de los mejores deportes para ser utilizado con fines educativos. A nivel formativo, a nivel de valores, el atletismo tiene muchas disciplinas, muy diferentes entre ellas y se pueden adecuar a todas las personas. A unos se les da mejor correr distancias cortas. A otros, distancias largas. Otros son más fuertes y se les dan mejor los lanzamientos. En el atletismo hay muy poco margen para que la suerte o los árbitros decidan. Todo lo decide un cronómetro o la cinta métrica. El atletismo nos enseña que los resultados son fruto de un esfuerzo. Es como una metáfora de la vida en pequeño. En el caso de los adultos, el deporte es salud. Cada euro que se invierte para potenciar que los ciudadanos hagan deporte ahorra muchísimos euros en sanidad. Una sociedad que hace deporte es una sociedad más sana. Es una cuestión de hábitos. Y esos hábitos se pueden coger a cualquier edad pero, si se adquieren cuando eres un niño, es mucho más fácil. Cada vez vivimos más y, si hacemos deporte, vamos a vivir más y mejor.



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



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



P-Es una pena que haya tan poco tiempo para el atletismo, para el deporte en general, en la escuela. Si se le diera más importancia y más tiempo dentro del horario de la escuela, tal vez se desarrollarían más esos hábitos.

R-Sí. Y no sólo eso. Si se practicara el atletismo en las escuelas, habría mucho más interés por parte del público. Cuando te pones a correr y mides tus tiempos, te das mucha más cuenta del mérito que tiene obtener los tiempos que consiguen los deportistas profesionales. Si todos pudiéramos practicar las distintas destrezas del atletismo, valoraríamos más este deporte.

Si en la escuela no nos enseñan a valorarlo y los medios de comunicación, que es la otra fuerza educadora en esta sociedad, tan poco le dan la cobertura adecuada, es normal que el fútbol acapare toda la atención pública. Un ejemplo claro lo tenemos en el último campeonato mundial de atletismo. La prensa española sólo se ha dedicado a anunciar el gran fracaso español. El atletismo es muy poco propicio a las sorpresas. Si tú vas en el ranking mundial de peso el 28 y has conseguido clasificarte para el mundial. Una vez allí, si a la final pasan los diez primeros y tú eres el 28, va a ser muy difícil que pases a la final. La cobertura de la BBC es completamente diferente. Se celebran las medallas, claro, pero se celebra también el que un atleta consiga clasificarse para poder ir al mundial (algo que ya es un mérito en sí mismo) y se ce-

lebra también el que ese atleta, aunque no consiga una medalla, mejore su marca personal.

En la mayoría de los deportes, hay un enfrentamiento en el que unos ganan y otros pierden. En mi opinión, el atletismo es dife-

rente. En una carrera en la que participan diez corredores, puede que todos ganen. Puede que el décimo haya superado su marca personal o incluso el récord de su nación. La principal lucha en el atletismo es siempre contra uno mismo.

P-En el último campeonato de atletismo en Pekín, países como Kenia o Jamaica han conseguido más medallas de oro que Estados Unidos o China. ¿Hasta qué punto es importante el componente genético en el atletismo?

R-La genética en el deporte, y en la vida en general, es importante pero una genética sin trabajo no llega a ningún lado. A mí siempre me ha gustado una frase que dice que el talento vence al trabajo duro siempre y cuando el trabajo duro no tenga talento. Yo creo firmemente en el trabajo y en la dedicación. Todos tenemos potencial para ser los mejores en una u otra especialidad. Hay personas, que por su tesón y por su trabajo son capaces de sacar más porcentaje de su potencial que otras. En cuanto al éxito de países más humildes como Kenia o Jamaica, el atletismo es uno de los deportes más exigentes, especialmente las especialidades no técnicas, como pueden ser las carreras. Los países más pobres, sin instalaciones ni nada, son los que más medallas consiguen. Es un deporte muy democrático. De cualquier

Seguiré haciendo esto porque es lo que más me gusta.

Sin embargo, será diferente.

Ya no saldré a entrenar.

Llevo 25 años de entrenamiento.

Saldré simplemente a correr.

Y estoy seguro de que lo disfrutaré de otra forma.

país puede salir una figura. Esto requiere un nivel de entrenamiento máximo.

Más que el tema genético, a mí me atraen más las teorías ambientalistas. En países como España, llevamos una vida muy acomodada, cada vez caminamos menos y cogemos el coche para todo. En otros países, hay muchachos que, por motivos de distancias, van corriendo a la escuela todos los días. Eso no deja de ser un entrenamiento a lo largo de la infancia que llevan por delante con respecto a otros países en los que no se empieza a entrenar hasta una edad mucho más avanzada.

P-¿Cuáles son tus próximas metas?

R-Ahora mismo estoy viviendo un sueño. Es una suerte poderte dedicar a hacer lo que más te gusta y yo lo he podido hacer durante todos estos años. Soy consciente de que mi carrera deportiva está en su último tramo. Sí que es cierto que, en las pruebas de fondo que son las que yo hago la vida deportiva se alarga más porque tardas más en madurar. Son muchos años de entrenamiento, muchas horas de entrenamiento, y cuando consigues un nivel ya tienes una cierta edad. La horquilla de rendimiento máximo de los atletas es normalmente entre los 25 y los 35 años. En función de si te cuidas más o menos y de si tu explosión deportiva es más temprana o más tardía, esa horquilla se alarga o se acorta.

Tal vez la lesión que tuve en 2011, que no me dejó competir al máximo durante dos años, me ha permitido alargar mi vida deportiva un poco más. Tal vez sea mi alta motivación. A nivel de motivación tienes que estar al cien por cien si quieres competir. Esa motivación la tengo todavía. Me motiva muchísimo el año que viene. Son los juegos olímpicos y, aunque no puedo predecir cómo estaré físicamente ni cómo voy a rendir, me hace mucha ilusión ir a Brasil en 2016, con mi mujer y con mis hijos, que ya tienen una edad para poder recordar. Me gustaría que lo vieran en primera persona y pudieran recordarlo. Me hace mucha ilusión vivir la experiencia de los juegos olímpicos otra vez. No pude estar ni en Londres ni en Atenas por lesión. Sí que estuve en Pekín y me gustaría estar en Río de Janeiro.

Me encantaría compartir mi experiencia con los chavales nuevos que se dedican a esto pero soy consciente de que dedicarse profesionalmente a ser entrenador de atletismo en España es prácticamente imposible. La mayoría lo compaginan con otro trabajo. Cuando deje de dedicarme al atletismo de forma profesional, seguiré saliendo a correr. Seguiré haciendo esto porque es lo que más me gusta. Sin embargo, será diferente. Ya no saldré a entrenar. Llevo 25 años de entrenamiento. Saldré simplemente a correr. Y estoy seguro de que lo disfrutaré de otra forma. ✕

Jesús España

LRDVALDEMORO 15



DREAMS
academias de peluquería y estética

CENTRO DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO · TRAINING CENTER
Guardia Civil, 10 - 28342 Valdemoro, Madrid (Junto al Colegio Samer)
t. 722 195 814/910 282 674/www.dreamsvaldemoro.es

CURSO DE PELUQUERÍA con disponibilidad de Master de perfeccionamiento gratuito de 3 meses en una empresa colaboradora. **MATRÍCULA GRATIS.**

Especialistas en **PREPARAR** Gente para trabajar.

CURSO DE ESTÉTICA con las mejores firmas.

MASTER DE PERFECCIONAMIENTO en Peluquería como en Estética. **SIN MATRÍCULA.**

Cursos avanzados y de inicio a **BARBERÍA** intensivos desde 4h.

ATENCIÓN PERSONALIZADA.

5% DE DESCUENTO
EN LA PRIMERA MENSUALIDAD
ENTREGANDO ESTE ANUNCIO

SERVICIOS AL PÚBLICO (BONO 10 SESIONES)

TRATAMIENTO REJUVENECIMIENTO CELULAR	200€
BONO PRESOTERAPIA	50€
VENDAS FRÍAS	50€
ELECTRO ESTIMULACIÓN	50€
MASAJE REDUCTOR	50€

HORARIO: Lunes a Viernes de 9.30 a 19.30 horas
Sábados de 9.30 a 14.00 horas



5% DESCUENTO ENTREGANDO ESTE ANUNCIO



Fotografía_Tres + uno, fotografía Ncuadres / Texto_Sergio García Otero

Asociación **AFAV**, trabajo eficaz contra el Alzheimer

*El número de afectados asciende a más de tres millones
entre enfermos y cuidadores*

El pasado 20 de septiembre se celebró la segunda edición de la Marcha por el Alzheimer como motivo del día mundial de esta enfermedad. La asistencia al evento fue importante y es que el magnífico día invitó a que mayores, pequeños e incluso mascotas salieran por las calles del barrio de El Restón para dar su apoyo a los enfermos de Alzheimer. El aumento de participantes respecto a la pasada edición se vio reflejado en la venta de camisetas para recaudar fondos. En la edición de este año se vendieron un total de 600 camisetas, 200 más que el año anterior. Tras finalizar la marcha

en el parque Enrique Tierno Galván, los asistentes pudieron disfrutar de actividades como una clase de zumba y música que amenizaba el evento. Desde AFAV y La revista de Valdemoro queremos agradecer tanto a empresas y comercios como a voluntarios y asistentes su colaboración para que fuera posible esta segunda edición.

Y es que el objetivo no es otro que dar a conocer una de las enfermedades que desgraciadamente comienza a afectar cada vez a un mayor número de personas en todo el mundo. Según estimaciones globales, hay unos 12 millones de afectados a nivel mundial,





pañola de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) 1.200.000 personas padecerán Alzheimer en 2025 en nuestro país. Sin duda alguna estamos ante unas cifras importantes que deben ser conocidas para fomentar la inversión en investigación con el fin de encontrar solución a esta enfermedad que, a día de hoy, es de difícil diagnóstico.

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa que popularmente se conoce por sus síntomas de pérdida de memoria progresiva en los afectados. A través de este reportaje podremos conocer más de cerca esta enfermedad, cuáles son sus efectos y cómo afecta tanto a enfermos como a familiares. Todo el mundo conoce la enfermedad como una enfermedad en la que se pierde la memoria pero lo cierto es que se trata de un problema mucho más complejo en el que los síntomas van más allá de la pérdida de memoria. La realidad es que estamos hablando de una enfermedad muy compleja que afecta y evoluciona en cada individuo de una manera diferente. Debido a su complejidad, todavía se desconoce el motivo de su aparición, lo que supone que su diagnóstico se realice a través del descarte de otras enfermedades. Por sus características, el Alzheimer se conforma como una enfermedad que no sólo afecta al enfermo sino que implica a sus cuidadores, que por regla general son sus familiares, poniendo en riesgo su salud mental y física.

Los principales síntomas que se dan en un enfermo de Alzheimer comienzan por la pérdida de memoria reciente. Unido a este síntoma comienza a aparecer dificultades en la capacidad de expresión y comprensión además de desorientación temporal y espacial. La espacial supone en algunos casos que el enfermo se pueda perder en la calle o, en fases más avanzadas, en su propia casa, lo que puede llegar a ser peligroso. Uno de los indicadores que nos puede señalar un posible caso de Alzheimer son los cambios de conducta o carácter; en fases iniciales los enfermos se vuelven más introvertidos ya que son conscientes de su pérdida de facultades. En estados más avanzados pueden darse reacciones violentas o alucinaciones.

El Alzheimer evoluciona a través de tres fases; la fase inicial es la más dura para el enfermo porque, como decíamos anteriormente, es todavía independiente y consciente de su pérdida de facultades. Esto supone una gran carga para el afectado ya que es motivo de frustración y, en algunos casos, supone un riesgo de sufrir una depresión. Tras esta fase inicial se encuentra una fase moderada en la que los síntomas se agudizan; los problemas de concentración y

de los cuales siete se ubican en sociedades industrializadas y se estima que en 2040, sólo en Estados Unidos, habrá 14 millones de enfermos. En el caso de España, dentro de 10 años, un 9 por ciento de la población superará los 75 años y según la Confederación Es-

FOTOPRIX VALDEMORO
Gita.Universo 6, valdemoro

Foto-Regalos

Al instante Una manera divertida de regalar fotografía

Puzzles Cojines Alfombras de ratón Tazas y Jarras Mochilas Fundas ordenador portátil Fundas iPad Carcasas iPad / iPhone

OFERTA REVELADO

100 FOTOS POR SOLO 14'95

tamaño 10x15

Tlf.91 808 27 68

memoria comienzan a ser importantes. Suele aparecer en esta fase la pérdida de ubicación espacio-temporal y la agnosia, es decir, la imposibilidad de reconocer objetos y rostros pese a serles familiares. Además de estos síntomas que son generales existen otros síntomas que no se dan en todos los casos como son la alteración de conducta o la agresividad. En último lugar se encuentra la fase grave en la que el enfermo es totalmente dependiente y necesita de un cuidado que le puede hacer estar postrado en cama. Las dos últimas fases conllevan un gran desgaste para el enfermo pero también para sus cuidadores pues puede prolongarse en algunos casos hasta los diez años. A pesar de ser una enfermedad degenerativa, su larga duración hace que el enfermo, en muchos casos, fallezca por otras cuestiones y no por Alzheimer.

El diagnóstico precoz es un factor muy importante porque supone afrontar la enfermedad desde sus comienzos tanto en el ámbito farmacológico como a nivel cognitivo o no farmacológico. Se trata de una enfermedad muy difícil de diagnosticar y en muchas ocasiones, cuando la enfermedad comienza a generar los primeros síntomas, los médicos no pueden diagnosticarla a pesar de existir un deterioro cognitivo. Esto se debe a la ausencia de una prueba médica que diagnostique el Alzheimer como tal y descarte una pérdida de facultades por envejecimiento natural. El método de diagnóstico se basa en el descarte de otras patologías con síntomas parecidos; cuando ya no existe ninguna enfermedad que entre dentro del cuadro patológico se puede diagnosticar la posible existencia de Alzheimer. Para afrontar estas dificultades es aconsejable que se realicen visitas periódicas al médico en la que se vayan descartando lo antes posible el resto de enfermedades. Uno de los errores habituales que ocurren en este contexto es que la familia no acepte, en una fase prematura, que la persona está enferma. Sumado a esto, el enfermo también tiende a ocultar esa pérdida de capacidades a través de estrategias que intentan encubrir la enfermedad. Es muy importante hacer casos a esos primeros síntomas como la pérdida de la memoria reciente; referencia constante a hechos del pasado; cambio hacia una actitud más introvertida debido al encubrimiento de la pérdida de facultades o la utilización de circunloquios en lugar de palabras concretas para poder afrontarlos como un posible cuadro de Alzheimer.

El tratamiento que existe para esta enfermedad en la actualidad no es curativo, su acción se basa en retrasar el avance de la enfermedad. Cuando los síntomas son leves, el tratamiento es más efectivo porque el deterioro neuronal es menor y no suele existir dependencia por parte del paciente; en fase inicial el enfermo es prácticamente independiente y sólo requiere de una supervisión. Según avanza la enfermedad es aconsejable acudir a servicios sociales y solicitar la Ley de Dependencia donde se incluyen ayudas económicas, asistencia a domicilio, centros de días o residencias. Es muy importante que los cuidadores tengan momentos de respiro que les permitan descansar y desconectar o, por el contrario, el cuidado supondrá un desgaste físico y mental que puede acarrear problemas de salud.

Como venimos diciendo, los cuidadores, que en la mayoría de los casos son los familiares, tienen que convivir con dos tipos de carga pues la llegada del Alzheimer supone una carga emocional ya que se



hace evidente como un familiar comienza a perder sus cualidades y en segundo lugar se produce una carga física y psicológica derivada de la atención que se le debe prestar al enfermo así como de los diferentes conflictos que existen entre cuidador y enfermo. Ante la llegada del diagnóstico los familiares encargados del futuro cuidado del enfermo deben asumir ante todo que tratan con una persona enferma. Es fundamental que el cuidador conozca el diagnóstico, lo acepte y sea consciente de todos los síntomas que el familiar afectado pueda llegar a tener para no entrar en su dinámica.

Este cambio de mentalidad es el más complicado y el principal foco de conflicto entre enfermo y cuidador. Las continuas incongruencias o repeticiones de preguntas hacen mella en la paciencia del cuidador provocando malas contestaciones. En este tipo de situaciones es aconsejable normalizar cualquier tipo de circunstancia y, en el caso de las preguntas reiteradas, por ejemplo, contestarlas cuantas veces sea necesario o por el contrario desviar el foco de atención hacia otro tema. Señalar al enfermo los síntomas del Alzheimer es contraproducente ya que no servirá para paliar la enfermedad y, además, puede generar un sentimiento de frustración. En el caso del cuidador siempre hay que valorar como una opción acudir a la ayuda de profesionales que les ayuden a asimilar y comprender la noticia y a gestionar sus emociones.

Tanto cuidadores como enfermos deben saber que no están solos en la lucha contra el Alzheimer y es que afortunadamente existe una importante red de asociaciones que ofrecen atención a ambas partes





con el fin de mejorar su calidad de vida. En Valdemoro contamos con la presencia de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valdemoro (AFAV) dedicada a ofrecer una atención integral y especializada a personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, otras demencias y sus familiares, facilitando la convivencia con la enfermedad y mejorando su calidad de vida. AFAV nace en 1998 de la unión de varios cuidadores de enfermos de Alzheimer que necesitaban compartir su experiencia con otras personas afectadas. Sus comienzos fueron en un domicilio particular donde siete cuidadores se juntaban con una psicóloga para tratar los temas que se referían a la enfermedad. Estas reuniones sirvieron de gran ayuda para los cuidadores pues les mostró que había vida más allá del cuidado de los enfermos y en la actualidad se han conformado como una asociación imprescindible que cuenta con 180 socios aproximadamente.

La función que desempeña la Asociación se centra en los tratamientos no farmacológicos basados en la estimulación física y cognitiva para enfermos en fase inicial o avanzada. En la actualidad cuentan con un taller de psicomotricidad y estimulación cognitiva como tratamiento no farmacológico. Estos talleres no sólo se realizan en las instalaciones de la Asociación sino que también existe una atención a domicilio para aquellos pacientes que no pueden acudir al taller por imposibilidad física o, en fase inicial, no acepten la enfermedad. De igual manera, la fisioterapia que se imparte en la Asociación se ofrece a domicilio. Los talleres específicos de estimulación se imparten los lunes, miércoles y viernes en horario de



APÚNTATE A
CURVES Y CONSIGUE
RESULTADOS
— EN SÓLO —
30 MINUTOS



- FITNESS PARA MUJERES
- ENTRENAMIENTO COMPLETO DE TODO EL CUERPO
- CONSIGUE RESULTADOS CON INDEPENDENCIA DE TU CONDICIÓN FÍSICA
- ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Una
Semana
Gratis
en Curves®

Curves
WWW.CURVES.ES

CURVES VALDEMORO

C/ Vicente Aleixandre, 15 / 28342 Valdemoro, Madrid
telf. 91 248 03 27 · móvil 654 866 474

CENTROS DE FITNESS EXCLUSIVO PARA MUJERES
CON CIRCUITO 30 MINUTOS.

*Oferta válida en la primera inscripción. No acumulable a otras ofertas o descuentos y no tiene valor en efectivo. Oferta válida solo en centros participantes. Se pueden aplicar restricciones, consulta con tu centro más cercano para obtener más información. © 2015 Curves International, Inc.



17:00 a 20:00. Para atención a familiares, con cita previa, se puede acudir cualquier día de la semana en horario de tarde. Para la atención a domicilio el horario se concreta con el familiar y puede ser tanto de mañana como de tarde.

Su trabajo se centra en la estimulación física y cognitiva porque se ha demostrado que su combinación, junto con el tratamiento farmacológico, es el tratamiento más eficaz para frenar la enfermedad. La estimulación cognitiva se basa, de manera simplificada, en varios estudios que han confirmado que es posible la creación de nuevas conexiones entre las neuronas para continuar manteniendo las funciones cognitivas el máximo tiempo posible retrasando así el avance del Alzheimer. Los afectados realizan ejercicios que estimulan la concentración y memoria a través de la lectura, escritura y otras actividades. Acciones de la vida cotidiana también pueden formar parte de esta estimulación; por ello es importante permitir al paciente realizar todas las tareas que pueda por sí mismo, sin que exista ningún peligro, incluso aunque no llegue a realizarlas correctamente. Desde AFAV se hace especial hincapié en la importancia de la estimulación cognitiva porque es el remedio más eficaz hasta el momento. A pesar de ello existen otros factores externos que debemos tener en cuenta y que afectan al desarrollo de la enfermedad como pueden ser una hospitalización por otras circunstancias o el simple hecho de producir un cambio de domicilio. En este sentido es altamente aconsejable no realizar cambios significativos en el entorno del enfermo ya que estos pueden producir confusión y desorientación.

La Asociación también ha creado un soporte de ayuda para los familiares donde se imparten conferencias para conocer más de cerca la enfermedad. Se ofertan cursos de formación como cuidadores así como atención física para prevenir las lesiones derivadas del cuidado del enfermo. La información y orientación es imprescindible a la hora de afrontar una enfermedad de una duración tan prolongada. Conocer cómo actuar, qué medidas pueden ser beneficiosas para el paciente, qué ayudas ofrecen las instituciones, es vital para asegurar el bienestar físico y mental del cuidador y evitar problemas como el "síndrome del cuidador" o los posibles conflictos para retomar su vida con la mayor normalidad y estabilidad posible cuando el enfermo no esté.

Dentro de la agenda de eventos de AFAV para esta temporada el próximo 23 de octubre se celebrará una representación teatral en el Teatro Juan Prado y en el mes de diciembre se realizará una actividad para los más pequeños de la familia donde un cuentacuentos contará la historia de "Los despistes del abuelo Pedro", un cuento infantil que habla sobre la enfermedad, para que ellos también puedan llegar a comprenderla. Para el año que viene la actividad continuará con nuevas representaciones teatrales, mercadillos benéficos y la III edición de la Marcha por el Alzheimer entre otros. **Si quieres conocer más acerca de AFAV y su acción social puedes encontrarlos en la calle Río Manzanares 4, sala 6 o ponerte en contacto con ellos a través del teléfono 91 895 56 97 o su web www.afavaldemoro.org.** X

Primera
visita
gratuita

Campaña Vuelta al cole

CREA[®]
Odontología

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

**Somos especialistas en
Odontología Pediátrica**
Centro Odontológico para toda la familia

ODONTOLOGÍA MATERNO-INFANTIL · ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA
ODONTOPEDIATRÍA · ORTODONCIA · IMPLANTOLOGÍA Y REHABILITACIÓN ORAL



@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CREA[®]
Odontología

CITA PREVIA

91 174 47 20

ANA FRANK, 9. VALDEMORO



Conoce **Nombelauto** Automoción, tu taller mecánico multimarca en Valdemoro



El mantenimiento del automóvil se ha convertido en una necesidad creciente en el mercado de la reparación, que en los últimos años debido a la crisis económica ha aumentado de forma exponencial. Con la liberación del mercado ganan terreno los talleres independientes multimarca frente a grandes centros y concesionarios de automóviles.

En Valdemoro, en el polígono industrial de las Canteras (Calle Granjilla, 9), frente a la ITV, se encuentra el Taller Multimarca Nombelauto Automoción, empresa familiar dedicada al automóvil desde 1992, donde se puede realizar el mantenimiento y reparación de tu vehículo incluso en periodo de garantía. Utilizan piezas de recambios originales, o en su defecto homologadas, para poder sellar el libro de mantenimiento con total garantía.

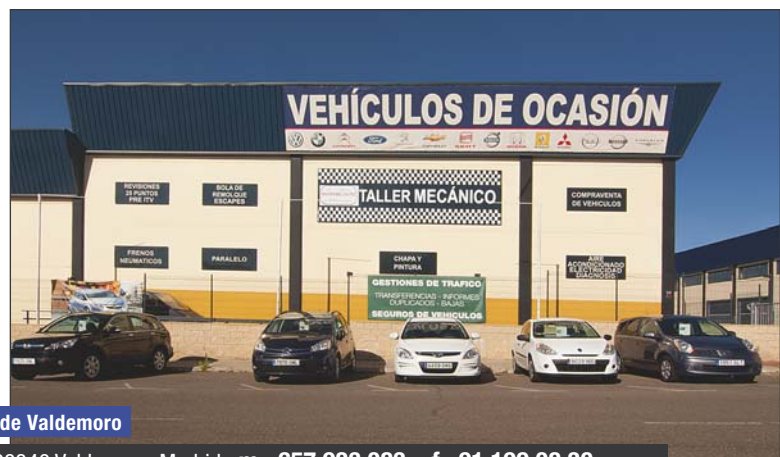
Pedro Nombela, propietario de Nombelauto automoción, entiende la relación con el cliente como una relación única, más allá de lo estrictamente profesional, personalizando al máximo los servicios que ofrecen, conociendo de antemano a cada cliente y con una cercanía tan próxima que a menudo la relación comercial acaba en amistad. Solo conociendo en profundidad al cliente pueden ofrecerle un asesoramiento a medida real.

Los servicios a destacar que ofrece este taller multimarca son:

- Electricidad, Mecánica, Aire Acondicionado, Diagnóstico...
- Pre ITV: revisión de nuestro vehículo cuyo fin principal es pasar sin problemas la ITV, una revisión antes de la revisión oficial exigida por la ley. El sistema de frenos las luces, los neumáticos y los gases de escape son los defectos que más se repiten a la hora de pasar la Inspección Técnica, y son las principales causas que nos hacen pasar una segunda revisión. Preparado técnicamente y equipado con elementos de reglaje de alumbrado, frenómetros, analizadores de gases, opacímetros, etc...
- Coches de sustitución: recogida y entrega a domicilio.
- Gestoría propia: gestiones de tráfico, transferencias, duplicados, informes, bajas.

Además **Nombelauto Automoción** es una empresa dedicada a la compra-venta de vehículos de ocasión de todas las marcas a los mejores precios del mercado. Todos los vehículos en exposición están revisados y en perfectas condiciones.

Para más información puedes ponerte en contacto con ellos a través de los teléfonos **657 983 083** o **91 199 08 30**. ✕



Frente a la **itv** de Valdemoro

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

Desde 1970

La Buha
Tabernas - Vinotecas - Restaurantes



Un local diferente



Desayunos variados
Menús del día, y fin de semana
Eventos familiares
Exquisitas raciones variadas
Suculenta barra de tapas



Tanques de cerveza natural
Vinoteca, más de cien reseñas
carta de cocteles
El apreciado Gin Tonic



ENRIQUE NAVARRETE, Nuevares



GRUPO EL BUO, MADRID

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

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

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

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

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

Visítanos en:



11870.COM



www.tabernaselbuo.es



Texto_Sergio García Otero

Escuela Skateboarding Valdemoro, formación en deporte de calle

La asociación cuenta con más de una decena de módulos para patinar en sus instalaciones cubiertas

Deportes como el fútbol, baloncesto, tenis o la natación son actividades extraescolares que se encuentran en la mayoría de actividades que los más pequeños realizan durante el curso escolar. La dinámica que siguen el grueso de estas actividades está centrado en la formación de los alumnos en el deporte que desempeñan, mejorando su técnica e inculcándoles los valores del deporte. Desde La revista de Valdemoro os presentamos una propuesta diferente, innovadora a nivel nacional y gestada y desarrollada en nuestro municipio, la *Escuela de Skateboarding del Indoor Park de Valdemoro*. En las siguientes líneas podrás conocer más sobre la práctica del *skateboard* así como de las diferentes actividades que giran en su entorno y que son de gran interés para los más pequeños de la familia.

El *skateboard*, como es conocido popularmente, es un deporte basado en deslizarse sobre una tabla con la posibilidad de realizar diferentes trucos. Tradicionalmente, y hasta nuestros días, se ha caracterizado por ser un deporte que se practica en la calle o en los denominados *skateparks*. Su condición callejera le ha dotado de una serie de características que han conformado una estética y estilo de vida muy marcado, dejando en un segundo plano su carácter deportivo en algunos casos. Los tiempos han cambiado y el mundo del monopatín se ha profesionalizado creando un mundo en torno a este deporte donde auténticos deportistas asisten a competiciones a nivel internacional.

La profesionalización de este deporte ha hecho que en los últimos años nazcan proyectos con el fin de situar el *skateboard* al mismo nivel que los deportes tradicionales. Aunque actualmente su popularidad entre el grueso de la población no se ha consumado, es cierto que comienzan a surgir proyectos que tienen el objetivo de aportarle un punto de vista educativo que facilite a los más pequeños comenzar sus primeros pasos en el mundo del monopatín. Con este objetivo nace la Escuela de *Skateboarding Indoor Park* Valdemoro, una asociación de skate que este mes de octubre cumple un año de vida y cuyo objetivo principal es crear un entorno educativo dentro de un deporte callejero que apenas posee centros de enseñanza.

El proyecto está creado por Sergio Cusco, valdemoreño vinculado a este mundo desde los ocho años, cuando comenzó a patinar, y desde los veintidós cuando abrió su primera tienda de *skateboarding* en Valdemoro. Durante su etapa centrada en la venta de ropa y accesorios relacionados con el mundo de la tabla siempre tuvo en mente la idea de lo que él denomina "sueño de cualquier *skater* de su época", crear su propio *skatepark*. Con la llegada de la crisis económica el número de ventas se desplomó y Sergio tuvo que echar el cierre a sus negocios. En ese momento, toma la decisión de formarse como monitor de tiempo libre y alquilar una nave en la que el grupo de *skaters* de toda la vida pudiera patinar sin molestar a nadie.



En abril de 2014 comienzan los trabajos de construcción y acondicionamiento de la nave para la práctica de deporte. Sergio, quien asumió la responsabilidad del proyecto, ya había construido una rampa de skate en un pequeño *Indoor Park* ubicado en Aranjuez. Con su corta experiencia y la ayuda de un grupo de compañeros compraron el material necesario para crear los primeros módulos de madera. Tras seis meses de estricto trabajo confeccionando y ensamblando todos y cada uno de los módulos con sus propias manos finalizaron las tareas de acondicionamiento. Sergio recuerda especialmente esta etapa por el trabajo dedicado y prueba de ello es que nos cuenta que son cinco mil quinientos los tornillos que tuvo que ensamblar uno a uno para que los módulos fueran completamente seguros.

En sus instalaciones cuenta con una mini rampa de tres extensiones (90, 150 y 200 centímetros de altura respectivamente) y una longitud de diez metros, un área de suelo para patinar y practicar, y módulos sueltos (planos inclinados, cajón de dos alturas y dos barandillas). Además hay un circuito de *street* con *hubba*, cinco planos inclinados, barandilla plano-bajada y un *euro-gap* con cinco escaleras. Enfrente del circuito de *street* está ubicado un *quarter* más una grada para visitantes. Fuera de la zona de patinaje la asociación tiene un bar y tienda de los colaboradores donde poder tomar un refrigerio y un pequeño descanso. *Indoor Park Valdemoro* también cuenta con la colaboración de marcas conocidas en el panorama internacional como la marca de bebidas energéticas Rockstar Inc. o marcas de ropa nacionales como Ateneo Skateboard y DAS Clothes que aportan con su trabajo al mantenimiento y financiación de las actividades del *Indoor Park Valdemoro*.

Fué en octubre de ese mismo año cuando ya se ofreció la primera sesión gratuita para dar a conocer las instalaciones y las clases que se iban a impartir. A la semana de su apertura comenzaron las clases de fin de semana que no han parado de impartirse hasta el momento. El número de niños ha aumentado de manera muy importante del primer al segundo curso, pasando de contar con menos

de una veintena de alumnos en el primer año a alcanzar los treinta alumnos aproximadamente en este segundo curso que acaba de arrancar. De igual manera lo han hecho los socios que se han comprometido y apuestan por este proyecto, en un primer momento fueron diez los socios que conformaban la asociación colocándose en la actualidad en veinticinco socios.

La figura de la **Escuela de Skateboarding** nace con el propósito de cubrir todas las carencias que el patinador tenía hasta el momento a la hora de adentrarse en este mundo. De esta manera, los profesores, gracias a su experiencia, pueden inculcar a los alumnos tanto aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica como los valores morales que están intrínsecos en este deporte. Dentro de las clases no sólo se aprende a manejar una tabla sino también se fomentan aspectos imprescindibles como el compañerismo, el respeto y el correcto comportamiento dentro de un *skatepark* donde la convivencia con otros patinadores es siempre obligada y necesaria. Al fin y al cabo lo que se reivindica desde las escuelas de *skateboard*

es que este deporte es uno más entre el resto de deportes populares. A pesar de que estamos hablando de un deporte que conlleva unos riesgos en cuanto a fracturas y lesiones, estas no dejan de ser más habituales que las que se pue-

dan producir en cualquier otra actividad y por lo tanto podemos contemplar la práctica del *skate* como una actividad extraescolar para los más jóvenes.

A la Escuela pueden entrar niños y niñas a partir de cinco años, sin necesidad de haber patinado antes. Existen cursos de iniciación y de perfeccionamiento que ofrecen una cobertura amplia en todos los niveles de aprendizaje. Desde la Escuela se ha elaborado una sesión de dos horas y media en la que se cubren los principales aspectos. Los monitores con los que cuenta la escuela son patinadores con años de experiencia en la materia y, en algunos de los casos, con renombre en el panorama nacional e internacional como David Gegundez o uno de los mejores *skaters* a nivel mundial en la actualidad como es Danny León.



ACADEMIA DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
ESENCIA'S
FÓRMATE CON NOSOTROS

FÓRMATE CON NOSOTROS
¡¡En 12 meses te preparamos!!
Nuestros cursos son personalizados

PELUQUERÍA NELA
Especialistas en tinte y mechas sin amoniaco
Tratamientos de células madre · Keratinas

PELUQUERÍA / ESTÉTICA / QUIROMASAJE / PERFECCIONAMIENTO / CARACTERIZACIÓN / UÑAS DE GEL Y PORCELANA

Mar Mediterráneo, 15 · 28341 Valdemoro (junto al Astronauta) · telf. 91 808 27 24 / 664 400 162



La clase comienza con una presentación y calentamiento para evitar lesiones, para pasar a una primera toma de contacto con las protecciones y el suelo, practicando las caídas. Tras la fase de adaptación, los alumnos comienzan a ejercitar cualidades como el equilibrio, salto o la carrera con el fin de asentar una base de técnica sólida que elimine cualquier temor a subirse a la tabla. Dentro de las dos horas y media de clase está incluido un descanso de media hora en el que se incluye un almuerzo con el que los alumnos pueden coger fuerzas para afrontar el final de la clase. Antes de terminar la sesión, los últimos quince minutos están dedicados a ejercicios de estiramiento con el fin de eliminar posibles lesiones o molestias. El horario en el que se imparten las clases es de 11:00 a 13:30 todos los sábados y domingos.

Además de las clases, la Escuela de *Skateboarding* ha preparado otras actividades para los pequeños como son los campeonatos o la posibilidad de celebrar los cumpleaños en el recinto donde practican su deporte favorito. De esta manera las instalaciones quedan a disposición de un grupo de máximo veinte niños, quienes reciben una clase de *skate* amena y divertida donde pueden acercarse a este deporte. *Indoor Park* Valdemoro pone a disposición de los niños toda la indumentaria necesaria para patinar compuesta por casco, protecciones y monopatín. Además de practicar con la tabla se realiza un taller con arcilla de polímero (Jumping Clay) que no es tóxica. En este taller los niños crean una figura con sus propias manos que siempre está relacionada con el mundo del monopatín.

En todo momento los niños y niñas estarán acompañados por monitores experimentados en el mundo del patín.

La actividad con los más pequeños no termina aquí pues, siguiendo su filosofía de acercamiento del *skateboard* como una actividad deportiva, realizan exhibiciones en colegios donde muestran a los alumnos las posibilidades que existen de realizar actividad física sobre ruedas. En estas exhibiciones se imparten clases similares a las impartidas en la escuela, que sirven para que los niños tengan una primera toma de contacto con el *skate*.

Cada año se realizan cuatro eventos principales en la Escuela de *Skateboarding Indoor Park* Valdemoro. El primero de ellos es en octubre cuando se celebra el aniversario, se trata de un evento en el que se disfruta de un día de patinaje amenizado por un paella y en el que se producen entregas de premios. Además hay diferentes campeonatos diferenciados por edades; el primero de ellos es el denominado "Viejaes Contest" en el mes de enero y engloba a participantes mayores de 35 años; el segundo es el "Kids Contest", en el mes de mayo, donde todo el protagonismo es para los menores de 12 años que pueden disfrutar de un campeonato de skate como el de los mayores y se realizan entrega de premios y una paella para todos los asistentes. Por último, en el mes de abril se celebra la "Liga Indoor" organizada por un socio del *Indoor Park* Valdemoro, que consiste en una ruta por cinco parques *indoor* (Aranjuez, Pozuelo, Valdemoro, Toledo y Madrid) donde los participantes van acumulando puntos y se proclama un ganador en la final celebrada en el Welcome Bowl by Vans de Madrid.





Indoor Park Valdemoro es uno de los aproximadamente cinco skatepark cubiertos que hay en la Comunidad de Madrid y, más importante aún, una de las pocas escuelas de skateboarding a nivel nacional, es por ello un motivo de reconocimiento de su actividad. El

skateboard es un deporte que apenas se ha trabajado en su lado formativo y educativo debido quizás por sus orígenes. Al tratarse de un deporte extremo callejero la tónica que ha caracterizado a los deportistas desde sus comienzos es la del aprendizaje autónomo ba-



Reformas integrales de viviendas y locales

Haciendo clientes desde 1980

Presupuestos sin compromiso y asesoramiento



Obras García Delgado, S.L. / www.reformasgarcíadelgado.es / contacto: 629 301 133 Ángel García / obrasgarcíadelgado@hotmail.com

REFORMAS & INTERIORISMO



sado en el ensayo, la práctica y el error. Con la llegada de las escuelas el *skateboard* toma una nueva dimensión más profesionalizada que otorga la oportunidad de acercar este deporte a un mayor número de niños y niñas. Crear formación en torno a este deporte repercute de manera positiva en el mismo y permite potenciar a aquellos talentos ofreciéndoles la posibilidad de mejorar y perfeccionar su técnica de una manera más rápida que a través de los métodos tradicionales de aprendizaje. ✕



Si quieres obtener más información sobre los servicios, horarios o eventos de la Escuela de *Skateboarding Indoor Park* Valdemoro puedes visitar su página web www.indoorskatemadrid.es o seguirles en sus redes sociales (Instagram y Facebook) con el nombre *Indoor Park* Valdemoro.

P.D. Juankar Libre



Fisioterapia · Magnetoterapia
Electroterapia · Laserterapia

Masajes Deportivos

Dietética Deportiva

Estudio de la Pisada

Drenaje Linfático

Kinesiotaping

Podología Deportiva

Ondas de Choque Radiales

Test de Aptitud
Médica Deportiva

*Precios especiales a
Clubs deportivos y colectividades*



Robótica en las aulas, la asignatura del FUTURO

LA NUEVA ASIGNATURA LLEGA A LAS AULAS ESTE CURSO ESCOLAR
ABARCANDO UN TOTAL DE 130.00 ALUMNOS

Texto_ Sergio García Otero
Fotografía_Patricia Barajas

El nuevo curso escolar ha dado comienzo con el estreno de una asignatura pionera en España y centrada de forma selectiva a una parte de la Educación Secundaria madrileña: **Tecnología, Programación y Robótica**. De ella se espera que los alumnos madrileños terminen la Educación Secundaria teniendo unos conocimientos básicos sobre la creación de una página web, el diseño de juegos de ordenador, la programación de una *app* para el móvil, el manejo de la impresión 3D y obtener los conocimientos elementales de robótica.

La nueva iniciativa educativa se implantará paulatinamente debido a su elevado coste y llegará a un total de 130.000 alumnos de 1º y 3º de la ESO de 800 centros educativos. Sin embargo, los alumnos de 2º y 4º tendrán que esperar al siguiente curso, quedando estos últimos fuera de la nueva asignatura.

La robótica es una asignatura pendiente en nuestro país y son ya numerosos los países que han apostado con anterioridad por la implantación de esta materia en su sistema educativo. Se trata de una de las áreas del entorno tecnológico con mayor proyección que permitirá a muchos jóvenes tener un puesto fijo como programadores

o diseñadores de robots. Además, es un área divertida y atractiva para niños, niñas y adolescentes que, sin necesidad de unos conocimientos específicos previos, podrán conocer desde los aspectos básicos de un robot, como el funcionamiento de actuadores y sensores, hasta la construcción y programación de robots más complejos.

Con la robótica, los niños potencian su creatividad, la lógica visual y sus habilidades sociales para trabajar en equipo.

Son muchos los beneficios que, tanto a largo como a corto plazo, la robótica puede aportar a nuestros hijos. Esta actividad les permite desarrollar gran variedad de ideas con el fin de encontrar soluciones creativas a problemas. Dichas soluciones las podrán llevar a cabo a través de un proceso de selección, construcción, prueba y evaluación de las mismas. También es una excelente manera de lograr que nuestros hijos se comuniquen entre sí y cooperen en equipo, al mismo tiempo que estudian y aprenden la asignatura del futuro.

» Valores Clave de Aprendizaje

Los estudiantes diseñan y construyen robots programables usando motores, sensores, engranajes, ruedas, ejes y otros componentes técnicos. Dentro de la asignatura se aprende a conocer e interpretar los dibujos bidimensionales para crear modelos tridimensionales. Construyen, prueban, solucionan problemas y revisan diseños para mejorar el desempeño del robot y adquieren la experiencia práctica con conceptos matemáticos como la estimación y medición de distancia, tiempo, velocidad. Todo ello a través de la comunicación y el pensamiento en el lenguaje científico y técnico.

Adultos y pequeños somos usuarios con un elevado consumo de los dispositivos inteligentes que han invadido nuestro día a día. A pesar de la familiaridad con estos artilugios, los más pequeños no alcanzan a comprender el funcionamiento real del teléfono móvil, la tableta o el ordenador. Aunque los utilizan de manera habitual, piensan que se trata de magia o, sin más, ni se plantean la lógica de su funcionamiento. Al implicarse en el desarrollo del robot, los niños irán conociendo paso a paso el procedimiento básico que más adelante les permitirá llevar a cabo nuevos procesos creativos. No sólo se trata de aprender a diseñar sus propios robots sino que también podrán aprender a programarlos.

Al observar la proyección de futuro que tiene para los estudiantes la robótica, nace "Así Formamos", el único centro en la Comunidad de Madrid, y ubicado en nuestro municipio, que está especializado en la robótica pedagógica. Su método de enseñanza, denominado "aprender a aprender", se basa en ofrecer a los alumnos la estimulación necesaria que les haga disfrutar del aprendizaje como si se tratara de cualquier otro de sus juegos.

La estimulación del alumnado está basada en el aprendizaje creativo, cuestión que, en esta área, se fomenta con la robótica pedagógica. El objetivo final es que los niños aprendan a entender, analizar y sintetizar la información que reciben, creando una base sólida para su aprendizaje futuro y dejando de ser simples consumidores para convertirse en creadores de tecnología. De esta manera, desarrollarán las habilidades necesarias para continuar aprendiendo durante toda su vida.



Hermiol Viajes

AGENCIA DE VIAJES

info@hermiolviasjes.com · teléfono 648 009 312

www.hermiolviasjes.grupoonlinetour.es

Tu SUEÑA, Nosotros lo hacemos realidad

Venta de paquetes

San Francisco con Las Vegas
7noches desde 1.039

**Grandes viajes, fines de semana,
puentes, vacaciones**

Nacionales e Internacionales

tour Tesoros de Sicilia
7noches desde 860

Vuelos, todos los destinos

Descubre **Vietnam Elemental**
9noches desde 1.849

Viajes de novios

Tailandia 12noches
desde 1.749€

Un regalo de Navidad

Disneyland PARIS

hasta 2noches **GRATIS**

Reservas realizadas del
30septiembre al 19noviembre de 2016

Cruceros, tours, excursiones



Balsimelli Dental

Ortodoncia 24 cuotas*
desde 88€/mes

Ortodoncia estética
desde 104€/mes

MES DE LA ORTODONCIA

invisalign
desde 177€/mes

invisalign
Platinum Provider

Libertad, 41 - 1ºD / 28341 Valdemoro, Madrid
Pida su cita **91 808 30 34** / www.balsimellidental.com

Financiación de 24 meses *Consultar condiciones de la Financiación en la clínica



» Aprendizaje a través del descubrimiento

Los cursos de robótica pedagógica persiguen el objetivo de despertar el interés de los más jóvenes por la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas. La propuesta transcurre a través de un acercamiento divertido y de valor educativo a las nuevas tecnologías en las que el alumno desarrolla diferentes facetas como creador.

Se desarrollan capacidades como la **autonomía e iniciativa personal** donde el alumno se enfrenta a la programación de un robot y el control de sus acciones o la **lógica y razonamiento** a través del *software* de programación que permite al alumno ser capaz de desarrollar sus propios proyectos así como detectar sus aciertos y errores. Estos aspectos, sumados a la **tecnología y competencia digital**, son algunas de las facetas donde el alumno comprobará la importancia de la programación de sistemas digitales y observará el resultado real de una programación desarrollada en un PC.

En estos cursos se ofrece a los niños y niñas la oportunidad de experimentar un método de aprendizaje progresivo más eficaz, motivador y atractivo que les permita expresar sus ideas a través de la



construcción y programación de robots. Todo ello siempre basado en la premisa de que aprendemos más por lo que erramos que por lo que acertamos; no tener miedo al fracaso es la clave para que no exista frustración en el proceso de aprendizaje

La robótica pedagógica también beneficia a niños con trastornos tales como hiperactividad, falta de concentración, problemas de habilidades sociales o autismo. Dentro su oferta disponen de terapias para mejorar su calidad de vida, trabajando con terapias novedosas como *Legó* y *Playmobil*.

La robótica despierta el interés de jóvenes y adultos aportándoles beneficios; por ello, el próximo objetivo de "Así Formamos" es trasladar los beneficios de la robótica a la tercera edad. El proyecto se orienta hacia el ejercicio del pensamiento creativo, favoreciendo tanto la concentración y memoria en la interpretación de planos en la creación del robot como la manipulación y engranaje de las piezas. De esta manera





se pretende mejorar los problemas de movilidad que puedan tener los pacientes consiguiendo que el deterioro, sea cual sea, se ralentice.

Desde La revista de Valdemoro queremos destacar la importancia de iniciativas de futuro desarrolladas en nuestro municipio que lo hacen ser pionero en cuanto a avances tecnológicos y pedagógicos se refiere. El grueso de nuestra sociedad está completamente inmerso en el nuevo mundo de los dispositivos inteligentes y no hay

mejor manera de avanzar en él que progresando a través de la educación y formación de los más jóvenes, base de nuestro futuro. Si quieres obtener más información sobre nuevos talleres, cursos y actividades del centro de formación tecnológica especializada en robótica "Así Formamos" puedes visitar sus instalaciones en la Avenida del Mar Mediterráneo 112 o visitar su página web (www.asiformamos.es). ✕



**COMPRAMOS
TU COCHE!!!**

COCHE DE SUSTITUCIÓN

ELECTRICIDAD · MECÁNICA

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

Taller Mecánico *multimarca*

VEHÍCULOS DE OCASIÓN

ASTURFRAN · Ncuadres

OFERTA ESPECIAL
Cambio de Aceite + Filtro de Aceite 10/40
desde **50€**

Frente a la itv de Valdemoro



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

Trae tu IDEA y nosotros DISEÑAMOS tus originales
para imprenta

DISEÑO DE
logotipos
packaging
papelería
memorias
folletería
revistas
catálogos
...

aybcreativos®

Desarrollamos Soluciones Creativas en Diseño Gráfico. La idea no es sólo desarrollar piezas estéticamente atractivas sino que alcancen el objetivo comunicativo y comercial de nuestros clientes.

Contacta con nosotros en el **620 863 654**



NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...

Llama Ahora y Contrata: **687 71 44 22**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

Cierre publicidad número de **Noviembre:**
30 de Octubre

CENTRO DEPORTIVO **hélicon**

¡Actívate, reinventate!



**PRECIOS ESPECIALES
PROMOCIONES TODO EL AÑO**

CICLO
TRX
BODYPUMP
BODYCOMBAT
BOSU-TONIC
BAILEACTIVO
AQUAFIT
STEP
PILATES
GAP
PISCINA
ENTRENAMIENTO
PERSONAL
ENTRENAMIENTO CON
ELECTROESTIMULACIÓN

**DESCUBRE EL
ENTRENAMIENTO CON
ELECTROESTIMULACIÓN**

EN 4 SEMANAS VERÁS LA DIFERENCIA.
A LAS 8 SEMANAS TUS AMIGOS TE LO DIRÁN.
Y EN 12 SEMANAS EL RESTO DEL MUNDO LO NOTARÁ.

**PRUÉBALO GRATIS
CUANDO QUIERAS,
SIN COMPROMISO**



NADAR
es vida

www.cdhelicon.com

Síguenos en  facebook.com/CDHelicon  [@colegiohelicon](https://twitter.com/colegiohelicon)



Somos **hélicon**

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





Fisioterapia pediátrica

Una de las especialidades que puede abarcar la fisioterapia es la pediátrica, esta disciplina se encarga de atender al niño conociendo su desarrollo motor desde su nacimiento hasta completar su edad madurativa como ser humano.

El fisioterapeuta especializado en pediatría trabaja conjuntamente con más profesionales como son médicos de cabecera pediatras, traumatólogos, psicólogos... etc. Es decir existe un trabajo multidisciplinario para la valoración y así poner un tratamiento específico para cada lesión existente.

Dos de las patologías que más nos encontramos en consulta son **LOS CÓLICOS DE LACTANTE** y **LA TORTICOLIS CONGENITA**.

COLICOS DE LACTANTE

Cuando un bebé está inquieto, llora desconsoladamente aproximadamente tres horas al día y durante 3 días a la semana puede que se trate de un síndrome benigno llamado cólico de lactante.

¿Qué es el cólico de lactante?

Hablamos de cólico de lactante cuando existe un llanto excesivo e incontrolable que aparece sin motivo aparente, aparece normalmente a última hora de la tarde, el bebé se pone rígido, flexionando las piernas y con abdomen endurecido. Suele aparecer en la segunda semana de vida y puede durar hasta el cuarto mes.

¿Por qué aparecen?

Hoy por hoy no se puede establecer una causa en concreto, se baraja que pueda ser por alteraciones gastrointestinales (su inmadurez intestinal), alergias (a la proteína de la leche), psicológicas

(conducta inadecuada de los padres ante lo que le pasa al niño, padres ansiosos que se agobian fácilmente, inseguridad del manejo de la situación).

¿Cuáles son sus Síntomas?

- Afecta entre un 15 y un 40% de los lactantes.
- Llantos intensos e inconsolables en niño sano y bien alimentado.
- Duración del llanto entre dos y tres horas soliendo aparecer a última hora de la tarde.
- Flexión de piernas y abdomen endurecido.

¿Qué tipo de tratamiento fisioterapéutico existe?

Además de las opciones y consejos que el pediatra nos da, existen tratamientos fisioterapéuticos de gran ayuda para el bebé.

Nosotros como fisioterapeutas utilizamos la masoterapia tanto para la prevención como para calmar dicho dolor, utilizando una serie de técnicas indoloras para el bebé, en las cuales el objetivo al que queremos llegar es mejorar el funcionamiento del intestino. El tratamiento oscila entre 3 y 5 sesiones, siendo en su mayoría suficientes con tres.

Tratamos de darle una serie de pautas a los padres para que en casa puedan combatir ese dolor intenso que sufre el niño, consistente en recomendaciones e indicaciones verbales, ejercicios específicos para realizar en el momento del dolor y como prevención.

Para nosotros como profesionales damos bastante importancia a la colaboración de los padres tanto en consulta como en casa a lo largo del tratamiento ya que es importante para una buena mejoría en un periodo corto de tiempo.



TORTICOLIS CONGENITA

¿Qué es?

Consiste en una inclinación viciosa de la cabeza y cuello por causas diversas, especialmente musculares como son:

- **Posturales:** Ya existen en el momento del nacimiento y probablemente se debe a una mala posición fetal intrauterina. No se observa ni bulto ni dolor en el músculo esternocleidomastoideo y la afección sólo es transitoria pues desaparece con el tiempo.
- **Anomalías Congénitas:** Por la existencia de anomalías en la columna cervical acompañadas de torticolis.
- **Torticolis muscular congénita:** definida como una actitud anormal y permanente de la cabeza y del cuello en relación al plano de los hombros y secundaria a una retracción unilateral del músculo esternocleidomastoideo.

¿Por qué aparece?

Realmente la causa es desconocida pero existen varias teorías:

- Según Strohmeyer propone que es debido a un desgarramiento muscular por traumatismo en un parto instrumentado.
- Otros autores afirman que la contractura se instaura durante el periodo embrionario intrauterino a causa de un proceso compresivo o bien por una actitud viciosa fetal.

¿Cómo saber que mi bebé tiene torticolis congénita?

- Existe una fibrosis del músculo esternocleidomastoideo normalmente observada en lactantes y niños pequeños.
- El bebé permanece acostado con la cabeza flexionada hacia un lado y rotada hacia otro. Puede existir la incapacidad de girar la cabeza hacia el lado opuesto.
- Se puede observar un bulto en el vientre del músculo esternocleidomastoideo, normalmente aparece en la segunda o tercera semana de nacimiento, y persiste durante dos o tres meses desapareciendo progresivamente.

¿Qué tratamiento fisioterapéutico podríamos aplicar?

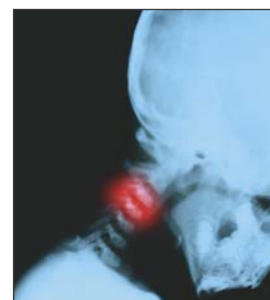
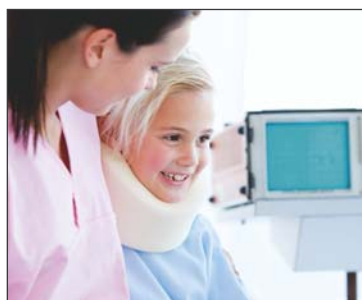
El tratamiento de fisioterapia consiste en técnicas específicas para conseguir una movilidad completa y sin limitación del músculo. Para ello realizaremos una serie de movilizaciones y estiramientos pasivos donde pedimos colaboración a los padres para que ellos en casa también puedan ayudarles por lo menos tres veces al día y así conseguir una mejor recuperación. Se reeduca y se dan consejos a los padres del tratamiento postural, para que sepan colocar al bebé durante el sueño, al hablarle o al darle el biberón.

Estas lesiones son dos de las más vistas en consulta, pero también existen muchas otras como son las afecciones respiratorias, las que vemos casi a diario en los meses de invierno, por lo que os animamos a pedir ayuda a un fisioterapeuta especializado en pediatría, si alguno de vuestros bebés sufre estas patologías ya que muchas veces por falta de información, no se conoce que sí existe tratamiento fisioterapéuticos para ellas y sobre todo se ayuda al bebé para recuperarse de ellas o evitar que aparezcan. ✕

Estefania Medina Selas.

Fisioterapeuta con N° Col de la C.A.M 7303

Sección patrocinada por Fisioterapia Reyes Medina
(www.fisiovaldemoro.es).



Descuentos por apertura... Ven a conocernos!!

PRIMERA VISITA + DIAGNÓSTICO + RADIOGRAFÍA DIGITAL + KIT DE LIMPIEZA GRATUITO



calle de las Vacas, 17 / 28341 Valdemoro / t. 910 256 268 / m. 635 850 584 / Horario: De Lunes a Viernes: De 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 21:00h / Sábados: De 10:00 a 14:00h

Gabinete Equivalentes,

asesoramiento psicológico para todas las edades

Cuentan con una oferta superior a una decena de servicios



Gabinete Equivalentes es un centro orientado al asesoramiento psicológico en población infantil, adolescente y adulta. Su oferta de servicios es amplia y podrá encontrar una atención integral ya que entre sus profesionales cuentan con especialistas en Psicoterapia, Psicología Clínica, Logopedia, Atención Temprana y Psicomotricidad, Mediación Familiar y Terapia de Pareja entre otros servicios. En sus instalaciones realizan tanto la evaluación y valoración de la problemática como la propuesta del tratamiento que mejor se ajuste al progreso óptimo para minimizar y/o hacer desaparecer el malestar. Para ello utilizan, entre otras, terapias de tercera generación, estrategias de manejo del estrés, de fobias, ansiedad ante los exámenes, problemas emocionales, entrenamiento en habilidades sociales, problemas conductuales en menores, problemas con el lenguaje como la dislexia o la discalculía. También cuentan con un servicio de asesoramiento a padres y madres. Su experiencia en este ámbito ha demostrado que es imprescindible trabajar con los padres y madres en consulta como coterapeutas, para conseguir de esta forma mejores resultados en el menor tiempo posible. Existen tratamientos específicos para abordar los problemas psicológicos derivados de TDAH, alta capacidad, síndrome de Asperger, etc.

Además podrás encontrar en Equivalentes el Servicio de Atención Temprana y Psicomotricidad. Se entiende por Atención Temprana el conjunto de intervenciones, dirigidas a la población infantil, a la familia y al entorno, que tienen por objetivo dar pronta respuesta a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con trastornos en su desarrollo, o que tienen el riesgo de padecerlos. La finalidad es facilitar la adquisición de habilidades adaptativas, potenciar la autoestima, el máximo grado de autonomía personal y promover el reconocimiento de la individualidad. Buscar la implicación y cooperación de la familia en todo el proceso de intervención, alentar la participación activa y apoyar su bienestar.

Alcanzar el máximo grado de integración social, facilitando la adaptación de los entornos, desde la familia hasta el medio social en que se desenvuelve el niño, a la vez que proporcionarle las estrategias y recursos que le permitan una integración positiva y el acceso futuro a criterios de igualdad de oportunidades.

Si estás interesado en conocer más sobre sus servicios puedes ponerte en contacto con **Gabinete Equivalentes** a través de los teléfonos **685 141 395 / 615 318 423 / 91 164 16 91** o visitando su centro en C/ Eloy Gonzalo 10, Local 1 - Valdemoro (Madrid). ✕

DEJA DE FUMAR CON LASERPUNTURA

*SU EFECTIVIDAD PARA DEJAR DE FUMAR ES MAYOR
A LA DE CUALQUIER OTRO TRATAMIENTO.

MAS DE 5 AÑOS DE EXPERIENCIA, NOS AVALAN

PÍDANOS INFORMACIÓN

Centro de Estética

Mayte Nicolás

C/ Infantas, 6-1ª planta
Valdemoro

Tfnos.: 626 59 66 27
626 48 66 34

UN AÑO DE GARANTÍA

OTROS TRATAMIENTOS:

*ANSIEDAD

*CONTROL DE APETITO

*ESTRÉS

*SOFOCOS (MENOPAUSIA)

www.laserpuntura.es

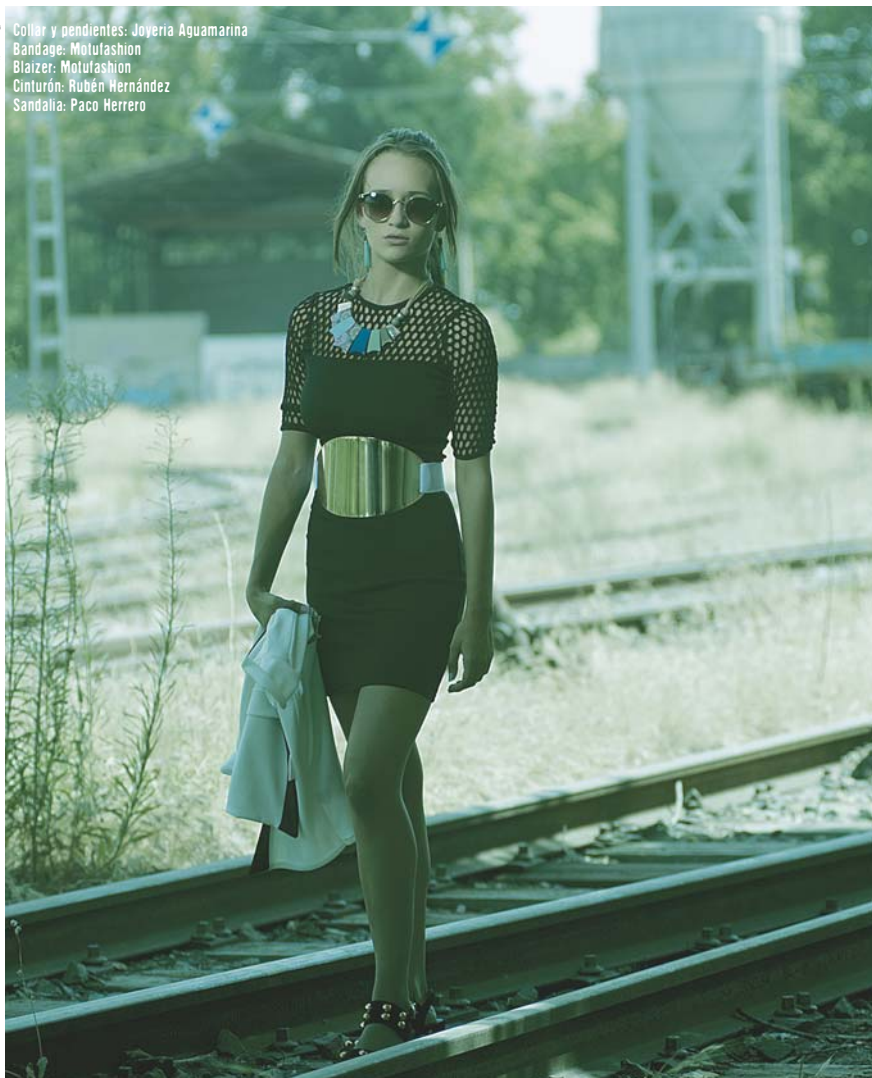
MODA.
by Julián Villar, Ncuadres





Bandage: Motulashion
Anillo: (Joyeria aguamarina)
Zapatos de salón: Paco Herrero

Collar y pendientes: Joyeria Aguamarina
 Bandage: Motufashion
 Blazer: Motufashion
 Cinturón: Rubén Hernández
 Sandalia: Paco Herrero



Chupa cuero marrón: Motufashion
 Cartera: Priscila Weller
 Candage verde: Motufashion
 Brazalete: Joyeria Aguamarina
 Botines: Paco Herrero



Bandage: Motulashion
Collar: Joyas Valdemoro
Brazalete: Joyeria Aguamarina
Botín: Paco Herrero



Fotografía: Julián Villar
Modelo: Nerea Conde
Estilismo: Antoni Folch
Maquillaje: Myriam Jimenez

El Servicio de Ambulancia Municipal suma 22.270 intervenciones en 15 años



El Servicio de Ambulancia Municipal (SAM), situada en el Edificio de Emergencias de Valdemoro, está integrado por cinco equipos formados por un conductor especialista en emergencias y un técnico en emergencias sanitarias, presta servicio 24 horas al día, los 365 días del año y ha realizado un total de 22.270 intervenciones en este periodo. La profesionalidad del personal y el tiempo de respuesta, que se sitúa entre los tres minutos de media, explican que cada vez sean más los vecinos que recurren a ella cuando se produce una emergencia en el ámbito de la salud. Actualmente cuenta con dos unidades de soporte vital básico, un Puesto Médico Avanzado, un vehículo de coordinación y dos tiendas de primera intervención y montaje rápido para atender emergencias graves en la vía pública. Así mismo, dispone de un sistema de comunicación con radiofrecuencia con la Policía Local que incrementa la eficacia a la hora de socorrer a víctimas de accidentes, incendios, inundaciones, escapes de gas o cualquier otra situación de peligro para la integridad física de las personas. Los técnicos del SAM también llevan a cabo una importante labor preventiva y formativa colaborando en los simulacros de los centros educativos e impartiendo cursos de primeros auxilios entre diferentes colectivos de la localidad.

En este contexto se enmarca también el proyecto de ofrecer cursos de reanimación cardiopulmonar al alumnado de 3º y 4º de Secundaria con el fin de que aprendan a utilizar los desfibriladores. ✕

Valdemoro cuelga en la sala del Juan Prado el arte de las redes sociales



La sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado acogerá hasta el 9 de octubre Panorama mix, una muestra internacional de arte contemporáneo que hará de Valdemoro durante esos días un referente de pluralidad y diversidad cultural, un punto de encuentro de 24 artistas emergentes y consagrados de la pintura y la fotografía originarios de 13 países de Europa (18) y América (6), que entablarán un diálogo con el público a través de sus obras. La exhibición tiene un carácter innovador ya que su origen está en las redes sociales, el espacio virtual en el que estos autores han difundido su producción y han desarrollado esta coalición creativa a partir de proyectos colaborativos y sociales impulsados por la comisaria de la misma, Katia Muñoz, creadora multidisciplinar y gestora cultural internacional.

Así, Panorama mix es, como su propio nombre indica, una visión panorámica e interconectada del arte contemporáneo en el viejo y el nuevo continente pero también la materialización de una iniciativa que hasta ahora solo existía en la red.

De los 24 artistas participantes, ocho son españoles, tres brasileños, dos polacos y dos alemanes; Suiza, México, Reino Unido, Estados Unidos, Portugal, Argentina, Austria, Dinamarca e Italia cuentan cada uno con un representante. Al menos la mitad de ellos estarán en Valdemoro durante el periodo de exhibición con el fin de entablar una interacción entre los creadores y el público que visite la muestra. ✕

Centro de estética avanzada
al alcance de todos

50% descuento
1ª sesión
zona nueva, sólo este mes
(p.ej. axilas o ingles ahora 12,50€)

Essenzial
BEAUTY

C/ Carmen, nº5 (Pza La Piña) VALDEMORO 91 809 20 50

GESCIBELES
Administradores  Fincas

⊕ TRANSFERENCIAS DE VEHÍCULOS
DECLARACIONES I.R.P.F.

Avda. Mar Mediterráneo, 172 / Local 2
Valdemoro · tel.91 894 24 71 · www.gescibeles.com



No hay Quinto malo

El escritor valdemoreño
Miguel Ángel González Alguacil
nos presenta su último trabajo

El próximo sábado 24 de octubre a las 12 del mediodía tendrá lugar la presentación de la quinta obra del autor valdemoreño de 44 años Miguel Ángel González Alguacil: **No hay Quinto malo** en la Biblioteca Ana María Matute de Valdemoro.

El escritor valdemoreño nos presenta su último trabajo tras haber publicado: *Los señores de la montaña* (2007), *Obelix en Asturias* (2010), *Mis cromos* (2012) y *Esther y compañía* (2014).

Pese a su título y portada **No hay Quinto malo** no es un libro de toros, aunque no falta un relato taurino: *Tarde de toros*. Pero es una aguja en un pajar de más de cincuenta relatos breves y casi una decena de poemas.

Se le puede criticar al autor valdemoreño su intrusión más voluntaria que acertada en el mundo poético y también mostrarnos su obsesión por algo tan poco literario como el fútbol.

Pero no podemos engañarnos por estos deslices, Miguel Ángel es un escritor comprometido, de calado filosófico y capaz de tocar temas tan atrayentes como Dios, el sentido de la vida y ser atrevido en sus convicciones políticas.

No esperamos de González Alguacil que escriba best sellers, no es lo suyo. Debemos buscar en su literatura la admiración por los clásicos y la construcción de un cosmos filosófico de dimensiones todavía por madurar pero que promete, al menos, ser interesante.

Desde esta ventana al pueblo de Valdemoro me atrevo a aconsejar la lectura de tres de los relatos de este libro: *El nieto de la gabarra*, *ser poeta* y *El hombre que no acababa los libros*. Estoy seguro que tras este triple aperitivo, se despertará en ustedes el apetito suficiente para dar buena cuenta del resto de la obra. ✕

LRDVADEMORO 45

mofit
electrical muscle simulation
by miha bodytec

- TONIFICAR Y ENDURECER TU CUERPO
- GANAR MASA MUSCULAR
- REDUCCIÓN DE CELULITIS
- MEJORA CONDICIÓN FÍSICA
- PÉRDIDA DE PESO
- DOLORES DE ESPALDA

mihabodytec

1ª SESIÓN GRATIS
TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS
COACHING NUTRICIONAL

AHORA CON
20 MINUTOS
A LA SEMANA
CONSIGUE TU CUERPO IDEAL

C/ José María Pemán, 3, 28342 Valdemoro (Madrid) TEL. +34 912 84 78 48
Mov. +34 686 482 960 · info@mofit.es / reservas@mofit.es / www.mofit.es

mö!
CENTRO ESTÉTICO AVANZADO

CND SHELLAC
the SCIENTIFIC SKINCARE
SKEYNDOR

Puranic
El Origen de la Belleza

CUIDA TUS UÑAS

CND SHELLAC

- Se aplica como esmalte.
- Dura como un gel.
- Se quita en minutos sin limar.

CND VINYLUX

- Primer esmalte profesional inalterable 7 días.
- Tratamiento SPA para manos y pies.



RENUEVA TU PIEL DESPUÉS DEL VERANO
Puranic te ofrece restablecer el ciclo biológico de tu piel y la armonía corporal

Purana hidratación profunda Facial.
Higiene facial. (90 min.)

Ciclos de recuperación Facial. (Bono 5 + 1)
Equilibra manto hidrolipídico, el pH de la piel y agresiones externas dándole a la piel luminosidad y cargándola de vida.

Radiofrecuencia Facial.
Reestructuración fibras de colágeno y elastina, mejora laxitud de la piel.

Microdermoabrasión Facial.
Atenua líneas de expresión, disminuye manchas solares y cicatrices de acné, oxigenación y regeneración de células.

Purana piel de Ángel Corporal.
Tratamiento exfoliante.
Eliminación de toxinas.
Hidratación profunda.

Puranic
El Origen de la Belleza

Ecovidrio lanza la campaña 'Entre Pinto y Valdemoro' para fomentar el reciclaje de vidrio

El ganador de la competición por el reciclaje obtendrá una carroza para la próxima Cabalgata de Reyes de 2016

Ecovidrio, la entidad sin ánimo de lucro encargada de la gestión del reciclado de los residuos de envases de vidrio en España, el Ayuntamiento de Pinto y el Ayuntamiento de Valdemoro, ponen en marcha una campaña para impulsar el reciclaje de vidrio en ambas localidades.

La iniciativa, que se desarrollará entre octubre y diciembre, consiste en una competición entre los municipios de Pinto y Valdemoro -dirigida tanto a los ciudadanos como a los establecimientos de hostelería- para fomentar el reciclaje de vidrio en cada localidad.

El municipio ganador será aquel que consiga, de octubre a diciembre, un aumento del porcentaje de reciclaje de vidrio respecto al mismo

periodo del año anterior y además, superior al del contrincante. Ecovidrio entregará a la localidad vencedora una carroza para la Cabalgata de Reyes de 2016, diseñada con materiales reciclados y con elementos de decoración navideña.

En el ecuador de la campaña, Ecovidrio pondrá en marcha una acción para mantener vivo el esfuerzo y animar a seguir reciclando. Esta consistirá en la colocación de 200 globos de helio en los coches estacionados en las calles más transitadas de cada municipio y que traerán mensajes en tono "desafiante" del equipo contrario.

Además, durante el transcurso de la iniciativa, Ecovidrio repartirá flyers a los pinteños y valdemoreños, con especial hincapié en los establecimientos hosteleros, e informará sobre la campaña en las redes sociales. ✕



El nuevo abono de transporte joven

El nuevo abono, aprobado por el consejo de administración del Consorcio Regional de Transportes de la Comunidad de Madrid, permite que los ciudadanos entre 7 y 26 años disfruten de precios reducidos durante tres ejercicios más, puesto que hasta ahora el abono joven tenía vigencia hasta los 23.

El nuevo abono de transporte a 20 euros entró en vigor el pasado 1 de octubre

Además, el nuevo modelo elimina las tarifas distintas para cada una de las zonas, puesto que a partir de octubre el coste del abono para jóvenes será el mismo desde la zona A hasta la C2, y también en las de Castilla-La Mancha (E1 y E2).

A este precio se le aplicarán, en su caso, los descuentos correspondientes establecidos para los miembros de familias numerosas y personas con discapacidad. El Consorcio, del que forman parte la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid y el Ministerio de Fomento, calcula que 160.000 nuevos usuarios tendrán este

abono -puesto que se extiende su concesión de 23 a 26 años-, que supondrá un ahorro de entre el 43% y el 68% -según la zona- para quienes ya lo tenían. En conjunto, la medida beneficiará a 550.000 jóvenes madrileños. ✕





Nueva plataforma

POR LA CREACIÓN DE UN COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN VALDEMORO

COESVAL es una iniciativa ciudadana de padres con hijos con discapacidad

Nace en Valdemoro una nueva iniciativa ciudadana que persigue la creación de un colegio de educación especial en Valdemoro para niños y niñas que tengan cualquier tipo de discapacidad. La plataforma está compuesta por un grupo de padres y madres con hijos con diversas discapacidades y se conforma como un ente independiente sin ninguna vinculación política.

Frente al elevado número de habitantes de Valdemoro (72.265 en 2014), COESVAL solicita un centro educativo que dé servicio a los niños con discapacidad y otros pendientes de evaluación residentes en el municipio debido a las necesidades especiales que necesitan estos niños para su educación y por el trastorno que les supone realizar diariamente varios kilómetros e invertir mucho

tiempo en llegar a su colegio y recibir la educación especial que les corresponde.

Para ello, se van a llevar a cabo diferentes acciones como la divulgación de la necesidad e importancia de crear este centro en la localidad; búsqueda de apoyos entre los padres, familiares y ciudadanos y empresas que quieran o pueda ayudar de algún modo a conseguir este centro así como promover la recogida de firmas para solicitar este centro escolar. La creación de este centro en nuestro municipio supondría una mejora en la calidad de vida de estos niños y sus familiares. Si quieres conocer más sobre esta iniciativa puedes ponerte en contacto a través de coesvalvaldemoro@gmail.com, los teléfonos 646 073 927 y 626 277 459 o su página de Facebook: [Facebook.com/coesval](https://www.facebook.com/coesval). ✕

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

ARMARIOS Y VESTIDORES DE DISEÑO

FESTIVIDAD DE LA SANTÍSIMA VIRGEN DEL PILAR



El próximo día 12 de Octubre de 2015, con motivo de la Festividad de la Santísima Virgen del Pilar, patrona de la Guardia Civil, tendrán lugar diferentes actos en los que estarán presentes los Alcaldes de Valdemoro, Torrejón de Velasco y Torrejón de la Calzada; la Jueza Decana del Juzgado número 4 y otras autoridades del cuerpo nacional de policía y fuerzas armadas.

A las 12.00 horas se celebrará la Santa Misa en la Iglesia Parroquial Nuestra Señora de la Asunción. A las 13.00 horas en el Puesto Principal de la Guardia Civil de Valdemoro, ubicado en el Camino de Pinto nº 2, tendrá lugar el Acto de Homenaje y Ofrenda a los Caídos. A continuación, se pronunciará un discurso de las autoridades y se procederá a la entrega de condecoraciones y diplomas. Una vez acabado los actos, los asistentes podrán disfrutar de la cata de un vino de origen español. ✕



Peña El Carpín

La próxima salida prevista a pescar de la Peña El Carpín se hará en el próximo día 17 del mes de Octubre al Embalse de Almaraz (Cáceres).

La salida será a las 04:15 horas desde la parada de taxis de la Avda. Andalucía, o bien, a las 04:30 horas, desde nuestra Sede Social (Restaurante Puerta del Moro. Avda. España, 101. Valdemoro). Los billetes de autobús podrán adquirirse en nuestra Sede Social cualquiera de los jueves que hay hasta ese día 17, a partir de las 20 horas y hasta agotar los billetes disponibles.

Los interesados en obtener más información, conocernos y/o acompañarnos, tienen todo lo disponible en la página de nuestro blog: www.elcarpindevaldemoro.blogspot.com.es. o bien, si lo desean pueden acercarse directamente a cualquiera de las reuniones que



celebramos todos los jueves en nuestra Sede Social, entre las 20 y las 22 horas, aproximadamente. En nuestra página de internet también figura nuestra dirección de correo electrónico y teléfonos de contacto, tanto para consultas como para la reserva de billetes. ✕

Llega el segundo aniversario de Mechones Solidarios

La iniciativa tiene como objetivo crear pelucas a medida para mujeres con cáncer



públicamente. El cáncer deja de ser un problema personal y comienza a ser una parte de ti que todos pueden ver. Las pelucas solidarias están creadas para todas aquellas luchadoras que quieren recuperar su identidad y con ella las fuerzas para seguir luchando contra la enfermedad.

Gracias a las donaciones de miles de personas que quieren apoyarte en tu lucha, en Mechones Solidarios pueden ayudarte. Estas pelucas son para cualquier mujer o niña con problemas de alopecia parcial o total, o que esté exponiéndose o se vaya a exponer a un tratamiento que conlleve la pérdida del cabello.

La ayuda que se ofrece a los afectados por la pérdida del cabello no sólo se centra en proporcionar una peluca de calidad sino también en el asesoramiento durante todo el proceso, como puede ser el análisis del cuero cabelludo y del estado del cabello o los tratamientos que se pueden hacer para mejorar su aspecto. Sus esfuerzos se centran en mantener la imagen que el cliente tenía antes del tratamiento.

El próximo domingo 18 de Octubre se celebrarán de manera simultánea más de 25 eventos por toda la geografía española para celebrar el segundo aniversario de Mechones Solidarios; asociación que transforma tu pelo en ilusiones para las mujeres enfermas de cáncer, creando pelucas a medida y fabricando sonrisas. En Valdemoro este evento tendrá lugar en el Centro Comercial El Restón desde las 11.00 h. hasta las 16.00 h. con la colaboración de un equipo de peluquer@s profesionales. La caída del cabello es una de las peores consecuencias de la quimioterapia ya que es el momento en el que la enfermedad se afronta

En Valdemoro participarán en este evento dos peluquerías solidarias: **De Lucas Peluqueros** que se encuentra en el Centro Comercial el Restón (Tfno.: 91 801 71 02) y la **Peluquería Nela** situada en la Avenida Mar Mediterráneo nº 15 (Tfno.: 91 808 27 24). ✕



CERRAJERIA

PUERTAS AUTOMATICAS

MANTENIMIENTOS

ACERO INOXIDABLE

ALUMINIO - MAMPARAS DE BAÑO

TLF. 91 692 31 66

2
0
2
2










WWW.CERRAJERIA2022.COM



El coro

Dirigida por François Girard

★★★★★

Drama - 2015 / USA / 103 min.

Un niño huérfano de 12 años de edad es enviado a un internado musical por un mecenas anónimo. Nadie esperaba que este chico rebelde y solitario pudiera alcanzar los estándares requeridos para formar parte del Boy Choir, un grupo coral que viaja por todo el mundo.



Pan Viaje a nunca jamás

Dirigida por Joe Wright

★★★★★

Fantástica - 2015 / USA

Peter es un chico de 12 años con una irreprimible vena rebelde. En el orfanato de Londres esa cualidad no es muy deseable. En el curso de una noche increíble, se ve transportado a un mundo fantástico de piratas, guerreros y hadas.



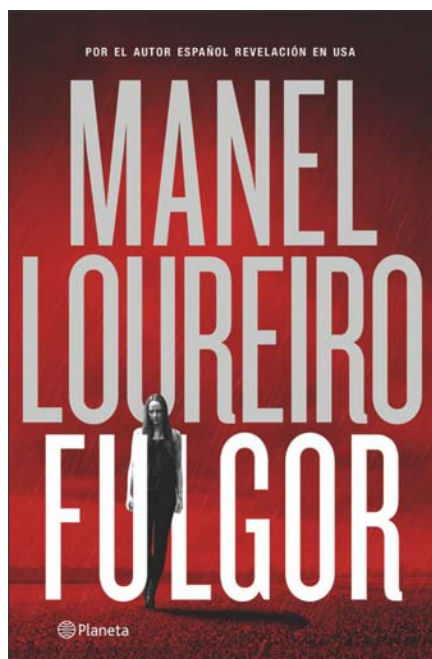
Oda a mi padre

Dirigida por JK Yoon

★★★★★

Drama - 2015 / Corea del Sur / 126 min.

Cuando estalla la Guerra de Corea, un niño llamado Duk-soo se compromete a hacerse cargo de su familia, obligada a dejar su ciudad, ocupando el lugar de su padre desaparecido en un intento de salvar a su mujer e hijos. Su promesa de vida se extiende más de 60 años.



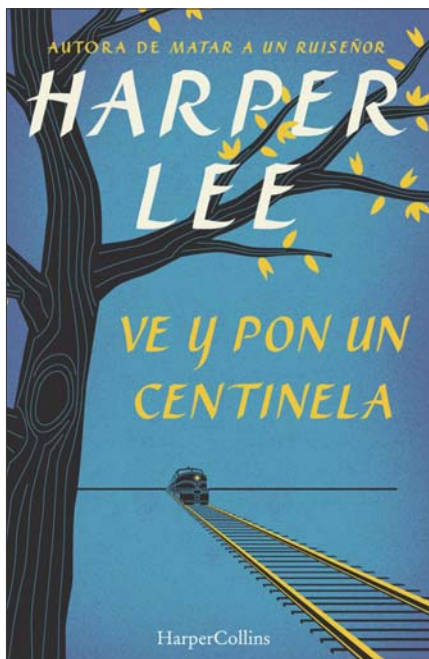
Fulgor

Escrita por Manel Loureiro

★★★★★

Editorial Planeta 2015 / Novela narrativa

La vida de Casandra es casi perfecta hasta el día en que sufre un extraño accidente que la deja en coma. A las pocas semanas, y tras una recuperación milagrosa, descubre que todo su mundo ha cambiado por completo: alguien ha empezado a acechar su casa y a su familia y además sufre una secuela inquietante que no puede controlar.



Ve y pon un centinela

Escrita por Harper Lee

★★★★★

HarperCollins 2015 / Novela extranjera

Nos ayuda a entender y apreciar a Harper Lee en toda su intensidad. Una novela inolvidable de sabiduría, humanidad, pasión, humor y espontánea precisión, una obra de arte hondamente emotiva que evoca de una forma maravillosa otra época, que nace siendo un clásico y, tiene plena vigencia.



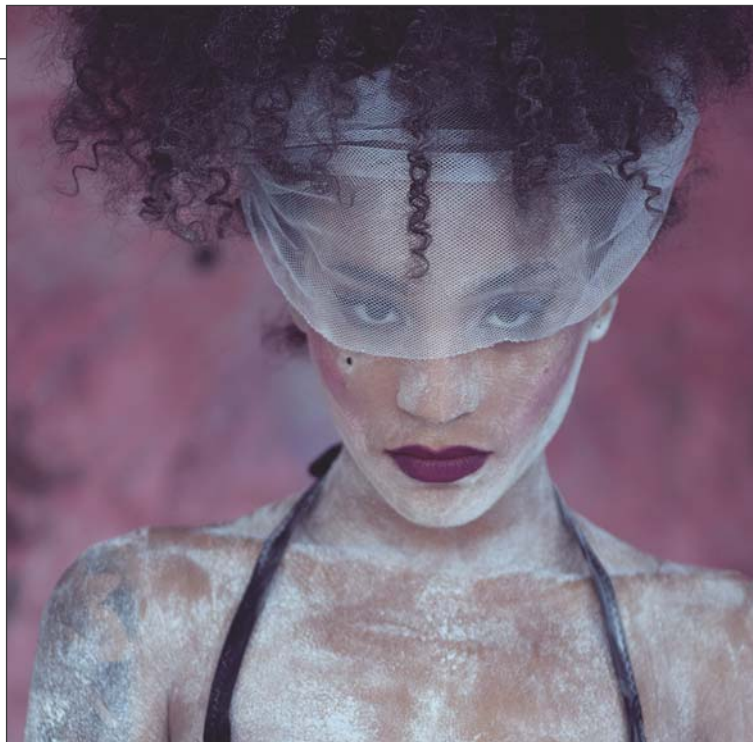
Último verano de juventud

Escrita por Jorge Javier Vázquez

★★★★★

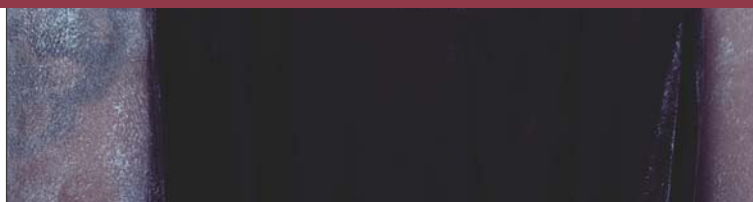
Editorial Planeta 2015 / Novela

Una novela repleta de morbo y de autenticidad, tan descarnada y brutal como tremendamente divertida, donde el protagonista muestra su verdadera cara: esa que queda a diario detrás de los focos. Sin duda una obra que sorprenderá a los lectores y dará mucho que hablar.



CURSO D FOTOGRAFÍA

Precio 35€ mes+10€ matrícula



Comienza el nuevo curso 2015/16

de fotografía en la **Asociación Ncuadres**, no solo somos una academia de fotografía sino que aplicamos los conocimientos adquiridos en exposiciones, colaboraciones, incluso en revistas como la que tienes en la manos, en la que el 90% de las fotografías están hechas por los alumnos de la asociación.

Ampliamos conocimientos, visitando exposiciones, haciendo salidas fotográficas y en definitiva con actividades paralelas que signifiquen potenciar nuestra cultura visual.

Según los conocimientos que tengas puedes optar a tres **NIVELES**:

- **El primero o básico:** manejo de la cámara y sus opciones.
- **El segundo nivel o avanzado:** proyectos más elaborados, técnicas de iluminación (exteriores y en estudio) y profundizamos en la técnica fotográfica.
- **El tercer nivel o profesional,** destinado a aquellos que quieren hacer de la fotografía su forma de vida: vemos en profundidad la iluminación, aprendemos a llevar a cabo un trabajo fotográfico, desde que un cliente te pide un encargo, hasta que entregas las fotos en su mesa.

Hay infinidad de **HORARIOS** en cualquiera de los niveles, tanto de mañana, como de tarde incluso si tu trabajo es a turnos puedes compaginarlo, para informarte escríbenos un mail o llámanos por teléfono. Podéis pasar a visitarnos de 11 a 14 y de 17 a 20 de lunes a viernes o de 11 a 14 los sábados, te enseñaremos gustosos las instalaciones a parte de resolver las dudas que traigáis.



Asociación Fotográfica 

NCUADRES
Talleres y Clases Magistrales

Si quieres ponerte en contacto con la Asociación **Ncuadres** puedes contactar a través del correo en ncuadres@gmail.com o llamar por teléfono al 91 284 94 94 móvil 601 371 013

Puedes seguir todo su trabajo en redes sociales
Facebook [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) o en [ncuadres / www.ncuadres.com](https://www.ncuadres.com)
Avda. de Andalucía, 28 (a la espalda, entrada por la calle Matadero)

DISMA TYRE S.L.

SEA CUAL SEA LA MARCA

Trabajamos todas
las marcas de neumáticos

TALLER MÓVIL m 640 226 002 t 91 801 95 36 contacto@dismatyre.com

CAMIÓN

- Neumáticos
- Montaje y desmontaje
- Rayados
- Equilibrados
- Servicio a domicilio
- Servicio Taller Móvil 24h

CAMIONETA

- Neumáticos
- Paralelos
- Equilibrados
- Mecánicas
- Servicio a domicilio

TURISMO

- Neumáticos
- Paralelos
- Equilibrados
- Servicio a domicilio
- Inflado de nitrógeno
- Distribuciones
- Embragues
- Pastillas de freno
- Baterías
- Tubos de escape

www.dismatyre.com

proximamente...
VENTA ON-LINE



CUB 205/55 16
MICHELIN 91V
PRIMACY3

Montaje, equilibrado, válvula,
ecotasa e IVA. Incluido
Hasta fin de existencias

OFERTA
78,65€

MIGUEL VILLORIA, Nuevadas



TRATO PERSONALIZADO
PRECIOS COMPETITIVOS

VENGA A VISITARNOS Y CONOZCA NUESTRAS INSTALACIONES

Avda. Andalucía, 127
Pol. Ind. ALBRESA
28343 Valdemoro
Madrid