

La revista de **Valdémoro**.com

NÚMERO 05

NOVIEMBRE 2015

EJEMPLAR GRATUITO

ENTREVISTA
GEMA LOZANO

ARROYO
DE LA CAÑADA
paraje natural único

EXPRESIÓN
ARTÍSTICA
Sala de Exposiciones
Juan Prado

CLAVES
para conseguir el peso ideal sin
poner en riesgo nuestra salud

ADEMÁS
Moda, ocio, noticia, eventos...



ESCUELA
Baloncesto
de Valdémoro



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 el buzón
particular de cada domicilio y en comercios



Editorial

→ Por José Manuel López, Director

La publicación del número de noviembre ha contado con la incorporación de nuevos colaboradores al equipo de *La revista de Valdemoro*, lo que supone una mayor riqueza para este proyecto editorial. Nuestra decidida apuesta por el tradicional soporte papel tiene como finalidad mejorar la experiencia del lector al adentrarse en nuestros contenidos.

Paso a paso, La revista de Valdemoro se va convirtiendo en un medio de comunicación valorado entre los lectores, lo que supone motivo de orgullo y alegría y, a la vez, nos anima a seguir mejorando en cada ejemplar.

En esta ocasión, he tenido una grata experiencia al estar presente en la sesión de fotografía de moda que publicamos este mes en las páginas finales. La sesión, dirigida por Julian Villar y la Asociación Fotográfica Ncuadres, duró más de cuatro horas, tiempo que se hizo ameno gracias a la alegría y buen trabajo del equipo compuesto por fotógrafos, modelo, estilista y maquilladora. En este número queremos agradecer la colaboración de los comercios de nuestro municipio, quienes han aportado todo el vestuario necesario que esperamos sea de vuestro agrado.

Finalmente, quiero recordaros que visitando nuestra web, www.larevistadevaldemoro.com, podréis visualizar y descargar los primeros cuatro números de la revista, así como manteneros al día de la actualidad y disfrutar de los eventos que se celebran todas las semanas en Valdemoro.

REPARACION DE CALZADO



Paso a Paso



- REPARACIÓN DE CALZADO Y PRENDAS DE CUERO
- COMPLEMENTOS
- PLANTILLAS, ACCESORIOS...
- AFILADOS
- DUPLICADOS DE LLAVES
- MANDOS DE PUERTAS AUTOMÁTICAS
- TINTES Y CREMAS
- PRODUCTOS

**Tenerías, 12
28342 Valdemoro (Madrid)
pasoapasoreparacion@gmail.com**

91 174 77 90



IRIS PIÑA, Ncuadres

La revista de Valdemoro

staff número 5

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aybcreativos®
Fotografía	Asociación Ncuadres
Colaboradores	Fernando Martín Pescador Francisco Vera Baltanás Reyes Medina Ruiz
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
Distribución	distribucion@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 NOVIEMBRE 2015



NOTiCIAS

06



REPORTAJE DE PORTADA

Escuela de Baloncesto de Valdemoro

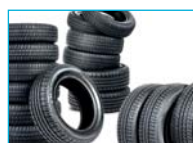
10



ENTREVISTA

Gema Lozano

16



COMERCIo

Neumáticos en perfecto estado, seguridad en carretera gracias a Dismatyre

22



REPORTAJE

Arroyo de la Cañada, paraje natural único ubicado en Valdemoro

24



REPORTAJE

Expresión artística
Sala de Exposiciones Juan Prado

30



REPORTAJE

Claves para conseguir el peso ideal sin poner en riesgo nuestra salud

35



MODA VALDEMORO

40



NOTiCIAS / EVENTOS

44



OCiO / CINE - LiBROS

50

adri

RESTAURANTE

algo distinto en Valdemoro



A
R
R
O
C
E
R
I
A

Reserva ya CENA DE NAVIDAD con nosotros

Ven y degusta al MEDIODÍA (lunes a viernes excepto festivos)
de nuestro **menú de arroz:**

4 aperitivos por persona

Segundo plato a elegir entre **3 tipos de arroces**

Pan, bebida, postre o café

12€ Iva incluido (Mínimo 2 personas)

Salón privado para
reuniones de empresa y celebraciones

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

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

Parking Privado (Plazas limitadas)

Descarga nuestra
carta y menús en nuestra web



PW ESTUDIO, Navidad





La Fundación Actualfísio realiza más de 150 tratamientos de fisioterapia a valdemoreños en situación de exclusión

La Fundación Actualfísio, con la colaboración de Colegio Hélicon y Clínica Lacasa Litner, ha recaudado más de seis mil euros en su III Carrera Popular Solidaria, celebrada el pasado domingo 25 de octubre, gracias a las inscripciones de los más de seiscientos sesenta corredores, los donativos de cuarenta y cinco entidades y comercios de la localidad, y a las más de doscientas cuarenta raciones de la paella solidaria que se vendieron. Esto permitirá a la Fundación Actualfísio cumplir con sus objetivos fundacionales en su lucha contra la exclusión y por la responsabilidad social, proporcionando bienestar social a más de ciento cincuenta personas de la localidad afectadas por patologías y en situación de vulnerabilidad.

sioterapia, blanqueamientos y limpiezas dentales, bonos de piscina y diferentes premios aportados por los patrocinadores.

Además, gracias a la cortesía de otros patrocinadores solidarios, Fundación Actualfísio entregó a todos los participantes, tanto adultos como a los más pequeños, diferentes regalos y premios en la bolsa del corredor.

Para amenizar la mañana, la Fundación Actualfísio organizó numerosas actividades lúdicas para niños y acompañantes de los corredores y se celebró una sesión colectiva de baile activo, terminando la jornada con una paella solidaria elaborada por la asociación local El Buen Piquito. ✕

El alcalde del Ayuntamiento de Valdemoro, Guillermo Gross; la presidenta de la Fundación Actualfísio, Cristina García; el presidente del Colegio Hélicon, Emilio Fernández; el Decano del Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, José Antonio Martín Urrialde; nuestro atleta más internacional, Jesús España; y Miguel Lacasa, Director de Clínica Lacasa, hicieron entrega de los premios a los ganadores de cada categoría, que consistieron en sesiones de fi-

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

VENTA, INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS

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

Tel. 91 865 84 63 - Móvil: 675 83 34 85

mail: info@sistemascontraincendiosmadrid.com
web: www.sistemascontraincendiosmadrid.com

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202

COMPRAMOS TU COCHE!!!

Taller Mecánico *multimarca*

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

VEHÍCULOS DE OCASIÓN

COCHE DE SUSTITUCIÓN

ELECTRICIDAD · MECÁNICA

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

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

JOSÉ MANUEL LÓPEZ, Ncuadres



La seducción ¿un arte?



Luis A. Dettoni Luzzi

Sabedor de que muchas de estas conductas son practicadas inconscientemente por las más diversas personas, lo cierto es que hasta este momento nunca había volcado por escrito sus conclusiones. El texto se basa en años de observación de la más variada fauna humana en distintos lugares, como pubs, discotecas, cafeterías, supermercados, etc. Está dirigido tanto a hombres como a mujeres, cualquiera que sea su condición sexual —pues todos seducimos a nuestra manera— pero, sobre todo, se dirige a los jóvenes.

Presentación del libro La seducción, ¿un arte?, de Luis Dettoni

El autor estuvo acompañado por familiares y amigos

El día 16 de octubre fue presentado en la sala Q el libro *La seducción, ¿un arte?* En él don Luis Dettoni Luzzi trata de la seducción como un verdadero arte. La seducción está contenida, según el autor, en conductas y actitudes destinadas a conseguir la atención de otra persona.

¿Por qué ahora? Para que no se pierda el arte de seducir y adquiera otro sabor el texto se hace imprescindible. Ante la observación de un incremento de conductas actuales en las relaciones directas y sin preámbulos, muchas veces de corte machista, se hace necesaria una puesta a punto del tema.

Cómo adquirirlo: físicamente en la imprenta Ache en Valdemoro, o a partir de noviembre a través de la página www.luisdettoni.com, en soporte tanto físico como digital. ✕

Vivaldi

RESTAURANTE OPERA VIVALDI

El auténtico Italiano

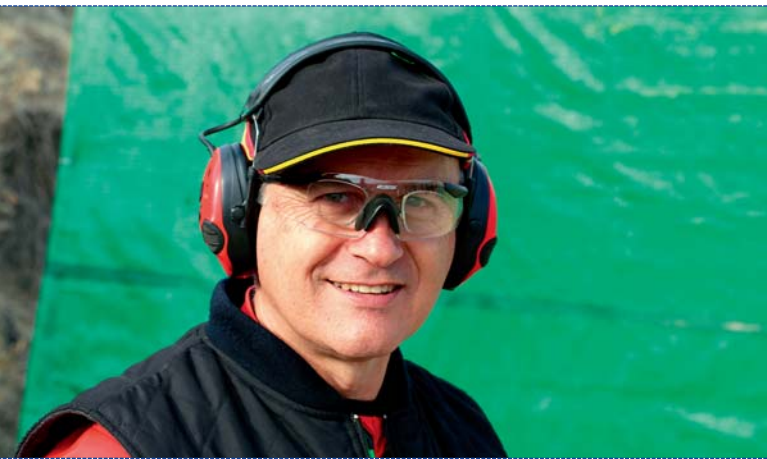
Reserva ya tu CENA de NAVIDAD con Nosotros
Salón para Reuniones de Empresa y Celebraciones
4 tipos de Menú-Variados para todos los bolsillos
de 18€ hasta 30€.



AGUADO, 93 CON ESQ. HISPANO AMÉRICA · t.91 809 44 40



BERNADETTE MOYA, Ncuadres



El equipo del Club de Tiro de Valdemoro Campeón de **España**

El equipo del Club Tiro Valdemoro, integrado por Juan Carlos Ballesteros, Rosendo Míguez, Inmaculada Pérez y Ángel Lavín, ha sido el mejor de España en la división Standard del Campeonato Nacional de Recorridos de Tiro y en el Open Internacional celebrados entre el 8 y el 10 de octubre en nuestro municipio.

La competición de recorridos de tiro tiene por objeto resolver las situaciones que se presentan en un escenario, con unas dianas homologadas, en el menor tiempo posible y con la mayor cantidad de puntos. El campeonato se dividió en dieciocho etapas más una prueba de crono. Teniendo como colofón el Shoot Off, donde participan los ocho mejores de cada categoría.

Entre los trescientos siete competidores de las cuatro divisiones disputadas (Production, Standard, Classic y Open) también hubo presencia internacional con veintiocho tiradores de diferentes países como Rusia, Francia o Portugal, entre otros.

A nivel individual los mejores han sido José Vicente Pérez, Juan Carlos Ballesteros, Francisco Manosalvas y Jorge Ballesteros, quienes también han encabezado los primeros puestos en el Open Internacional. Los campeones de cada división integrarán el equipo nacional que representará a España en el Campeonato de Europa que se celebrará en Hungría en agosto de 2016.

El Club de Tiro de Valdemoro es uno de los más importantes a nivel nacional con seiscientos socios. La institución propondrá a la Real Federación Española de Tiro Olímpico que el municipio acoja la próxima cita europea prevista para 2019. ✕

JOSÉ MANUEL LÓPEZ, Ncuadres

Fe de erratas: en el número anterior de la revista de Valdemoro la autora del texto "robótica en las aulas" (página 30) es Begoña García-Ochoa

GOOD time

goodtime.estudio@gmail.com
Tlf 91 288 09 30

TATTOO

Diseño personalizado de Tatuajes
Eliminación láser de tatuajes
Distribuidor Manic-Panic

arancha_solar_tattoo

Calle Jose Maria Pemán 1, Valdemoro

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



De Valdemoro a toda España: **Pompitas** empieza a franquiciar sus ludotecas infantiles

Con un 22% de habitantes por debajo de los 15 años de edad, Valdemoro es una de las localidades de Madrid con una población más joven. Además es una de las ciudades que ha experimentado un mayor crecimiento de población en los últimos años a nivel nacional. Ambos factores influyeron en la decisión de dos emprendedores para poner en marcha una ludoteca en la ciudad, con el objetivo de alcanzar en el futuro una red de centros por toda la geografía nacional.

Un inquieto emprendedor valdemoreño, David García, puso en marcha, en julio de 2012, el primer centro de la cadena Pompitas, ubicado en Valdemoro. «En los últimos quince años, la población de esta ciudad prácticamente se ha triplicado. Y no solo eso, además es una de las localidades más jóvenes de Madrid, con un 22 % de sus vecinos por debajo de los quince años de edad», explica David García. Así, con cerca de cinco mil alumnos matriculados en cursos de educación infantil, estos emprendedores vieron la forma adecuada de aplicar su perfil profesional, «enfocado a los más pequeños», para dar respuesta

a una clara necesidad en su propio entorno. De ahí el nacimiento de la ludoteca Pompitas, «una opción diferente a las escuelas infantiles, y más adaptada a las necesidades reales de los padres de hoy en día», aunando varias facetas del ocio y el desarrollo en un solo centro.

El servicio que ofrece un centro Pompitas —con una calidad en el trato a los peques, basado en una metodología propia— es más flexible y una auténtica alternativa para que el hijo de una pareja cuyos dos miembros trabajan fuera de casa, pero pueden compatibilizar en parte sus horarios o contar con la ayuda de unos abuelos —o están en circunstancias similares— y que solo precisan que su pequeño permanezca a resguardo, con otros niños, bien cuidado y entretenido durante unas determinadas horas. «Y mientras que las escuelas infantiles ofrecen otro tipo de servicio, más basado en su proyecto educativo, la ludoteca ofrece flexibilidad», argumenta David García. «Esto es, cuidado del niño por horas, y aunque no tenemos un proyecto educativo enmarcado bajo las normas ministeriales, sí disponemos de una rutina para los pequeños y creamos en ellos el germen para que desarrollen en familia unos hábitos cotidianos sociales, de higiene, de alimentación... Con nosotros aprenden normas de socialización básicas, pero jugando, que es como aseguran los psicopedagogos que deben hacerlo los niños».

Tras el éxito cosechado en sus primeros tres años de andadura en Valdemoro, el matrimonio decidió abrir hace escasos meses un segundo centro en la localidad de Seseña, apenas a quince kilómetros de aquella. El siguiente paso es, como expone David García: «Buscar a otros emprendedores e inversores para, mediante la concesión de franquicias, llevar Pompitas a todos los rincones de España». El candidato a franquiciado de Pompitas ha de ser «una persona de espíritu joven, abierta, ser respetuoso con el concepto por el que apuesta y colaborador, atento a una formación continua, y sobre todo debe tener mucha ilusión por trabajar con niños y conocer la gran responsabilidad que ello conlleva. En definitiva, debe tener vocación. No todo el mundo puede dedicarse al ocio y desarrollo infantil, aunque a veces se disponga incluso de titulación necesaria», concluye el responsable de la enseña. ✕



**CONSULTA
NUESTRAS
OFERTAS Y
BONOS
ECONÓMICOS**

CENTRO MULTIDISCIPLINAR EQUIVALENTES

Atención psicológica individual para personas adultas e infanto-juvenil

Mediación familiar y Resolución de conflictos

Logopedia y Lectoescritura

Apoyo escolar: Aprender a Aprender

Psicopedagogía

Habilidades parentales:

Programa de desarrollo de habilidades sociales y comunicativas

Escuela de madres y padres

Atención temprana y Psicomotricidad

www.psicologiaymasequivalentes.es

Eloy Gonzalo, 10 - Local 1 · Teléfonos: 685 141 395 / 615 318 423 / 91 164 16 91 / mail: gabinete@equivalentes.es



Texto_Sergio García Otero / Fotografía_David Gutiérrez, Ncuadres

ESCUELA Baloncesto *de Valdemoro*

pasado y presente del baloncesto de nuestra localidad

SITUADA EN EL PABELLÓN JESÚS ESPAÑA CUENTA CON ALUMNOS Y ALUMNAS
ENTRE LOS 4 Y LOS 21 AÑOS

El baloncesto, junto con el fútbol, es uno de los deportes más populares en nuestro país, lo que le hace también ser uno de los diez más practicados en España, según un informe de la Fundación Marcet avalado por las cifras que ofrece el Consejo Superior de De-

portes (CSD) en 2012. Sin duda alguna en esta situación mucho tienen que ver los éxitos que cosecha la máxima expresión de este deporte a nivel nacional gracias a la selección española de baloncesto, recientemente campeona de Europa, campeona del mundo en el año 2006 y medalla de plata en los juegos olímpicos en tres ocasiones.





La repercusión mediática de nuestra selección de baloncesto ha inundado los medios de comunicación, pero lo cierto es que este deporte no ha sido históricamente popular; y es que no fue hasta el año 1984, en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, cuando se popularizó su práctica en España gracias a la plata conseguida por la selección española de Corbalán, Epi, Romay o Fernando Martín entre otros. Valdemoro no fue una excepción dentro de España y hasta esa fecha el desarrollo del baloncesto estaba limitado a un pequeño grupo de aficionados que en todo el municipio solo disponía de dos canchas, una en la Escuela Profesional y otra en un colegio religioso regentado por monjas y utilizada casi exclusivamente por niñas.



Los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 84 despertaron un interés por este deporte mucho más fuerte, ya que un grupo de españoles había conseguido medirse a Estados Unidos en una final obteniendo la medalla de plata. Según nos cuenta Carlos Barajas, valdemoreño y futuro *alma mater* de lo que sería el club Villa de Valdemoro, los juegos olímpicos fueron «el gran motor del baloncesto aquí y en toda España. Ahora estamos muy contagiados y empapados de Gasol y compañía, pero no tiene comparación. Antes no había ninguna base detrás, la gente ni siquiera veía el baloncesto por la televisión». Gracias a la plata olímpica de la selección dirigida por Antonio Díaz-Miguel, «se produjo una eclosión, una fiebre, sobre todo en los niños. El baloncesto enganchó a la gente y se puso a la altura del fútbol. Siempre teniendo presentes a los viejos rockeros —Juanvi, Angel Nicolás, Angel Martín, los Yupos, Ferreiro, Mejía, Lablanca, Gerardo, Fisi, Esteban, Mariano, Paco Martín (ACB), Antonio González... y así un interminable etcétera de los setenta—, se puede decir que el baloncesto con equipos organizados y entrenadores titulados surgió en Valdemoro en 1984».

Por aquella época el club Villa de Valdemoro, que había comenzado como un grupo de aficionados la década anterior, ya iniciaba su avance en la competición a base de victorias. En la segunda mitad de los años ochenta la multinacional Johnson construye el antiguo pabellón Paseo del Prado con motivo de su asentamiento en nuestra localidad —en la actualidad se denomina Pabellón Juan Antonio Samaranch—. Recuerda Carlos que «se trataba de un pabellón sencillo, funcional, como los de los colegios, pero que fue nuestro primer pabellón cubierto». En un pabellón modesto ubicado en una localidad pequeña que poca gente conocía comenzó a gestarse el germen de lo que más tarde llegaría a ser uno de los mejores equipos de baloncesto de la Comunidad de Madrid.

El Villa de Valdemoro en la categoría senior era la cabeza más visible del club debido a sus éxitos. En la temporada 1992-1993 llegó el primer hito deportivo de la historia del club con el ascenso a Segunda Nacional, colocándose entre equipos importantes de la Comunidad de Madrid. En la temporada siguiente Carlos Barajas, que dirigía el senior femenino, sustituye a Ángel Martín y se convierte en el entrenador del primer equipo masculino, un conjunto formado en gran parte por valdemoreños que empezaban a poner su localidad en el mapa. El sueño de jugar en Segunda Nacional duró dos temporadas, hasta la 1994-1995, cuando por culpa de la crisis de los años noventa se vieron obligados a cerrar el equipo. Su dependencia de las instituciones hizo que, a pesar de la baja inversión que se realizaba, se les notificara al final de la temporada la imposibilidad de continuar en esa categoría.

El cierre supuso la marcha de los jugadores y el descenso a la categoría más baja. A pesar de ello, la directiva decidió mantener el equipo senior y en 1995 comienza la segunda etapa del Villa de Valdemoro. Como ya ocurriera la primera vez, las victorias y ascensos se sucedieron sirviendo de reclamo para que las antiguas estrellas volvieran al equipo. Durante una década, protagonizó una escalada sin precedentes desde lo más bajo y sin ningún impulso





que no fuera otro que ascender victoria tras victoria. En 2005 se produce el segundo gran hito del Villa de Valdemoro: el ascenso a la Liga EBA donde juega tres temporadas. El Villa de Valdemoro no se quedó aquí, y en 2008 ascendió a LEB Bronce, convirtiéndose en el cuarto equipo de Madrid, solo detrás de los equipos ACB: Real Madrid, Estudiantes y Fuenlabrada. Desafortunadamente, la historia volvió a repetirse y, tras una magnífica temporada en esta categoría, en la temporada 2009-2010 el equipo senior volvió a desaparecer debido a la situación de crisis económica mundial.

Pero ese equipo senior dejó una herencia extraordinaria que quedó reflejada en lo que

hoy es la Escuela de Baloncesto del club Villa de Valdemoro. Fundada en el año 2005, la Escuela de Baloncesto de Valdemoro no ha parado de crecer en estos diez años de historia. Uno de los principales motivos por lo que se decidió su creación fue por la demanda social que existía en nuestro municipio. Gracias a los éxitos del Villa de Valdemoro comenzó a gestarse una importante comunidad de aficionados que quería practicar el baloncesto como sus ídolos locales.

La demanda que existía era importante pero en ninguno caso se acercaba a las dimensiones, en cuanto a alumnos se refiere, de las que goza en la actualidad. Sus comienzos se asentaron en el Pabellón Río Manzanares. Dos años más tarde, en el año 2007, gracias a la inauguración del Pabellón Jesús España se produce un traslado del club y por tanto de su Escuela a esta nueva ubicación. Las nuevas instalaciones permitieron disponer de tres canchas y aumentar tanto el número de alumnos como el horario. La Escuela posee en la actualidad unas instalaciones de gran calidad para el desarrollo de este

deporte, entre las que se incluye suelo de parqué. Desde entonces el número de alumnos no ha parado de aumentar año tras año y en la actualidad han tenido que crear hasta una lista de espera para poder atender a la solicitud de las familias valdemoreñas.

La Escuela de Baloncesto de Valdemoro se asienta sobre unos pilares muy bien delimitados que a su vez conforman la filosofía de la que se nutren. Continuando con el legado del primer equipo

del Villa de Valdemoro, desde la Escuela se intentan transmitir esos valores que hicieron crecer y ascender a un equipo de pueblo a base de esfuerzo y trabajo. De esta manera, su

plan de trabajo se encuentra totalmente enfocado en el ámbito de la formación y el aprendizaje tanto técnico como humano de la práctica de un deporte. El objetivo final es ofrecer una formación integral a través del juego para que el alumno pueda conocer el baloncesto en sus diferentes niveles, siempre desde la diversión.

Para asegurar que la filosofía de la Escuela se mantiene como esencia de su trabajo, la dirección tomó la decisión de que todos los monitores encargados de llevar a los grupos tuvieran una vinculación con el club, siendo jugadores o exjugadores de la misma. Esta no es la única condición, ya que es necesario que los monitores tengan la formación correspondiente de monitor o entrenador de la Federación. En total, cuentan con aproximadamente veinte monitores que se encargan de llevar a los quince equipos que hay dentro de la Escuela, diferenciados por categorías y a su vez por federados o no federados. El motivo principal de esta decisión es el interés de la dirección por contar con monitores y entrenadores

*Fundada en el año 2005,
la Escuela de Baloncesto de Valdemoro
no ha parado de crecer en estos
diez años de historia*





CENTRO DE RADIOLOGÍA Y RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA VALDEMORO



Prevención del cáncer de mama

Prevenir es vivir

No esperes a que sea tarde, el diagnóstico precoz de cáncer de mama es vital. Llámanos, tu salud nos importa

¿Por qué vas a esperar?

Llámanos y pregunta por nuestro Plan Prevención:

- Mamografía bilateral
- Ecografía de mama
- Densitometría

Estudios Informados por un Radiólogo
especializado por solo 175€.





que sean conocidos por la institución y que, además, posean un carácter humano que prime por encima de los aspectos técnicos.

La formación se encuentra estructurada en dos grandes niveles, equipos federados y no federados. En el primer grupo entran todos los alumnos que a través de la Federación se inscriben en un equipo con el que juega en una competición determinada. Esta opción está enfocada a aquellos jugadores más familiarizados con el baloncesto y que buscan un nivel de competición mayor, ya que las normas son más estrictas y existe distinción por géneros.

En segundo lugar encontramos los alumnos no federados que juegan en la Categoría Deporte Infantil de la Comunidad de Madrid. En esta competición las normas son más flexibles, no existe distinción por género e impera la formación por encima de la competición. Para esta temporada que comienza el club de baloncesto contará con ocho equipos en la Federación Madrileña de Baloncesto y siete en la Competición de Deporte Infantil.

Debemos señalar la incorporación de cada vez más niñas, lo que hace que este año se hayan podido crear tres equipos exclusivamente femeninos. Hasta el momento, el bajo número de alumnas y la diferencia de edades entre ellas no permitía la formación de un equipo femenino, afortunadamente hay buenas noticias para las chicas de Valdemoro.

El horario de entrenamiento para los jugadores federados es de cuatro horas semanales más el partido que se disputa en fin de semana. La matrícula es de 30 euros para cubrir los trámites de federación y una cuota mensual de 30 euros. En el caso de los jugadores no federados el horario es de dos horas semanales de entrenamiento más el partido que se dispute. La matrícula para alumnos de la Competición de Deporte Infantil es de 20 euros y la cuota mensual de 22 euros.

El carácter lúdico y formativo que distingue a la Escuela no ha estado reñido con la obtención de victorias y avances relevantes;





así, en la anterior temporada el equipo infantil masculino consiguió el ascenso a la máxima categoría del baloncesto madrileño, colocándose entre los mejores equipos de nuestra comunidad junto al Real Madrid, Estudiantes o Torrejón. Sin duda alguna, aunque aquel equipo senior del Villa de Valdemoro ya no forme parte del deporte valdemoreño su espíritu se mantiene vivo.

La Escuela de Baloncesto de Valdemoro se conforma como una institución con un marcado carácter social que pretende inculcar los valores del baloncesto a los más pequeños de nuestra localidad a través de la formación, el entretenimiento y la presencia de los valores deportivos. Con una gran historia como la del club Villa de Valdemoro, la Escuela ha sabido constituirse bajo la filosofía del trabajo y la formación. Desde La revista de Valdemoro queremos hacer especial hincapié en las iniciativas que fomenta el deporte base, y la Escuela de Baloncesto de Valdemoro es una institución que mantiene vivo lo que fue el espíritu de este deporte en nuestra localidad. ✕

MISTER TARIMAS

LA MAYOR EXPOSICIÓN DE TARIMA FLOTANTE
DE ESPAÑA YA ESTÁ ABIERTA EN VALDEMORO



OFERTA DEL MES

Tarima AC-4 con 20 años de garantía+
Rodapie + Tela + Instalación completa
23,90 €/m² + IVA · Financiación sin intereses



**Nº1 en precios de
Tarima, puertas y armarios**



TRES+UNO FOTOGRAFÍA, Nuevades



E N T R E V I S T A

Gema Lozano

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_PW Fotografía, Ncuadres

Gema Lozano me recibe en su casa. Muestra una seguridad de la que, tal vez, ni ella es consciente. Me encanta. Esto le permite ser natural y tiene como resultado el que los dos nos sintamos a gusto durante la entrevista. Gema se considera una persona con mucha suerte. Una suerte que le ha llevado a estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. Gracias a su

suerte, ha podido embarcarse en proyectos que no son fáciles de conseguir. Transmite una humildad y una modestia sinceras. El caso es que, cuando ha tenido esas oportunidades laborales, Gema ha cumplido con su parte y su profesionalidad es la que le ha permitido estar en el próximo lugar adecuado y en el próximo momento adecuado para seguir adelante con su carrera profesional.



Nacida en Jerez de la Frontera, Gema lleva siete años viviendo en Valdemoro, de los cuales ha vivido en la Comunidad de Madrid, y es algo por lo que también se siente afortunada. Le gusta la herencia andaluza de la localidad, que le hace sentirse como en casa, y ese sabor a pueblo pequeño que Valdemoro aún mantiene en algunas zonas. De hecho, Valdemoro, sus habitantes y sus alrededores forman parte del universo de sus vídeos.

Gema Lozano ha dirigido vídeos musicales para artistas como India Martínez, Vanesa Martín, David DeMaría, Victoria Riba, Merche, Andrés Suárez y Amaia Montero; ha trabajado con David Bisbal, Axel, Abel Pintos y Alex Ubago. En 2014, trabajando también para Sony Music, filmó un webisodio de Seat Ibiza 30 años con Russian Red.

—¿Qué te lleva a dedicarte a filmar vídeos musicales?

—Parece que todo haya ido pasando por casualidad. Nunca tuve claro lo que quería ser de mayor. Un día, en la playa, en mi tierra, un famoso coreógrafo de Pasarela Cibeles se fijó en mí, me hizo unas fotos, se las enseñó a una agencia y al día siguiente tenía un trabajo como modelo en Madrid. Una agencia en la que estuve trabajando... ¡diez años! En todo ese tiempo, enseguida me di cuenta de que lo que más me gustaba era todo lo que pasaba, no enfrente de las cámaras, sino detrás de ellas. Me envolvía aquella magia que se respiraba en el plató: la gente de producción, los técnicos, las luces, los guiones, el maquillaje, la ropa... Me fui enamorando de todo aquello. Trabajar de modelo me permitió ir conociendo a

mucha gente involucrada en este mundo y eso me ha facilitado las cosas.

—De la forma en la que hablas parece que no sólo te interesa la dirección artística sino también todo lo relacionado con la producción.

—No vivimos unos tiempos en los que haya grandes presupuestos para realizar videoclips. Me toca hacer un poco de todo: creo la idea, hago la producción, coordino el equipo de trabajo, edito el vídeo. Debo gestionar tanto la parte creativa como los presupuestos. Por eso me gusta trabajar siempre con el mismo equipo. Gente en la que puedo confiar porque conocen su oficio y dominan su faceta artística. Trabajo con el estilista Juan Acuña, con el director de fotografía Íñigo Zubizaray y con Arturo Gómez en producción. También suelo trabajar con los mismos operadores, tanto Germán Bueso como Santiago Cayuela, que trabaja con drones para poder filmar imágenes aéreas.

—¿Hay algún videoclip del que te sientas más orgullosa o que hayas disfrutado más haciendo?

—Hay un videoclip que ha sido un punto de inflexión en mi carrera. Es el que hice con India Martínez y David Bisbal. Fue en 2014 y se titula *Olvidé respirar*. Este vídeo me ha permitido subir un peldaño más en mi carrera y ampliar el volumen de trabajo desde entonces. Por otro lado, también despertó el nivel de exigencia por parte de los clientes que me contratan.

Otro vídeo de especial revelancia para mí fue *Corazón hambriento*, por las características del rodaje. Lo rodamos, en su mayoría, en Tigre (Buenos Aires), con India y un cantante argentino llamado Abel Pintos, al cual admiro profundamente. Fue mágico. En esta ocasión, tuve que trabajar con un equipo local, un grupo de profesionales a los que no conocía de nada, y fue también un buen reto. Pero todos los trabajos que he hecho han tenido algo especial.

—¿Cómo recuerdas tus primeros pasos por el mundo audiovisual?

—Empecé realizando *making-ofs*: David DeMaría, India Martínez, Vanesa Martín... También hice un vídeo de India, muy sencillo,



Lula & Arán
zapatos y complementos

Calzado de moda, actual y cómodo para mujer, también para niños y niñas. Amplia colección de modelos de fabricación nacional en piel de primerísima calidad. Gran surtido, primeras marcas. Diseño, comodidad y calidad al mejor precio. Además de una gran selección de bolsos y complementos.

CC El Restón, L32 - Avda. Mar Mediterráneo, 3
28341 Valdemoro, Madrid / teléfono 647 608 451



donde interpretaba con sonido directo *Vencer al amor*, que suma ya millones de visualizaciones en internet. Después de todo esto, las compañías empezaron a encargarme trabajos cada vez más relevantes.

—¿Qué dificultades te encuentras a la hora de hacer los videoclips?

—En muchas ocasiones, solamente tenemos un día de rodaje y no hay tiempo para muchas tomas. Con esas limitaciones de tiempo, tenemos que lograr que los artistas interpreten bien el tema con un *playback* potente, que se vean bien y a veces incluso que puedan interpretar un pequeño papel en la historia creada.

También me gusta crear un buen ambiente de trabajo, en el que tanto los artistas como el equipo se sientan a gusto.

—El mundo del videoclip tuvo su *boom* en los años ochenta. Las discográficas vivían sus mejores años. Directores de cine hacían videoclips para los grupos más punteros y, en algunos casos como en el vídeo de *Thriller*, de Michael Jackson, se trataba de verdaderas grandes producciones.

¿En qué situación se encuentra hoy en día la industria del videoclip?

—Es posible que, en esos años, los presupuestos fueran mayores. Sin embargo, ahora se hacen productos sobre todo para internet. Este es el principal escaparate de los artistas. Para los que trabajamos en el medio, también puede ser ventajoso, porque no solo se hacen videoclips musicales, sino otro tipo de vídeos que suelen ser muy interesantes para los seguidores de los artistas: *making-ofs*, grabaciones de vídeos acústicos, entrevistas, documentales...



Hay un videoclip que ha sido un punto de inflexión en mi carrera. Es el que hice con India Martínez y David Bisbal. Fue en 2014 y se titula Olvidé respirar.



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, Nuevotres



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:



www.tabernaselbuo.es



—¿Cuál es el proceso creativo que sigues a la hora de rodar un videoclip?

—Empiezas poniéndote la canción diez mil veces. Intentas imaginar algo a partir de la canción. Buscas referencias en fotografías, en imágenes, en exposiciones, en películas, en cosas cotidianas, en el ámbito de la moda, del cual provengo... De pronto ves una imagen y, a partir de esa imagen, es como tirar de una maraña, de una madeja desordenada.

Estoy aprendiendo en todo momento. Cuando voy al cine, ya no me siento a ver la película como todo el mundo. Me fijo en la historia, en la fotografía, en los planos, en cómo se mueve la cámara...

—¿Cuándo sabes que un videoclip está completamente terminado?

—Yo nunca veo el vídeo terminado completamente. Nunca al cien por cien. Pero, claro, en algún momento hay que entregarlo. Es cuando ha pasado el tiempo, cuando lo veo más convencida. Entonces tengo la sensación de que el producto era mejor de lo que yo creía una vez acabado.

—Me consta que encuentras mucha inspiración y muchos colaboradores para tus vídeos en Valdemoro.

—Normalmente trabajo con mucha gente de Valdemoro. Por ejemplo, con Germán Bueso, como operador de cámara. También colabora conmigo Pablo Ortega, técnico del teatro del Ayuntamiento

e Inés Sánchez Prado, estudiante de Comunicación Audiovisual. Alguna vez también he contado con amigos del pueblo para interpretar algún papel. Por ejemplo, María León y Pablo González colaboraron en el videoclip solidario *Algo más que una canción*; los tres niños protagonistas del videoclip de Merche *Dos Amigos* también son de aquí: Carmen Ortega, Violeta Amer y Hugo Álvarez; o Raúl Santisteban, el cual también protagoniza uno de los vídeos de Vanesa Martín, *Frenar enero*.

En el parque de Bolitas del Airón también he grabado algunas cosas: por ejemplo, en el último videoclip de Andrés Suárez, *Voy a volver a quererte*. También hemos filmado en el teatro de Valdemoro varios acústicos con India y Vanesa. La buena predisposición de la Concejalía de Cultura siempre ha estado presente.

—¿En qué proyecto te gustaría embarcarte en estos momentos? ¿Qué otros proyectos te gustaría abordar en un futuro cercano?

—Soy consciente de que todavía estoy en el camino. Creo que es pronto para hablar de largometrajes, pero lo que más ilusión me hace en este momento es hacer cosas diferentes de las que estoy haciendo. Me apetece grabar un *fashion film*, que es algo más artístico, más relacionado con la moda y la fotografía. Estaría bien un cortometraje, con una historia potente. Pero mi objetivo a medio plazo es hacer publicidad. La he vivido como modelo y me gusta. Conozco ese mundo. Sé que es muy complicado, pero veo las cosas que se hacen y me siento totalmente capaz de realizarlas. ✕



Centro de Estético
Mayte Nicolás

LA TERAPIA LASER ES
UN PROCEDIMIENTO
EXTERNO, NO
MEDICAMENTOSO E
INDOLORO.

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

UN AÑO DE GARANTÍA

**NO QUEMES MAS TU VIDA!!!!!!
DEJA DE FUMAR CON**

LASERPUNтура

PIDANOS INFORMACIÓN
WWW.LASERPUNтура.ES

*C/ Infantas, 6 1ª planta Valdemoro Tfnos.: 626 48 66 34
626 59 66 27*

Neumáticos en perfecto estado, seguridad en carretera gracias a **Dismatyre**

Acudir a la asistencia profesional es garantía de tener unos neumáticos en buenas condiciones

Cuando nos ponemos en carretera siempre es importante mantener en un buen estado todos los sistemas de seguridad de nuestro vehículo tales como el control de tracción o el ABS, entre otros. Dentro de los sistemas de seguridad deberemos tener especial cuidado con los neumáticos, pues son el nexo de unión entre nuestro vehículo y el asfalto. De su estado dependerá la efectividad de muchos de los sistemas de seguridad de nuestro automóvil. De la mano del taller **Dismatyre de Valdemoro** conoceremos qué aspectos es importante tener en cuenta, tanto en el mantenimiento como en el cambio de nuestros neumáticos.

Todos los neumáticos nuevos que se comercializan en nuestro país deben llevar impresa la fecha de fabricación en el flanco. Existen muchas circunstancias que afectan a la vida del neumático; estas pueden ser la temperatura, el mantenimiento, las condiciones de almacenamiento y uso, la carga, la velocidad, la presión, así como el estilo de conducción. Todas ellas afectarán en gran medida a la vida útil que se puede esperar de un neumático.

Desde Dismatyre nos señalan los motivos más frecuentes por los que debemos cambiar los neumáticos de nuestro vehículo. El primero de ellos quizás sea uno de los más habituales, el pinchazo. Los neumáticos actuales son muy resistentes y aguantan casi todo, pero los pinchazos son inevitables. Un especialista debe revisar el neumático después de un pinchazo para detectar los posibles daños ocultos que podrían hacer que el neumático fuera irreparable. Además, debemos asegurarnos de que las tuercas que fijan la rueda están bien atornilladas o, de lo contrario, se pueden producir daños en los discos de freno o el sistema de montaje de la rueda.

El segundo motivo más común por el que se realiza un cambio de neumáticos es por el desgaste derivado de su uso. En Dismatyre recomiendan comprobar mensualmente el estado de la banda de rodadura y los posibles daños en los flancos. Para saber cuándo debemos cambiar nuestros neumáticos solo deberemos medir la distancia que existe entre la hendidura más profunda y la superficie de la banda de rodadura. Si la distancia es menor a 1,6 mm no estaremos cumpliendo con



la normativa que dicta la ley y deberemos acudir inmediatamente al taller para cambiar las ruedas o por el contrario tendremos unas gomas poco seguras y correremos el riesgo de ser sancionados.

Por último, otro de los motivos por el que tendremos que cambiar nuestras ruedas puede ser un desgaste anormalmente irregular en alguna zona aislada, en el centro o en los bordes. En estos casos la avería puede estar provocada por una presión inadecuada o un problema mecánico como una alineación inadecuada o problemas de equilibrado, de suspensión o de transmisión. Para evitar un desgaste irregular es necesario revisar periódicamente el estado de la dirección, amortiguación, frenos o cambiar de posición los neumáticos. Siempre que se montan neumáticos nuevos o usados hay que equilibrarlos y revisar el estado de la dirección y, en su defecto, corregirla. Esto también hará que tus neumáticos duren más y que la conducción sea más suave.

Como podemos ver cualquier modificación en nuestros neumáticos requiere de la atención de profesionales que nos orienten y revisen de manera minuciosa el estado de nuestras ruedas.

La empresa Dismatyre de Valdemoro se dedica a la venta y distribución de neumáticos nuevos y recauchutados tanto de automóvil como de camión exclusivamente a talleres. A comienzos de este año, y gracias a sus catorce años de experiencia en el sector, dieron el salto a la distribución de neumáticos de turismo y los buenos resultados en todas sus líneas, les llevó a abrir un taller de 500 m² equipado con la maquinaria de última generación de CORGHI —experto en equipamientos y maquinaria de paralelo y equilibrado— y la presencia de un equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector. El pasado mes de julio se produjo su apertura y, desde entonces, el buen trato y asesoramiento al cliente y la profesionalidad en el trabajo han dado buenos resultados en pocos meses.

Su experiencia en el mundo del neumático ha hecho que su actividad gire entorno a este producto que tan bien conocen. Poseen un equipo especializado en el arreglo de pinchazos, equilibrios, paralelo de turismos, furgonetas y camiones pequeños hasta 3.500 kg. Además realizan montaje de ruedas nuevas, de todas las marcas, inflado con nitrógeno y venta y montaje de cubiertas de camión de todas las marcas y medidas.

Gracias a su estrecha relación con el mundo del automóvil, en su taller también poseen otros servicios de mecánica general de mantenimiento:

- Amortiguación
- Distribución
- Rodamientos
- Escapes
- Luces
- Frenos
- Transmisiones
- Dirección
- Rótulas
- Embragues
- Cambios de aceite
- Filtros

También disponen de servicios de autodiagnóstico, recambios, montaje de cubiertas y servicio a domicilio tanto de recogida como de entrega de vehículos. Además, próximamente se incorporarán a la era cibernética con la venta a través de plataformas *on line* y redes sociales.

Para más información acerca de sus servicios puedes visitarlos en la Avenida de Andalucía 127 (Polígono Industrial Albres) en horario de 9 a 14 h y de 16 a 20 h de lunes a viernes y los sábados de 9 a 13 h o a través de los teléfonos 640 226 002 – 91 801 95 36 y la dirección de correo electrónico: contacto@dismatyre.com

www.dismatyre.com





Texto_ Sergio García Otero
Fotografía_ José Manuel López, Ncuadres

Arroyo de la Cañada, paraje natural único ubicado en Valdemoro

*Su amplia biodiversidad contribuye
a la creación de un espacio con alto valor natural*

Ubicado al sureste de nuestro municipio, limitando al oeste con las vías ferroviarias y al este con la finca de El Espartal, transcurre el Arroyo de la Cañada hasta llegar al municipio de Ciempozuelos. Se trata un cuenca endorreica caracterizada por lagunas de carácter salino y ásperos paisajes similares a las lejanas mesetas asiáticas o norteafricanas. Su fauna también es singular, pues posee una gran biodiversidad. Las adversas condiciones del entorno favorecen la aparición de especies de localización muy restringida que constituyen endemismos ibéricos o norteafricanos.

El Arroyo de la Cañada es el principal curso de agua de nuestro municipio, recolecta las aguas de los cursos superficiales y subterráneos y las transporta hasta el río Jarama. Originalmente, los principales cursos de agua superficial provenían de los valles dónde hoy

se asienta el pueblo, por la calle Estrella de Elola y el parque Tierno Galván discurrían los de más entidad. Estas aguas conformaron un valle de una anchura importante y de fondo plano que transcurría de noroeste a sureste.

A su llegada a la llanura de inundación se desarrolla un sistema de humedales gracias al agua que recibe del acuífero y del curso de agua estacional producido por las lluvias intensas. La naturaleza yesosa de la zona es la causante de que se formen humedales salinos, auténticas reliquias del pasado que reproducen condiciones biológicas pretéritas y son las causantes del origen de un ecosistema peculiar, compuesto por vegetación y fauna de gran valor ecológico e interés científico.

Pese a su monotonía visual y vegetación baja, nos encontramos ante un paraje estepario único en la zona. Y es que cuando hacemos





referencia a un paisaje de estepa nos viene a la mente la imagen de la estepa oriental caracterizada por las bajas temperaturas. Parece paradójico que esas condiciones se puedan reproducir en nuestro municipio, pero lo cierto es que ocurre. Los fuertes contrastes de temperaturas y las condiciones del suelo han conformado un crisol de vegetación capaz de soportar largos periodos de sequía esti-

val, fuertes insolaciones, precipitaciones escasas y altos niveles de salinidad.

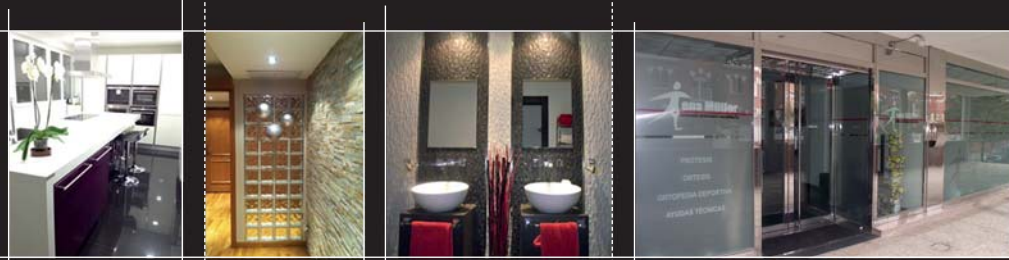
El lugar es cita habitual de especies de gran interés como la cigüeñuela, la avefría o el andarríos chico; todas ellas consideradas vulnerables en el Catálogo Regional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres de la Comunidad de Madrid. Por su parte,



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



la zona cuenta con una gran presencia de animales invertebrados que se asienta en los alrededores del arroyo. Se puede observar algún que otro ejemplar del amenazado escarabajo avispa español (*Neoplagionotus marcae*), especies incluidas en el libro rojo de la flora vascular amenazada como el coralillo (*Microcnemum coralloides*) o la *Albarracina warionis*, una mariposa nocturna vinculada a los ecosistemas subdesérticos peninsulares.

Conociendo más de cerca esta zona parece paradójico que en Valdemoro se desarrolle un ecosistema tan singular y con una biodiversidad tan amplia. Pero lo cierto es que este ecosistema del que estamos hablando en la actualidad corre un serio riesgo de desaparición, pues diferentes infraestructuras construidas por el hombre han disminuido la conexión entre la cuenca hidrográfica del arroyo y el mismo. Además, se ha producido una desconexión del cauce con la ribera y la llanura de inundación con graves impactos sobre la dinámica fluvial lo que ha provocado un descenso de la superficie de humedales y la degradación del cauce y su ribera.

La pavimentación del valle, debido al crecimiento de la superficie urbana del pueblo, ha disminuido drásticamente la cantidad de agua de lluvia que se aporta al río a través su cuenca hidrográfica. Tanto los aportes directos, a través de flujos superficiales de agua, como los indirectos, producto de la infiltración, han disminuido mucho porque esta agua se recoge en las alcantarillas del pueblo y transcurre por colectores hasta la planta de tratamiento de Soto Gutiérrez en Ciempozuelos. Los colectores son insuficientes para desaguar las lluvias torrenciales que caracterizan este territorio. Cuando los colectores transportadores se encuentran saturados,

situación habitual durante el periodo de lluvias en otoño e invierno, estos vierten el exceso de caudales al arroyo a través de aliviaderos que, como consecuencia, generan una importante erosión que provoca derrumbes y el encajonamiento de la cuenca.

La segunda gran consecuencia que se deriva de este hecho es la contaminación del cauce con aguas residuales cargadas de desperdicios sólidos. Es más que habitual observar residuos por el cauce, la ribera y la llanura de inundación que tienen como consecuencia la contaminación del entorno y la desaparición de las comunidades fluviales. En el cauce no se observan animales y la comunidad vegetal es muy pobre. El resultado es una relación desequilibrada del cauce con la cuenca hidrográfica y una desconexión con su ribera y llanura de inundación que limita su capacidad autorreguladora, característica común de los ríos. Además, la fuga de aguas por el cauce y la imposibilidad de inundación del valle han provocado la desaparición de una parte importante de superficies de humedal.

En la tarea por la recuperación de la zona se encuentra el Colectivo Espartal-Ecologistas en Acción de Valdemoro, colectivo fundado en 2006 con el fin de paralizar al plan de urbanización de la zona El Espartal. Desde su nacimiento, la acción que ha llevado a cabo en la zona de El Espartal ha dado sus frutos y el proceso de urbanización se ha visto paralizado antes de que hubiera ocurrido cualquier catástrofe medioambiental. En la actualidad, uno de los frentes que tienen abiertos es la protección del Arroyo de la Cañada ante la inminente desaparición del ecosistema como consecuencia de la erosión y contaminación de la zona.



Tchin Tchin
(((Audio)))

TU 2º AUDÍFONO POR 1€ MÁS*

y llévate una **TABLET**
DE REGALO**



ADEMÁS,
DISFRUTA DE UN EXAMEN PREMIUM AUDITIVO

*La oferta Tchin Tchin Audio está reservada para una misma y única persona, el día de la compra del primer audífono. Se aplica únicamente en adaptación binaural y en la compra de audífonos de la marca INTERTON o DANAVOX. El 2º audífono será de la misma gama y modelo que el primero. Válido hasta el 31/12/2016 en todos los centros ALAIN AFFLELOU Audiólogo de España. Pide las condiciones detalladas a tu audiólogo.

**Válido en todos los centros ALAIN AFFLELOU Audiólogo de España, por la compra de cualquier audífono, desde el 17/11/2015 al 31/01/2016. Modelo: ENERGY SISTEM TABLET 7" NEO 2 LITE. No sujeto a limitación de existencias.

VALDEMORO:

C/ Estrella de Elola, 16 - 91 895 10 57

ALAIN AFFLELOU
Óptico y Audiólogo



El colectivo, independiente de cualquier formación política y sindical, está compuesto por varios vecinos de distintas edades e ideologías que deciden unirse para defender un desarrollo sostenible y un ecologismo social donde se da prioridad a la calidad de vida y a la defensa del medioambiente. Su método de funcionamiento se basa en un sistema asambleario que se materializa a través del consenso y el trabajo en equipo. La acción de este colectivo se ve reflejada en las diferentes denuncias públicas o legales contra aquellas actuaciones que dañan el medio ambiente. A su vez, elabora alternativas concretas y viables en cada uno de los ámbitos en los que desarrolla su actividad.

Sus objetivos a la hora de afrontar la problemática del Arroyo de la Cañada son claros: promover un plan específico que haga posible la restauración ecológica del arroyo. Gracias a su labor, esta problemática goza de mayor visibilidad y ha tenido como resultado que todos los partidos políticos que se presentaron a las pasadas elecciones municipales llevaran esta cuestión en sus programas. Como ya mostramos en nuestra página web (www.larevistadevaldemoro.com) el pasado 18 de octubre se llevó a cabo una limpieza en el entorno del Arroyo de la Cañada gracias a la colaboración de Decathlon Getafe y el Colectivo Espartal-Ecologistas en Acción.

El último gran avance se produjo el día 29 del pasado mes, cuando en el pleno del Ayuntamiento de Valdemoro quedó aprobada, por unanimidad, una moción cuyo objetivo es la creación de un consejo asesor para la recuperación del Arroyo de la Cañada. Quedaba reflejada, entre los objetivos de dicho consejo, la elaboración de un anteproyecto para la restauración ecológica del arroyo.

Las medidas que se apliquen en este proyecto para la recuperación de la zona pasan inevitablemente por la integración de la actividad humana en el entorno de la cuenca. Para ello, el objetivo es ofrecer nuevos enfoques prácticos que fomenten la depuración de aguas residuales antes de ser vertidas al arroyo o un mejor tratamiento de las aguas pluviales del entorno urbano que haga que se incorporen al sistema fluvial de manera más equilibrada. Los beneficios que se pueden obtener gracias a un proyecto de recuperación alcanzan diferentes niveles como el legal, sanitario, ambiental, recreativo, científico o social.

Todas las medidas deben subsanar los principales problemas que existen en la actualidad. Por ello, habrán de plantear una solución al tratamiento que hoy se da a las aguas. De esta manera, tendrán que ser tratadas en el pueblo con el fin de que se incorporen al medio de una forma no agresiva. El tratamiento debe contemplar también la depuración de las mismas con el fin de salvaguardar las características químicas de los afluentes al arroyo. La reconexión del cauce que atravesaba el municipio con la llanura supondrá el afloramiento de nuevos humedales.

Pero ninguna de las medidas que se tomen perdurará en el tiempo si no se asienta una conciencia colectiva del valor natural de esta zona entre los ciudadanos. El crecimiento exponencial en el número de habitantes de Valdemoro ha generado un desarraigo de la población con su medio motivado, quizás, por el desconocimiento de la cultura local. Desde los asentamientos de finales de la edad del bronce, cuyo máximo representante es el vaso campa-



niforme de Ciempozuelos, hasta los asentamientos romanos y árabes, Valdemoro se ha conformado como un municipio con amplio legado histórico que se ha visto influenciado de manera imprescindible por su enclave geográfico.

En el tarea de hacer visible a los ciudadanos este gran problema, el Colectivo Espartal-Ecologistas en Acción realiza una importante labor con el fin de reivindicar estos valores patrimoniales. Su labor de denuncia tiene como objetivo interponer la justicia frente a los ataques a los espacios naturales. Recientemente se ha interpuesto una denuncia en el Ayuntamiento como consecuencia de un vertido de medio centenar de extintores de incendios en el humedal de la ermita de Santiago.

Es por tanto necesario crear un nuevo vínculo entre la población y el arroyo, que recuerde el pasado y dibuje el futuro de este pueblo mediante la reivindicación de lo que este enclave aportó y puede seguir aportando. Por suerte, no partimos de cero y contamos con una agrupación que lucha en pro de este fin.

Si quieres conocer más de cerca las diferentes acciones del Colectivo Espartal-Ecologistas en Acción puedes visitar su página web <http://www.colectivoespartal.org/> o su página de Facebook ([facebook.com/colectivo.espartal](https://www.facebook.com/colectivo.espartal)). Desde *La revista de Valdemoro* animamos a todos los ciudadanos a participar en las diferentes propuestas que tienen como objetivo salvaguardar el paraje natural único y de gran valor del que tenemos la suerte de disfrutar todas las valdemoreñas y valdemoreños. ✕



Hermiol Viajes

AGENCIA DE VIAJES

info@hermiolviajes.com · teléfono 648 009 312

www.hermiolviajes.grupoonlinetour.es

Tu SUEÑA, Nosotros lo hacemos realidad

**Un regalo de Navidad
lleno de Magia**

**Disneyland
PARIS**

hasta 2noches **GRATIS**
desde 215€

Reservas realizadas del
30septiembre al 19noviembre de 2016

**Mercadillos
Navideños**

Aprovecha el mes de
diciembre para visitar
cualquier **ciudad de Europa**
y realizar compras navideñas
desde 250€

Fin de año en España

en hoteles rurales o de costa
con Cena de fin de año

3noches desde 180€/persona

Marruecos FIN DE AÑO salida 28dic.
*desde 759€

Navidad en NY

5días desde 990€

**Reserva ya tu crucero del 2016
con descuentos y precios garantizados**



Balsimelli Dental

Noviembre mes del Implante

Implante 25%dto*

Con modelos de estudio
incluido en el precio

1ª Visita

Diagnóstico

Rx panorámica⁺

Consultar condiciones en clínica

Gratis



Libertad, 41 - 1ºD / 28341 Valdemoro, Madrid

Pida su cita **91 808 30 34**

www.balsimellidental.com

*Descuento no aplicable a seguros dentales
Puede financiar su tratamiento



EXPO LARRA

Expresión artística en el centro de Valdemoro

SALA DE EXPOSICIONES JUAN PRADO

14.000 personas al año disfrutan de sus exposiciones culturales

Fotografía_Ayuntamiento de Valdemoro

Texto_Sergio García Otero

Cualquier valdemoreño o valdemoreña que se precie ha caminado por la céntrica calle de Estrella de Elola, popularmente conocida como calle Grande, y ha podido observar en numerosas ocasiones las propuestas culturales que a mismo pie de calle nos ofrece la sala de exposiciones Juan Prado. De la misma forma, muchos de esos valdemoreños se han animado a entrar para poder contemplar la oferta cultural que esta instalación les trae a su propio municipio. En esta ocasión conoceremos más de cerca la historia que guarda esta sala y cómo se ha ido conformando a lo largo del tiempo hasta llegar a ser la sala de exposiciones que conocemos hoy en día.

En pleno centro de Valdemoro, la sala Juan Prado se ubica junto al teatro, de mismo nombre, en la planta baja del edificio. Con una extensión 100 m² y 42 metros lineales para exponer, estamos ante una sala de dimensiones importantes. Por sus dimensiones, el espacio está pensado para su utilización en exposiciones artísticas con un elevado número de obras y no para exposiciones de menor presencia que no alcancen a cubrir la sala. Además de por sus dimensiones, la sala se caracteriza por contar con servicios como la presencia de conserje o un seguro para las obras con el fin de ofrecer una cobertura al artista.

La actual sala Juan Prado, antes denominada Centro Cultural, se crea con el nacimiento de los ayuntamientos democráticos en el año 1986. En ese año se inaugura el edificio que hoy conocemos con una



biblioteca, varias salas para actividades, un teatro y una sala de exposiciones en la primera planta. La finalidad de este proyecto no era otra que fomentar la participación ciudadana, que hasta entonces era prácticamente nula, y dinamizar la cultura a través de diferentes propuestas artísticas. Por aquel entonces la sala de exposiciones se utilizaba para realización de actividades vecinales relacionadas con la artesanía, labores y talleres de todo tipo impartidos por la Universidad Popular, que había nacido dos años antes.

En el año 2000 se produce una reforma en el edificio que hace que se traspase la ubicación de la sala de la primera planta a la planta baja, a pie de calle. El cambio trajo consigo un aumento del número de visitantes debido a la visibilidad de la que gozaba en su nueva ubicación. Aunque la ubicación cambió, la política de la sala continuaba siendo la de su creación, fomentando la animación y dinamización social a través de la acogida de colectivos locales con muestras de diferentes materias como fotografía, labores o manualidades.

Cuatro años más tarde, en 2004 y tras ser renombrada como sala Juan Prado en honor al pintor fallecido, se produce la división de la Concejalía de Cultura y Participación Ciudadana en dos entes diferenciados. Es entonces cuando la sala adquiere un enfoque más artístico, ya que las exposiciones de participación ciudadana se trasladan al nuevo edificio de su nueva concejalía ubicado en la calle Río Manzanares. Derivado de este nuevo enfoque se produjo una profesionalización en materia de artes plásticas, gracias a ella se conforma la sala de exposiciones que conocemos hoy.

La especialización de la que hablamos se produce gracias a la introducción de diferentes elementos como una coordinadora cua-

lificada, la creación de una herramienta de gestión denominada Mesa de Plásticas y la búsqueda de nuevos espacios en los que exponer otras propuestas artísticas con el fin de centrar la sala Juan Prado en la muestra de artes plásticas de calidad, proyectos sociales con buen formato expositivo y exposiciones científicas y/o patrimoniales que sirvieran de divulgación de conocimiento.

Al comenzar el año existe un número de exposiciones fijas como son las muestras anuales de las asociaciones culturales de artes plásticas y visuales: Valdearte, Francisco Bayeu y Ncuadres. Además, se tienen en cuenta fechas de posibles exposiciones como el Día de la Mujer o la Semana de la Discapacidad, entre otras. El resto de espacios, aproximadamente diez, se dedican a artes plásticas que tienen que ser seleccionadas por la Mesa de Plásticas. Es importante destacar la actividad de este colectivo en la selección de las propuestas recibidas pues se basa en unos criterios que aseguran la calidad y variedad de las mismas. El colectivo está compuesto por un grupo de expertos en arte, vecinos de Valdemoro que representa a cada colectivo de artes plásticas del municipio. El grupo se reúne con el fin de establecer cuáles son las mejores propuestas para ese año basándose en criterios como que sean muestras de calidad, de origen local y de variedad, en otros muchos.

Gracias al trabajo de un equipo de profesionales hemos podido disfrutar en nuestro municipio de exposiciones como «Juan Prado, 10.º aniversario» dedicada a conocer más de cerca al pintor clásico que retrataba Valdemoro desde un punto de vista singular. También contamos en una ocasión con una exposición que mostraba las obras de Miguel Coronado, artista reconocido en el mundo del arte.





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



En este espacio también se han acogido obras de pintores de la talla de Goya o Miquel Barceló gracias a Red Itiner de la Comunidad de Madrid. En otros ámbitos, hemos podido visitar la exposición «Por narices» de la Fundación La Caixa que nos abrió un nuevo mundo a través de nuestro sentido del olfato.



LAURA CAMARERO



JUAN PRADO

Desde el año 2004, la sala ha recibido aproximadamente 170.500 visitas desde su especialización, lo que se traduce en una media de 14.000 visitas por año. Se han realizado 207 exposiciones de las que el 50% pertenecen a artistas y colectivos locales. El 67% de estas exposiciones han sido de artes plásticas y el 33% restante pertenecen a proyectos sociales, científicos o patrimoniales. Gracias a la Red Itiner creada por la Comunidad Madrid se han acercado a nuestro municipio muestras que de otra manera sería imposible exponer en localidades que no poseen el número de habitantes de las grandes ciudades. La Red Itiner realiza diferentes propuestas, gracias a convenios con artistas, y los ayuntamientos escogen dos exposiciones para mostrar en sus municipios.

Para el 33% de exposiciones relacionadas con proyectos sociales y patrimoniales se han creado nuevos espacios expositivos que den cabida a muestras de menor tamaño. Los principales lugares donde se realizan estas exposiciones son el centro de mayores, la Torre del Reloj y el bar la Bodega. El espacio ubicado en la Torre del Reloj, habilitado hace aproximadamente un año, ofrece al visitante un ambiente singular y recogido, influenciado por la arquitectura barroca. Por otra parte, existe un convenio entre el consistorio y el bar la Bodega a través del cual realizan exposiciones en esta localización de ambiente rural.

No nos cabe ninguna duda de que el mundo del arte está asentado en Valdemoro y es que contamos con diferentes asociaciones que todos los años realizan exposiciones de calidad donde artistas aficionados exponen sus obras con una temática determinada como hilo conductor. Dentro del mundo cultural es cierto que gran parte de los artistas locales son aficionados con un gran talento que no lo han profesionalizado. Sin embargo, Valdemoro cuenta con la presencia de artistas, en muchas ocasiones jóvenes, que han decidido orientar su formación hacia la profesionalización de sus obras.

El pasado mes de mayo se celebró la segunda edición de la exposición «Arte emergente», donde un grupo de valdemoreños licenciados y graduados en Bellas Artes se expresa a través de diversas técnicas y formatos que, sin embargo, comparten una característica común: una plástica fresca reflejo de su generación y su entorno. Desde el pasado 6 de noviembre podemos visitar la obra del joven pintor valdemoreño Marco Prieto, que por primera vez expondrá en el Centro Cultural Juan Prado con una muestra individual denominada «Impact!», un proyecto que reúne treinta y cinco obras



CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS
EN ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA

CREA[®]
Odontología

Sonrisas mágicas

Síguenos en  creavaldemoro



Primera
visita
gratuita



Implantología
NOVIEMBRE
MES DE LA
IMPLANTOLOGÍA
VISÍTANOS

Plan Familiar
Descuento
adicional del
10%
para toda
la **familia**
Consulta condiciones

DISEÑO DE SONRISA
REHABILITACIÓN ORAL
SÍNDROME DOLOR-DISFUNCIÓN
REHABILITACIÓN ORAL
PERIODONCIA E IMPLANTES

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

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

PROFESOR DEL MASTER DE ODONTOLOGÍA ESTÉTICA UCM



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CREA[®]
Odontología

CITA PREVIA

91 174 47 20
ANA FRANK, 9. VALDEMORO



BAYEU

de distinto formato y técnicas donde prevalecen la pintura y el dibujo ejecutados con multitud de materiales.

En la agenda cultural de los próximos meses nos encontramos la exposición de Marco Prieto hasta el 29 de noviembre donde, a parte de disfrutar de sus obras, cada sábado tendrá lugar una *performance* cargada de movimiento y acción en la que el pintor nos mostrará su proceso de creación ofreciendo un punto de vista del arte muy diferente a lo que estamos acostumbrados a ver. Para finalizar el año en la sala Juan Prado, como cada año se celebrarán las exposiciones de las dos asociaciones de artes plásticas de Valdemoro, Asociación Valdearte y Asociación Francisco Bayeu. Durante este mes y con motivo del día de la violencia de género celebrado el 25 de noviembre, se mostrará en la sala de la Torre del Reloj una exhibición de carteles procedentes de un certamen de plásticas de la Concejalía de Mujer.

Ya en el mes de diciembre, se celebrará durante la semana de la discapacidad una muestra en la que alumnos del Centro Ocupacional mostrarán sus últimos trabajos artísticos. Por último, cierra el año en la sala de la Torre del Reloj la artista local Pilar González con una exposición de cerámica y pintura relacionada con Valdemoro.

Desde La revista de Valdemoro animamos a nuestros lectores a disfrutar de las diversas propuestas culturales que se realizan en las diferentes salas de exposiciones del municipio ya que se trata de obras de calidad elegidas con criterio por un grupo de expertos. La temporada encara la recta final, pero estamos seguros de que el año que viene continuarán las muestras de calidad que contribuyen a la difusión cultural en nuestra localidad. Para conocer más información sobre las exposiciones podéis visitar nuestro apartado de agenda en la página web www.larevistadevaldemoro.com



Claves

PARA CONSEGUIR EL PESO IDEAL
SIN PONER EN RIESGO

nuestra salud

Conocer cómo funciona nuestro
cuerpo es fundamental para mantener
una buena línea

Las navidades están a la vuelta de la esquina y muchas personas miran con pavor esta festividad en la que los excesos de comida son casi inevitables. Parece que la época de verano queda muy lejos pero lo cierto es que, con la entrada en el estrés de la rutina, nuestro cuerpo no ha tenido tiempo para estabilizarse y afrontar los nuevos excesos que las navidades traen consigo.

Los malos hábitos del día a día hacen que comamos poco y mal, lo que se traduce en esos kilos de más que no conseguimos eliminar. En este nuevo reportaje de *La revista de Valdemoro* contaremos con la ayuda de Raquel Ramírez, nutricionista y dietista del centro Metabolic Zen de Valdemoro para hablar sobre los errores más habituales que cometemos a la hora de perder peso y conoceremos más de cerca cómo funciona nuestro cuerpo para poder así mantenernos sanos y en nuestro peso ideal.

Cualquier persona que quiere perder algunos kilos lo primero que se plantea es comer menos de lo habitual y, en la mayoría de los casos, comenzar algún tipo de dieta recomendada por familiares



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

o vecinos. Nada más empezar ya hemos cometido los dos primeros errores más comunes al afrontar una pérdida de peso: reducir la cantidad de alimento que ingerimos y someter a nuestro cuerpo a una dieta que, en la mayoría de los casos, supondrá carencias alimenticias que provoquen una malnutrición.

Comer menos en realidad empeora la situación. Cuando el **metabolismo** es demasiado lento hasta un alimento como la lechuga el cuerpo lo metaboliza y lo convierte en grasa; en definitiva, el organismo deja de hacer su función: quemar las grasas. Incluso los alimentos más saludables pueden provocar esto si el sistema metabólico necesita repararse. Mantener una dieta basada en verduras, productos bajos en grasas y sin legumbres ni hidratos ni grasa puede desembocar, en su desarrollo, en una resistencia a los carbohidratos. De esta manera, cualquier alimento que llega a nuestro sistema, incluidas las verduras, nuestro organismo lo transforma en azúcares y lo almacena como grasa en lugar de ser metabolizado y quemado.

Para bajar de peso de manera saludable debemos conocer qué ocurre dentro de nuestro cuerpo. Por ello, debemos saber qué es el metabolismo y cuál es su función. El metabolismo es un proceso que consiste en reacciones químicas que ocurren en las células que transforman el alimento que ingerimos en calor y combustible o en sustancia (músculo, grasa, sangre, hueso). Por el simple hecho de vivir, el metabolismo de todas las personas está en continuo funcionamiento, quemando o construyendo. Respirar, pensar o movernos son acciones que requieren de energía que únicamente se puede obtener a través de la ingesta de alimentos y su posterior metabolización.

Un metabolismo sano y funcional nos permite tener la cantidad exacta de energía disponible, una cantidad adecuada de energía de reserva lista para ser usada, así como una estructura fuerte

y estable. Este objetivo solo se puede cumplir con la correcta ingesta de todos los alimentos que nos aportan la energía y nutrientes necesarios. De lo contrario, nuestro cuerpo comenzará un proceso de pérdida de nutrientes, vitaminas y energía denominado inanición.

La razón por la que no morimos, aunque no comamos, es que el cuerpo encuentra alimento a pesar de que este no se ingiera. ¿De dónde se obtiene el alimento entonces? De nuestro tejido muscular. Se ha demostrado que lo que nuestro cuerpo hace para seguir vivo es recurrir primero a la masa muscular antes que a las reservas de grasa. Aunque sería ideal que fuera al revés, lo cierto es que nuestro cuerpo busca en sus propios tejidos combustible porque la grasa se almacena para consumir en casos de emergencia. Cuando nos saltamos alguna de las cinco comidas recomendadas al día estamos obligando al cuerpo a ponerse en funcionamiento, sin antes haberle suministrado el combustible necesario. Esto se traduce en un maltrato para nuestro metabolismo, que se ve alterado.

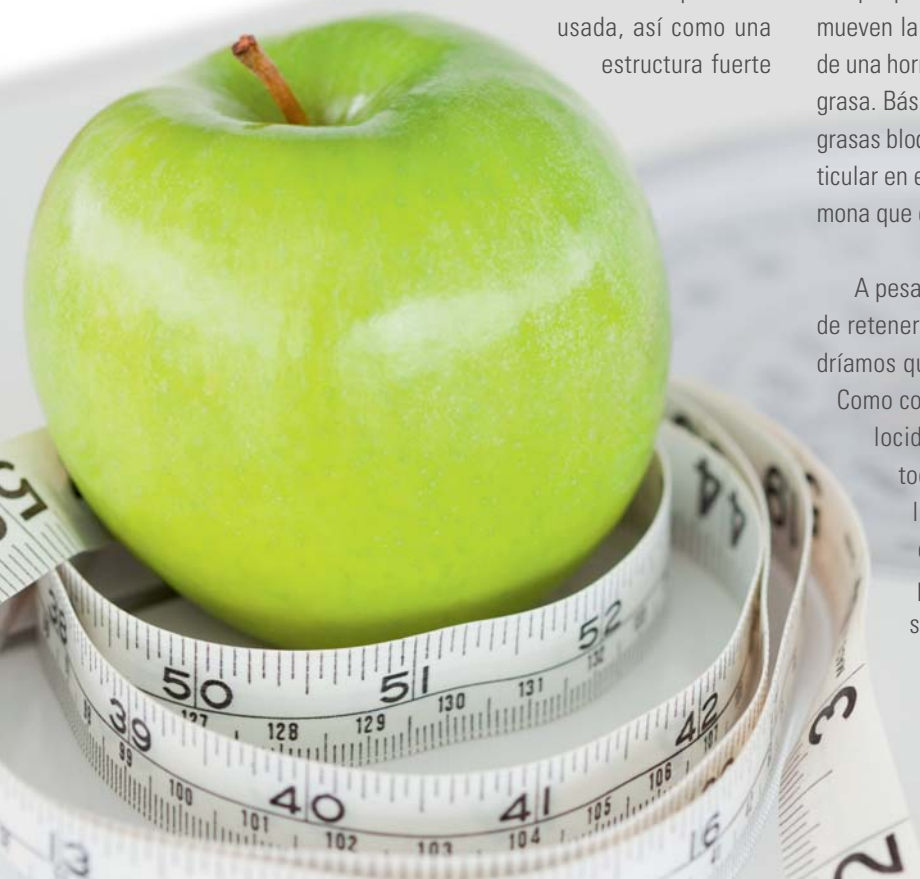
Otras de las creencias erróneas más popularizadas es la afirmación de que cada persona posee un metabolismo diferente y no se puede cambiar. Si bien es cierto que cada persona es muy diferente y posee un metabolismo determinado, no es completamente exacto que este no pueda experimentar modificaciones. Existen factores como los conservantes incluidos en algunos alimentos o el estrés que alteran el ritmo de nuestro metabolismo y pueden ralentizarlo, lo que se traduce en un aumento de las reservas de grasas.

Uno de los motivos por los que hacer dieta tras dieta desacelera el metabolismo es que el cuerpo interpreta la privación de alimento como inanición. La inanición estresa las glándulas suprarrenales, las cuales, a su vez, inducen una cadena de reacciones químicas en el cuerpo que suprimen la producción normal de las hormonas que promueven la quema de grasa (T3) y favorecen una mayor producción de una hormona tiroidea (Tr3), que fomenta el almacenamiento de la grasa. Básicamente, la hormona encargada del almacenamiento de grasas bloquea los receptores hormonales en todo el cuerpo, en particular en el abdomen, los muslos y las nalgas e impiden que la hormona que quema las grasas pueda realizar su trabajo.

A pesar de esto no debemos pensar que la hormona encargada de retener la grasa es perjudicial para nosotros, pues sin ella tendríamos que comer cada dos horas o por el contrario moriríamos.

Como consecuencia de este proceso, el metabolismo baja la velocidad, y entonces nuestro cuerpo comienza a almacenar todo lo que comemos como grasa, hasta los alimentos saludables. La única forma de revertir el proceso es acelerar el metabolismo para reactivarlo, y la mejor forma de empezar es deshacerse de las antiguas creencias erróneas sobre la comida que ejercen presión sobre nosotros.

Cuando experimentas estrés, el excedente de hormonas producido estará influido por lo que has estado



comiendo. Si nutres tu cuerpo con alimentos adecuados durante las situaciones de tensión, no acumularás tanta grasa como la que quemes. El estrés provoca que el metabolismo se ralentice, porque el sistema detecta la emergencia y entra en modalidad de almacenamiento de grasas.

Si no comes lo suficiente, la prioridad principal de tu cuerpo es conservar la grasa además de generar más grasas de los pocos alimentos que consumes con el fin de hacer frente a la emergencia que se presenta. Cuando te alimentas de comida rica en nutrientes y de forma adecuada, el cuerpo se relaja y considera que la emergencia ha terminado, comenzando de nuevo a quemar la grasa como combustible, incluso si se trata de un helado o de una pizza.

Al igual que el metabolismo se altera para hacerse más lento, también se puede modificar para un mejor funcionamiento que facilite la quema de grasas. Lo primero que tenemos que hacer es cuidar y alimentar a nuestro hígado ya que es un órgano vital y esencial para mantener

a todos tus sistemas corporales en marcha. Más de seiscientas funciones metabólicas conocidas ocurren a través del hígado. Este actúa como filtro de la sangre que recorre el tracto digestivo y produce carnitina, sustancia que guía a las grasas hasta las mitocondrias, que son los diminutos centros de energía, o conversores de grasa, de tu cuerpo. Los niveles de carnitina en el organismo

determinan cuánta grasa puede ser transportada y quemada. Esta simple relación entre el hígado y los conversores de grasa en energía puede influir hasta en un 90% de tu quema de grasas, determinando tu velocidad metabólica.

Restablecer un ritmo metabólico normal que nos permita mantenernos en nuestro peso ideal pasa por adoptar una buena conducta alimenticia. Comer rico, variado y en las cantidades necesarias es imprescindible para que nuestro sistema metabólico esté activo y absorba los nutrientes. Algo que tenemos que tener muy presente es que, como nos cuenta Raquel Ramírez, no se engorda por comer mucho sino por comer mal. También destaca que ante todo debemos evitar las comidas precocinadas, con grasas saturadas y llenas de conservantes y vol-



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



ver a cocinar porque en ello esta nuestra salud y la de nuestros hijos. Consumir productos biológicos o beber un vaso de agua después de ingerir alcohol ayuda a que nuestro hígado no sufra. También deberemos limitar el consumo de bebidas azucaradas, refrescos y el café.

Realizar ejercicio físico también es muy importante aunque esto no se traduce en grandes sesiones de gimnasio. Nuestra nutricionista recomienda tres días de ejercicio; un día a la semana ejercicio cardiovascular como, por ejemplo, andar una hora a paso ligero; otro día, realizar algo de ejercicio de musculación ya que es importante para conseguir eliminar grasas y tener un buen tono muscular; por último deberemos dedicar un día de relajación, es muy importante realizar alguna actividad de relajación como la sauna, clase de yoga o de estiramientos o incluso un baño de sales en casa. Si vamos a realizar una actividad física exigente debemos alimentarnos adecuadamente para cada tipo de ejercicio, ya que no es lo mismo realizar ejercicios aeróbicos que de musculación. Cuando nos alimentamos adecuadamente para el ejercicio en concreto no solo nos cuesta menos trabajo si no que es más efectivo y se quema más.

La actividad física exige dedicarle un tiempo al día que quizás no tengamos, en ese caso se recomienda buscar pequeños huecos a lo largo de la jornada para realizar ejercicio. Invertir tiempo en realizar deporte es invertir tiempo en salud, lo que a su vez repercutirá positivamente en el desarrollo del resto de actividades. Si conjugamos una dieta equilibrada con ejercicio físico regular estabilizaremos nuestro metabolismo consiguiendo resultados positivos en muy poco tiempo. Como hemos visto a lo largo del reportaje, de nada sirve suprimir alimentos esenciales como las legumbres o la pasta, pues son fuente de nutrientes e hidratos de carbonos imprescindibles para nuestro cuerpo. En definitiva, conseguir el peso ideal de una manera saludable se basa en ofrecerle a nuestro cuerpo el combustible necesario y de calidad que necesita cada día para desarrollar su actividad.

Un metabolismo reparado y con buen ritmo goza de diferentes ventajas que mejorarán nuestra calidad de vida. La primera es una de las más visibles: la regulación y el mantenimiento del peso ideal. Un metabolismo correcto también nos ayudará a regular el colesterol y los triglicéridos, así como la glucosa y la tensión. Derivado del bienestar físico, gracias a unas mejores digestiones sin gases y reflujo, el estrés y la ansiedad desaparecerán y se evitará la posible caída en una depresión por dietas que nos frustran. ✕

Si quieres perder peso de una manera saludable y sin efecto rebote puedes ponerte en contacto con la nutricionista y dietista Raquel Ramírez a través del teléfono **912 790 412**, visitando su centro en c/ Las Infantas nº6 o a través de su página web www.clinicametaboliczen.es





Te gusta

La Revista de Valdemoro?...

Nosotros la diseñamos todos los meses,
y también podemos hacer todas
tus ideas realidad...

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 Diciembre:
27 de Noviembre**

MODA.
by Julián Villar, Ncuadres









Fotografía: Julián Villar
Modelo: Marina Castey
Maquillaje: Mercedes Rodrigo
Vestuario y Accesorios: Frida (calle las Vacas, 9)
Calzado: Zapatos, botas y bolsos Q-Ñas (Centro Comercial El Restón)

Bautismo de submarinismo solidario con las víctimas del atentado del 11-M

La Asociación 11-M afectados hizo entrega de una placa en reconocimiento a la labor con las víctimas de terrorismo



El club valdemoreño Buceomochal con la colaboración de la Federación Madrileña de Actividades Subacuáticas y la Asociación 11-M Afectados por Terrorismo se unieron el pasado 25 de octubre para realizar, de manera altruista, diferentes actividades relacionadas con el mundo del submarinismo.

La jornada celebrada en la piscina de la Ciudad Escolar de Madrid, debido a la imposibilidad de celebrarse en Valdesanchuela por motivos de espacio, comenzó la mañana del domingo a las diez horas. La actividad organizada para niños de entre diez y dieciocho años constó con tres actividades principales: bautizo de buceo, aprendizaje de técnicas RCP y práctica de rugby subacuático.

Los asistentes pudieron conocer más de cerca el equipamiento necesario para la práctica del submarinismo, así como probarse y tener una toma de contacto con el medio realizando inmersiones en piscina. Además, pudieron aprender cómo realizar

técnicas de reanimación (RCP) en caso de emergencia. Por último, pudieron disputar un partido de rugby subacuático, una modalidad muy divertida que consiste en la práctica del rugby tradicional bajo el agua, sin botella, con las dificultades que el medio presenta.

Aunque la actividad no se pudo desarrollar en Valdemoro por cuestiones técnicas, el evento fue promovido por valdemoreños, ya que Marisol, coordinadora de proyectos de la Asociación 11-M Afectados por Terrorismo y Manuel, miembro de la junta directiva, son vecinos de nuestro municipio.

Al finalizar la jornada, tanto el club como la asociación celebraron una comida de confraternización en Santa Eugenia, lugar donde se encuentra la sede de la misma. La asociación hizo entrega de una placa en agradecimiento a la labor de Buceomochal y la Federación de Actividades Subacuáticas con las víctimas del terrorismo. Buceomochal ya planea realizar nuevos bautismos de forma altruista con asociaciones de nuestro entorno. ✕

TUS CHRISTMAS MEJOR EN FOTO
al instante



FOTOPRIX
GLTA, UNIVERSO 6
tlf. 918082768



vuelve lo RETRO

**OFERTA
CAMARAS
FUJI INSTAX**



¡¡¡TUS FOTOS AL INSTANTE!!!

El Atlético de Valdemoro realiza una ofrenda al Cristo de la Salud

Los jugadores ofrecieron, como cada temporada, un clavel al patrón



El pasado 18 de octubre los jugadores del Atlético Valdemoro realizaron, como cada nueva temporada, una ofrenda floral al Santísimo Cristo de la Salud. La plantilla, cuerpo técnico y directiva se reunió en la ermita para realizar el tributo al Cristo pasando con un clavel con el distintivo color de su equipo para ofrecérselo y así conseguir su bendición.



Parece que la bendición fue efectiva, pues el Atlético se impuso al C.D. Estremera con un resultado de tres goles a favor en su vuelta al Estadio Municipal después de tres años. A los pocos minutos de empezar, el Atlético Valdemoro sufrió la baja de su delantero Adil, quien sufrió una lesión muscular. En su lugar entró Isaac, al que le bastaron apenas cuatro minutos para poner por delante a su equipo en el marcador.

El Atlético Valdemoro continúa con las buenas sensaciones y el nivel de juego que pudimos ver en su pretemporada, derrotando a equipos de Primera y Segunda Regional. Tras la victoria frente al C.D. Estremera se posiciona en puestos de ascenso, escalando hasta la tercera posición en la clasificación.

El buen juego del equipo se ve reflejado en el apoyo que recibe de la afición. Son cada vez más quienes respaldan el esfuerzo de sus jugadores cada partido, y es que poco a poco parece que se recuperan los principios de su historia, donde el Atlético Valdemoro regalaba a los aficionados valdemoreños los *domingos de fútbol* llevando al equipo a lo más alto de la clasificación.

Su sueño es ascender y para ello luchan cada fin de semana. Si quieres hacerte socio del club no dudes en pasarte por sus instalaciones para continuar apoyando a un equipo que seguro llegará lejos gracias a su esfuerzo y talento. ✕

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



VENGA A VISITARNOS Y CONOZCA NUESTRAS INSTALACIONES

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

TRATO PERSONALIZADO · PRECIOS COMPETITIVOS

Nuevas opciones laborales:

desarrollador de *apps* para *smartphones*

La precariedad laboral hace que los emprendedores agudicen su búsqueda en nuevas alternativas laborales

Aunque según los datos macroeconómicos la recuperación empieza a ser un hecho, lo cierto es que sus efectos no han llegado de manera efectiva a todos los estratos de la economía. El aumento del paro y la precariedad laboral han obligado a los jóvenes, y no tan jóvenes, a buscar nuevas fórmulas para obtener un salario que les permita vivir. Nuevos oficios como *community manager* o *videoblogger* son alternativas de trabajo que nacen muy ligados al mundo de las nuevas tecnologías.



En esta ocasión contamos con el relato de David Gutiérrez, madrileño de Villaverde Bajo que lleva viviendo doce años en Valdemoro, quien está intentando «ganarse la vida» como desarrollador de aplicaciones para dispositivos Android. Desde bien temprano tenía claro a lo que se quería dedicar, pues con tan sólo doce años comenzó a escribir los códigos de libro y crear sus primeros programas. Recuerda David que «sin internet y sin nadie que te facilitara más información que esa, el radio de acción era muy limitado aunque no nos faltara imaginación».

Internet ha globalizado el conocimiento y cualquier persona puede tener acceso a información de cualquier tipo. Para David «con internet tienes una puerta abierta con todas las herramientas necesarias para comenzar en este mundillo, el único requisito son las ganas que le pongas y el único límite tu imaginación». Y es que en la actualidad el método de aprendizaje autodidáctico está obteniendo una relevancia muy importante en la nueva formación.

Con un pago de tan solo 20 euros a la empresa Google ya podrás tener acceso como desarrollador y crear tus aplicaciones. A pesar de ello no es nada fácil conseguir los beneficios suficientes como para vivir de manera autónoma del desarrollo de aplicaciones. David lleva intentándolo algunos años, para él tener aplicaciones en el Play Store significa «tener una pequeña tienda abierta veinticuatro horas al día donde pueden entrar clientes de cualquier país». Sus dos primeras aplicaciones fueron de prueba y aún siguen en funcionamiento, «Torno» y «Tareas», con quinientas y cincuenta mil descargas respectivamente.

Según avanzaron sus conocimientos decidió desarrollar aplicaciones más complejas enfocadas al área educativa como «Inglés para niños», con medio millón de descargas por todo el mundo y más tarde «Español para niños» y «Matemáticas para niños» con más de diez mil y mil descargas respectivamente. A pesar de las cifras de descargas en las que se mueve David nos confiesa que «la parte mala de todo esto es que no siempre el esfuerzo se ve recompensado y a veces luchar por conseguir subir puestos en las listas del Play Store es un todo un arte». Lo último que ha creado es «Two Birds», un juego en el que tendrás que ayudar a un pájaro encontrar a su amigo.

Si estás interesado en conocer mejor las aplicaciones de David Gutiérrez puedes acceder a ellas a través de facebook.com/dgsapps. No dudes en dejar tu opinión en el Play Store o si tienes alguna duda de cómo comenzar a desarrollar tus propias aplicaciones puedes escribir a fdavidgs@gmail.com. ✕

Seguros Ari-Simón, S.L.

Seguros Ari-Simón, S.L.
Ángel Rueda Izaguirre
 Agente Exclusivo Zurich
 Nº E0189886906252
 Paseo de la Comunidad de Madrid, 26 Local 2
 28341 Valdemoro
 Tel.: 918 083 382 - 678 626 820
 Fax: 918 094 993
angel@ariasosoria.com

OTROS SEGUROS:
 Caza y pesca, embarcaciones, accidentes directivos,
 transporte de mercancías, todo riesgo construcción...

¡Solicite presupuesto sin compromiso!



1 Aniversario del Indoor Park Valdemoro

Decenas de personas acuden al evento que celebra el Campeonato Anual Titan Contest 2015

Con motivo del primer aniversario del Indoor Park Valdemoro, decenas de personas relacionadas con el mundo del *skateboarding* se dieron cita en nuestro municipio. En el evento se celebró el Campeonato Anual Titan Contest en su edición de 2015.

La competición estuvo dividida en dos grupos, mayores y pequeños, y dos premios adicionales al mejor *trick street*, otorgados a Niño Pobre y David Gegúndez y *trick rampa* que fue para Jerson Ajenjo. En la categoría de adultos, la clasificación quedó con Ricardo Voratizado (Toledo) en primera posición seguido de Adrián Ruano (Leganés) y Juanan Centenero (Móstoles). Por su parte, en la categoría de menores el ganador fue Alejandro Cencillo (Getafe); en segundo lugar Gabriel Salazar (Torrejón de Ardoz) y por último Roberto Fernández (Valdemoro).

Tras la competición, la reunión se amenizó con música y la elaboración de una paella para todos los asistentes. El aniversario también contó con *stands* de los patrocinadores donde se podían adquirir accesorios y vestimenta entre otros muchos productos.



Indoor Park Valdemoro es uno de los cinco *skate-park* cubiertos de la Comunidad de Madrid, lo que sitúa a nuestro municipio en el centro de los eventos de este deporte en Madrid y España. ✕



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

De pinchos por Valdemoro en 26 bares y restaurantes

Un total de 26 establecimientos hosteleros del municipio ofrecieron a sus clientes durante los dos fines de semana en los que se celebraba la ruta gastronómica 'De pinchos por Valdemoro', los bocados más exquisitos y un botellín por solo 2,20 euros.

Esta iniciativa, organizada por el Ayuntamiento, el grupo Damm y la distribuidora Saturnino Medina, se desarrolló los días 30 y 31 de octubre y 1 de noviembre y continuó del 6 al 8 de noviembre. El propósito de esta ruta gastronómica ha sido apoyar al sector hostelero y dar a conocer la variedad y riqueza culinaria de Valdemoro.

Durante esos días, los establecimientos adheridos a la ruta ofrecieron aperitivos de alta cocina, en horario de mañana y tarde o durante todo el día, que se sometieron al juicio de la clientela. Los mayores de 18 años, tras probar los pinchos de al menos seis establecimientos y *sellar* el pasaporte elaborado para el evento, pudieron votar el mejor pincho y participar en el sorteo de una tablet 7. Por su parte, el hostelero ganador obtuvo un premio valorado en 250 euros. ✕



eventos eventos eventos



Nos vamos de pesca

La próxima salida prevista a pescar de la Peña El Carpín se hará en el próximo día 14 de Noviembre al Embalse de Orellana (Badajoz). La salida será a las 03:15 horas desde la parada de taxis de la Avda. Andalucía, o bien, a las 03:30 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 14 a partir de las 20 horas y hasta agotar los billetes disponibles. Recordar que todas las piezas obtenidas son respetadas y devueltas al agua con vida.

Los interesados en obtener más información, conocernos y/o acompañarnos en otras salidas de pesca, tienen todo lo disponible en la página de nuestro blog: <http://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. ✕

IV Trofeo Solidario Arqueros Villa de Valdemoro

El evento de celebrará el 28 de noviembre en el Pabellón Río Manzanares

Llega la IV edición del Trofeo Solidario Arqueros Villa de Valdemoro al Pabellón Río Manzanares. La jornada de mañana comenzará a las 9h con la modalidad de Arco Recurvo en las categorías comprendidas desde niños menores de 12 años hasta la categoría Novel.

Por su parte, la jornada de tarde, competición FITA, comenzará a las 15 h con las categorías Sénior y Cadete de Arco Recurvo y Arco Compuesto. Además, se disputarán dos competiciones de Arco Instintivo Senior y Longbow Senior de 18 metros diana de 40. Los tres primeros clasificados de cada categoría de la jornada de mañana recibirán un trofeo; en la jornada de tarde, se les otorgará una cesta navideña. Al concluir la competición FITA, como novedad, se realizará una final por equipos con tres fases: semifinales, bronce y oros.

La inscripción tiene como fecha límite el 25 de noviembre y tendrá un coste de 15 euros para los arqueros, más un donativo (1kg de no perecederos, un libro o un juguete para el mercadillo benéfico). La inscripción de equipos será de 5 euros por arquero. Para registrarte debes enviar un correo a trofeo-solidario@arquerosvaldemoro.com indicando: nombre, apellidos, nº de licencia, categoría, modalidad, club y teléfono de contacto.

Las forma de pago puede ser a través de transferencia bancaria indicando tu nombre, apellidos, nº de licencia y club en la cuenta 0081-0466-06-0001025708 (Banco de Sabadell, Plaza de la Piña, nº7) o en metálico al recoger la acreditación el día de la competición. Los donativos se realizaran a la misma cuenta indicando Diana 0 o en la

urna de la Asociación Valdemoro Solidario. X



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"**.

Llámanos 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.maltaseguridad.es



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



Clínica

Puerta del Moro

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

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOTÉCNICOS DE LUNES A SÁBADO

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

ECOGRAFICAS

ESPECIALIDADES MÉDICAS



Spectre

Dirigida por Sam Mendes

★★★★★

Acción/Aventura/Crimen - 2015 / RU / 148 min.

Un críptico mensaje del pasado lleva a James Bond a una misión clandestina en México D.F. y finalmente a Roma, donde conoce a Lucía Sciarra. En el extranjero, Bond se infiltra en una reunión secreta y descubre la existencia de una siniestra organización conocida como SPECTRE.



Deuda de honor

Dirigida por Tommy Lee Jones

★★★★★

Drama/Oeste - 2014 / Francia / 122 min.

Mary Bee Cuddy lleva una solitaria vida en una lejana localidad del medio oeste cuando la Iglesia la elige para llevar de regreso al mundo civilizado a tres mujeres que han perdido la razón. Para ello, cuenta con la ayuda de Briggs, un delincuente al que salva de la horca con una única condición.



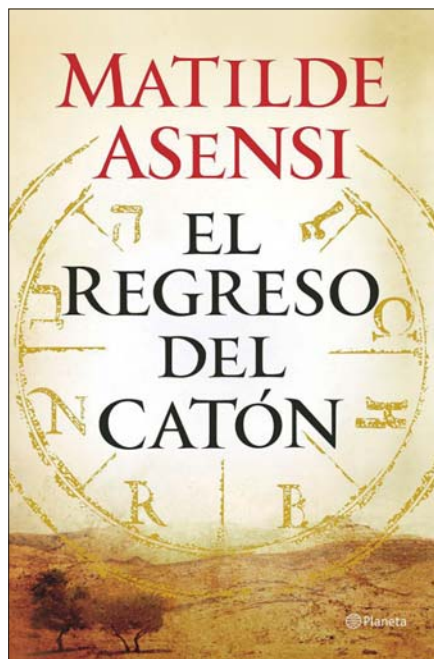
El clan

Dirigida por Pablo Trapero

★★★★★

Thriller/Drama - 2015 / Argentina / 110 min.

La película, protagonizada por Guillermo Francella y Peter Lanzani, narra la historia de los Puccio: una respetada familia que, en la Argentina de comienzos de los años 80, hizo del secuestro y el asesinato su modo de vida. Basada en la historia real de la familia Puccio.



El regreso de catón

Escrita por Matilde Asensi

★★★★★

Editorial Planeta / Aventura, Intriga e Historia

Qué pueden tener en común la Ruta de la Seda, las alcantarillas de Estambul, Mongolia y Marco Polo? Eso es lo que los protagonistas de El último Catón, Ottavia Salina y Farag Boswell, tendrán que averiguar poniendo sus vidas en peligro para resolver un misterio que arranca en el siglo I de nuestra era.



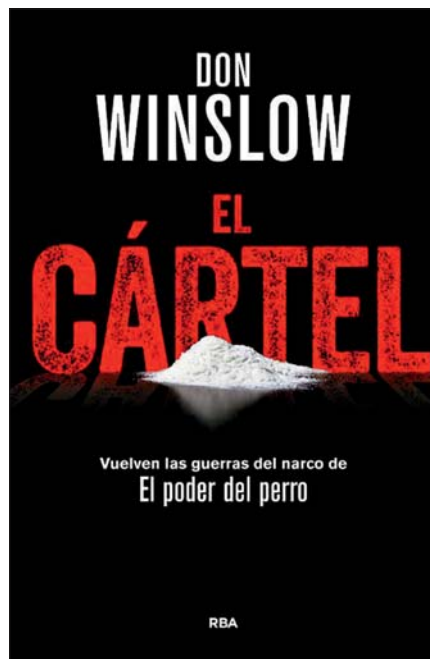
El secreto de la modelo extraviada

Escrita por Eduardo Mendoza

★★★★★

Editorial Seix Barral / Narrativa Literaria

El detective más divertido de la narrativa española nos cuenta aquí su doble aventura: «Para el que ha pasado buena parte de su vida encerrado en un manicomio, aunque sea injustamente, como es mi caso, una reacción absurda no tiene nada de particular, aunque eso suponga meterse en líos.



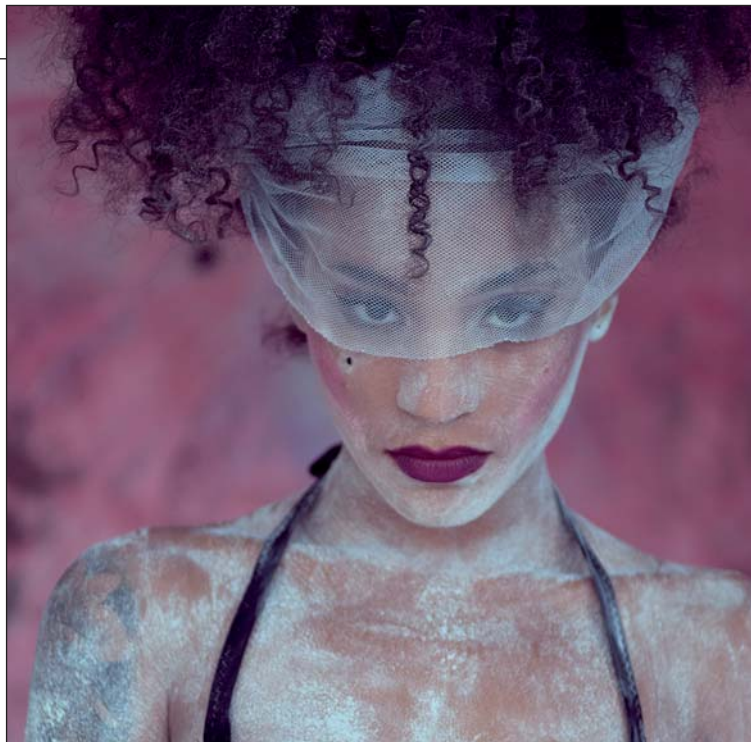
El cártel

Escrita por Don Winslow

★★★★★

Editorial RBA / Ficción

Aunque El cártel sea ficción, muchos de los asesinatos, torturas y actuaciones policiales que se describen en el libro se basan en hechos reales, ocurridos sobre todo entre los años 2000 y 2011. Es una colosal narración que se mueve entre los áridos escenarios mexicanos y los despachos de los poderosos en Washington.



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)

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos
www.tien21.es

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

ANCHURA 60 cm
MOTOR DOBLE TURBINA
3 VELOCIDADES
FILTROS METÁLICOS

12 MESES SIN INTERESES*
TAE 0,00%

109€

Teka
CAMPANA CMB1-60



INFINITON
ELECTRONIC SYSTEM

299€

LED 40" INTV-4015

199€

2 ZONAS + 1 GIGANTE

BISELADO

ZANUSSI VITROCERÁMICA ZEV 6330 FBA



330 LITROS

ÓPTIMA NO FROST

CONTROL ELECTRÓNICO

186 x 60 x 60 cm

469€

39,08€ / MES

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



12 CUBIERTOS

5 PROGRAMAS

299€

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**
AHORRO EN CONSUMO **10%**

Balay LAVAVAJILLAS 3VS3068P



199€

MULTIFUNCIÓN

CLASIFICACIÓN ENERGÉTICA **A**

ACERO INOXIDABLE ANTIHUELLAS

ZANUSSI HORNO ZOB 20301 XK



279€

23,25€ / MES

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**
AHORRO EN CONSUMO **10%**

6KG

1.200 R.P.M.

ZANUSSI LAVADORA ZWF 61200W