

La revista de **valdemoro**.com

NÚMERO 06

DICIEMBRE 2015

EJEMPLAR GRATUITO

AGRUPACIÓN CICLOTURISTA DE VALDEMORO

pedaleando desde 1984

FERNANDO MOGENA

luchando por la ELA
(Esclerosis Lateral Amiotrófica)

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Proyecto Live it!

CREANDO ESCUELA:

Colegio Valle del Miro

ADEMÁS

Moda, ocio, noticia, eventos...



Cristian Nieto

ENTREVISTA

¿Quieres alquilar o vender tu inmueble?

18 años
nos avalan en el
sector inmobiliario



Buscas
alquilar o comprar?

Podemos ayudaros
con todo este trámite

ICM

INMOBILIARIA

C/ Ramón Areces, 2
28342 Valdemoro, Madrid
t. 91 808 5077
m. 620 952 515
www.inmoicm.com
www.icminmobiliaria.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



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. VENY CONOCENOS EN:

C/ Ramón Areces, 2 · 28342 Valdemoro, Madrid
Telf.: 91 801 83 52 · info@assisser.com · www.assisser.com

■ 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 revista que tiene en la mano, lo que ojea con interés o sorpresa, es la historia de una ilusión. Una ilusión de buen papel, relevantes fotos, elaborados textos, temas variados y mucho trabajo que han hecho posible la publicación de nuestros primeros seis números en este 2015. Es cierto que este año se nos ha pasado volando, y aunque nos quedan muchas metas por cumplir seguiremos potenciando y divulgando la gran cantidad y variedad de valores humanos de nuestros vecinos de Valdemoro.

Una de las asignaturas pendientes que teníamos era la creación de una nueva sección que se llama «Creando escuela», en la que a partir de este número, podremos leer lo que tienen que decir los jóvenes de nuestros colegios dando la oportunidad de iniciarse en el periodismo real a aquellos estudiantes que deseen dedicarse a este noble oficio.

En todos estos números nos hemos ido convirtiendo en un soporte rentable y atractivo para la comunicación de productos y servicios de muchas empresas y comercios que confían cada vez más en La revista de Valdemoro, para dar a conocer su oferta comercial a los clientes que nos leen. Por ello, queremos dar las gracias a todos vosotros, lectores y anunciantes.

Cuando lea estas líneas el espíritu de la Navidad habrá llegado a cada uno de nuestros hogares; el equipo de la Revista de Valdemoro quiere desearos unas felices fiestas acompañados de vuestros seres más queridos en las que esperamos que la salud, alegría y amor sean una constante durante estos días. Por último desearos un feliz año 2016 en el que sigamos encontrándonos cada mes en un nuevo número de La revista.



Avenida del Mar Mediterráneo, 140
(entrada por calle Febo junto al BBVA)
28341 Valdemoro, Madrid

 codere apuestas el reston-valdemoro



Apuestas El Restón C.B.

- Apuestas deportivas
- Slots
- Ruleta
- Dardos
- Bar deportivo
- Partidos de Liga y Champions

Abierto desde el 1 de Diciembre
HORARIO: 10.00 A 23.00H

La revista de Valdemoro

staff número 6

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



www.larevistadevaldemoro.com

- Noticias diarias
- Eventos y actividades

Visita nuestra web
y descárgate todos los números
de la Revista de Valdemoro

SUMARIO DICIEMBRE 2015

	NOTICIAS	06
	ENTREVISTA PORTADA Cristian Nieto	10
	REPORTAJE Agrupación Cicloturista de Valdemoro, ciclismo social desde 1984	16
	COMERCIO Crea Odontología: Los niños, nuestros pacientes más importantes	22
	REPORTAJE Fernando Mogena, luchador valdemoreño por la ELA	24
	REPORTAJE Inteligencia Emocional en Valdemoro: proyecto Live it!	30
	COMERCIO Dreams Academia de peluquería y estética	35
	CREANDO ESCUELA Colegio Valle del Miro	36
	COMERCIO Obras García Delgado, más de tres décadas construyendo sueños	38
	MODA VALDEMORO	40
	NOTICIAS / EVENTOS	43
	OCIO / CINE - LIBROS	50

SOLUCIÓN FACIAL

- ✓ Reduce arrugas y líneas de expresión
- ✓ Mejora el aspecto de bolsas y ojeras
- ✓ Efecto lifting antiedad
- ✓ Redefine el óvalo facial

SOLUCIÓN CORPORAL

- ✓ Modela la silueta
- ✓ Anticelulitis, antiestrías
- ✓ Acción tensora de pecho
- ✓ Bienestar integral

Consulta gratuita



TRATAMIENTOS
FACIALES Y CORPORALES



20 min.
semana

mö!
CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADO



Láser diodo Bonanova
Presoterapia termal
Criolipólisis
Analizador corporal
Coaching nutricional
Masajes
Rayos UVA

MANICURA Y PEDICURA

Shellac™  CERTIFIED SALON

- 14 días de brillo impecable
- Secado inmediato
- Uñas protegidas y fuertes



1º Clase gratuita!!

Ya puedes solicitar tu primera sesión gratis

EMS

Electroestimulación
Muscular
Controlada

mofit
electrical muscle stimulation

miha bodytec

Buen resultado del

Club de Tiro con Arco Villa de Valdemoro en el IV Trofeo Solidario Arqueros de Valdemoro

El club subió al pódium en diez ocasiones en una competición con más de 120 arqueros

El pasado 28 de noviembre tuvo lugar el IV Trofeo Solidario Arqueros de Valdemoro (FITA) en el Pabellón Río Manzanares de Valdemoro. El evento se extendió a lo largo de toda la jornada del último sábado de noviembre y contó con la presencia de ciento veintitrés arqueros de diversos equipos. El evento solidario contó con la presencia del concejal de Deportes, don Raúl del Olmo España; del presidente de la Real Federación Española de Tiro con Arco, don Vicente Martínez Orga y de la presidenta de la Federación Española de Tiro con Arco, doña Rosa Blanca de Salvador González. El Club de Tiro con Arco Villa de Valdemoro consiguió subir al pódium hasta en diez ocasiones obteniendo dos medallas de oro, tres medallas de plata y cinco de bronce en las siguientes categorías:

- Arco Compuesto Sénior mujer, Plata: Nazaret Almeda Maeso.
- Arco Recurvo Cadetes mujer, Oro: Mónica Galisteo Cruz.
- Arco Recurvo Benjamín hombre, Oro, Plata y Bronce: Enrique Andamayo del Fresno, Ángel Pinto Díaz y Ramón L. Montoro García.
- Arco Recurvo Menor de 14 años mujer, Plata: Claudia Minelli Lli.
- Arco Recurvo Alevín mujer, Bronce: Cristina Izquierdo García.
- Arco Recurvo Novel hombre, Bronce: Vicente López Morales.
- Arco Recurvo Cadetes hombre, Bronce: Alejandro Andamayo del Fresno.
- Arco Recurvo Sénior hombre, Bronce: Javier Montero del Valle.

El evento tuvo un carácter solidario muy importante, pues todos los participantes debían entregar un kilogramo de alimentos no perecederos, un libro o un juguete para el mercadillo benéfico organizado por la Asociación Valdemoro Solidario (AVALSO). ✕



TUS CHRISTMAS MEJOR EN FOTO



FOTOPRIX
GLTA, UNIVERSO 6
tlf. 918082768



Vuelve lo RETRO

OFERTA
CAMARAS
FUJI INSTAX



¡¡¡TUS FOTOS AL INSTANTE!!!

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO

Exposición de cassetes, estufas de pellets, chimeneas francesas y barbacoas

Precios especiales al portador de este anuncio



P.I. Albresa / Chamberí, 19 - 28342 Valdemoro, Madrid / t.91 808 33 68 / venticon@hotmail.com / www.factoringchimeneas.com



Nace un nuevo grupo en Valdemoro, #siloshombreshablasen

La iniciativa tiene como objetivo cambiar el paradigma de masculinidad y paternidad actual

Nace en Valdemoro una nueva agrupación creada por y para hombres de nuestro municipio, #siloshombreshablasen. Esta nueva iniciativa surge del sentimiento de un parte del género masculino que quiere reivindicar el cambio en la concepción de términos como la masculinidad, paternidad o la autoridad con el fin de crear un nuevo modelo de hombres acorde con los tiempos que corren. El grupo busca "encontrar a esos hombres que han comprobado como todo lo que se esperaba de ellos no corresponde con la visión que de ellos mismos tienen desde su interior". Con su acción pretenden ayudar a cualquier persona que se encuentre en situaciones de desamparo; no solo debido al problema en el que se encuentran sino también por la falta de apoyo "emocional" que encuentra en su entorno más cercano. De esta manera pretenden crear un entorno de ayuda, comprensión y apoyo que ayude a cambiar las precepciones que están instauradas en la sociedad actual.

La iniciativa es novedosa en nuestra localidad pero se ve referenciada por otras iniciativas similares que han nacido en poblaciones cercanas como Grupo Hombre Siglo XX en Fuenlabrada. Para más información sobre la agrupación y sus actividad puedes contactar con ellos visitando su página web www.siloshombreshablasen.es. ✕



Agencia Reale Valdemoro Centro

C/ Camilo José Cela, 11 (detrás ambulatorio C/ Parla) • 28342 Valdemoro, Madrid
Telf.: 91 127 81 98 / Fax: 91 487 10 83 / Móviles: 672 207 827 / 672 207 828
ar.valdemorocentro@reale.es



¿Sabías que...?

Llevamos más de 180 años contigo

Reale se funda en Italia en 1828, estableciéndose en España en 1988. Somos una compañía sólida, comprometida y con larga experiencia.

¿Sabías que...?

9 de cada 10 clientes están satisfechos

Nuestro compromiso con vosotros hace que 9 de cada 10 clientes Reale estén satisfechos con el servicio que ofrece Reale, así lo dicen las encuestas de satisfacción.

Autos • Hogar • Vida • Empresas • Comercios • Comunidades • Decesos • Salud • Accidentes • Ahorro • Inversión • Responsabilidad Civil



Chirón: Pequeños bocados de gastronomía manchega en su nuevo menú de tapas

Se podrá degustar de martes a jueves en comidas y cenas, y viernes a mediodía

Los hermanos Muñoz nos presentan su nuevo menú de tapas basado en la gastronomía manchega y castellana, donde predominan los productos madrileños y manchegos como la morcilla, la cafetera del cocido o el pisto manchego.

El menú creado por Iván y Raúl Muñoz incluye doce bocados divididos en tres pases. La propuesta incluye además postre y bebida a un precio de 35 euros y se podrá disfrutar solo de martes a jueves en horario de comidas y cenas, y viernes a mediodía.

El chef incluye además en su menú productos que se salen de la línea gastronómica habitual de su cocina como el guacamole o el caldero de sepia con alioli en sus tintas. Sin duda alguna se trata de una magnífica selección de recetas tradicionales y pequeños bocados ricos en sabor sobre los que el propio Iván ha construido tapas modernas en su técnica y en su atractiva presentación.

Con motivo del aniversario, los hermanos Muñoz han ideado una propuesta que acerca la cocina de sotobosque de Chirón a sus clientes gracias a *Viernes y sábados de Sotobosque*, que se llevará a cabo hasta final de año. Las reservas serán de mesas cerradas de cuatro comensales para degustar el menú gastronómico con maridaje completo. El precio del menú es de 110€ (+IVA) y es necesario reservar con 48 horas de antelación. ✕



Fotografía: Fernando Campos



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

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

mail: info@sistemascontraincendiosmadrid.com

web: www.sistemascontraincendiosmadrid.com

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202



**COMPRAMOS
TODA
CLASE DE
VEHÍCULOS**

Consúltenos sin compromiso

☎ 687 884 518

✉ dennismarin@hotmail.es



CISCO PELUQUEROS

Ven a conocernos

Tenemos para tí tratamientos exclusivos y disfruta de nuestros descuentos de lunes a viernes durante el mes de diciembre

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

Bowling

Valdebol Game

TU ZONA
DE OCIO

EN VALDEMORO

AVDA. DE ESPAÑA Nº12

CELEBRA

tu cumpleaños

DESDE 8.50€



MIÉRCOLES

DÍA DEL



3€
PARTIDA

SÁBADOS Y DOMINGOS
X LA MAÑANA 3€ PARTIDA

presentando este cupón al jugar una partida

1 Coca-Cola GRATIS

2 MENÚ Coca-Cola +  +  3€ MENÚ

3 SEGUNDA PARTIDA GRATIS

4  GRATIS

HORARIO: LUNES A JUEVES 16.00 A 23.00H / VIERNES 16.00 A 2.00H / SÁBADOS A DOMINGOS 10AM A 2.00H / DOMINGOS 10.00 A 23.00H

TEL: 91 134 74 20 · WWW.VALDEBOLGAME.COM



Texto_Fernando Martín Pescador / Fotografía_Ncuaadres

Cristian Nieto

ENTREVISTA

El 25 de abril de 1719, Daniel Defoe publicó por primera vez *Robinson Crusoe*. Antes de que terminara ese año, aparecieron cuatro ediciones del libro. El éxito fue fulminante tanto entre la crítica literaria como entre el público. Hasta tal punto que, desde entonces, el personaje de Robinson Crusoe se hizo universal y no ha dejado de aparecer en la literatura y, posteriormente también, en el cine. En 2015, la última apuesta cinematográfica del director Ridley Scott

ha sido la superproducción *Marte*, una versión actualizada del mito de Robinson Crusoe.

Para conseguir sobrevivir en la isla donde ha naufragado, Robinson se enfrenta a dos enemigos: la naturaleza y la soledad. Para vencerlos, tendrá que usar su ingenio y su fortaleza. Experimentos posteriores del mito de Robinson han demostrado que no hace falta naufragar en una isla desierta para descubrir que el hombre debe





enfrentarse, durante toda su vida, a la naturaleza y a la soledad. En *El Show de Truman*, el personaje que encarna Jim Carrey se encuentra perdido en una isla que es, en este caso, un programa de televisión en el que todos los edificios forman parte del decorado y todos los demás personajes son actores pagados. El realizador de la serie dice que se trata de un estudio de la condición humana pero, en muchas ocasiones, todo se lleva a cabo para mantener y aumentar la audiencia del programa. Truman tendrá que escapar de esa isla en una barca, como lo había hecho anteriormente Crusoe para huir de la suya.

Los *reality shows* de la televisión no dejan de ser islas donde unos robinsones deben enfrentarse a la naturaleza (en este caso, la naturaleza humana) y a la soledad. Es cierto que podrían ser verda-

deros estudios de la condición humana pero, en esta sociedad de mercado en la que el éxito y la supervivencia de un programa se basan en su audiencia, acaban siendo estudios altamente condicionados que pierden validez conforme van ganando en morbo.

Y, en este momento del discurso, aparece mi invitado de hoy: Cristian Nieto. Veinticinco años, deportista, apuesto y con una conversación que, si pudiera compararse a un juego de Tetris, todas las piezas caerían correctamente unas encima de las otras. Sin fisuras. Cristian es afable en su trato, dialoga y ofrece una narrativa contundente. Se presenta como una persona sencilla, orgulloso de haber nacido en Valdemoro, población que menciona siempre que tiene oportunidad. «Me encantaría trabajar de alguna forma para Valdemoro», me dice, «potenciando el deporte en la localidad, por ejemplo». Es consciente de su capacidad de liderazgo y está dispuesto a tomar responsabilidades.

Le pregunto cómo empezó todo, cómo se convirtió en el fenómeno mediático Cristian Nieto, con más de 300.000 seguidores en Instagram. «*Mujeres y hombres y viceversa* es un programa seguido por mucha gente, especialmente gente joven. Yo siempre lo había visto y lo conocía bien. Sale gente guapa y eso siempre gusta. El programa tiene a dos personas que están en un trono, los *tronistas*, y un grupo de pretendientes. A través de una serie de preguntas y una serie de pruebas y retos, el *tronista* o la *tronista* tiene que elegir a un pretendiente o a una pretendiente. Un día, en una discoteca de Madrid, conocí a una chica que había sido *tronista* y me dijo que yo funcionaría muy bien en el programa. Yo no le hice mucho caso y ahí se quedó la cosa. Sin embargo, meses más tarde, en un programa apareció una chica, María Hernández, como pretendiente de un *tronista*. Recuerdo que, cuando la vi, me gustó mucho. En enero de 2014, algunos amigos que se habían quedado con la historia de que me había gustado esa chica me hicieron saber que había vuelto a aparecer en el programa pero, esta vez, como *tronista*. Eso me animó. Cogí el teléfono y llamé al programa. Me preguntaron mis datos y a cuál de las dos *tronistas* quería conquistar. Yo dije que María, porque me gustaba mucho, porque me había gustado desde que había salido como pretendiente. Me pasaron una serie de preguntas por internet. Unas cien preguntas donde te preguntan de todo. Me pidieron, también, que hiciera un vídeo para presentarme. Hice un vídeo bastante *currao*. Yo trabajaba para una empresa de fuentes de chocolate y esa parte del vídeo quedó original. Luego incluí una parte en la que jugaba al fútbol. Tengo grandes amigos que me ayudaron aunque no les conté la verdad. Tres meses antes había empezado a trabajar para una agencia de publicidad y había hecho de extra en algunos anuncios. Les dije a mis amigos que necesitaba un vídeo para la agencia. Mandé el vídeo y me llamaron. Me dijeron que tenía que hacer otra entrevista en un hotel en Madrid. Pasé la entrevista y me dijeron que ya me llamarían. La entrevista fue muy bien. Me reí un montón. La gente fue estupenda. A la semana siguiente, me llamaron por teléfono y tuve una entrevista más, esta vez telefónica. Duró más de hora y media. Y, finalmente, me dijeron, “Cristian, entras el viernes. Llévate tres cambios de ropa.”

¡En qué lío me había metido!, pensé. Se lo tuve que contar a mis padres. Se sorprendieron pero me apoyaron desde el primer día. Me llevé mi padre y allí pasé mi último filtro. Bajas las escaleras y





ahí pasas el último filtro. Cuando bajas las escaleras, la *tronista* decide si te quedas o no. Después de todos los filtros, ella decide el que tú continúes en el programa. Bajé con una fuente chiquitita de chocolate. Creo que fue un regalo original. El caso es que, una vez allí, me di cuenta de que no me importaba si no le gustaba a la chica. No tenía miedo a hacer el ridículo y que, mis amigos, cuando me vieran, se rieran de mí. No sé por qué, pero fui muy seguro de mí mismo. Fue todo muy bien. Me tiré unos cinco meses de pretendiente. Fue un programa donde Manu, Manuel Lombardo, y yo competimos, mano a mano, por la *tronista*. Hubo muchos más pretendientes pero estaba claro que Manu y yo éramos los candidatos con más posibilidades. Los dos teníamos mucho tirón en las redes sociales. Aquí en Valdemoro todos me apoyaban muchísimo. Iba a centros comerciales y la gente me paraba porque me reconocían por el programa. Me pedían hacerse fotos conmigo. Estuvimos cinco meses compitiendo. El día de la final, cuando iba a elegir a uno de nosotros, el *tronista* que María Hernández había intentado conquistar cuando fue pretendiente, sale delante de ella y se le declara. Le explica que no la había elegido en su momento pero que no había dejado de pensar en ella y que, si ella quería, podían intentarlo. María decidió, entonces, irse con él. Ni Manu ni yo salimos elegidos. Yo lo pasé hasta mal. Había ido al programa por ella.

Sin embargo, habíamos dado tanto juego en el programa que decidieron colocarnos de *tronistas* a los dos. De hecho, nos pusieron en el trono, por primera vez, a los tres finalistas de María. Un tritrono formidable. En mi opinión, el programa había pasado por cierta crisis, ya que se había empezado a dudar de la autenticidad del mismo. Creo que Manu y yo gustamos a la gente del programa y a los es-

pectadores porque éramos sinceros. Los dos veníamos de un pueblo pequeño, éramos gente humilde, gente normal. Y eso es lo que llamó la atención. Manu y yo nunca habíamos tenido una relación muy estrecha. Competíamos por la misma chica, pero siempre lo hicimos con mucho respeto. Nunca hubo mal rollo.

Estuvimos de *tronistas* durante casi ocho meses, hasta marzo de 2015. Tuve mucha suerte y tuve muchas pretendientes. Sin embargo, entró Anabel, una chica de Barcelona a la que yo había conocido un par de años antes por las redes sociales. Me mandó un mensaje para darme la enhorabuena por mi trono y yo le propuse que se presentara como una de mis pretendientes. Se presentó y fue, desde el primer momento, la favorita. Tal vez le concedí excesivo favoritismo. El caso es que un día me enteré de que ella había estado con otro chico mientras era mi pretendiente. Le pedí explicaciones. Lo pasé mal pero el resto de pretendientes se dieron cuenta de que yo iba a elegir a Anabel. Así que, de alguna forma, fueron abandonando el programa y yo decidí creer lo que ella me contaba y la elegí finalmente. No salí enamorado, porque la palabra enamorado es muy fuerte, pero me gustaba mucho. Lo intentamos, pero las cosas no funcionaron.

Lo mejor del programa fue la amistad que se fue forjando con Manu. Parece que nos conocemos de toda la vida. Es como un hermano. Lo mejor que me he llevado del programa. Hasta tal punto que ahora hemos decidido irnos a vivir juntos. Yo siempre he vivido con mis padres y me apetece independizarme y vivir con un colega. Y creo que Manu puede ser la persona ideal. Hemos compartido muchas cosas como *tronistas* que mis amigos de siempre no podían entender. Hemos compartido muchas cosas y queremos seguir haciéndolo en un piso aquí en Valdemoro».



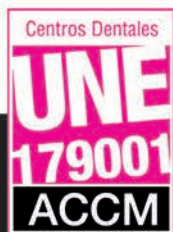
Felices Fiestas
les desea el equipo de



Primera
visita
gratuita

Somos especialistas en
Odontología Pediátrica
Centro Odontológico para toda la familia

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

Cita previa: **91 174 47 20**
ANA FRANK, 9. VALDEMORO



www.creaodontologia.com



[creavaldemoro](https://www.facebook.com/creavaldemoro)



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





Le pido que hablemos de los clubs de fans. Creo que tiene entre treinta y cuarenta clubs de fans por toda España. «Nunca podré agradecerles lo suficiente todo lo que han hecho por mí», continúa Cristian, «sin esos clubs de fans yo no habría llegado donde estoy. Son chavales y chavalas que colgaban vídeos y fotos de los programas, que iban siguiendo mi historia de amor con Anabel. No puedo contestar a todos los mensajes privados que recibo. Me halaga que me saluden y me animen por la calle. Nunca le he negado una foto a nadie. Me saluda la gente joven, pero también la gente mayor, las amigas de mi madre. Fui a comprarme un coche y recibí un descuento VIP porque la familia del dueño me había seguido por la tele».

Cristian terminó en *Mujeres y hombres y viceversa* y, al poco tiempo, se fue a grabar *Pasaporte a la isla*. «Todos los concursantes

llevaban un mes elegidos menos yo. Supongo que les falló alguien o no tenían claro a quién mandar como concursante número 12 y hubo gente de la productora que apostó por mí. Me llamaron un miércoles y me dijeron que entraba al día siguiente. Entré sin saber nada. No sabía de qué iba el programa ni cuánto me iban a pagar. Mi *manager* me aconsejó que fuera y probara, que era una buena oportunidad y allí me fui. Pronto entendí que era un programa similar a *Supervivientes*. Al inicio de la grabación, me preocupaban dos cosas: lo tiquismiquis que he sido siempre para comer y el hecho de que siempre he vivido con mis padres. Nunca había convivido con otras personas. Poco a poco, fui descubriendo que estaba preparado para el nuevo reto. Éramos doce y nos pusieron por parejas. A mí me tocó con Isaac, que procedía también de *Mujeres y hom-*



bres y viceversa. Nos llevábamos bien. Apenas nos daban de comer. Pasé mucha hambre. Entré con 81 kilos y salí pesando 69. La peor sensación que he tenido en mi vida es pasar hambre. Siete semanas pasando hambre, teniendo ansiedad por el hambre. Veía puntitos verdes y rojos del hambre que tenía. Pero he conseguido conocerme a mí mismo. En esos momentos, valoras tanto las cosas que normalmente damos por hechas. Te das cuenta de lo importante que es tu familia. Y tus amigos.

Al final, me convertí en un pilar para todos. Me vi más fuerte que muchos de ellos. Nunca fui nominado. Solo al final y por temas de estrategia. Les convencí para racionarnos la comida por sí, al día siguiente, no nos daban suficiente. Fueron viendo que mis decisiones eran normalmente las correctas. Intenté llevar a todos por un camino en el que no peleáramos por la comida. Pensé con la cabeza y no con el estómago. En las pruebas físicas, gané el ochenta por ciento de las pruebas. Con humildad, siempre daba mi opinión y casi todas las opiniones pasaban por mí. Al final, me costaba nominar a la gente porque acabas apreciándolos a todos. Conseguí llegar a la final y el público me eligió con un noventa por ciento de los votos. Fue conmovedor ver cómo me había apoyado el público porque Isaac, el otro finalista, era un digno rival y también tiene mucho tirón».

Todo esto ha permitido que Cristian y Manuel Lombardo trabajen varias noches a la semana en una discoteca del centro de Madrid. Además, muchos fines de semana, Cristian tiene bolos en diferentes discotecas de toda España. «Habré estado en más de cien discotecas de toda España», me cuenta. «Normalmente, son sesiones de dos horas en las que saludas al público y luego te haces fotos con

los asistentes. Ya que estoy allí, yo intento conectar con el público, hablo con la gente, bailo con algunas chicas...».

Y los planes de futuro son muchísimos. «Me gustaría organizar fiestas multitudinarias, con mucha gente del mundillo, y luego, quién sabe, llevarlas por toda España. Hay muchas posibilidades de que trabaje como modelo, representando alguna marca de ropa italiana. Me gustaría mucho actuar. Sé que tengo que prepararme bien. Estudiar interpretación, intentar hacer teatro, cine, quién sabe. No lo he probado nunca, con lo que me encantaría intentarlo. Normalmente, me doy cuenta cuándo valgo para algo o no. Por ejemplo, me encanta jugar al fútbol. Juego bien y juego casi todas las semanas. Pero soy consciente de que no soy lo suficientemente bueno para ser profesional. Me encantaría probar el tema de la interpretación y ver si valgo o no. Pero ahora debo prepararme para *Supervivientes 2016*. En enero voy a hacer un curso de supervivencia».

Efectivamente. El haber ganado *Pasaporte a la isla* le ha permitido obtener un pase directo a la próxima edición del programa de *Supervivientes*, cuya pasada edición se grabó en abril. Cristian tendrá que volver, entonces, a una isla y deberá enfrentarse, una vez más, a la naturaleza y a la soledad. Parece que va bien armado. Hasta ahora, ha demostrado nadar bien entre la naturaleza humana. Y el vivir junto a una familia que le apoya, el rodearse de buenos amigos y el recibir el respaldo de su población natal parece que le han proporcionado una gran seguridad personal y que le han ayudado a ahuyentar, con éxito, la soledad humana que, por la noche, se nos presenta a todos en la extraña forma de una manada de lobos. X



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





Ciclismo social

en la zona sur de Madrid,

AGRUPACIÓN CICLOTURISTA DE VALDEMORO

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Siguiendo nuestro decidido objetivo por promover el deporte base entre los vecinos de Valdemoro, en esta ocasión hablaremos de uno de los deportes que más éxitos ha cosechado en nuestro país y que se asienta históricamente en la cultura del deporte nacional, el ciclismo. La larga tradición deportiva que está ligada a la bicicleta ha hecho que se desarrollen numerosas variantes en su práctica; bicicleta de montaña o carretera, de descenso o de paseo son algunas de las muchas variantes que existen en este complejo mundo que lleva décadas profesionalizándose.

Por este motivo hemos buscado en nuestro municipio una propuesta social, de entretenimiento y variada que gire entorno a la bicicleta. En Valdemoro contamos con la presencia de la Agrupación Cicloturista de Valdemoro, que cuenta con más de treinta años de vida en los que ha desarrollado este deporte a diferentes niveles en nuestro municipio. A través de este reportaje podremos conocer más de cerca su evolución desde que se fundara en el año 1984, así como las diferentes propuestas deportivas que ofrece a todo aquel que quiera sumergirse en el mundo de las dos ruedas.

Como la mayoría de las agrupaciones deportivas que nacen en nuestro municipio, la Agrupación Cicloturista nace de una demanda

importante de la práctica del ciclismo de una manera lúdica, sin alcanzar un nivel competitivo. La primera propuesta ciclista en Valdemoro es el Club Ciclista Valdemoro, que ofrecía una plataforma a través de la cual los valdemoreños y valdemoreñas podían competir en esta modalidad deportiva de ciclismo de carretera.

En Valdemoro contamos con la presencia de la Agrupación Cicloturista de Valdemoro, que cuenta con más de treinta años de vida en los que ha desarrollado este deporte a diferentes niveles en nuestro municipio.

Ligada a esta, pero sin una finalidad competitiva, se funda la Agrupación Cicloturista de Valdemoro, conformada por algunos miembros del club que, por diversos motivos, deciden apartarse del nivel competitivo para centrarse en la práctica turística. Con Carlos López Ochoa al fren-

te, sus primeros pasos como agrupación se caracterizaron por un importante número de integrantes pero unos muy reducidos recursos económicos. Después de algunos años saliendo como agrupación aunque sin una unificación, en cuanto equipación se refiere, la agrupación comenzó a conformarse como un grupo sólido que se identificaba bajo una filosofía y una vestimenta.

Con la incorporación de nuevas generaciones, la agrupación decidió conformar secciones de deporte a nivel competitivo en las categorías de cadetes, juveniles, aficionados y ciclodeportistas, atendiendo las necesidades de una parte de sus socios. Esta labor



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



TRES+UNO FOTOGRAFÍA, Ncuadres

competitiva estaba dirigida por Manuel Manquillo y Pedro Saludes. Obtuvo logros como el Campeonato de Madrid de Ciclocros, con Francisco Javier *Tortilla* y dos Campeonatos de Madrid en categoría de ciclodeportista, y el Campeonato de España en la misma categoría de la mano de Carlos López.

El número de socios que comenzaron a formar parte de la agrupación fue creciendo desde los años ochenta, y algo tuvieron que ver en ello los éxitos en el panorama nacional e internacional de ciclistas tan destacados como Pedro Delgado. El número aumentó hasta llegar a más de cien socios en los años noventa. La agrupación se conformó como un ente deportivo importante en nuestro municipio hasta el año 2012, cuando —debido a unos problemas internos— la Agrupación abandona su actividad deportiva.

En la temporada siguiente, año 2013 y bajo la actual presidencia de Pedro Saludes Lera, se refunda el club partiendo desde cero, en cuanto a número de socios y recursos económicos se refiere. Desde los ocho socios que arrancaron en el año 2013 la cifra ha aumentado hasta situarse en veintiséis en el año 2015. Con su refundación se suprimieron todas las secciones de competición y la

agrupación se asienta sobre las bases que en el año 1984 fueron el motivo para su nacimiento: la práctica del ciclismo desde una perspectiva turística sin competición.

El rango de edad de los socios oscila desde los treinta hasta los setenta años, pues muchos jubilados que no han podido practicar ciclismo debido a su trabajo encuentran ahora una oportunidad para retomar su relación con las dos ruedas. El cicloturismo es una oportunidad muy interesante para todas aquellas personas que quieren montar en bicicleta de manera constante pero sin la presión del cronómetro y las exigencias de la competición. Para ello la agrupación ha creado el Campeonato Social de Marchas que se conforma como el referente dentro de las actividades de la agrupación.

El campeonato transcurre entre los meses de marzo y octubre, y tiene como objetivo fomentar la constancia y las salidas de los socios. Se premia a aquellos ciclistas que más salidas hayan realizado a lo largo de los ocho meses de duración, siendo ganador el que más veces haya salido y no el que mejor tiempo haya obtenido. Con aproximadamente cuarenta salidas durante todo el campeonato, los socios se dan cita cada domingo para disfrutar del deporte



El campeonato transcurre entre los meses de marzo y octubre, y tiene como objetivo fomentar la constancia y las salidas de los socios.

que más les gusta practicar y también —por qué no— para pelear por el trofeo del campeonato.

Esta iniciativa tiene una gran aceptación entre los socios que realizan grandes esfuerzos por no perderse cada salida programada y así poder ganar el trofeo. Desde la agrupación nos señalan que el compromiso de algunos ciclistas es tal que incluso dejan de lado sus vacaciones para acudir a la salida del domingo y volver a su lugar de vacaciones tras haberla realizado. Sin duda alguna existe un nivel de competición que fomenta la práctica del ciclismo, pero



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

ALAINAFFLELOU
Óptico y Audiólogo



en ninguno de los casos supone una pérdida de la filosofía de la agrupación.

Su actividad no sólo se centra en estos meses, ya que cuentan con dos calendarios, el de primavera e invierno, en los que se programan salidas todos los domingos y festivos. Desde el mes de octubre hasta marzo, cuando comienza de nuevo el campeonato, se establece un calendario que no es obligatorio, en el que cualquier socio que quiera salir tiene la oportunidad de hacerlo en grupo con el coche de apoyo. La asistencia sigue siendo muy importante, aunque los recorridos no sean tan estrictos ni de tantos kilómetros.

Es evidente que no todo el mundo puede apuntarse a la agrupación, pues se requiere de una condición física mínima. A pesar de que no se trata de un nivel competitivo, sí es cierto que se requiere un nivel mínimo de rodaje. Cualquier persona que sea capaz de realizar rutas de una hora de duración puede formar parte de la

agrupación, pues comienzan la temporada con salidas de 60 kilómetros de distancia que aumentan progresivamente hasta alcanzar los 120 kilómetros en la época estival.

El nivel puede parecer algo elevado para aquellos que estén planteándose salir con la agrupación, pero lo cierto es que con constancia y esfuerzo el progreso es muy notable y al final de temporada los kilómetros que parecían imposibles de recorrer se convierten en una realidad. Desde la asociación animan a todo aquel que quiera probar a salir con ellos a que lo hagan, ya que cuentan con un coche de apoyo que, en caso de imposibilidad de continuar, les recogerá.

Los días de salida los socios se reúnen en la sede, tienda CicloSalud, desde donde comienzan la etapa del día. En los meses de verano se cuenta con un coche de apoyo conducido por una persona del club que suministra bebidas frías y asistencia en caso de ave-



rías. Durante la ruta se realiza el trayecto fijado en el calendario previamente, pasando por los puntos de control estipulados donde se realiza una parada obligatoria en la que se comprueba que todos los integrantes siguen en ruta. Tras la parada obligatoria se continúa hasta llegar de nuevo a la sede.

Además de todas las actividades que la agrupación propone para sus socios, cada año la directiva establece un número de marchas a las que acuden como grupo atendiendo a las solicitudes de los socios. La falta de presupuesto durante esta temporada ha provocado que en muchas marchas federadas no se haya podido asistir como colectivo y los socios interesados hayan tenido que costearse los gastos. Aún así, la actividad ciclista no ha parado y se ha participado en marchas tan importantes como la Quebrantahuesos (Sabiñanigo – Huesca), considerada la de mayor proyección internacional. Algunas de las marchas en las que han participado miembros de la agrupación son la Pedro Delgado (Segovia), la Catlike (Albacete), Unibike (Madrid) o la de los Lagos de Covadonga (Asturias), conocida mundialmente por la Vuelta a España.

Además de la bicicleta de carretera, la agrupación está inmersa en la modalidad *mountain bike*, pues una parte importante de sus socios posee una bicicleta de este estilo. Integrantes de la agrupación han participado en marchas federadas a nivel nacional como los 10.000 del soplado, de 162,5 kms con un desnivel de 4.800 metros; la Vía Verde de la Jara en Calera y Chozas (Toledo), 105 kms con un desnivel de 380 metros o la Vía del Aceite (Jaén) y la Subbética (Córdoba) entre Jaén y Puente Genil (Córdoba). La guinda la pusieron Juan Jesús Moreno y Francisco Javier Martínez, que hicieron en 7 etapas el recorrido entre Valdemoro y Finisterre (La Coruña) en el mes de julio con el fuerte calor estival.

Gracias a la diversidad de caminos, vías pecuarias y carreteras provinciales que rodean Valdemoro, nuestro municipio es un lugar muy favorable para el desarrollo del ciclismo tanto a nivel de competición como de manera lúdica. La Agrupación Cicloturista de Valdemoro sabe aprovechar el potencial de nuestro entorno ofreciendo a sus socios cuarenta y tres salidas (este año) en la Comunidad de Madrid y una en Pastrana (Guadalajara), en las que se ha recorrido sobre todo la zona sur. Todo ello ofreciendo una cobertura a los ciclistas gracias al coche de apoyo que da asistencia durante todo el recorrido. Para el año 2016 tienen previsto acudir entre otras a la Marcha Catlike (Riopar – Albacete), hacer el Camino de Santiago en bicicleta de montaña y afianzar entre los socios el Campeonato Social. En el mes de Enero de 2016 se celebrará la asamblea anual, donde se decidirán todas las actividades a realizar durante la temporada. ✕

Para obtener más información sobre las salidas y actividades que desempeñan puedes visitarlos en Ciclos Saludes, en la calle Luis Planelles, 38 de Valdemoro o contactar a través de los teléfonos 918 082 136 y 630 925 037.

Email: agrupac.cicloturista.valdemoro@gmail.com

Web: <http://acvaldemoro.wordpress.com>

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, Nuevres

Los niños, nuestros pacientes más importantes

CREA ODONTOLOGÍA comenzó su andadura en el año 2000 de la mano de los Dres. Delgado e Inarejos. En marzo del 2011 abrieron sus puertas en Valdemoro, con una consulta especialmente dedicada a los más pequeños. Hemos conseguido crear un entorno muy atractivo y cuidado en cada detalle. Somos la clínica de referencia en odontopediatría prestando un servicio integral desde los 2 años de edad. Contamos con el servicio de odontopediatría todos los días de la semana y podemos atender los traumatismos dentales casi en el momento que ocurren.

Los más pequeños de la casa son importantísimos en Crea Valdemoro. Para ellos hemos ideado el departamento Crea Peques, especializado en odontología pediátrica, y hemos acondicionado la clínica para que ellos se sientan cómodos y la visita sea un momento relajado y, ¿por qué no?, divertido también.

Empezando por el mobiliario, que está totalmente adaptado a los más pequeños, sin olvidar la decoración, todo ayuda a que nuestros pacientes más exigentes se sientan cómodos. La decoración infantil les ayuda a distraerse mientras están siendo tratados y cuando acaban pueden incluso ir a visitar la casa del Ratón Pérez que les espera en su rincón.

Nuestros profesionales cuentan con más de dieciséis años de experiencia. Somos expertos en odontología pediátrica y especialistas en el tratamiento de los niños, haciéndoles sentir cómodos. Muchos de los peques ya conocen a nuestros doctores, ya que imparten talleres de cuidado dental en los colegios de la zona, con nuestro inseparable Dino, un peluche que ayuda a los más pequeños de la casa a aprender a lavarse los dientes, y que es el más saludado de nuestra clínica.

La Asociación Española de Odontopediatría recomienda que la primera revisión se realice hacia los dos años de edad, por lo que hemos puesto en marcha un programa de revisiones semestrales gratuitas para niños entre 2 y 14 años. Es muy importante mantener esa frecuencia porque en la infancia la boca cambia muy rápidamente y las posibles patologías que puedan surgir se atajan mejor de manera preventiva, cosa que se logra examinando a menudo la sonrisa de los peques. En esta filosofía de prevención se asientan los cimientos de la ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA, que adaptamos a grandes y pequeños.

El equipo de Crea Odontología está en continua formación para dar siempre la mejor opción de tratamiento a sus pacientes, contamos



con tecnología avanzada, diseño en 3D, diagnóstico de caries por láser de fluorescencia... Además, participar en las revisiones semestrales tiene una ventaja para nuestros pacientes, ya que hemos creado una serie de descuentos en tratamientos exclusivamente para ellos y sus familias. De este modo, no solo cuidamos la sonrisa de los peques, sino también la de los mayores.

Lo mejor de CREA VALDEMORO es que podemos dar un servicio especializado e integral a toda la familia. ¿Os veremos pronto por aquí?

Alvaro Delgado / colg 2805499

Pilar Inarejos / colg 2805496

Ana M^a Sada / colg 28010608

CREA[®]
Odontología





Texto_Sergio García Otero
Fotografía_PW fotografía, Ncuadres

Fernando Mogena, luchador valdemoreño por la ELA

*La esclerosis lateral amiotrófica
afecta a más de 900 personas cada año en España*

¿Cuántas veces hemos oído hablar en los medios de comunicación de casos en los que personas sufren las denominadas enfermedades raras? Estas enfermedades son catalogadas de esta manera porque afectan a menos de cinco personas por cada diez mil habitantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que existen más de siete mil enfermedades raras diferentes que afectan al 7% de la población, lo que significa tres millones de personas en España o veintisiete millones en toda Europa.

La mediatización de los casos raros a través de los medios de comunicación y las, aparentemente, reducidas cifras de afectados pueden llegar a generar en muchos de nosotros una percepción de distanciamiento con estos casos cuando la realidad es muy diferente, pues cualquiera de nosotros puede sufrir una de ellas. En esta ocasión llega a *La revista de Valdemoro* la historia de Fernando Mogena, guardia civil y yudoca profesional al que le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica (ELA) a los treinta años de edad y que, desde entonces, no ha dejado de luchar.



La historia de Fernando no solo es interesante por su lucha pues, como miles de enfermos en todo el mundo, cada día hace frente a las dificultades que la enfermedad le interpone en su camino; también se trata de una historia de reacción y activismo frente a la enfermedad con un único objetivo: que la ELA se conozca en todo el mundo y que ello signifique encontrar la cura que tanto enfermos como familiares llevan buscando durante décadas.

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa de tipo neuromuscular que afecta a las células del sistema nervioso encargadas de los movimientos musculares, las motoneuronas. En líneas generales la ELA provoca que dichas células comiencen a deteriorarse hasta que mueren, provocando en el afectado una parálisis muscular gradual. La debilidad muscular provoca que acciones tan cotidianas como andar, asearse o escribir en un ordenador comiencen a complicarse hasta llegar a desaparecer en estadios más avanzados.

Sobre la ELA existen todavía muchas sombras que impiden que se encuentre la cura. Una de las principales es conocer el motivo por el que se origina; motivos tan diferentes como causa hereditaria o exposiciones a sustancias tóxicas son algunas de las hipótesis que se barajan sin tener una certeza. Tampoco se conoce el motivo por el que afecta exclusivamente a las motoneuronas. En su desarrollo, tanto las facultades intelectuales como los órganos sensitivos permanecen intactos, por lo que el enfermo nunca pierde la capacidad de pensar y sentir.

Los afectados por esta enfermedad suelen ser adultos en edades comprendidas entre los 40 y los 70 años aunque, como en el caso de Fernando, existen numerosos casos por debajo de este rango de edad. La ELA afecta notablemente más a hombres que a mujeres en una proporción aproximada de uno a tres para los hombres. En España se estima que cada año se diagnostican casi unos novecien-

tos casos nuevos, de dos a tres nuevos casos por día, y que el número total de personas que viven con ELA ronda las cuatro mil personas. La incidencia de esta enfermedad en la población española es de 2 personas cada 100.000, por lo que se prevé que unos 4.400 españoles vivos desarrollarán la ELA durante su vida.

Entre ellos se encuentra Fernando Moga, vecino de Valdemoro y afectado por la ELA desde finales de 2008. Antes de su diagnóstico a principios de 2009, Fernando combinaba su vida laboral y familiar con su gran pasión por el yudo. Su dedicación profesional a este deporte hizo que alcanzara grandes éxitos tanto en la competición civil como militar, llegando a proclamarse campeón nacional. Con un

Un único objetivo para Fernando es que ELA se conozca en todo el mundo y que ello signifique encontrar la cura que tanto enfermos como familiares llevan buscando durante décadas.

enorme palmarés deportivo a sus espaldas y con muchos proyectos de futuro con su mujer, Miriam, Fernando ya pensaba dejar, en 2008, la alta competición para centrarse en su familia y continuar una vida ligada al yudo desde otro punto de vista.

A finales de ese mismo año comienza a tener molestias en un hombro que achaca al nivel deportivo que llevaba hasta el momento. Su primera reacción fue la natural, ponerse en manos de su fisioterapeuta para que le tratara una lesión. Tras pocas sesiones, su fisioterapeuta le recomendó ponerse en manos de un neurólogo, ya que los síntomas no eran específicamente musculares. Tras muchos meses de pruebas y análisis, en febrero de 2009 obtuvo un diagnóstico claro de ELA. La primera vez que Fernando escuchó hablar de la ELA fue anterior al diagnóstico definitivo y, según nos cuenta él mismo, su mayor error fue buscar información en Internet pues encontró una masa ingente de información muy dura y sin filtros que creó una gran incertidumbre y preocupación en él y su familia.



Especialistas en Licencias de Apertura,
Certificados Energéticos, Peritaciones
e Informes Técnicos



www.esineinca.com

Cantabria, 6 Local · 28340 Valdemoro, Madrid · 91 801 83 35





Fernando y Miriam nos cuentan que tuvieron la suerte de obtener un diagnóstico relativamente rápido. El desconocimiento que existe sobre esta enfermedad provoca que todas las pruebas que se realizan tengan el fin de descartar otras patologías, por lo que el proceso puede prolongarse, incluso, más de un año. Obtener un diagnóstico claro lo antes posible es muy importante pues, como señala el propio Fernando, el tiempo corre en contra del enfermo. Ponerse en manos de auténticos profesionales en la materia y seguir sus directrices es la mejor de las opciones para comenzar a afrontar la enfermedad.

—¿Cómo asimilaste personalmente el diagnóstico?

—Muy mal, mi error fue querer continuar con mi vida normal, pues las dificultades físicas que iban en aumento me convirtieron en una persona irascible y antipática que rechazaba su enfermedad. Poco a poco me di cuenta de que me estaba metiendo en un agujero del que no podía salir, me planteé luchar contra la enfermedad sin pensar que eso era imposible.

—¿Cómo conseguiste cambiar tu manera de afrontar la enfermedad?

—La pérdida de facultades tan básicas como comer o vestirme me hizo darme cuenta de que no podía luchar contra la enfermedad.

El cambio mental al principio es muy duro, debido al miedo a lo desconocido. Un ejemplo es la silla de ruedas, antes yo la veía como una barrera de mi enfermedad, pero cuando ves que ya no puedes andar te das cuenta de que la silla que antes veías como una puerta que se cerraba ahora te abre la oportunidad de recuperar la movilidad. Cuando aprendí a luchar y a vivir con la enfermedad también aprendí cuál es el significado real de vivir.

Lo más importante para ese cambio es la ayuda diaria de mi familia y de las personas que te rodean. La ayuda de Miriam o mi madre es muy importante para mí porque son mis pies y mis manos, incluso en algunas ocasiones, mi voz. Sin amigos tampoco podríamos vivir, la motivación y alegría de que, a pesar de todo, quieran seguir haciendo cosas contigo es lo que te hace ver la vida de otra manera y te motiva para seguir luchando.

Aunque no existe ningún tratamiento ni fármaco que cure la ELA, sí existen medicamentos que retrasan los efectos en las fases más tempranas. Además del tratamiento con fármacos, es también importante comenzar a realizar rehabilitación, aunque no se tengan síntomas avanzados de la enfermedad. La actuación preventiva consigue interponer barreras en el su avance. Aprender a hacer los ejercicios de logopedia o rehabilitación muscular servirá para que en un futuro, cuando la enfermedad esté más presente, la estimulación a través de ejercicios sea mucho más fácil para el enfermo. Tanto enfermo como familiares deben ser conscientes de que un afectado de ELA necesita un tratamiento multidisciplinar que abarca muy diversos campos que, a su vez, deben trabajar de una manera coordinada.



Cardinal

RESTAURANTE - MARISQUERIA

Parrilladas de Marisco variadas
Mariscadas

Acuario propio:
Bueys de mar, centollas y nécoras

Vinoteca

Sabor a Galicia

Carne roja y Chuletillas de lechal

Pulpo cocido

Amplio Salón para comidas y cenas de empresa

Local adaptado a minusválidos 

FOTOGRAFÍA, Nuevades





En la actualidad Fernando se ha convertido en un referente del ELA a nivel nacional debido a sus esfuerzos para que esta enfermedad tenga la repercusión que se merece en la sociedad. Su vinculación con el yudo no ha desaparecido, y es que cuenta con un campeonato, Desafío Mogena, en el que cada año decenas de personas se agrupan para luchar a través del deporte con Fernando. Para él es un honor que una competición creada por sus compañeros y amigos de la infancia lleve su nombre.

Además de su vinculación con el deporte, Fernando ha querido compartir su experiencia personal con esta inusual enfermedad y por ello realiza conferencias y charlas en las que trata cómo es el proceso de enfermar y enfrentarse a un nuevo mundo totalmente desconocido. La difusión de la enfermedad no solo queda aquí, pues Fernando ha participado en innumerables eventos en apoyo a los afectados, así como galas benéficas y proyectos de investigación en los que se ha ofrecido como voluntario.

Su última creación acaba de nacer, la Asociación Desafío Mogena, un proyecto sin ánimo de lucro que tiene como fin último servir de plataforma de recaudación y apoyo para aquellas personas que sufren esta enfermedad y que, desafortunadamente, no poseen los medios que exige la ELA. Su participación también está presente

en otras asociaciones como la Asociación Española de ELA, Irisbond o la Plataforma de Afectados por ELA, entre otros.

El apellido Mogena se ha convertido no solo en un motivo para la difusión del conocimiento sobre esta patología, sino también en una filosofía para afrontar la vida. Para Fernando el mejor momento del día es el ahora, pues en el ayer y en el mañana no se puede hacer nada. Su lucha día a día no ha frenado sus ganas de continuar poniéndose objetivos, él mismo nos cuenta que ya están ultimando los detalles para poder montar en moto gracias a una adaptación que le permita disfrutar de la experiencia de las dos ruedas.

Gracias a Fernando muchas personas pueden ser capaces de afrontar las innumerables dificultades que trae esta enfermedad consigo. Así lo ha plasmado en su libro *Fernando Mogena, el espíritu del samurái* y de la misma manera lo transmite día a día en su labor de difusión. Desde *La revista de Valdemoro* queremos agradecer el trato recibido y queremos manifestarles todo nuestro apoyo tanto a Fernando como a su familia y amigos, pues todos ellos «Están Luchando con el Alma».

Si quieres conocer más sobre **Fernando Mogena** y sus diferentes proyectos puedes visitar su página de Facebook <https://www.facebook.com/DesafioMogena2013> o puedes realizar cualquier tipo de donación para la Asociación Desafío Mogena a través de la cuenta ES09 2100 3774 6621 0065 1262. ✕

Gracias a Fernando muchas personas pueden ser capaces de afrontar las innumerables dificultades que trae esta enfermedad consigo.



SANITARIOS AZULEJOS

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

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

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

Por un Valdemoro inteligente



Por si todavía no lo sabes, en Valdemoro se está desarrollando la más importante de las inteligencias, la inteligencia emocional y ya está dando sus resultados

Texto_Pilar Fernandez Gonzalez: Proyecto Live it!

¿Qué es inteligencia?

Creo que tenemos todos una «titulitis» que nos hace pensar que el valor de una persona parece que depende del número de títulos que tenga en su currículum, cuando en realidad esto no es así.

Un número cada vez mayor de especialistas ha llegado a la conclusión en los últimos años de que el viejo concepto de coeficiente intelectual abarca solo una estrecha franja de habilidades lingüísticas y matemáticas, por lo que tener un elevado coeficiente intelectual puede predecir tal vez quién va a tener éxito académico

pero no mucho más, y desde luego, eso no constituye por sí solo una garantía de éxito profesional y mucho menos de una vida plena y feliz.

Seguramente, si hay personas que tienen un coeficiente intelectual elevado y no tienen éxito en su vida es porque les falta la inteligencia más importante, la inteligencia emocional, esta es la que marca la diferencia y por la que apostamos para la población de Valdemoro.



La inteligencia emocional debería desarrollarse en la familia y en la escuela

Actualmente, se prepara a los niños para que sepan muchas cosas y puedan llegar a ser médicos, ingenieros, profesores, etc. Sin embargo, no todos van a llegar a serlo. En cambio, no se prepara para la vida y todos vamos a vivir, en una sociedad no exenta de conflictos interpersonales, familiares, económicos, paro, fracasos, ruptura de pareja, enfermedad, pérdida de un ser querido, envejecimiento.

Podríamos, por tanto, definir la inteligencia emocional como la capacidad de conocer, gestionar y dirigir tus emociones para alcanzar tus objetivos tanto profesionales como personales. Las personas con inteligencia emocional:

- Saben qué emociones están sintiendo y por qué.
- Comprenden los vínculos entre sus pensamientos, sus sentimientos, sus palabras y sus acciones.
- Conocen cómo sus sentimientos influyen sobre su rendimiento.
- Tienen un conocimiento básico de sus valores y sus objetivos.
- Mantienen relaciones positivas.
- Se recuperan antes de las adversidades de la vida.

¿Para qué la inteligencia emocional en la vida?

La gestión de emociones tiene un papel fundamental en el desempeño de cualquier labor profesional y personal. La capacidad de autorregularse y **gestionar las relaciones** de forma adecuada es decisiva. En esta época en que se dispone de un buen nivel de conocimientos académicos, la inteligencia emocional será el recurso más importante del siglo XXI. En el mundo empresarial se está empezando a tener en cuenta y a valorar cada vez más. Las investigaciones demuestran que la inteligencia emocional es uno de los predictores más importantes para obtener éxito en la vida.

¿Para qué la inteligencia emocional en la empresa y en las administraciones públicas?

Rentabilidad

Daniel Goleman, el principal estudioso y divulgador del concepto de **inteligencia emocional**, ha señalado que el éxito en la empresa obedecería nada menos que en un **80%** a las **competencias emocionales**, factores que determinan resultados superiores en el puesto. La relación entre inteligencia emocional de los líderes y los resultados de la empresa es verdaderamente espectacular.

Actitud

«Podemos gastar millones en la investigación y el desarrollo de un producto, pero si nuestras limitaciones dificultan la oferta de ese producto, ¿qué hemos logrado?». Disciplinar nuestra actitud va a ser crucial en la imagen que ofrezcamos de nosotros mismos. Lo básico es la actitud a mantener, ya que a medio y largo plazo será decisivo. El **desarrollo de las actitudes positivas** y la mejora de las negativas debe ser objeto de atención, ¿no te parece?



DISMA TYRE S.L.

SEA CUAL SEA LA MARCA

Trabajamos todas las marcas de neumáticos

MICHELIN
CUB 205/55 16
MICHELIN 91V
PRIMACY3
Montaje, equilibrado, válvula, ecotas e IVA. Incluido
Hasta fin de existencias

OFERTA
78,65€

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

Prevención

Los riesgos laborales más frecuentes son los riesgos psicosociales derivados de la organización en el trabajo. El estrés, la ansiedad o el síndrome de *burnout* o *boreout* son las principales causas de bajas laborales en la actualidad. Por ello, la eficacia en la planificación de la acción preventiva pasa por contemplar dichos riesgos como parte esencial del plan de prevención, incluyendo dentro de su programa la formación en inteligencia emocional.



¿Para qué la inteligencia emocional en la educación?

Las **emociones** juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje, en todas las etapas de la vida la escolar, la universitaria y la del aprendizaje permanente a que hoy nos obligan las responsabilidades personales y profesionales.

La inteligencia emocional nos genera **estados anímicos adecuados** para llevar adelante con eficacia cualquier proceso de aprendizaje:

1. En una etapa inicial, **predisposición, motivación, interés.**
2. En una etapa intermedia, **voluntad, constancia y regularidad del estudio.**
3. En una etapa de obstáculos, **manejo de las emociones, de las dificultades, de la frustración o de la adversidad.**
4. En una etapa final, **equilibrio emocional en el examen de conocimientos o en la aplicación de los mismos.**

Riesgos del analfabetismo emocional:

- Fracaso escolar
- Trastornos alimenticios
- Abusos de drogas y alcohol
- Marginación y problemas sociales
- Ansiedad y depresión
- Problemas de atención y razonamiento

¿Para qué la inteligencia emocional en la salud?

Es innegable la influencia que tienen las emociones en la salud humana. En la eterna lucha contra las enfermedades, nunca debemos olvidar que lo que comemos es casi con certeza menos importante que lo que «nos está comiendo». Las **emociones positivas previenen enfermedades**, o una vez que estas se han manifestado pueden contribuir a su **curación**, y las **emociones negativas ayudan a contraer enfermedades**.

Cuando tenemos la actitud mental correcta podemos escapar del ataque cardíaco, **vencer al cáncer** y sobrevivir a los virus. La salud mental es la medicina más poderosa que tenemos y la más olvidada de todas las terapias del siglo XXI.

Algunas actitudes emocionales, tales como el temor, la amargura, la ira, el resentimiento, producen un efecto dañino en el cuerpo. Otras promueven la felicidad, el bienestar y aumentan la resistencia a la enfermedad. Y aún en presencia de una enfermedad declarada, los datos clínicos a nivel mundial confirman los beneficios médicos de los **sentimientos positivos** y el **poder curativo** del apoyo emocional

proporcionado por las personas que rodean a un paciente, desde los familiares más íntimos hasta los profesionales que trabajan en el área de la salud y tienen contacto con la persona enferma.

El Proyecto Live it!

Todos estos *para qué* son los que han impulsado este reportaje y el Proyecto Live it! que se está desarrollando desde hace más de tres años en Valdemoro.

El diseño del Programa Live it! para el desarrollo de la inteligencia emocional es una apuesta por esta tarea pendiente, en él se trabajan **estrategias y técnicas de desarrollo** del coeficiente emocional para adquirir **habilidades personales** que proporcionen una diferencia sustancial en el contexto profesional y en la vida de las personas.

Los **cursos Live it!** combinan las habilidades prácticas de la inteligencia emocional con las más **potentes e innovadoras herramientas de *coaching* y programación neurolingüística (PNL)**, desarrollando la capacidad de percibir y comprender emociones y conducirlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento **consiguiendo mejores resultados de vida**.

Son ya más de **cien personas** (noventa de Valdemoro) las que han participado en el programa y las que han vivido la inteli-





PILATES MÁQUINA

- Fortalece y tonifica tu cuerpo
- Mejora tu alineación postural
- Aumenta la flexibilidad
- Elimina el estrés
- Previene y recupera lesiones

YOGA

- Bienestar físico y mental
- Ejercicio adecuado
- Respiración Consciente
- Pensamiento positivo
- Relajación y profunda paz interior

PILATES SUELO

- Aporta gran vitalidad y fuerza
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales
- Aumenta la flexibilidad y agilidad
- Alivio de dolores de espalda
- Mejora tu estado de ánimo

ABIERTO PLAZO DE MATRICULA

Infórmese en el
teléfono 91 808 03 62

Mucho más que un conjunto de Ejercicios

PILATES EMBARAZADA

- Beneficios para ti y tú bebé
- Ejercicios de Tonificación para la futura mamá
- Durante el embarazo y el post-parto





gencia emocional gracias a este proyecto. Ahora lo están aplicando a sus vidas y les está dando sus frutos.

Además, Live it! ha tenido la suerte de contar con diferentes y muy diversos perfiles de la población de Valdemoro, como profesores, funcionarios, guardias civiles, militares, amas de casa, empresarios, emprendedores, psicólogos, personal sanitario; y aunque a priori creamos que hay sectores que pueden identificarse más con este tipo de inquietudes, todos los mencionados han reconocido el gran valor de la formación y cómo esta ha supuesto una diferencia sustancial en sus vidas.

Esto ha hecho que el proyecto siga creciendo y que la pasada primavera se lanzara con una grata acogida el Programa Live it! Inteligencia de Pareja impartido y desarrollado junto a María José Santín, psicóloga y sexóloga del Ayuntamiento de Valdemoro durante más de diez años hasta primeros de este, cuando inicia su carrera como emprendedora y se suma a este reto con su participación en la formación a parejas.

El programa para parejas, así como los nuevos proyectos de inteligencia emocional para jóvenes y para familias que Live it! está llevando a cabo responde a una realidad, la de desarrollar la inteligencia emocional de los primeros microsistemas que formamos los seres humanos, la pareja y la familia. El concepto de inteligencia emocional no tiene límites claros, se abre un campo de investigación increíble, queda mucho por hacer y estos nuevos proyectos son un claro ejemplo de esa evolución. ✕

live it 
inteligencia emocional y coaching

Si quieres conocer más sobre Live it puedes visitar su centro de formación en el Centro de Empresas de Valdemoro que está en Pol. Ind. Rompecubas, Calle Gaspar Bravo de Sobremonte, o contactar con ellos en los teléfonos **91 801 71 88 - 608 895 978** y también a través de la web y redes sociales:

<http://www.inteligenciaemocionalycoaching.com/>

<http://www.inteligenciadepareja.com/>

Facebook: Pilar Fernandez Coach

María José Santín Sexóloga y Psicóloga

Twitter: @PilarFdezCoach

@mjosesantin

DREAMS

academia de peluquería y estética

CENTRO DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO PARA FUTUROS PROFESIONALES



Ubicado en la calle Guardia Civil 10, junto al colegio Sámer Calasanz, se encuentra la academia de peluquería y estética Dreams. Especializados en la formación a través de sus cursos y máster de perfeccionamiento, la escuela también cuenta con un servicio al público con precios económicos.

Ana M^a Pozo Valverde es la responsable de que esta academia desarrolle su actividad desde hace ya dos años y medio. Profesional del sector, Ana cuenta con más de treinta años de experiencia en el mundo de la peluquería y la estética. Su dilatada carrera ha servido para formarse con diferentes firmas y profesionales que le han aportado diversos enfoques en las múltiples disciplinas de su trabajo.

En el año 2013 decide embarcarse en un proyecto que, como nos cuenta, no sólo supone una motivación a nivel profesional, sino que es también un reto muy importante a nivel personal. El proyecto, montar una escuela de peluquería y estética en Valdemoro, se convierte en una realidad y no ha dejado de funcionar desde entonces.

Dreams no se conforma como una academia más en el sector; su formación personalizada tiene como objetivo ayudar a sus alumnos y alumnas a conseguir su sueño, ser un profesional del mundo

de la peluquería y estética. El enfoque de su formación es uno de los rasgos esenciales de Dreams, pues tratan de preparar a sus alumnos para poder enfrentarse al mundo laboral sacando lo mejor de cada uno.

La experiencia de Ana hace que sea un medio muy conocido para ella. Gracias a esta familiarización con el entorno laboral, Ana transmite a sus alumnos las conductas que un profesional debe conocer para crecer en el mundo laboral. Además de peinar, cortar y teñir, los principiantes obtienen otros valores como la educación, el respeto al cliente, el sacrificio o el esfuerzo.

Los cursos de formación en peluquería y estética tienen una duración de dieciocho meses, en los que el alumno aprende el manejo de todas las herramientas necesarias para enfrentarse a una salida laboral. Durante su formación, la escuela ofrece a los alumnos diferentes propuestas como colaboraciones en desfiles, eventos o videoclips para que el aprendiz pueda abarcar diferentes estilos.

Todo aquel que quiera desarrollarse profesionalmente en el sector tiene la oportunidad de hacerlo, pues han adaptado sus precios para que cualquier persona que lo desee tenga acceso a su formación.

Ahora, y por tiempo limitado, Dreams facilita su formación ofreciendo gratuitamente la matrícula y la primera mensualidad del curso formativo. Además, para las personas que se encuentran en el paro, se oferta un 50% de descuento en todas las mensualidades. ✕

Si quieres conocer más sobre la academia y sus ofertas puedes contactar con ellos a través de los teléfonos 910 282 647 o 722 195 814 o bien en su página web **www.dreamsvaldemoro.es**





La revista de Valdemoro quiere dar voz a todos los valdemoreños. Por eso hemos creado esta sección, para que todas las escuelas de Valdemoro colaboren con nosotros. Podremos leer lo que tienen que decir los jóvenes de nuestros colegios y, además, estaremos dando la oportunidad de iniciarse en el periodismo real a aquellos estudiantes que deseen dedicarse a este noble oficio. Aquellas escuelas que deseen colaborar pueden contactar con nosotros mandando un correo electrónico a comunicación@larevistadevaldemoro.com.

Trick or Treat

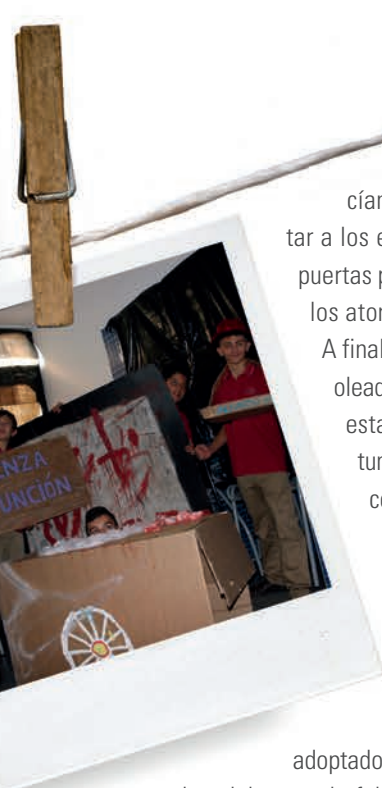


Paula Casasano, Alejandro Suchevar, Daniel Roa y Alejandro Molina
Estudiantes de 3º ESO del Colegio Valle del Miro (Valdemoro)

Todos los años, el 31 de octubre, se celebra el día de Halloween, una fiesta estadounidense que poco a poco estamos acogiendo entre nuestras costumbres. En algunos colegios se celebra para que los alumnos conozcan otras culturas, sobre todo las de habla inglesa, puesto que en la mayoría de los centros se está implementando el bilingüismo.

El verdadero origen de esta fiesta no es anglosajón, sino que tiene un origen milenario y procede de dos raíces: una romana y una celta. Los romanos dedicaban una fiesta llamada "Feralia" al descanso y a la paz de los muertos, haciendo sacrificios y elevando diferentes plegarias a sus dioses. Pero con anterioridad, los pue-

blos celtas celebraban una fiesta llamada Samhain. Samhain era un festival celebrado entre el final de la temporada de cosecha y el comienzo del invierno. Los druidas celtas, creían que en una determinada noche, la del 31 de octubre, las brujas tenían mayor vitalidad y los druidas tenían el don de eliminar los límites entre el mundo de los vivos y el de los muertos, e incluso, llegaban a ver fan-



tasmas. Por ello, los druidas hacían enormes hogueras intentando ahuyentar a los espíritus; la gente dejaba dulces en las puertas para que los muertos y los fantasmas no los atormentaran y los dejaran en paz.

A finales del siglo XIX, los EEUU recibieron una oleada de inmigración celta, motivo por el cual estas tradiciones forman parte de sus costumbres. Actualmente, en los EEUU, los chicos más jóvenes salen por sus barrios a busca de dulces: invitan a sus vecinos a elegir entre "truco o trato" que, en realidad, significa "susto o dulce". Otra de las costumbres de los EEUU es decorar las casas de forma terrorífica.

En la actualidad, en España, hemos adoptado algunas tradiciones como la decoración de calabazas y la fabricación de nuestros propios disfraces. Como adolescentes, creemos que es una fiesta entretenida y divertida para poder disfrazarse y disfrutar con los amigos.

Sabemos que el ayuntamiento y los colegios intentan hacer muchas actividades relacionadas con esta tradición, aunque, en nuestra

opinión, se podría aprovechar para fomentar mucho más el aprendizaje de la lengua inglesa, es decir, en vez de ofrecer las actividades en castellano, ofrecerlas en inglés.

Aún así las actividades que se han realizado no han estado mal, por ejemplo, la marcha zombie que tuvo lugar el pasado 31 de octubre en el parque Tierno Galván, organizado por La Casa De La Juventud.

También se realizaron fiestas de disfraces en las distintas discotecas y salones de la zona.

Nosotros, los niños y adolescentes, disfrutamos más esta celebración en los colegios puesto que para que ese gran día esté todo preparado tenemos que trabajar todos juntos de manera coordinada porque durante unos días se delega en los alumnos la responsabilidad de organizar y distribuir todas las tareas: los alumnos de 1º y 2º de la E.S.O. redactaron sus propias historias de miedo que, después, representaron para los compañeros de su etapa.

Los alumnos de 3º y 4º de la E.S.O., hicimos un pasaje del terror por donde pasaron todos los cursos de primaria y la secundaria.

También los niños de primaria hicieron en el patio del colegio una coreografía de la banda sonora original de los Ghostbusters. Todos los años solemos preparar algo especial para este día, nos encanta hacerlo. ✕



Obras **GARCÍA DELGADO**, más de tres décadas construyendo sueños

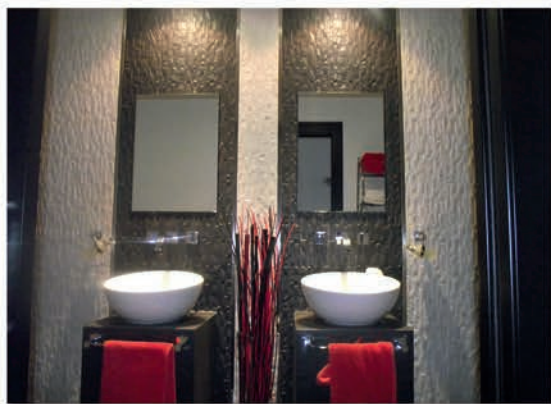
La todavía presente recesión económica ha azotado tanto a aquellas empresas que empezaban como a las ya consolidadas, haciendo caer a muchas de ellas. Todas aquellas que han conseguido sobrevivir a esta situación económica se caracterizan por tener unos pilares sólidos sobre los que se asentaban.

Superar una crisis económica no es fácil y si se consigue en gran parte es por la calidad del trabajo que se desempeña, como es el caso de Obras García Delgado, una empresa que comenzó a dar sus primeros pasos en el año 1977 en el municipio de Getafe gracias a Jacinto García Fernández, un español recién llegado de Francia, donde había aprendido el noble arte de la albañilería. Tras años de trabajo, su hijo, Angel García Delgado, toma las riendas del negocio en el 2002, coincidiendo con su asentamiento en nuestro municipio. Angel García Delgado había crecido dentro de esta profesión y había obtenido gran experiencia trabajando en otras empresas donde adquirió la formación necesaria para continuar con el negocio familiar.

sas como Casa Pedro (calle del Carmen) o la academia de inglés Educachild (calle Tenerías).

A la hora de afrontar una obra en nuestro domicilio, desde Obras García Delgado destacan la importancia de un presupuesto totalmente detallado y desglosado. También se recomienda tener buenas referencias de las empresas que presupuestan la obra, no solicitar más de tres presupuestos y siempre tener muy en cuenta la confianza que inspira el contratista, basándose en criterios como el asesoramiento, el interés e implicación, la claridad y un presupuesto que se ajuste al cliente. En este último aspecto debemos ser muy conscientes de que muchas veces lo barato sale caro, pero no por ello tampoco hay que pagar más, por lo que la confianza en el profesional es crucial para asegurarnos un buen servicio. ✕

Para más información no dudes en contactar con ellos a través de los teléfonos 629 301 133 y 918 09 24 79 o a través de la dirección de correo: obrasgarciaadelgado@hotmail.com
Web: www.reformasgarciaadelgado.es



Así se conforma Obras García Delgado, una empresa centrada en la albañilería general, alicatados, pladur, reforma integral de viviendas y locales comerciales, pintura, carpintería de madera y aluminio, así como en el asesoramiento en distribuciones, acabados e interiorismo. Gracias a sus años de trabajo cuentan con un equipo firmemente consolidado en pro del cliente y del trabajo de calidad. La estabilidad del grupo de trabajo genera un ambiente agradable y favorable tanto para el que contrata sus servicios, como para los profesionales que ejecutan la obra.

Trece años en Valdemoro han servido para realizar numerosas obras en nuestro municipio, principalmente a nivel de particulares. Reformas integrales de viviendas u obras menores como reformas de cocinas, baños o acondicionamiento de patios son algunos de los trabajos más solicitados por parte de los valdemoreños. Además, Obras García Delgado ha llevado a cabo el acondicionamiento para empre-





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 **Enero**:
31 de Diciembre

MODA.
by Julián Villar, Ncuadres







Fotografía: Julián Villar
Modelo y maquillaje: Violeta Arriaza

El Hospital pone en marcha un programa pionero de Telecontrol Online del Sintrom



El Hospital Universitario Infanta Elena (HUIE), integrado en la red pública sanitaria, ha puesto en marcha un programa pionero en la sanidad madrileña que permite el telecontrol online de los pacientes tratados con fármacos anticoagulantes orales, como el Sintrom, muy utilizados sobre todo en mayores de 65 años para prevenir trombosis, embolias, infartos, ictus, problemas cardíacos y todas aquellas enfermedades provocadas o agravadas por la formación de coágulos. El uso adecuado de esta medicación requiere un estrecho seguimiento por parte de los especialistas que hasta ahora se realizaba únicamente de forma presencial.

Esta iniciativa se lleva a cabo también en los hospitales universitarios Fundación Jiménez Díaz de Madrid y Rey Juan Carlos de Móstoles y en ella participan más de medio centenar de pacientes (una veintena del Hospital de Valdemoro) que tienen indicación de anticoagulación a largo plazo y cumplen los criterios de seguimiento hospitalario. Todos ellos disponen ya de un aparato portátil que mide

el INR, índice de referencia para conocer si el nivel de anticoagulación es el adecuado. Previamente han recibido formación por parte de personal especializado de la Unidad de Anticoagulación de cada centro para asegurar que son capaces de manejar por sí mismos o a través de sus cuidadores dispositivos con acceso a internet.

Gracias al control online, a través del Portal del Paciente el enfermo hace llegar al equipo de Hematología (en la imagen) los valores de su INR y puede introducir comentarios o cualquier otra información que estime oportuna. El médico, a su vez, le responde en tiempo real con las pautas a seguir y todos los resultados e incidencias quedan incorporados de forma inmediata en la historia clínica electrónica del paciente.

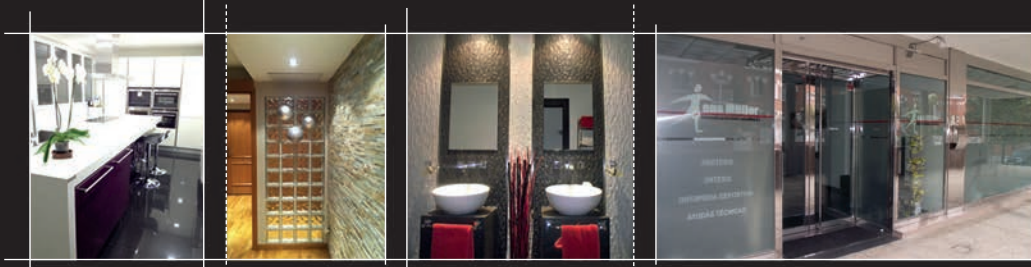
Este programa de telecontrol es una apuesta por potenciar los servicios no presenciales en los casos en que es posible y tiene como propósito mejorar la monitorización de los pacientes anticoagulados, evitarles numerosos desplazamientos e incrementar su calidad de vida. ✕



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

Valdemoro quiere que el convento de las Clarisas sea Bien de Interés Cultural



Valdemoro solicitará a la Dirección General de Patrimonio de la Comunidad de Madrid que el convento de la Encarnación (Siglo XVII) sea declarado Bien de Interés Cultural. Este edificio, conocido popularmente como el convento de las clarisas, es una de las joyas del patrimonio histórico de Valdemoro.

En 2016 se cumple el IV centenario desde que concluyó su edificación, por lo que sería de especial relevancia para los actos que el Ayuntamiento está preparando para dicho aniversario que el proceso de declaración de Bien de Interés Cultural culminara con la resolución favorable del Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid.

El informe técnico que avala esta petición recoge, así mismo, los antecedentes históricos de este inmueble perteneciente al Barroco, del que se desconoce su autor, construido por iniciativa del duque de Lerma, así como el hecho de que "el 19 de mayo de 1616, se trasladaron allí las monjas desde el hospital de San Andrés por calles entoldadas y acompañadas en solemne procesión por el rey Felipe III, el propio duque y el Arzobispo de Toledo además de numerosas personalidades de la corte".

Incluye además una pormenorizada descripción de la edificación, las sucesivas obras de rehabilitación a las que ha sido sometida y la ficha del Catálogo de Bienes Protegidos del Ayuntamiento de Valdemoro en el que se encuentra el convento. ✕

Club de Natación Villa de Valdemoro 20 años nadando juntos



En el año 1995 un grupo de vecinos del municipio vinculados con el deporte decidieron reunirse para formar un club deportivo elemental. Su actividad estaba limitada a los meses de verano, ya que en Valdemoro la única piscina cubierta que existía era la del Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada. Con el paso del tiempo y la construcción de la piscina del Complejo Deportivo Río Manzanares pudieron ampliar su tiempo de entrenamiento y comenzar un camino que se ha ido ampliando año a año. En la actualidad y bajo la tutela del club se puede practicar natación, natación federada, waterpolo, natación sincronizada y natación especial federada. Únicamente se requiere tener el nivel requerido en cada actividad y muchas ganas de trabajar. El club desarrolla sus programas deportivos en la piscina de Valdesanchuela y en un centro concertado del municipio. ✕



IRIS PIÑAL, Ncuadres



**CONSULTA
NUESTRAS
OFERTAS Y
BONOS
ECONÓMICOS**

CENTRO MULTIDISCIPLINAR EQUIVALENTES

Atención psicológica individual para personas adultas e infanto-juvenil

Logopedia y Lectoescritura

Psicopedagogía

Programa de desarrollo de habilidades sociales y comunicativas

Mediación familiar y Resolución de conflictos

Apoyo escolar: Aprender a Aprender

Habilidades parentales: Escuela de madres y padres

Atención temprana y Psicomotricidad

www.psicologiamasequivalentes.es

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

Celebrada Jornada de Inteligencia Emocional, el pasado 12 de Diciembre



Para explicarnos la Inteligencia Emocional en todos los aspectos de nuestra vida y dar a conocer los distintos proyectos que se están llevando a cabo en Valdemoro, el pasado 12 de Diciembre Live it! organizó una jornada de Inteligencia Emocional en el Colegio Valle del Miro de Valdemoro, que contó con las siguientes ponentes:

- Pilar Fernández, coach y experta emocional que nos habló de la "Inteligencia Emocional para el Desarrollo Personal y Profesional".
- María José Santín, psicóloga y sexóloga que nos comentó sobre la "Inteligencia de Pareja".
- Ana Messa, coach especializada en adolescentes y familia que trató la "Inteligencia de Familia".

Entre ponencia y ponencia *La compañía Cuá*, de improvisación teatral, despertó el sentido más importante, el sentido del HUMOR improvisando y haciéndonos vivir desde la parodia los mensajes más importantes que se quisieron hacer llegar a los asistentes con las tres ponencias.

También se aprovechó la jornada para presentar el libro digital "Inteligencia de Pareja", un libro que con mucho esfuerzo y cariño han escrito Pilar Fernández y María José Santín, juntas con este libro pasan a conjugar y sumar conocimiento desde distintas disciplinas para conseguir una formación y un desarrollo personal más completo y más dinámico y cuya descarga gratuita ofrecieron como regalo a todas las personas asistentes. ✕

live it !
inteligencia emocional y coaching

LRDVALDEMORO 45



Hermiol Viajes

AGENCIA DE VIAJES

info@hermiolviasjes.com · teléfono 648 009 312

www.hermiolviasjes.grupoonlinetour.es

Felices Fiestas

Fin de año

en la costa
desde 195€/persona
con cotillón

Unas Navidades diferentes

Dubái FIN DE AÑO
5noches desde 1.099€

Egipto

8 días con crucero por el Nilo,
salida 28 dic. con Cena de navidad 999€

Escapadas Nieve

Sierra Nevada
Valle de Arán
Baqueira

4noches/4pax
Apartamento desde 475€

Ya puedes reservar tus vacaciones de Semana Santa y Verano

Balsimelli Dental
Les desea unas felices fiestas

Cumple tus sueños en Navidad

Implante completo 1.176€

Estudio, Rx y Modelos

Gratis

Precio normal 1.470€

**Ortodoncia Invisible
Ortodoncia con Brackets**

10%dto*

Estudio, Rx y Modelos Gratis
Precio cerrado

Hasta un 20%dto.
por pago adelantado o financiación
del tratamiento completo

* Descuento no aplicable a seguros dentales
Puede financiar su tratamiento
Oferta válida hasta el 15/01/2016



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



Valdemoro celebró la 'Semana contra la Violencia de Género' en apoyo a las víctimas

Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el Ayuntamiento de Valdemoro organizó el pasado mes de Noviembre un programa para movilizar a la ciudadanía contra la lacra social que suponen los malos tratos en el ámbito familiar y de pareja.

Los actos comenzaron con una exposición en la Torre del Reloj que recogió una veintena de trabajos finalistas de las dos últimas convocatorias del Concurso de artes visuales contra la violencia de género convocado por la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

En el Teatro municipal Juan Prado el grupo de arte dramático Yeses, formado por reclusas del centro penitenciario Alcalá Meco, representó Volando con los clásicos, una reivindicación del papel de la mujer en la historia a través de una obra que es teatro dentro del teatro, ya que refleja las conversaciones previas al montaje.

La plaza de la Constitución fué el punto de encuentro para manifestar el apoyo a las víctimas y reclamar una mayor conciencia social en torno a este problema, donde se procedió a la lectura del mani-

fiesto contra la violencia de género, acto que tuvo como telón de fondo la iluminación especial de la Torre del Reloj que se vistió de morado -el color con el que se identifican estas reivindicaciones- para la ocasión.

Las Jornadas Municipales contra la Violencia de Género que tuvieron lugar en el Centro de Actividades Educativas contó con la presencia de la psicóloga M^a Jesús Álava Reyes, que pronunció la conferencia 'Perdónate bien, quíete mejor y coge las riendas de tu vida'. Cristina Agudo psicóloga del Ayuntamiento de Valdemoro, precedió a Álava Reyes con la conferencia 'Resiliencia contra la violencia, la recuperación es posible' sobre la gran capacidad del ser humano para superar situaciones traumáticas y las terapias existentes para potenciarla. ✕

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






La Comunidad de Madrid destina 900.000 euros para adecuar la oficina de empleo de Valdemoro

El Consejo de Gobierno ha aprobado destinar 900.000 euros para las obras de acondicionamiento de la nueva oficina de empleo de Valdemoro. Esta inversión se destinarán al nuevo local donde se va a emplazar la oficina de Empleo de Valdemoro, para lo que ha realizado el encargo de la obra a la empresa pública AR-PROMA. Los propietarios de los locales donde se encuentra ubicada en la actualidad la oficina de empleo de Valdemoro han decidido no renovar el contrato de arrendamiento con la Comunidad, por lo que ha sido necesario buscar una nueva ubicación a la misma en el Paseo de la Estación, 17, de Valdemoro. Las obras comenzarán en 2016 y la inauguración de la oficina está prevista en septiembre de ese mismo año.



Promoción del fomento del empleo

La actuación en Valdemoro se enmarca dentro del programa "refuerzo y modernización de los servicios públicos de empleo", dotado con 7,57 millones, un 90,7% más que en 2015, que permitirá continuar con la renovación de las instalaciones de la red de 42 oficinas de empleo, para adecuar los espacios físicos y hacerlos más cómodos y operativos para el usuario.

Se van a realizar nuevas contrataciones de tutores para atender y orientar a los demandantes de empleo, así como renovar los equipos tecnológicos, con el objetivo de disponer de herramientas modernas que permitan a la Comunidad estar a la vanguardia en la gestión pública de los procesos de intermediación y de provisión de servicios públicos de empleo. ✕



Taller Mecánico multimarca

COCHE DE SUSTITUCIÓN

ELECTRICIDAD · MECÁNICA

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

COMPRAMOS TU COCHE!!!

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

Frente a la ITV de Valdemoro

VEHÍCULOS DE OCASIÓN

TALLER MECÁNICO

GESTIONES DE TRÁFICO
TRANSFERENCIAS · REPOSICIÓN DE LICENCIAS · Duplicados · Bajas

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

ASTURFRAN, Ncuadres

Vivaldi

RESTAURANTE OPERA VIVALDI

El auténtico Italiano

Comuniones y bautizos: 25€ a 35€ por persona.
Comidas de empresas: menús de 18€ a 30€.
Menú del día: menús de 8€.
Menú Fin de Semana: 15€.



Horario: Lunes a Domingo de 10.30 a 17.00 horas y de 20.00 horas a 24.00 horas. Lunes tarde cerrado

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

BERNADETTE MOYA, Ncuadres

Curso de monitor de pilates de suelo

Tendrá lugar todos los fines de semana desde febrero hasta abril

Aula Formación en Salud y Bienestar (AFESYB) organiza un nuevo curso para obtener la titulación de monitor de pilates de suelo. Impartido por Fátima Gómez Fernández, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, el curso consta de 100 horas de aprendizaje repartidas entre un 30% de teoría y un 70% de práctica.

Las fechas en las que se imparte son los sábados y domingos de los meses de febrero, marzo y abril en horario de 9:00 a 14:00 en la calle Cristo de la Salud nº 10, Valdemoro.

El objetivo del curso es formar a profesionales en el métodos de pilates para que, tras su aprendizaje, sean capaces de desarrollar sus propias sesiones de pilates, así como dirigir las clases de sus futuros alumnos. Además, el alumno obtendrá una mejor conciencia corporal que mejorará la higiene postural tanto en sí mismo como en su futuro alumnado.

La actividad tiene un coste total de 575 euros, fraccionados en una matrícula de 200 euros más tres pagos de 125 euros que se deberán realizar entre los días uno y cinco de cada mes. Para obtener más información e inscribirte ponte en contacto a través del teléfono 655 699 340 o en la dirección afesyb@gmail.com. ✕



I Maratón solidario Ciclo Indoor

Los beneficios irán destinados a ayudar a los enfermos de fibromialgia

Bodyfactory Valdemoro organiza Valdemoro Pedaleo Solidario, un maratón de ciclo *indoor* a favor de AFIVAL (Asociación de Fibromialgia de Valdemoro). La gala se celebrará el 19 de diciembre en el Pabellón Río Manzanares de Valdemoro (Madrid) y estará presentada por el actor Alejandro Valenciano.

Se pondrán a disposición de los asistentes doscientas bicicletas para poder disfrutar de cuatro sesiones de una hora de ciclo *indoor* a las que los asistentes podrán acceder libremente. Cada participante recibirá una bolsa con material cedido por nuestros colaboradores.

La edad mínima de participación será de 16 años. Los menores de edad deberán presentar el día de la prueba la autorización del padre, madre o tutor legal para poder participar. Será obligatorio el uso de toalla personal, botella o bidón para hidratación y utilizar ropa adecuada para la práctica de dicho deporte.



La inscripción se realizará mediante tarjeta, accediendo a la zona de inscripciones. Cualquier colaboración a favor de AFIVAL se puede realizar a través del número de cuenta: ES51 2085 97 2655 0330276841. Para más información puedes contactar a través del correo afival@gmail.com. ✕

Villancicos para promover la paz en el teatro Juan Prado

La fecha que marca el inicio de las celebraciones navideñas en Valdemoro es la jornada de apertura del Festival de Villancicos, así que los valdemoreños ya pueden apuntar en sus agendas el 10 de diciembre como punto de partida de las fiestas que se desarrollan en pleno solsticio de invierno. Desde ese día y hasta el 19 de diciembre el Teatro Municipal Juan Prado será la sede de la 31ª edición de este certamen en torno al que se congregarán 21 grupos para entonar los cánticos más representativos del espíritu de la Navidad.

FOTOGRAFÍA, Ayuntamiento de Valdemoro



La fecha que marca el inicio de las celebraciones navideñas en Valdemoro es la jornada de apertura del Festival de Villancicos, así que los valdemoreños ya pueden apuntar en sus agendas el 10 de diciembre como punto de partida de las fiestas que se desarrollan en pleno solsticio de invierno. Desde ese día y hasta el 19 de diciembre el Teatro Municipal Juan Prado será la sede de la 31ª edición de este certamen en torno al que se congregarán 21 grupos para entonar los cánticos más representativos del espíritu de la Navidad.

De centros educativos del municipio proceden trece y los ocho restantes son coros invitados, vinculados a asociaciones y colectivos locales.

Romperá el hielo el CEIP Diego Muñoz Torrero en una jornada en la que también se subirán al escenario el colegio Valle del Miro y el coro Guadi-Al-Kabir. El viernes día 11 será el turno de los co-

legios San José y Lagomar y del coro de la Casa de Extremadura. Tras un fin de semana sin sonidos navideños, el lunes 14 de diciembre las niñas del colegio Nuestra Señora abrirán una sesión en la que también participarán el alumnado del Sámer Calasanz y Valdextrema. Al día siguiente, el 15, será Valdemancha el grupo invitado en una sesión que contará con los cantores del CEIP Fuente de la Villa y del colegio Nobelis.

Los escolares de los CEIP Fray Pedro de Aguado y Pedro Antonio de Alarcón se subirán a escena el miércoles 16 para luego ceder su lugar en las tablas al coro Amigos del Buen Cantar, del Centro Municipal de Mayores, que actuará como invitado.

La jornada musical del día 17 la abrirá el colegio Hélicon y seguidamente será el alumnado del CEIP Vicente Aleixandre quien hará alarde de armonía de voces y melodías antes de que lleguen los villancicos con aires del Sur que interpretará el coro de la Casa de Andalucía.

La última jornada coral será el 18 de diciembre y contará con la participación del CEIP Maestro Román Baíllo que estará precedido por el grupo vocal Armonía, de la parroquia ortodoxa rumana Santos Confesores Visarion, Sofronie y Oprea. Este conjunto ampliará la perspectiva de las canciones navideñas con sonidos populares que, aunque muy diferentes de los patrios, transmiten la misma alegría. Las voces blancas de la Escolanía Villa de Valdemoro pondrán el broche a las actuaciones vocales.

La clausura del festival le corresponderá a la Asociación Musical Ciudad de Valdemoro, con un concierto el 19 de diciembre a las 19.00 horas en el que participan alumnado de Danza y los coros adultos y juvenil de la Escuela Municipal de Música y Danza. Todos los demás recitales serán a las 18.00 horas. ✕

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



El puente de los espías

Dirigida por Steven Spielberg ★★★★★

Drama/Thriller / USA / 135 min.

Dramático thriller cuyo telón de fondo está constituido por una serie de acontecimientos históricos, cuenta la historia de James Donovan, un abogado de Brooklyn que se ve súbitamente inmerso en las entrañas de la Guerra Fría.



En el corazón del mar

Dirigida por Ron Howard ★★★★★

Acción/Aventura / USA / 121 min.

El invierno de 1820 algo que nadie podía imaginarse asaltó el Essex, un ballenero de Nueva Inglaterra: una ballena de tamaño y voluntad descomunales y un deseo de venganza casi humano. Un desastre marino real que inspiraría la novela de Herman Melville, aunque solo contara parte de la historia.



Palmeras en la nieve

Dirigida por Fernando González ★★★★★

Épica / España

El descubrimiento accidental de una carta olvidada durante años empuja a Clarence a viajar desde las montañas de Huesca a Bioko para visitar la tierra en la que su padre Jacobo y su tío Kilian pasaron la mayor parte de su juventud, la isla de Fernando Poo.

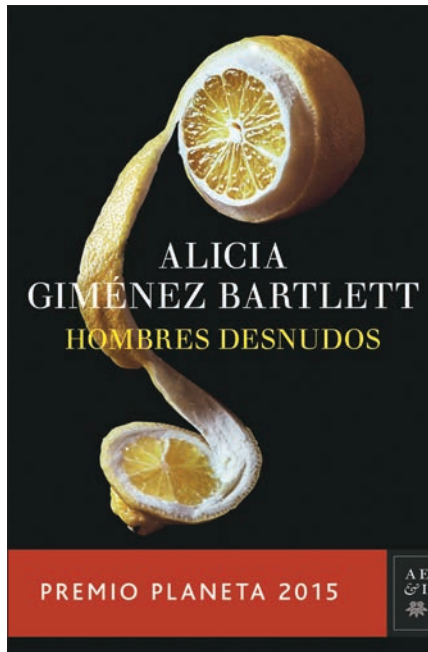


Los besos en el pan

Escrita por Almudena Grandes ★★★★★

Editorial Tusquets Editores / Ficción moderna

Cuenta de manera sutil y conmovedora, cómo transcurre la vida de una familia que vuelve de vacaciones decidida a que su rutina no cambie, pero también la de un recién divorciado al que se oye sollozar, la de una abuela que pone el árbol de Navidad antes de tiempo para animar a los suyos, la de una mujer que decide reinventarse...



Hombres desnudos

Escrita por Alicia Giménez Bartlett ★★★★★

Editorial Planeta / Narrativa

Es una novela sobre el presente, donde hombres treintañeros pierden su trabajo y pueden acabar haciendo estriptis en un club, y donde cada vez más mujeres priman su carrera profesional sobre cualquier compromiso sentimental. En esta historia, esos hombres y esas mujeres entran en contacto y en colisión, con unas consecuencias imprevisibles.



El último adiós

Escrita por Kate Morton ★★★★★

Editorial Suma / Novela-Narrativa

Una historia de misterio orquestada por personajes pintorescos y ambientada entre los años treinta y la actualidad. Una novela absorbente como solo Kate Morton, autora de El jardín olvidado, sabe hacerlo. Todas las familias tienen secretos. Y, para algunas, basta solo un acontecimiento para cambiarlo todo.



CURSO D FOTOGRAFÍA

Precio 120€ trimestre



curso fotografía básica

Curso trimestral de fotografía básica. Desde el 11 de Enero hasta el 30 de marzo (36 horas) 3 horas semanales, Infinidad de horarios tanto de mañana como de tarde. Precio 120€

Si tu tiempo es limitado pero te gusta la fotografía te proponemos un curso básico para aprender fotografía.

Veremos el manejo de la cámara fotográfica y todas sus funciones, así como los secretos de la composición para llamar la atención cuando mostremos nuestras fotografías a amigos o familiares, no olvidaremos el importante retoque fotográfico, para realzar si cabe, la belleza de nuestras fotos.

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.

Recuerda que si ya tienes conocimientos fotográficos y lo que quieres es perfeccionar la técnica fotográfica, tenemos a tu disposición cursos anuales con infinidad de horarios, tanto de mañana como de tarde, incluso si tu trabajo es a turnos, los tenemos programados para que puedas compaginarlo.



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](https://www.ncuadres.com) / 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

12 MESES
SIN INTERESES*

TAE 0,00%

SMART
inter@ctive TV

FULL HD / WI-FI

200 Hz PPR

2 X USB (VIDEO HD)

CLASE ENERGÉTICA A+



REGALO

GRUNDIG

399€

33,25€ / MES

LED 40" 40VLE6520BH



330 LITROS

ÓPTIMA NO FROST

CONTROL ELECTRÓNICO

186 x 60 x 60 cm

EFICIENCIA
ENERGÉTICA
AHORRO EN
CONSUMO

A+

20%

469€

39,08€ / MES

12 CUBIERTOS

5 PROGRAMAS

299€

24,91€ / MES

EFICIENCIA
ENERGÉTICA
AHORRO EN
CONSUMO

A+

10%

Balay

LAVAVAJILLAS
3VS3068P

Te regalamos la Navidad

Lote desayuno

37+€

Cafetera
Exprimidor
Tostadora

INDUCCIÓN

BISELADO

3 ZONAS DE COCCIÓN

CONTROL DESLIZANTE

ZONA ESPECIAL PAELLA

CONJUNTO

519€

43,25€ / MES

MULTIFUNCIÓN

CLASIFICACIÓN
ENERGÉTICA
A

ACERO
INOXIDABLE
ANTIHUELLAS

onwa HORNO ENCIMERA
HIM100 EI400



349€

29,08€ / MES

EFICIENCIA
ENERGÉTICA
AHORRO EN
CONSUMO

A+

20%

teka

LAVADORA TKS1071

7KG

1.000
R.P.M.