

La revista de **valdemoro**.com



NÚMERO 18

ENERO 2017

EJEMPLAR GRATUITO



Javier García

ENTREVISTA



Equipo Sur, realismo pictórico • Entrevista con Irene Laguna y Sandra Romero: gimnasia rítmica
Reportaje: Yoga, la más antigua psicología • Además: Comercio, moda, noticias, eventos...

Phone House

CHEQUE REGALO

Canjéalo en tu tienda al comprar un teléfono libre, renove, contrato o portabilidad con un accesorio o al activar un ADSL o fibra

* Válido solo para teléfonos libres de importe superior a 99 € y accesorio del propio teléfono.

Entrada de Cine

1 entrada de cine GRATIS
en RESTÓN CINEMA VALDEMORO
CC. EL RESTÓN



Promoción exclusiva Phone House Valdemoro
Calle de la Estrella de Elola, 2 - 28341 - Valdemoro- T 912 481 829
Consulta condiciones en tienda. Caduca el 31 de Diciembre de 2017

Phone House
VALDEMORO



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

Phone House

CHEQUE REGALO

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

Hacemos tu web GRATIS

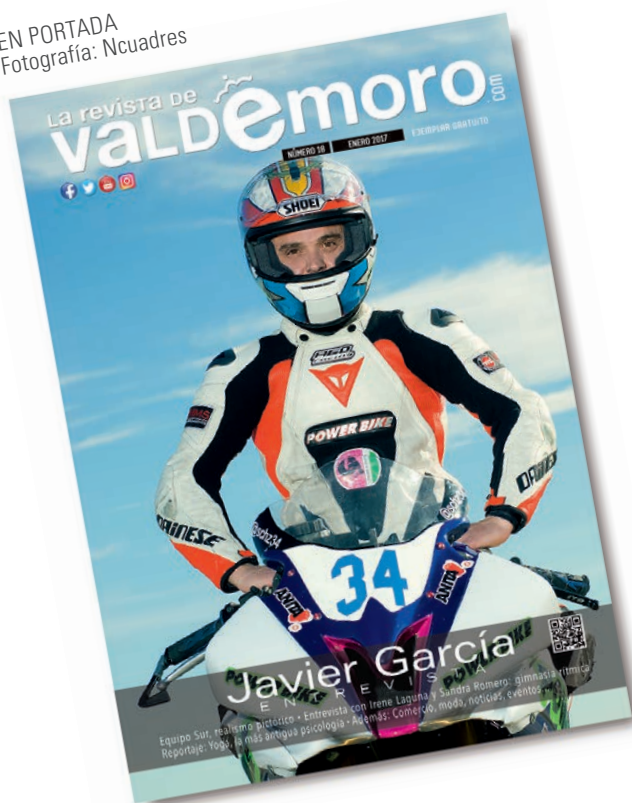
Realizada por profesionales
Valorada en 499€.
Oferta para empresas y autónomos.

Ver ejemplos en www.gdosweb.es

Promoción exclusiva Phone House Valdemoro
Calle de la Estrella de Elola, 2 - 28341 - Valdemoro- T 912 481 829
Consulta condiciones en tienda. Caduca el 31 de Diciembre de 2017

Phone House
VALDEMORO

■ EN PORTADA
Fotografía: Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15 000 ejemplares

Formato: A4 (210 x 297 mm)
Impresa a todo color
en papel estucado brillo

Revista mensual: Once números al año

Cierre de publicidad: A finales del mes anterior
a la salida de la publicación

Distribución gratuita en Valdemoro. Reparto en el buzón particular de cada domicilio, comercios y Organismos públicos

Editorial

→ Por José Manuel López, director

Por lo general, el recibimiento de un nuevo año provoca un clima de optimismo y esperanzas renovadas entre quienes nos rodean. Siempre buscamos realizar nuevos objetivos, nuevos propósitos entre los que se incluye permanecer siempre con nuestros seres amados. Traemos la fe puesta en este nuevo año, donde seguro que nos irá mejor y con arduo trabajo podremos alcanzar todas nuestras metas.

Estos deseos que compartimos la mayoría son representativos de la cita de Benjamín Franklin: «Para el año nuevo deja tus malos hábitos, reconcíliate con los que te rodean y busca siempre ser una buena persona». Y es que cada año, de una forma u otra, todos deseamos lo mismo.

En este número de enero hemos disfrutado con la compañía de Javier García, vecino de Valdemoro cuya mayor pasión es el motociclismo de competición. En el 2015 quedó tercero en la Campeonato Máster 35 y quinto en la Copa FCMM regional, mientras que en el 2016, debido a dos roturas de motor, tuvo que parar de competir, ya que la inversión en un nuevo motor es muy alta. Por ello es fundamental la ayuda de patrocinadores para la continuidad de su pasión.

También hemos conocido a dos pintores locales que conforman Equipo Sur, cuya expresión realista desde su estudio de Valdemoro ha posibilitado la exposición de sus obras fuera de nuestras fronteras, así como la posibilidad de crear una escuela donde Justo y José Antonio acompañan al alumno en todo el proceso artístico.

Y, finalmente, hemos entrevistado a Sandra Romero e Irene Laguna, que tienen ambas diecisiete años y fueron campeonas de España de gimnasia rítmica cuando apenas tenían once. El trabajo y el sacrificio a lo largo de toda su carrera deportiva ha sido extraordinario y su intención es continuar en este deporte como entrenadoras.

Una vez más, queremos animar a aquellas asociaciones, clubes deportivos y agrupaciones de Valdemoro que quieran darse a conocer a través de las páginas de *La revista de Valdemoro* a que contacten con nosotros en el correo comunicacion@larevistadevaldemoro.com.



Tu oficina de Iberdrola en Valdemoro

Avda. Mar Mediterráneo, 172 · Local 2 · 28341 Valdemoro, Madrid · t.91 827 00 40 · iberdrolavaldemoro@gesluz.es



Por la compra e instalación de
Caldera BAXI Neodens Plus 24/24F ECO

Caldera de condensación

BAXI



50€ en una Tarjeta Regalo*
El Corte Inglés

Pago al contado 1.460€
Instalación básica e iva incluido

Financie en 12 o 24 meses sin intereses

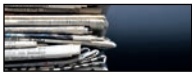
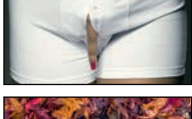
La revista de Valdemoro

staff número 18

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aboli, diseño gráfico®, S.L.
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
correo	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	Facebook.com/larevistadevaldemoro
	Twitter: @Irdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
Distribución	distribucion@larevistadevaldemoro.com
Contacto	687 714 422

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

sumario

	NOTICIAS	06
	ENTREVISTA PORTADA Javier García	14
	REPORTAJE Equipo Sur: Realismo pictórico	20
	ENTREVISTA Irene Laguna y Sandra Romero: Gimnasia Rítmica	26
	COMERCIO Centro Valdesalud	31
	REPORTAJE Yoga	32
	COMERCIO Muebles Felcar	37
	MODA VALDEMORO	38
	COMERCIO Fotoprix	41
	NOTICIAS	42
	TELÉFONOS DE INTERÉS	46
	EVENTOS	48
	DIRECTORIO	49
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	50

www.larevistadevaldemoro.com

NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...

Llama ahora y contrata: **687 714 422**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

Próximo número en **febrero**:
cierre publicidad 31 de enero





CENTRO DE RADIOLOGÍA Y RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA VALDEMORO



Prevención del cáncer de mama

Prevenir es vivir

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

¿Por qué vas a esperar?

Llámanos y pregunta por nuestro Plan Prevención:

- Mamografía bilateral
- Ecografía de mama
- Densitometría

Estudios Informados por un Radiólogo
especializado por solo 175€.





El Centro Ocupacional cierra los actos conmemorativos de su 25.º aniversario

La clausura contó con un homenaje a Estrella de Elola a modo de recreación histórica

El Centro Ocupacional Estrella de Elola cerró el pasado mes de diciembre, con una representación ambientada en las primeras décadas del siglo XX, el programa de actos conmemorativos del 25.º aniversario de su creación.

Los usuarios de este centro, acompañados de sus familiares, técnicos municipales y ediles de todos los grupos políticos del Ayuntamiento, han participado en una jornada en la que se ha rendido homenaje a la propietaria más ilustre de la casa que ocupa este servicio municipal desde 1991.

Dirigidos por la profesora del Aula de Teatro de la Universidad Popular de Valdemoro (UPV), Elvira Soto, y asesorados por la archivera municipal, María Jesús López Portero, los usuarios del centro

han recreado el regreso del matrimonio formado por Estrella de Elola y Fernando Osorio de uno de los viajes en los que el diplomático tenía que atender. Caracterizados como los integrantes del cuerpo de casa de los Osorio-Elola, o como regidores de la época, también han reproducido los ambientes de Asia, Europa o América en los que la ilustre pareja se desenvolvió en sus numerosos viajes por el mundo.

Este ha sido el último de una serie de actos programados a lo largo de 2016 para conmemorar el cuarto de siglo del edificio como centro de atención a las personas con discapacidad de Valdemoro; y se suma a las exposiciones, actuaciones, conferencias, jornadas de convivencia, encuentros deportivos o representaciones que se han sucedido en los últimos doce meses. ✕



clínica veterinaria el Restón

Puedes visitar nuestra web y facebook
www.clinicaveterinariaelreston.es

AVDA. MAR MEDITERRÁNEO, 61 POST • 28341 VALDEMORO, MADRID
t.91 808 17 61 m.670 436 669 • cveterinariaelreston@gmail.com

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DE ANIMALES DE COMPAÑÍA

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

Servicios BÁSICOS

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

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

ESPECIALIDADES

- Ecocardiografía
- Endoscopia
- Traumatología
- Oftalmología

Realizamos Campañas de Esterilización, Limpieza de Boca, Vacuna de Rabia e Identificación durante el año

Disponemos de profesionales en Etología Clínica y Adiestramiento



Presupuestos a medida para eventos:
bodas, comuniones, bautizos, comidas de empresa, cumpleaños...

Amplio Salón Independiente

Nueva Dirección

Menús diarios desde 8 euros

Menús fin de semana desde 12,50 euros

Plaza de Nuestra Señora del Rosario - Valdemoro - T. 677 513 180

Bar Jaén





El bono gratuito de transporte local deja de tener validez desde el 1 de enero

Desde el 1 de enero de 2017, debido a la deuda que el Consistorio mantiene con el Consorcio Regional de Transportes (CRTM) y a la falta de un reglamento que lo regule, el bono gratuito de transporte deja de tener validez. Los usuarios beneficiarios recibirán una carta donde se les informará de este hecho, así como de que su tarjeta sigue siendo válida y se podrán cargar en ella tanto los abonos personales de treinta días como el abono anual de transporte.

Con este motivo, el Ayuntamiento deja de tramitar las tarjetas de transporte que hasta ahora venía efectuando. La Oficina de Gestión del Consorcio Regional de Transportes continúa prestando servicio en el edificio de la Concejalía de Urbanismo y Movilidad los martes y jueves de 10:00 a 14:00 horas, donde además de ofrecer información a los usuarios, se pueden tramitar las tarjetas personalizadas de transporte público sin contacto en las que cargar las distintas modalidades de abono de las que dispone el Consorcio Regional.

El actual sistema, por el que casi 5000 valdemoreños disponían gratuitamente de este bono que financia íntegramente el Ayuntamiento, se hace insostenible por diversos motivos: la deuda de más de 150 millones de euros acumulada por el Consistorio a lo largo de los últimos años, los 6,5 millones que el Ayuntamiento adeuda al Consorcio Regional de Transportes y la carencia de una

ordenanza específica que regule la concesión de estos bonos.

Igualmente, se está informando en estas cartas de las alternativas de que los usuarios disponen dentro de las tarifas bonificadas que el Consorcio Regional de Transportes mantiene para diversos colectivos, como los mayores de 65 años, los menores de 7, las personas con un grado de discapacidad igual o superior al 65 %, los beneficiarios del Programa para la Activación del Empleo o las familias numerosas en cualquiera de sus grados. ✕

#HeliconMola
#SomosHelicon

CENTRO DEPORTIVO helicon

**CUMPLE
TU PROMESA**
Actívate

**GYM Y NATACIÓN
PARA TODOS**

BODYPUMP TRX GAP BOSU-TONIC BAILEACTIVO STEP CICLO BODYCOMBAT
PILATES ABDOMINALES HIPOPRESIVOS AQUAFITNESS NATACIÓN MÉTODO AIPAP

PISCINAS CLIMATIZADAS · SALAS FITNESS · SALA ARTES MARCIALES · SALA CICLO · PISTAS POLIDEPORTIVAS INTERIORES Y EXTERIORES · VESTUARIOS · CAFETERÍA

Centro Oficial
LES MILLS

NADAR
Piscina

CD Helicon

**¡PROMOCIONES TRIMESTRALES
Y SEMESTRALES!** *Infórmate*

C/ Lili Álvarez, s/n. Valdemoro · info: 91 875 22 32
Síguenos en [facebook.com/CDHelicon](https://www.facebook.com/CDHelicon) [@cdlegiohelicon](https://twitter.com/cdlegiohelicon) www.cdhelicon.com

Llega **neurofeedback** entrenamiento cerebral para niños

El Centro Médico Integral Beatriz Ayllón lanza su nuevo producto terapéutico para convertirse en el único centro especializado en Valdemoro, y en todo el sur de la Comunidad de Madrid, en aplicar esta novedosa neuroterapia llamada *neurofeedback* de ultrabaja frecuencia.

¿Qué es el *neurofeedback*?

Es una terapia alternativa de entrenamiento cerebral, totalmente computarizada, indolora, no adictiva y sin medicamentos que está siendo aplicada cada vez más en toda Europa en niños con déficit de atención e hiperactividad, trastornos del desarrollo y del espectro autista.

Consiste en un aprendizaje gradual del cerebro al que lo entrena para equilibrarse, autorregularse y optimizar su funcionamiento bioeléctrico y así alcanzar una mejor capacidad de respuesta, atención, concentración, control de los impulsos, comprensión, fluidez en el lenguaje, etc.

¿En qué consiste la técnica?

Son sesiones cuya duración varía de treinta minutos a una hora, donde el médico especialista realiza una evaluación clínica del paciente y posteriormente conecta sensores en puntos determinados



La novedosa terapia alternativa llega a Valdemoro de la mano del Centro Médico Integral Beatriz Ayllón

de la superficie del cráneo, específicamente en cada uno de los lóbulos cerebrales.

Estos sensores registran la actividad eléctrica cerebral alterada del paciente mientras este observa y escucha un vídeo de su elección. El sistema emite una señal visual, táctil y auditiva que inhibe esa actividad, ordenándole al cerebro la regulación de su actividad eléctrica para luego reforzar el logro mediante otro estímulo generado por el propio cerebro. ✕

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

CENTRO MÉDICO INTEGRAL
BEATRIZ AYLLÓN

Paseo de los Hoteles, 2,
Junto a la Pza. de la Piña
28341 Valdemoro (Madrid)

911 261 024
637 857 384

Deja de fumar con acupuntura y PNL

Valoraciones gratuitas para niños de logopedia y psicología

Promoción yoga y pilates
Bono 3 meses
1 mes gratis

info@cmedicointegral.com
cmedicointegral.com

Elevado nivel en la San Swimvestre 2016

La competición contó con deportistas de alto rendimiento y recaudó 120 kilos de alimentos

El equipo Tecnificación 1, compuesto por deportistas becados en el marco del programa de alto rendimiento de la Comunidad de Madrid, en la modalidad de triatlón, del que forma parte la valdemoreña Lucía Martínez, resultó ganador de la San Swimvestre que se disputó el 22 de diciembre en Valde-sanchuela, con un tiempo de 1:09:48.

En la prueba participaron un total de noventa nadadores agrupados en quince equipos procedentes de Madrid, Illescas, San Sebastián de los Reyes, Casarrubuelos y Valdemoro. Con las aportaciones benéficas de cada participante se recolectaron ciento veinte kilos de alimentos destinados a la asociación Despensa Solidaria.

La competición consistía en recorrer una distancia total de 6000 metros repartidos en diez series de cien metros por cada nadador. Nadadores del Infierno, el equipo valdemoreño que se subió a lo más alto del podio en las dos anteriores ediciones de esta versión acuática de la tradicional carrera atlética, se clasificó este año en segunda posición, demostrando con su crono (1:09:58) el gran nivel de sus integrantes, ya que solo unas décimas de segundo le separaron de quienes se preparan para ser deportistas de élite. El tercero en liza, Tecnificación 2, se situó casi dos minutos por detrás.

Todos ellos recibieron sus respectivos trofeos de manos del concejal de Urbanismo, Servicios y Deportes, Juan José Jiménez, que también entregó las correspondientes medallas a cada uno de los integrantes de los equipos. X



Clínica de Nutrición metabólica

ÚNICO EN ESPAÑA

TRATAMIENTOS MICRO-NUTRITIVOS

Acelera tu metabolismo

adelgaza • sana • aprende • sin hambre
sin efecto rebote • sin pastillas

Estancada?

Tratamientos de choque

- **Retención:** 3 días/30euros/hasta -1.5k
- **Digestivo:** 5 días/50euros/hasta -3k
- **Hormonal:** 10 días/80euros/hasta -4k

REBAJAS

cuatro
semanas

100
euros

Pierde hasta 4 kilos en 10 días

OFERTA desde el 1 de enero hasta el 15 de febrero

Visita nuestra web
perderpesometaboliczen.es

Elimina el peso de los excesos de las
Navidades y no los recuperes
Garantizado

Metabolismo ? ? ?
Lento? ?



Estrella de Elola, 5 - 1ª
móvil: 667 826 543 / metabolic.zen@hotmail.com

Concierto navideño en **versión polaca**



El pasado 30 de diciembre, en la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, dos artistas polacas invitadas por la asociación Ámbar interpretaron música clásica para órgano y villancicos polacos.

En el concierto actuaron Urszula Bardłowska, soprano lírica, titulada por la Universidad de Música Fryderyk Chopin de Varsovia y

por la Escuela Superior de Música Reina Sofía de Madrid, miembro de refuerzo del Coro Nacional de España, y Marta Misztal, organista, titulada superior de órgano por el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid, especializada en música antigua, concertista internacional, organista de la parroquia de San Antonio de los Alemanes en Madrid.

El programa estaba compuesto por villancicos polacos y obras para órgano polacas, españolas y una alemana, todas de carácter navideño. En este concierto ha debutado el coro de voces blancas de la asociación Ámbar, que cantó tres villancicos populares. Se conocen alrededor de quinientos villancicos polacos, los más antiguos datan del siglo XV. Muchos de ellos son composiciones anónimas.

El magnífico órgano de la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción de Valdemoro, construido en 1737 e incluido en el Inventario General de Bienes Muebles del Estado Español, se presta muy bien para la interpretación de la música ibérica antigua.

La Asociación Polaca Ámbar agradece la colaboración en la organización del concierto a las artistas, a la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y San Vicente de Paúl, así como al Ayuntamiento de Valdemoro y al Instituto Polaco de Cultura por su promoción. En un futuro, esperamos poder ofrecer al público español más oportunidades de conocer y disfrutar del patrimonio artístico polaco. ✕



VALDESALUD
SALUD BELLEZA BIENESTAR

Clases colectivas

- Yoga
- Pilates
- Triple Body
- Zumbaterapia
- Oriental Fusion

Otros servicios

- Laserpuntura
- ElectroMioestimulación
- Logopedia
- Coaching
- Quiromasajista
- Nutrición y dietética

**PRIMERA
CLASE GRATUITA**

Grupos reducidos
Horarios de mañana y tarde
Atención personalizada

**CLASES desde
18 euros/mes**

PROMOCIÓN AMIGOS
POR CADA AMIGO QUE TRAIGAS
10% DE DESCUENTO EN CLASES GRUPALES*

*Ver condiciones en el Centro

calle San Isidro, 7 • Valdemoro
tel.: 91 248 34 33 • 634 662 145
info@centrovaldesalud.com • www.centrovaldesalud.com



Concierto de Navidad de la Asociación Coral Villa de *Valdemoro*

La parroquia Nuestra Señora de la Asunción (pza. de Nuestra Señora del Rosario, s/n) acogió un concierto de la Asociación Coral Villa de Valdemoro el pasado sábado 17 de diciembre, a las 20:30 horas. Bajo la batuta de Emilio J. Esteve, la agrupación coral ofreció un recital titulado «Érase la Navidad», en el que resonaron los ritmos y canciones propios de las navidades.

La Asociación Coral Villa de Valdemoro conmemoraba este pasado 2016 su trigésimo aniversario desde que comenzara su actividad en la Universidad Popular de Valdemoro en el año 1986. ✕



Recital navideño de las Clarisas en conmemoración de su IV centenario

La comunidad de clarisas residente en el Convento de la Encarnación cerró el IV centenario de la fundación de su centro ofreciendo un concierto de villancicos el pasado 27 de diciembre, a las 19:30 horas, en la iglesia del recinto monástico (pza. de las Monjas, s/n).

Junto a las voces de las hermanas, acompañadas por el órgano, actuó el coro polifónico de la madrileña parroquia de San Jorge, dirigido por José Ángel Ruiz.

El Convento de la Encarnación fue nombrado bien de interés cultural (BIC) por el Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid el pasado mes de noviembre. ✕

DISMA

TYRES

SEA CUAL SEA LA MARCA

Trabajamos todas
las marcas de neumáticos



TALLER MÓVIL

m 640 226 002

t 91 801 95 36

contacto@dismatyre.com

CAMIÓN

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

CAMIONETA

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

TURISMO

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

www.dismatyre.com

VENTA ON-LINE



VENGA A VISITARNOS Y CONOZCA NUESTRAS INSTALACIONES



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

TRATO PERSONALIZADO · PRECIOS COMPETITIVOS



Valdemoro aprueba la modificación de sus ordenanzas fiscales

Fuente: Ayuntamiento de Valdemoro

La aprobación definitiva de la modificación de quince de las actuales ordenanzas fiscales en 2017, que entraron en vigor el pasado 1 de enero, incluye como principales medidas una bajada de 20 euros en el recibo de basura por hogar, bonificaciones fiscales para las empresas que creen empleo fijo y la posibilidad de fraccionar en cuatro plazos sin intereses los recibos periódicos no domiciliados.

Los contribuyentes pasarán a pagar 53 euros por el servicio integral de recogida de residuos en vez de los 73 euros que se abonaron en 2016 y los 90 de 2015, lo que supone un avance en la propuesta del Gobierno, apoyada por otros grupos, de eliminar la tasa en cuatro años.

No salió adelante la propuesta presentada también por el Gobierno respecto a la ordenanza fiscal que regula el Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI), que planteaba la incorporación de bonificaciones del 50 % de la cuota para las viviendas que se cedan al futuro Parque Municipal de Vivienda que tiene como finalidad atender las necesidades residenciales de los vecinos en riesgo de exclusión social.

La promoción del empleo fijo llevó al Ejecutivo a proponer exenciones del 20 % en el Impuesto de Actividades Económicas (IAE) para aquellas empresas locales que amplíen su plantilla en un 10 % con este tipo de contratos, y hasta el 25 % si los trabajadores son personas con diversidad funcional. Los cambios afectan también al impuesto de vehículos (IVTM) cuya cuantía se incrementará en un 6,45 % para los automóviles que superen los 16 caballos fiscales como medida de prevención medioambiental.

Además, se aplicarán compensaciones municipales para mitigar el impacto que los cambios legales que han entrado en vigor este año suponen en el impuesto sobre plusvalías, se aplica una cuota tributaria homogénea del 4 % para el Impuesto sobre Construcciones Instalaciones y Obras (ICIO), y se varía el censo, nomenclatura y categoría de varias calles. ✕

REPUESTOS VALDEMORO
 RECAMBIOS Y ACCESORIOS DE AUTOMÓVIL

Grandes Descuentos:
 Embragues • Distribuciones • Pastillas y Discos de Freno
 Aceite • Baterías • Filtros • Amortiguadores...

OFERTA

Presentando este cupón
y por una compra superior a 50 euros,
GRATIS Quitahumos Pre ITV

Tel.: 91 895 55 10 • 622 805 709
 rpvaldemoro@hotmail.com

PLAZA DUQUE DE AHUMADA, 12 / 28341 VALDEMORO, MADRID

G-DENTAL
Cuida tu sonrisa

ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

estas navidades
regala la mejor de
las sonrisas

ODONTOPEDIATRÍA
25% DESCUENTO

Solicita nuestra oferta
de **ORTODONCIA**

Limpieza y revisión ¡gratis!

URGENCIAS 24 Hrs.
 Ruiz de Alda Nº21, 28340 VALDEMORO Teléfono: 91 827 10 31 Móvil: 687 134 545
 Citas Online: citas@gdental.es | www.gdental.es

Edición Especial 25 Aniversario de Hyundai en España.



Hyundai Tucson
25 Aniversario
desde 21.990€

Hyundai i30
25 Aniversario
desde 12.465€

Hyundai i20
25 Aniversario
desde 9.990€

25 años junto a ti, han dado para mucho.

Puede que aún no lo sepas, pero gracias a ti hemos sido **3 veces Mejor Coche del Año** en España, ya somos el **5º fabricante mundial** y la **3ª marca más fiable***. Por eso te mereces algo muy especial: la nueva Edición Especial 25 Aniversario de Hyundai en España. Después de 25 años contigo, en Hyundai nos encanta seguir sorprendiéndote.

ZONAUTO SUR, S.L.

Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500

28300 Aranjuez, Madrid

Tel.: 91 809 02 25



Gama Nuevo Hyundai i20: Emisiones CO₂ (gr/km): 97-144. Consumo mixto (l/100km): 3,7-6,2. Gama Hyundai i30 5p: Emisiones CO₂ (gr/km): 94-169. Consumo mixto (l/100km): 3,6-7,3. Gama Hyundai Tucson: Emisiones CO₂ (gr/km): 119-175 Consumo mixto (l/100km): 4,6-7,5.

PVP recomendado en Península y Baleares para i20 1.2 MPI (85CV) 25 Aniversario (9.990€), para i30 5p 1.4 MPI (100CV) 25 Aniversario (12.465€) y Tucson 1.6 GDI (131CV) BD 4X2 25 Aniversario (21.990€). Incl. IVA, transporte, Impto. matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Descuento Renueva tu Hyundai aplicable a la entrega de un vehículo Hyundai en la compra del nuevo. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Cinking Solución Flexible a través de Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 8.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses para i20, de 11.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses, de 15.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses. Financiación sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. Oferta válida hasta 31/12/2016. Modelos visualizados i20 Essence, i30 25 Aniversario y Tucson Klass Nav. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. Consulta las condiciones completas de oferta y de mantenimiento en la red oficial de concesionarios Hyundai o en hyundai.es. *3ª Marca más fiable según JD POWER 2016.



CENTRO SUR DE AUTOMÓVILES TU CONCESIONARIO DE CONFIANZA
RECAMBIOS ORIGINALES A LOS MEJORES PRECIOS

CAMBIO DE KIT DE DISTRIBUCIÓN

INCLUYE: CORREA DE DISTRIBUCIÓN, TENSORES, RODILLOS Y CORREA DE SERVICIO

PARA OPEL CON MOTOR DIÉSEL 1.7

Por solo **325 €** (IVA Incluido)

Con bomba de agua por solo **445 €** (IVA Incluido)

PARA OPEL CON MOTOR DIÉSEL 1.9

Con bomba de agua por solo **399 €** (IVA Incluido)



PIDENOS CITAEN:

Nuestra web www.centrosur.com, llamando al número 918 011 896, o si lo prefieres a través de tu cuenta en myOpel.es

Instala **myOpel App** gratis



Siempre cuidamos lo que fabricamos | Posventa Opel



Oferta válida del hasta el 28 de Febrero de 2017. Solo aplicable a modelos Opel con motores diésel 1.7 L y 1.9 L. Promoción no acumulable con otras ofertas o campañas.

Wir leben Autos.



E N T R E V I S T A

Javier García, piloto de motociclismo

«La sensación al montarte en una moto es algo que no he experimentado en ninguna otra faceta de mi vida»

Texto_ Sergio García Otero · Fotografía_ Ncuadres

Javier García es un madrileño de nacimiento al que, como él mismo afirma, le corre el veneno del motociclismo por las venas. Los seis primeros años de su infancia se desarrollaron en la popular calle Alarcón de Valdemoro.

Aunque interrumpió su estancia aquí durante unos años para mudarse a la localidad vecina de Aranjuez, ya de adulto regresó a nuestro municipio para asentarse definitivamente y formar una familia.

En la actualidad compagina su vida familiar y laboral con su mayor pasión, el motociclismo de competición. Su carrera como piloto se gestó en las calles de nuestro pueblo. Ahora, en los circuitos porta siempre que puede el número 34, el mismo que el de su ídolo Kevin Schwantz. Hemos querido conocer más de cerca a este joven valdemoreño que, gracias a su esfuerzo y talento, ha encontrado un hueco en un mundo tan apasionante pero difícil como es la competición sobre dos ruedas.



El motociclismo no es un deporte que destaque por ser el más elegido entre los niños, ¿cómo nace tu pasión por las motos?

Pues desde que tengo uso de razón me gustan. Desde muy pequeño recuerdo ver el motociclismo por la televisión con los mitos españoles de esa época como *Aspar*, *Champi*, Herri Torrontegui, Álex Crivillé en sus comienzos...

Con cuatro años me regaló mi tía Cristi una bicicleta pequeña con ruedines que se parecía a una moto. Le dije a mi abuelo que me quitara los ruedines y en el patio de casa aprendí a montar dando miles de vueltas por Mazarracín, el jardinillo... Recuerdo que le quitaba a mi tío Antonio el casco de su moto y salía a la calle a dar vueltas.

En la actualidad compites en el Regional de Castilla-La Mancha, y algunas carreras del Campeonato de Valencia y la Copa de España. ¿Cómo te fuiste introduciendo en el mundo del motociclismo?

De joven, con quince o dieciséis años, cogía las motos de mis amigos. No podía competir porque no tenía los medios económicos y mi padre tampoco me dejaba tener una moto. Ya un poco más mayor, con dieciocho años, salíamos de fiesta a una discoteca en Getafe. En la entrada de la discoteca había un circuito de minimotos que alquilaban.

Empecé a conducir estas minimotos y el dueño vio que se me daba bien y me propuso ser un reclamo para la gente que iba a la discoteca. Él me dejaba pilotar gratis, y como la gente me veía montar, pues se animaban a alquilar motos. Gracias a este chico, que conocía a gente del mundo del motociclismo, conocí a varias personas que estaban metidas en la competición.

¿Cuándo arrancas en el mundo de la competición?

A partir de este momento me compré con mi dinero una moto de carretera de segunda mano y empecé a hacer cursillos de con-

ducción deportiva del RACE. Desde el primer cursillo entré en el nivel más alto. Durante un tiempo estuve rodando en circuitos como lo puede hacer cualquier persona de la calle que tenga moto. Un día, uno de los organizadores de los cursillos y las tandas libres se acercó al box donde estaba descansado y se interesó por mí. Él y su equipo me animaron mucho a introducirme en la competición.

Estuve mucho tiempo pensando si debía meterme en este mundo o no, porque lo veía como un mundo excesivamente caro. Desde fuera esta perspectiva es más exagerada que cuando luego estás dentro, aunque sí es cierto que no es un deporte para todos los bolsillos. Además, yo veía que era un aficionado a las motos que iba de vez en cuando a los circuitos. Fue un miedo escénico que hizo que me costara un poco más dar el paso, pero al final lo di. La primera competición que hice fue en el 2010 en el circuito de Albacete. La clasificación fue un auténtico desastre y me hizo plantearme dónde me había metido. Sin embargo, cuando salí a la carrera conseguí remontar diez u once puestos y fue lo que motivó para seguir adelante.

Poco a poco fui mejorando y conociendo el mundo de las carreras. No es lo mismo ir esporádicamente al Jarama con tu moto de calle y dar unas vueltas que competir. Las carreras son un ejercicio complejo donde hay que saber cuidar muchos detalles. Tener la moto a punto o estudiarte el circuito para conocer cuándo debes acelerar y cuándo frenar son aspectos muy importantes para obtener buenos resultados.

Según nos cuentas eres un piloto que ha ido aprendiendo carrera a carrera, ¿no?

Así es, he ido descubriendo este mundo con la práctica. No olvidaré una anécdota que me pasó en los comienzos: alguien se acercó al box donde estaba y me preguntó que quién me había hecho las horquillas (sistema de suspensión). Yo le contesté que eran las que venían de fábrica, como venía la moto de la calle. El chico me dijo que estaba loco porque en el circuito necesitas que la horquilla de sus-



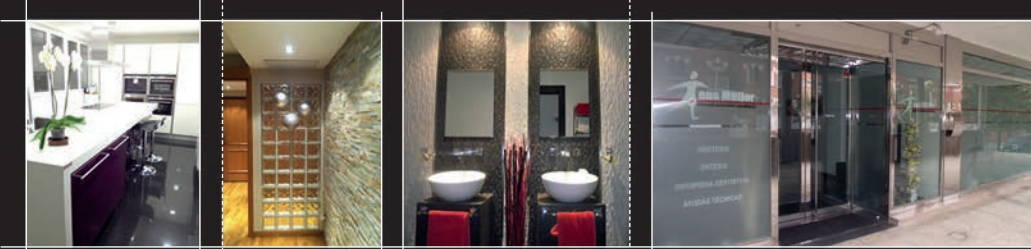


GARCÍA DELGADO
REFORMAS & INTERIORISMO

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



pensión tenga mayor recorrido del que tiene una moto de calle para que el neumático no se caliente en exceso y no termines en el suelo.

Como esta anécdota tengo un montón. Pero esta fue especialmente «gorda». Dentro del mundo de las carreras es algo fundamental que hay que saber. El caso es que yo empecé como un aficionado que se metió en el mundo de las carreras y he tenido que aprender así. Ahora los chavales montan desde muy pequeños y cuando son jóvenes ya te saben decir todo lo que tiene que tener la moto.

¿Cómo lleva tu familia la competición?

Pues depende de a quien le preguntes (*se ríe*). Mis padres no lo llevan muy bien. Mi madre, un poco mejor, y es la que anima a mi padre para ir a verme. Pero a mi padre le cuesta, a él le gusta ver las carreras en la televisión, pero no que yo corra. De joven, con catorce o quince años, ni por asomo quería ver las ruedas de una moto en casa.

A mi chica y a mi hijo les gusta mucho el mundo de las motos, y eso es una ventaja. Mi hijo es un enamorado de las motos y los dos siempre me acompañan a las carreras. Si no fuera por la ayuda de Ana y Álex, sería prácticamente imposible correr y el fin de semana se haría muy largo.

¿Durante este tiempo has tenido apoyos de patrocinadores?

He tenido apoyos, pero no ha sido fácil. En el motociclismo, al ser un deporte no tan visible como otros, es más difícil encontrar apoyos económicos. La gente piensa que es un mundo muy caro, creen que tienen que aportar una cantidad de dinero muy grande, y no es así. Al nivel que compito no se puede pedir un dineral, por eso se piden pequeñas ayudas como inscripciones a carreras, juegos de neumáticos... Las inscripciones, por ejemplo, suelen costar entre 150 y 200 euros.

Durante estos años he tenido varios patrocinadores que han hecho que no me costara correr o que me costara poco. Todos los patrocinadores me los busco yo, hay que ser muy insistente y muchas veces no se consigue nada.

¿Cómo preparas la temporada de competición?

Durante el invierno tengo una rutina de gimnasio para trabajar la fuerza, la resistencia y el cardio porque se necesita tener muy buen fondo físico para competir. Los primeros meses del invierno los destino más a ganar masa y fuerza, y a partir de febrero introduzco ejercicios de cardio de cara al mes de marzo, que es cuando arranca la competición.

Sobre la moto hay que intentar estar el máximo tiempo posible porque todo lo que puedas montar es poco. Dentro del entrenamiento en moto es importante no solo hacer circuito, sino también otras modalidades como enduro, que te da técnica en los derrapes, por ejemplo. Cuanta más técnica se adquiere es mejor porque te permite enfrentarte mejor a las situaciones que se dan en una carrera.

El motociclismo es un deporte de sensaciones. Todo el contacto que tienes con la moto lo siente a través del asiento. Esas percepciones y los pequeños detalles son los que te hacen ganar décimas de diferencia o llegar a perder hasta un segundo, que en competición es un mundo.

¿Existe mucha participación joven en tu categoría?

La edad mínima para competir en 600 centímetros cúbicos es de dieciséis años, y lo cierto es que sí que hay gente joven, pero están muy poco tiempo en categorías como la mía. Los jóvenes tienen muchas categorías diferentes y competiciones monomarca de diferentes marcas de motociclismo. Si destacan en estas competiciones inferiores, en las categorías de 600 centímetros cúbicos no suelen quedarse.

En las categorías grandes, de 600 y 1000 centímetros cúbicos, los pilotos suelen ser ya adultos. Los chavales saltan desde los regionales al Campeonato de España, ellos siguen su evolución con motos pequeñas, pero están enfocados a dar el salto al Campeonato del Mundo o competiciones similares. Si son buenos, van cambiando de equipo a uno mejor hasta que dan el salto del Campeonato de España al Mundial, a Moto 3.



Ahora España tiene grandes referentes en el mundo del motociclismo, ¿cuánto cuesta llegar hasta lo más alto de este deporte?

Las figuras como Márquez, Rossi o Pedrosa han destacado desde pequeños, esto hace que desde muy temprano un *manager* apostara por ellos y potenciara su carrera. A pesar de ello, conseguir un *manager* no es nada fácil y hasta entonces son los padres los que aportan todo el dinero.

Para correr en el Mundial, hay muchos pilotos, entre un treinta y un cuarenta por ciento, que se tienen que costear ellos mismos la competición. Para entrar en un equipo tienen que presentar un aval de cientos de miles de euros que tienen que buscarse ellos mismos.

En definitiva, si eres excesivamente bueno y tienes la suerte de encontrar un *manager* que te potencie, llegarás lejos sin tener que pensar en el dinero. Si eres una persona normal, a la que se le da bien el mundo de las motos, necesitas tener recursos económicos que te apoyen para poder competir.

Esta temporada has tenido muchos problemas con la moto...

Esta temporada ha sido negra. Rompimos motor en los entrenamientos libres de la primera carrera, en Albacete. Para la siguiente carrera, en Valencia, llegamos con otro motor. Hice los entrenamientos y la clasificación, y ya en la carrera, en la quinta vuelta, aceleré en la recta y otra vez volvió a romperse.

Fue un momento muy difícil, tuve que parar porque solo tenía dos opciones: invertir en un nuevo motor –y no tenía dinero para

pagar un motor en condiciones, por lo que era un riesgo– o parar. Ya había perdido dos carreras de seis, así que no tenía opción alguna de hacer buen resultado y decidí parar para ahorrar y comprar un motor que me ofreciera garantías y me permita optar al título esta temporada que viene.

En 2016 has tenido mala suerte, pero lo cierto es que a lo largo de tu carrera las lesiones te han respetado, ¿no es así?

He tenido dos caídas importantes. En una de ellas me rompí la clavícula y me pusieron una placa con ocho clavos en la mano. Fue un impacto muy fuerte porque salí despedido de la moto a unos 120 km/h, a pesar de ello he podido seguir corriendo. En la otra, me rompí el menisco.

Estas han sido las más aparatosas. Afortunadamente, he tenido caídas más rápidas en las que me he podido levantar y coger la moto para seguir. Es un poco contradictorio, porque en las caídas más aparatosas puede que no te hagas nada y, sin embargo, en la caída más tonta puedes hacerte mucho daño.

¿Qué es lo que te mueve a cada temporada, hacer frente al reto económico, las caídas, las averías mecánicas, etc.?

La pasión por correr. Te pueden gustar las motos, pero para correr tiene que haber algo más. Sabes que vas en contra de los elementos, pero la sensación que tienes al montarte en una moto es algo que no he experimentado en ninguna otra faceta de mi vida. Además, el día de la carrera yo me levanto ya con los nervios por



FISIOTERAPIA DAVID YAÑEZ

670 387 021/91 146 96 74
PEDIR CITA

Tras las fiestas remodela tu figura con el **Bono de 10 sesiones TECARTERAPIA**

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

Calle Hércules, 21 (esquina calle Júpiter) • 28341 Valdemoro, Madrid
Horario: De lunes a viernes de 10.30 a 14.00h y de 17.00 a 21.00h / Sábado de 10.30 a 14.00h con cita previa

* Reiki
* Masajes
* Reflexología Podal...

RAYMA TABASCO

www.tapiceriastabasco.es

EXPERTOS EN TAPICERIAS PARA TODO TIPO DE AUTOMÓVILES
Turismos, clásicos, motos y autocaravanas

- Todas las **marcas y modelos**
- **Tapizado** de asientos, volantes, asientos motos, capotas, salpicaderos, pomos...
- **Fundas a medida** para asientos y alfombrillas
- **Reparación** de tapicería en cuero, tela y capotas

Polígono Industrial Rompecubas • calle Juan de la Cierva, 1 - nave 13 • 28340 Valdemoro
teléfono 91 865 74 95 / móvil 655 583 951 / rayma@tapiceriastabasco.es

Audi BMW Citroën Corvette Ferrari



Agradecimiento a Scalextric Sugar Rush (Plaza de la Piña)

salir a correr. Durante toda la mañana, hasta que llega la carrera, es una avalancha de sensaciones. Miedo por hacerte daño, incertidumbre y ansiedad por salir a correr. El domingo por la mañana es una vorágine de sensaciones.

¿Qué expectativas tienes para la temporada que viene?

Pues lo primero es poder empezarla. Normalmente, cuando empiezo una temporada no sé si voy a poder correr todas las carreras. Vamos carrera a carrera porque el dinero de los patrocinadores nunca da para todo, quizás te puedes asegurar tres o cuatro carreras y el resto tienes que buscarte la vida.

Vivimos muy al día y por eso no podemos ponernos unas expectativas muy altas. A pesar de ello, el objetivo principal es intentar ganar. Desde hace ya unos años he hecho podios. Y una vez que los pisas, ya no te sirve no ganar.

A pesar de la incertidumbre, has conseguido obtener buenos resultados a final de cada temporada...

Este año pasado no he podido obtener ningún resultado, pero el año 2015 quedé tercero en la Campeonato Máster 35 y quinto en la Copa FCMM regional. En 2014 quedé tercero tanto en el Máster como en el Copa; en esta última tuve posibilidades de ganar hasta la última carrera. En 2013 también quedé tercero en el Máster y cuarto en la Copa. En 2012 finalicé tercero en la Copa promoción FCMM.

¿Cuáles son tus planes de futuro en este deporte?

Aguantar todo lo que me permita el cuerpo y el bolsillo. Con mi edad sé que no voy a llegar a un mundial, pero puedo correr el Campeonato de España, y sobre todo disfrutar. Dentro de unos años lo mismo me toca correr en la categoría de clásicas *(risas)*.

Y el pequeño, ¿va a seguir los pasos del padre?

Pues le gustan mucho las motos, sabe montar en moto desde los cinco años. Ahora con doce años, la verdad es que no tiene prisa.



Se divierte montando en moto y dando unas vueltas, pero de momento no pide competir, por suerte *(entre risas)*.

No tiene la presión del padre por lo que veo...

Para nada. Él se ha subido a la moto cuando ha querido y yo le he intentado enseñar poco a poco. A lo mejor, en un futuro, lo que yo le he enseñado le puede ayudar. Por lo menos tiene una base y, si quiere dedicarse a esto, va a correr menos riesgos de los que he tenido que correr yo. Eso es lo único que sé.

Igual que a tu hijo, ¿qué consejo le darías a un chaval que quiere empezar en el mundo del motociclismo?

Lo primero, que se divierta. Es muy importante cuando se empieza ser una esponja y estar atento a todo lo que ocurre a tu alrededor. Pero lo fundamental es divertirse, porque si no te divierte competir, corres el riesgo de hacerlo por obligación y es entonces cuando no se está al cien por cien, y puedes hacerte mucho daño.

Con mucha suerte podrás llegar a ser algo, pero hasta entonces, por si no llega ese momento, lo importante es disfrutar haciendo lo que más te gusta.

Hay algo que se desprende de esta conversación con Javier García; y es la idea de que si algo te apasiona, no debes dudar ni un segundo en apostar por ello. Él es el claro ejemplo de que, aunque los comienzos en un deporte tan complejo como este no son fáciles, el trabajo y el tesón son la clave para luchar de manera irracional contra los elementos. Y es que, como bien dijo una vez el poeta Pablo Neruda: «Hay un cierto placer en la locura, que solo el loco conoce». ✕

HAZTE UN REGALO

BLANQUEAMIENTO DENTAL PROFESIONAL

Síguenos en  creavaldemoro

CREA[®]
Odontología

Plan Blanqueamiento
Técnica
combinada
50%
de descuento
Consulta la promoción

*Comienza el año
con tu mejor sonrisa*

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

Primera
visita
gratuita

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA PEDIÁTRICA

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



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CREA[®]
Odontología

CITA PREVIA

91 174 47 20
ANA FRANK, 9. VALDEMORO



REPORTAJE

José Antonio Abeger y Justo Navas, tándem de realismo pictórico

Juntos conforman Equipo Sur, un proyecto artístico personal asentado en Valdemoro

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

En los inicios

En un mundo dominado por la tecnología y la inmediatez, el trabajo artístico de la pintura, la escritura o la escultura es en muchos casos una apuesta personal complicada. La creación y la comunicación artística parecen tener cierto eco en los grandes núcleos urbanos. No obstante, la teórica «marginalidad» a la que se ve arrojado el arte no hace de este un elemento extraño en al-

gunas zonas de la periferia de Madrid, como es el caso de nuestra localidad. En este sentido, los pintores realistas Justo Navas y José Antonio Abeger representan dos claros ejemplos de cómo la pintura, en su caso, ha conseguido abrirse un hueco relevante en Valdemoro, contribuyendo a la actividad y la oferta cultural en el municipio.





Tanto José Antonio como Justo se iniciaron temprano en lo que hoy día consideran su trabajo, que es, en realidad, una dedicación completa a lo que sienten como vocación. Justo comenzó a los ocho años y, con doce, se sumó a una exposición de un colectivo de artistas locales. Más adelante entraría en la Escuela de Artes y Oficios de Madrid, cursando la especialidad en Diseño Gráfico, pasaría algunas estancias en distintos talleres de pintores, completando parte de su itinerario como creador en la Fundación de la Casa de la Moneda.

En esta última, desarrollaría técnicas y procedimientos de grabado y de litografía. Los objetos, temática relacionada de forma íntima con algunas de sus pinturas, ocupan también su tiempo, al compaginar la restauración con el arte. José Antonio, en cambio, traduciría su inquietud artística a una realidad más tangible gracias a su padre, quien pronto buscó una academia a la que asistiría durante once años, aprendiendo pintura junto al maestro Francisco Merayo.

José Antonio cursó también estudios en la Escuela de Artes y Oficios, no obstante, decide especializarse en la rama de Ilustración. Pese a no coincidir exactamente en las aulas de la escuela citada, ambos recuerdan su paso por estas durante los mismos años. Una vez finalizan sus estudios, por separado tratan de introducirse en el mundo profesional. Tras alguna que otra pequeña incursión, sus caminos confluyeron, ya en Valdemoro, en la Asociación Valdearte. Más tarde, junto a otros artistas locales, continuarán su vínculo con Valdemoro a través de la Asociación Cultural Francisco Bayeu, recientemente desaparecida.

Y es que tanto para Justo como para José Antonio, Valdemoro posee un caldo de cultivo destacable en el ámbito artístico. Si bien es cierto que, al principio, tan solo existía un grupo de autores que pintaban a nivel individual, con la aparición de colectivos y agru-



10

AÑOS

2007
2017

SCI

SISTEMAS CLIMATIZACIÓN INTEGRAL + SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

- Instalación y mantenimiento integral de ventilación y climatización
- Instalación de productos, servicios, sistemas y equipos contra incendios

www.sciclimatizacion.com

www.aireacondicionadoyclimatizacion.com

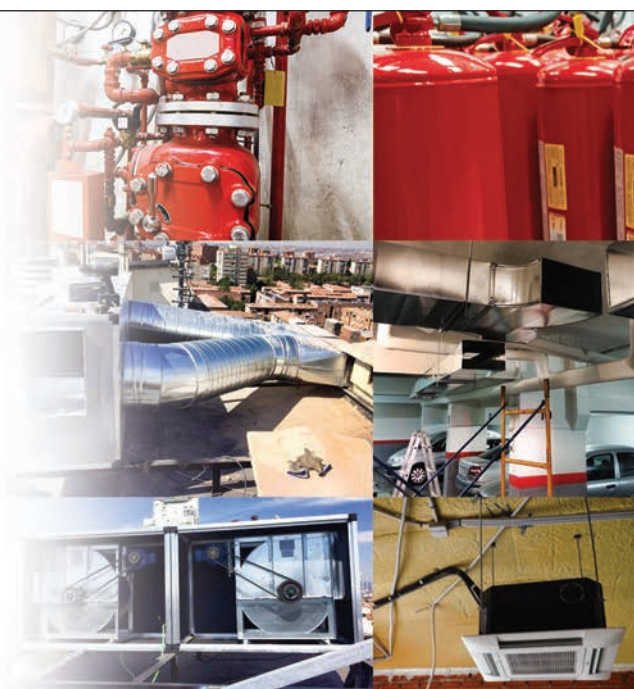
www.seguridadcontraincendios.com

OFICINAS C/ Cantabria 6, Local - 28340 Valdemoro [Madrid]

ALMACÉN C/ Granada 1, nave 3. Pol. Ind. "La Carrehuela" - 28343 Valdemoro [Madrid]

Teléfonos

91.808.81.29 / 678 671 169





paciones culturales se ha contribuido al impulso artístico de la localidad.

Fruto del conocimiento mutuo y del intenso e interesante diálogo que surge entre José Antonio y Justo, a propósito de su interés por el arte, pintan su primera obra conjunta en el año 2000. La idea de crear un equipo entre los dos surgió al trabajar en un retrato de la autora Johanna Spyri para unos decorados orientados a la celebración de la Semana del Libro Infantil en Valdemoro, en la sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado. El resultado motivó conversaciones futuras entre ambos, dando forma a un proyecto propio, Equipo Sur.

Equipo Sur: expresión y estilo

El trabajo en equipo entre pintores no es ninguna novedad, sobre todo, si hablamos, por ejemplo, del panorama artístico en España. Ya en los años sesenta apareció el Equipo Crónica, integrado por Manolo Valdés y Rafael Solves, dedicado al arte pop, fundamentalmente. El encuentro entre Justo y José Antonio supuso conocer para ambos otro modo de acceder a la pintura desde una mirada dual hacia una meta conjunta. El trabajo de estos dos pintores, así como su interés y su pasión por el arte, también ha encontrado su sitio en la creación de un estudio de dibujo y pintura dirigido por ambos bajo el nombre Estudio Equipo Sur, del que hablaremos más adelante. La obra de José Antonio Abeger y de Justo Navas es variada; sobre

todo, centra su esfuerzo en la pintura de bodegones. Su interés por el paisaje y por el retrato es también notable, ocupando, este último, una parte considerable de su producción artística, al realizar retratos no solo para particulares, sino también institucionales.

Como grupo de trabajo, Equipo Sur ha participado de forma activa en exposiciones por toda España, en ciudades como Sevilla o Cantabria, de la mano del colectivo «Amigos del Realismo».

Lo cierto es que el realismo domina su obra por ser, quizá, el movimiento que recoge de forma más satisfactoria la unidad visual que ambos consiguen en cada cuadro. Y es que el realismo les permite crear un ambiente

de diálogo constante, en un entorno de expresión artística que limita con la fotografía, manteniendo siempre ese tono fronterizo.

Proyección profesional de Equipo Sur

Como grupo de trabajo, Equipo Sur ha participado de forma activa en exposiciones por toda España, en ciudades como Sevilla o Cantabria, de la mano del colectivo Amigos del Realismo. Tras dos años de intensa colaboración, realizaron algunas exposiciones itinerantes por Cataluña.

Interesada en las obras de arte que expusieron en esta etapa, Rosa Anguas, representante de la neoyorquina S. I. Fine Arts, quiso promocionar su obra, situándola en galerías de Estados Unidos y de Canadá. Durante estos años, su obra ha sido expuesta en salas como la Galerie du Soleil de Naples, en Florida; Fort Worth para la Weiler House Fine Arts Gallery, en Texas; o como una muestra permanente en la galería Elite Gallery de Carmel, en California. Los



D'nenes 
especialistas en
Sistemas de Seguridad
de Retención Infantil

BeSafe  **UPPAbaby**

Desde 1979 trabajando en el mundo de la puericultura con marcas líderes en el sector

Avda. de España, 21 • 28320 Pinto • Tel. 91 691 20 95 / 619 080 541 • Facebook: Tienda D'nenes Bebés





Necesito un Trastero
Hacemos más grande tu casa o empresa

**LA PRIMERA EMPRESA DE TRASTEROS
EN VALDEMORO**

Plaza del Esparto, 5 • 28341 Valdemoro, Madrid
Llámanos al teléfono GRATUITO 900 811 646 o visita nuestra web
www.necesitountrastero.es

GESCIBELES
Administradores  Fincas

⊕ ¿NECESITAS UN NUEVO ADMINISTRADOR?
NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DE TODO

⊕ OTRA FORMA DE GESTIÓN ES POSIBLE

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



tenido la posibilidad de haber visto trabajar a sus maestros y profesores. Quizá por ello, el Estudio Equipo Sur incorpora esa posibilidad, mostrando a sus alumnos prácticas cotidianas y tradicionales de todo taller de pintura.

A medida que ellos mismos desarrollan su actividad profesional como pintores, permiten a sus alumnos seguir de cerca los distintos procesos y técnicas que aplican a sus obras. Paralelamente, su método de enseñanza consiste en que sea el alumno quien proponga o, mejor dicho, se plantee a sí mismo su propio proyecto, es decir, que sea el estudiante quien cree un lazo con la obra en la que desea trabajar, como si se tratase de un trabajo de investigación o un diálogo consigo mismo. Obviando el carácter esencialmente académico de las clases magistrales, el trabajo de Justo y de José Antonio consiste en acompañar el proceso artístico del alumno, ofreciéndole un ambiente creativo libre, sin que esto suponga dejar a un lado la seriedad que la disciplina pictórica requiere.

Ambos pintores insisten en que la base de la pintura, y de su lenguaje, es el dibujo. La formación adquirida gracias a esta disciplina permite comprender, en una fase inicial, el funcionamiento de otras herramientas básicas, como el manejo de la luz, de los volúmenes y de las sombras. La pintura, como cualquier otro sistema artístico de comunicación, necesita de un lenguaje que le sea propio, de unos medios ade-

cuados también poseen un recorrido europeo: Open Art Fair de Utrecht y Bussarts Gallery, ambas en Holanda o la prestigiosa Bell Fine Art Gallery de Winchester y Store Street Gallery de Londres, en Inglaterra; y un recorrido asiático, al haber presentado su obra hasta en dos ocasiones en la feria de arte más antigua y prestigiosa de Asia: Art Revolution Taipei.

El taller y estudio de los artistas: Estudio Equipo Sur

El centro de trabajo de Justo y de José Antonio recibe el nombre de Estudio Equipo Sur, en él se gestan cada uno de sus proyectos y está ubicado en el propio Valdemoro. Estudio Equipo Sur es un espacio que combina su actividad como taller de ambos pintores con ser también un lugar de formación. Pese a que este equipo no nació con una vocación propiamente formativa, tras colaborar con diversas instituciones, deciden incluir un programa educativo diferente.

El grado de interés del alumno que se acerca al Estudio Equipo Sur moldea su experiencia artística, esto es, la voluntad de aprendizaje motiva el proceso personal, enriqueciendo la aproximación al arte a través de una vía marcada por el carácter y la identidad de cada uno. Tanto Justo como José Antonio no recuerdan haber

cuados que permitan al artista expresar lo inexpresable o, dicho de otro modo, que le permitan relatar la historia que desea contar, gracias a la realidad del lienzo.

El único saber previo en torno a la pintura es el ánimo creativo del alumno. El ambiente agradable y distendido del estudio crea, también, comunidad. Al Estudio Equipo Sur, acuden, de hecho, estudiantes de otras localidades, además de Valdemoro.

En marzo, volverán con un nuevo proyecto para exponer en la localidad que vio comenzar sus respectivas carreras individuales. Valdemoro también fue el lugar donde el proyecto creativo que emprendieron juntos se materializó en 2002 en aquella primera presentación, y exposición, en la Casa de la Juventud de Valdemoro. ✕

Dirección web-blog de Justo Navas y de José Antonio Abeger, para poder apreciar una pequeña muestra de su trabajo en mayor profundidad: <http://pinturaequiposur.blogspot.com.es/>

Para información de las clases:

<http://estudioequiposur.blogspot.com.es>



TÚ DISFRUTA DE LA PRIMAVERA
QUE NOSOTROS CUIDAMOS DE TU SEAT



TECNOLOGÍA PARA DISFRUTAR

CAMBIO DE NEUMÁTICOS AL MEJOR PRECIO



POR **59 €**

185/60 R14 82H BARUM TODO INCLUIDO**

MODELO	BARUM	FIRESTONE	PIRELLI	CONTINENTAL	BRIDGESTONE
185/60 R14 82H	59 €	60 €	74 €	73 €	68 €
195/55 R15 85V	77 €	86 €	96 €	110 €	102 €
205/55 R16 91V	75 €	79 €	85 €	93 €	86 €
225/45 R17 91Y	90 €	103 €	107 €	115 €	116 €

INCLUYE MANO DE OBRA, RECAMBIOS + IVA

**SEGURO
DE NEUMÁTICOS*
¡GRATIS!**

Dibujo
por debajo
1,6 mm



Multa de
200 €
por neumático

200 €

**¡POSIBILIDAD
DE INMOVILIZACIÓN DEL VEHÍCULO!**

Consulta al Asesor de Servicio la necesidad de sustitución para tu vehículo SEAT. Se recomienda realizar alineado cuando se realice el cambio de neumáticos.

* 36 meses de cobertura según condiciones establecidas, pregunta en el Servicio Autorizado.

** Coste por neumático, incluyendo montaje, válvula, equilibrado, tasa gestión de residuos, mano de obra e impuestos. Ofertas válidas hasta el 28/02/2017.

CAMBIO DE ACEITE DE MOTOR Y FILTRO

POR **69*** €

INCLUYE MANO DE OBRA, RECAMBIOS + IVA

Precio válido para todos los modelos



Consulta al Asesor de Servicio la necesidad de sustitución para tu vehículo SEAT.

* Más 30 € en caso de utilizar aceite Long Life. Oferta aplicable según motorizaciones.

Oferta válida hasta el 28/02/2017.

SEAT SERVICE. EN NINGÚN LUGAR COMO EN CASA

SEAT recomienda  **EDGE PROFESSIONAL**

HERMANOS PATÓN

C/ Sestao, 4 28320, Pinto Madrid – Tel. 916 911 177



ENTREVISTA

Irene Laguna y Sandra Romero

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuadres

Cada entrevista va marcando sus hitos correspondientes. La de hoy no es una excepción. Por un lado, estoy sentado enfrente, no de una, sino de dos personas. Por otro lado, se trata de dos de las más jóvenes a las que hemos entrevistado. Sandra Romero e Irene Laguna tienen ambas diecisiete años y fueron campeonas de España de gimnasia rítmica cuando apenas tenían once. Las dos me reciben con una sonrisa. Estas dos valdemoreñas, tan distintas en tantos aspectos, han labrado una bonita amistad de más de diez años gracias a la gimnasia rítmica.

Irene ha terminado la ESO y está haciendo un grado medio. Sandra está estudiando segundo de bachillerato.

¿Cómo y cuándo decidisteis hacer gimnasia rítmica?

Sandra: Yo lo veía en la tele y quería hacer lo que hacían esas niñas. Me ponía a imitarlas. Siempre estaba por ahí dando volteretas. Mi madre me apuntó a ballet, pero a mí no me gustaba. Un día, me puse a llorar y le dije que, hasta que no me apuntara, no dejaría de llorar. No conocía a nadie en Valdemoro que hiciera gim-





nasia rítmica y ya con cinco años sabía que quería practicar este deporte. Mi madre, al final, me apuntó.

Irene: Yo fui un día al médico y me dijeron que tenía mucha flexibilidad. Me dijeron que valía para la gimnasia. Un día, mi madre me llevó para que lo probara. A mí no me gustaba. Lloraba y le decía a mi madre que no me gustaba. Ella insistió para que, al menos, viera cómo era. Me dijeron que iba a jugar con el aro y con las cintas y así comenzó todo. Tenía seis años.

Enseguida os pusisteis a competir y a ganar competiciones hasta que en 2010 ganasteis nada menos que el Campeonato de España.

Sandra: Irene iba por individual con cuatro aparatos. Yo hacía, además, equipo con ella. Ella quedó primera en individual con la suma de sus cuatro ejercicios. Y, en la suma de mi ejercicio y el suyo, también quedamos primeras por parejas.

Irene: Fue muy bonito. Nuestra entrenadora nos llevó aparte de todas las demás gimnastas y nos dijo que habíamos ganado.

Cuando me dijo que era campeona de España, yo no era consciente de lo que eso significaba. A esa edad, yo aún no había cumplido los once años, a mí me daba igual haber quedado campeona o haber quedado la última. No entendía nada.

Sandra: Cuando nos apartó para darnos las buenas noticias, yo pensé que nos iba a regañar porque habíamos hecho algo malo. Antes de que nos dijera nada, Irene y yo nos mirábamos como diciendo: «¡Pero si no hemos hecho nada malo!». Cuando nos dijo que éramos campeonas de España, no entendíamos las dimensiones de esa victoria.

Nosotras íbamos a entrenar porque nos gustaba y porque nos lo pasábamos bien entrenando juntas. No era un *hobby* porque nos lo tomábamos en serio, entrenábamos muchas horas, pero a nosotras lo que nos gustaba era pasarlo bien juntas.

Ahora, después de unos años es cuando hemos sabido valorar esa victoria en el Campeonato de España. Con once años, no lo sabes valorar.

Irene: Ahora miramos atrás, y decimos: «Jolín, he quedado campeona de España nada menos». El año anterior, en el campeonato de España de 2009, yo ya había conseguido una medalla de bronce en la final por aparatos de cuerda. En 2011, conseguimos la medalla de bronce por conjuntos. La medalla de oro es algo superdifícil y nosotras lo conseguimos. Ojalá pudiéramos volver a hacerlo.

¿Cómo conciliáis los entrenamientos con vuestra vida escolar y personal?

Irene: Cuando estaba en sexto de primaria, teníamos el viaje de fin de curso y recuerdo que no pude ir porque teníamos el Campeonato de España. En su momento, me habría gustado ir a ese



RESERVA TU CITA EN
WWW.CLINICAQUINOA.COM

Consultas gratuitas de nutrición
en enero bajo cita previa

912 795 191
C/Las vacas nº17 Valdemoro

PSICOLOGÍA | LOGOPEDIA | NUTRICIÓN | FISIOTERAPIA
PODOLOGÍA | PILATES | MEDICINA ESTÉTICA

30% DESCUENTO EN TODAS
LAS ESPECIALIDADES POR APERTURA
PRESENTANDO ESTA PUBLICIDAD



viaje de fin de curso. Ahora no me arrepiento de no haber podido ir. Fue el año que gané el campeonato.

Conforme te vas haciendo mayor, es más difícil compaginar los entrenamientos con los estudios, pero, si de verdad te gusta, lo llevas bien.

Sandra: Yo ahora entreno en Torrejón de Ardoz y es muy duro porque tardo mucho en ir. Voy en el tren y luego me va a buscar mi padre. En el instituto no hacen excepciones conmigo. Los exámenes son los días que son y hay que aprender a encontrar el tiempo para poder estudiar. Muchas veces me dicen que no es motivo para faltar a clase el que tengas el Campeonato de España. ¡Cuando yo he estado entrenando cuatro horas diarias para estar allí...! Es muy difícil y, a veces, no lo valoran nada.

Los entrenamientos son unas cuatro horas, cuatro días a la semana. Casi todos los fines de semana hay, además, campeonatos. En Torrejón, en la actualidad, entreno tres horas y media los lunes, martes, miércoles y viernes.

La gimnasia os ha llevado a viajar por toda España.

Irene: La primera vez que monté en avión no lo hice con mis padres. Lo hice con mi entrenadora. Hemos viajado por todo el país y los campeonatos nos han permitido conocer a muchísimas chicas que hacen lo mismo que nosotras y con las que, todavía hoy, mantenemos buenas amistades.

Ahora, después de unos años es cuando hemos sabido valorar esa victoria en el Campeonato de España. Con once años, no lo sabes valorar.

Sandra: Participamos en nuestro primer Campeonato de España en 2007. Teníamos ocho años. Éramos unas niñas e íbamos solas con nuestra entrenadora. Desde el primer momento, Irene y yo estábamos juntas en la misma clase de gimnasia y, en los viajes, siempre nos ponían juntas. Veía a Irene más que a mi hermano. En el instituto, en los entrenamientos.

Irene es, para mí, como una hermana. Llevo con ella toda la vida. Ha estado conmigo en los peores momentos. Se crean unos lazos muy bonitos.

El trabajo y el sacrificio que habéis realizado es extraordinario. ¿Sois conscientes de que sin el apoyo de vuestros padres no habría sido posible?

Irene: Yo he querido borrarirme en muchas ocasiones. Volvía a casa cansada de los entrenamientos. A veces, era muy duro. A veces, era frustrante. Mis padres me decían que eso era normal y yo a veces me enfadaba. Ahora lo entiendo. Ellos sabían que el esfuerzo era necesario. Ahora miro atrás y lo entiendo. Mis padres siempre han estado ahí, apoyándome.

Sandra: Mis padres, también. Eso sí, nuestros padres no son los típicos padres superprotectores. Ellos entendían que quien algo quiere algo le cuesta. Que, si algo queríamos, teníamos que trabajar duro. Que nadie nos iba a regalar nada. Y menos, en este deporte. Mis padres siempre me han apoyado hasta en los días de bajón.



¿De qué popularidad goza la gimnasia rítmica en España?

Sandra: En los medios de comunicación, no nos hacen mucho caso. El equipo nacional ha sido subcampeón del mundo, bicampeón anteriormente, y nadie nos ha hecho mucho caso. Nadie sabe nada porque solo vende el fútbol. Pero es un deporte muy popular. Este año, en Guadalajara, se ha celebrado la Copa del Mundo y, a las dos horas de abrir las taquillas, se agotaron todas las entradas. No mueve más porque a los medios no les interesa que mueva. Como solo les gusta a las chicas... Pero también hay chicos y tampoco se les reconoce.

Además, hay otro campeonato, que se llama Euskalgym, que se celebra en el País Vasco, pero que se celebra a nivel internacional. Vienen las campeonas olímpicas a modo de gala. También hay competición. En ese campeonato, lo mismo: la gente se pega por conseguir entradas. Normalmente tiene lugar en pabellones de quince mil, hasta veinte mil espectadores. Las entradas se agotan siempre. Viene gente de todo el mundo para ver a las mejores del planeta. Esos días son una fiesta para la gimnasia rítmica española. Increíble. Verlo es una gozada. Formar parte de ello, inolvidable.

¿Qué lecciones habéis aprendido para la vida gracias a la gimnasia rítmica?

Irene: A tener tiempo para todo. Para entrenar, para estudiar, para dormir, para disfrutar de la familia y los amigos. Aunque, la vida social se hace con las otras gimnastas que conoces en el equipo y en las competiciones.

Sandra: La gimnasia me ha cambiado para todo. Desde muy pequeña, he aprendido a ser independiente. Yo me hacía las maletas para ir de viaje. Aprendemos compañerismo, deportividad... Es importantísimo acercarte a las ganadoras de una competición y darles la mano y la enhorabuena. Si una compañera del equipo falla, fallamos todas, con lo que hay que animar a tus compañeras constantemente.

En un Campeonato de España, somos de Valdemoro, pero animamos a todos los equipos de Madrid. Luego, cuando hacemos amigas de otras comunidades autónomas, animamos a otros equipos. No las vemos como nuestras rivales. Las vemos como nuestras compañeras. No puedes desear mal a nadie porque sabes que hacen los mismos esfuerzos que tú.

¿Os ha enseñado la gimnasia rítmica a llevar una dieta equilibrada, a tener el deporte como parte de vuestras vidas, a llevar una vida saludable?

Irene: Nuestra entrenadora nunca nos ha exigido una dieta. Sabe que somos responsables y que no vamos a pasarnos.

Sandra: Aprendes a comer sano. Si no comes bien, es más fácil tener una lesión. Hay que saber comer un poco de todo. Nunca nos han prohibido comer bollos. Durante los campeonatos, nuestra entrenadora nos traía bollos para todas. Hay que saber comer. Nunca hemos tenido problemas con el peso.



¡NO MÁS FRÍO EN TU HOGAR!!! **YA ESTAMOS AQUÍ**

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO



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

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

Para ayudarle a elegir hemos preparado para usted nuestras mejores ofertas



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

www.factoringchimeneas.com

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



Tenéis diecisiete años. ¿Cuándo se acaba vuestra vida en la gimnasia rítmica?

Irene: Yo me retiré tras el Campeonato de España individual de 2015, en Pontevedra. Mi entrenadora pensaba que aún podía seguir, pero yo preferí dejarlo ahí. En 2016, me animaron para que me preparara un ejercicio y lo hice a modo de exhibición. Me acuerdo de que todas mis compañeras, en especial Sandra, me apoyaron muchísimo.

Sandra: Yo me estaba planteando el retirarme este año 2016, tras el Campeonato de España en diciembre. Pero, estoy en muy buena forma para mi edad, y he decidido continuar mientras pueda.

Empecé en Valdemoro a los cinco años. Éramos un equipo fantástico, pero, poco a poco, de mi edad, he quedado yo nada más. Es por eso que tuve que ir a Torrejón, para formar parte de un equipo. Allí, todo el mundo me ha tratado muy bien. Me han apoyado mucho. He aprendido otra forma de hacer gimnasia. Me lo pensé, porque sabía que los desplazamientos iban a ser largos, pero ha sido la mejor decisión que podía haber tomado. Ahora, me sigo sintiendo muy respaldada por mis entrenadoras y, por eso, quiero seguir otro año e intentar volver al Campeonato de España.

Además, las dos tenéis intención de continuar en la gimnasia rítmica como entrenadoras.

Sandra: De momento, me gustaría seguir participando en los campeonatos como gimnasta. Me gustaría, además, sacarme el título

de entrenadora y formar a unas niñas como me han formado a mí. Quiero que otras niñas aprendan todo lo que yo he aprendido. Me encantaría llevar el nombre del club de Valdemoro hasta lo más alto.

Irene: Hemos tenido unas entrenadoras buenísimas, aquí en Valdemoro (Charo Ross, Verónica Faraldos, Beatriz Romero y la profesora de ballet, Marieta Álvarez). Una entrenadora es como una segunda madre. Llevan un montón de tiempo diciéndome que me saque el curso de entrenadora. El verano que viene espero sacarme el curso. Son tres niveles. El primer nivel es el más básico y te vale para dar clases en la escuela. Con ese primer curso, veré cómo se me da antes de seguir con el siguiente porque son cursos muy caros. Si me dejan, sería entrenadora del club de Valdemoro. Si no es posible, intentaría dar clases extraescolares en un colegio. Me encantaría entrenar a niñas junto a Sandra.

Sandra: El primer curso cuesta más de mil euros. Son muy caros. Los cursos los organiza la federación madrileña, pero hay veces que debes hacer los cursos en otros lugares de España. Una gimnasta de aquí de Valdemoro tuvo que hacerlo en Valencia. Intentaremos hacer el primer nivel este verano que viene.

Irene y Sandra terminan recordando esas noches de hotel en las que participantes de varios equipos se juntaban en la misma habitación y forjaban amistades que llegan hasta hoy en día. Podían meterse hasta veinte niñas en la habitación y jugaban al Party o, cómo no, al Twister. ✕

CENTRO Valdesalud

salud, belleza y bienestar

El espacio de medicina natural para cuidar de ti

En abril del pasado año, el Centro Valdesalud abrió sus puertas para ofrecer a los vecinos de Valdemoro un abanico de actividades y terapias alternativas con el objetivo de brindar a sus pacientes una mejora en su salud y bienestar. Con más de cuarenta años de experiencia en el campo de la salud, han creado un nuevo espacio innovador, que constituye un referente en tratamientos de medicina y terapias naturales.

Sus profesionales trabajan en tres grandes áreas: salud, son especialistas en terapias de medicina natural para mejorar y mantener nuestra salud de forma equilibrada, eficaz y sin efectos secundarios; bienestar, ofrecen terapias que abarcan los distintos enfoques de nuestro organismo para mejorar nuestro equilibrio natural y nuestra calidad de vida; y belleza, ya que una buena salud se refleja en el exterior y aporta confianza y equilibrio. Ofrecen actividades que también ayudarán a acondicionar tu forma física.

La oferta de terapias es muy amplia, con servicios como la **osteopatía**, mínimamente invasiva y no farmacológica, que está orientada a tratar lesiones y dolencias, así como a rehabilitar las capacidades funcionales perdidas o dañadas. En **nutrición y dietética** su equipo realiza un reconocimiento completo del paciente para la posterior elaboración de una dieta personalizada y el seguimiento de su puesta en marcha. La **logopedia** es otra de sus áreas de trabajo: son especialistas en todo tipo de problemas relacionados con el lenguaje, la voz, el habla, la masticación y la deglución.

Podrás beneficiarte de todas las ventajas de la acupuntura sin tener que recurrir a las agujas gracias a su terapia de **laserpun-**

tura. El centro cuenta con profesionales titulados y preparados en disciplinas como **yoga, pilates, oriental fusión y triple body**. Además, tendrás la posibilidad de probar una clase gratuita, previa inscripción en recepción, sin compromiso alguno. Disponen de servicio de **electroestimulación** para fines estéticos, deportivos o terapéuticos.

Sumado a esta amplia oferta de servicios, el centro pone a tu disposición un nuevo equipo de radiodiagnóstico médico (radiografías y mamografías) gestionado por la Clínica Puerta del Moro.

Valdesalud Valdemoro cuenta con seis salas de consulta equipadas y adecuadas para cada disciplina, y un aula multidisciplinar de 50 m², que por su amplitud puede albergar mayor número de personas, pensada para impartir actividades comunes.

Cuidan de cada detalle para conseguir un ambiente confortable que logre un estado de bienestar en sus pacientes y se refleje en el tratamiento de manera beneficiosa.

No dudes en visitarlos en horario de lunes a viernes de 17:00 a 21:00 en la calle San Isidro n.º 7. O ponerte en contacto a través del teléfono 912 483 433, el móvil (WhatsApp) 634 662 145 o en la dirección web www.centrovaldesalud.com.





Texto_Jesús Martínez Bernabé

R E P O R T A J E

Yoga, la más antigua psicología

«La mente es nuestra inseparable compañera a lo largo del tránsito existencial y por ello debemos saber cómo controlarla»

El yoga está íntimamente relacionado con la psicología porque, principalmente, uno de los fines para poder conseguir la serenidad es aquietar la mente, que es lo que buscamos con nuestra *shadana* (práctica). Se dice que la mente es una buena sierva pero muy mala maestra. Para mí el yoga es la más antigua psicología de la humanidad, mi propia experiencia personal así me lo demuestra.

Hace más de veinte años, sufrí ansiedad, pánico y un miedo terrible que me atenazaba, no dejándome vivir con libertad. Yo no digo que los psiquiatras, psicólogos o las pastillas milagrosas no ayuden un poco, pero a mí lo que verdaderamente me sacó del pozo

fue una disciplina llamada yoga, que practicada con regularidad me fue sacando poquito a poco hacia la luz y despertando, para darme cuenta del giro que tenía que dar en mi vida en esos momentos. Yo a mis alumnos les digo que el yoga es para despertarse, no para venir a clase a echarse la siesta.

Y, efectivamente, aunque lo que más se conoce del yoga son las prácticas de asanas (posturas corporales) y las técnicas de relajación, en realidad, esto es solo una parte de este amplio y riquísimo sistema milenario que es el yoga. Este arte incluye experiencias y técnicas psicológicas para que sea posible desarrollar un completo y profundo equilibrio en todos los niveles psicofísicos del ser humano.



Muchos cientos de años antes de que la psicología moderna hablase de ellos, ya el yoga se refería de una manera clara a conceptos como el ego (*ahamkara*), el intelecto (*budhi*), las emociones y sentimientos, la mente en sus diversos aspectos conscientes o no conscientes y la posibilidad de realizar un proceso real de maduración, integración y transmutación para alcanzar un estado de equilibrio y claridad, sanando los procesos patológicos y avanzando hacia un verdadero estado de superación que establezca nuestra mente en el estado de turiya (la luz clara del interior y el despertar de la conciencia). Este estado de turiya no es algo fantasioso o irreal, sino la propia posibilidad de mejorar nuestra condición vital y encontrar verdadera liberación interior.

Pero a mí lo que verdaderamente me sacó del pozo fue una disciplina llamada yoga.

Experiencia y sanación

El yoga no especula, sino que ofrece herramientas y experiencias contrastadas durante miles de años que desencadenan los procesos oportunos y necesarios para ese trabajo individual de auto-superación y sanación interior.

El centro y la responsabilidad de este proceso sanador recae en cada individuo y el experto en psicología o yogaterapia se convierte en el facilitador de la experiencia, guiando y acompañando a la persona en cuestión. El buen profesional señala el mapa, el camino de la liberación y se alegra enormemente cuando observa

que su paciente comienza a caminar por sí mismo y se adueña de su propia realidad.

El yoga pone la responsabilidad y el eje del trabajo en el propio individuo y, cuando una persona es capaz de adquirir responsabilidades sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea, entonces acaece la verdadera madurez y el verdadero desarrollo integral.

Si separamos lo mental de lo físico o lo anímico, no será posible esa recuperación del equilibrio vital. El yoga es un trabajo integral en cuerpo y mente y no olvida ningún nivel de nuestra naturaleza del ser humano.

Solamente la recuperación de la unidad puede sanar de manera verídica y real. Por eso las prácticas de yoga trabajan conjuntamente cuerpo, emociones, energía, sentimiento, mente y nivel espiritual.

De las personas que se acercan a las prácticas de yoga —muchas de ellas aconsejadas por su fisioterapeuta, médico o psicólogo—, la mayoría afirman que experimentan una mejoría ya desde los primeros días de asistencia a estas clases. Con el tiempo y con una práctica regular y constante, los beneficios van creciendo y la mejoría se va haciendo más evidente.

El yoga reconoce en cada ser humano un enorme potencial interior y la posibilidad de cambios inimaginables. Pero para acceder al despertar o actualización de ese poder interior es necesario,




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.gabinonicolas.com



entre otras muchas recomendaciones, cambiar las negativas y excusas por una conciencia contraria de poder, seguridad, autoafirmación, fuerza interior y autoresponsabilidad. Se recomienda, como en cualquier otro campo o actividad, que se recurra a profesionales o expertos cualificados.

Todas las herramientas de la psicología están presentes en el yoga: relajación, indagación en los estratos profundos de la mente, la psicología cognitiva y la conductual, en definitiva: el conocimiento profundo de la mente, sus proyecciones y la dimensión mental no ordinaria (supramente y supraconsciencia).

Yoga como psicología transformadora

La experiencia yóguica propone un trabajo concienzudo y efectivo para producir una transformación real y profunda. No se pone tanto el énfasis en la búsqueda, sino en el encuentro. El sistema yoga impulsa al ser humano al cambio real y lo sitúa en una dimensión de su propia conciencia más evolucionada e impulsada hacia la luz y el despertar más allá de toda oscuridad o adormecimiento.

Y, querido amigo, no hay nada que no se pueda solucionar o mejorar. Los miedos, las angustias vitales, el estrés y las neurosis múltiples son transformados por medio de la experiencia yóguica en un estado de plenitud. Todos los seres humanos disponemos de un potencial interno inagotable que supera toda limitación o aprensión.

El verdadero poder del yoga reside en su capacidad de conducir a la mente a la sanación y desarrollo espiritual. A medida que avanzamos en nuestra práctica hay que dedicar más tiempo a la meditación, que es la mejor medicina para la mente.

La meditación tiene cuatro beneficios importantes.

El primero es *arta*, una liberación del sufrimiento. Cuando meditamos, el dolor se mitiga porque no tiene por qué ser necesariamente físico, también puede ser emocional.

El siguiente es *jnanam*, el conocimiento transcendental. Puedes vivir un momento de iluminación, de claridad o sabiduría donde durante poco tiempo todo se ve claramente. Aunque esta revelación momentánea desaparezca, el recuerdo de la clarividencia, y su impacto, permanecen.

La meditación también puede traer como consecuencia poderes extraordinarios, llamados *artharta*, como, por ejemplo: hay yoguis que han sido capaces de detener su latido cardíaco y respirar durante varios minutos sin sufrir ningún efecto adverso.

El último beneficio de la meditación es *bhakta*, entendimiento de la verdad más alta. A través de la meditación puedes descubrir tu verdadera naturaleza. Pero no todo el mundo está preparado para la meditación, es especialmente difícil si tu mente está distraída.



Casi todos hemos pasado por estos estados en diferentes momentos, y tendemos a fluctuar entre ellos. Lo que nos ayuda a pasar la mayor parte de la vida en los estados deseables de la mente es la práctica completa del yoga: asana, pranayama, meditación y conducta ética.

Cuando la gente me dice que no tiene tiempo para meditar, les digo que empiecen por cinco minutos si pueden. Es mejor cinco minutos diarios que una hora al mes, también les digo que a meditar se aprende meditando. Y cuando sientan el valor y los beneficios de la meditación, sacarán tiempo para hacer más. La meditación hay que adaptarla siempre a las circunstancias de cada persona.

Otro concepto importante, que la psicología moderna denomina cambio cognitivo, es la sustitución de pensamientos negativos por otros positivos. En lugar de dejar que los pensamientos perturbadores llenen tu cuerpo y mente de tensión y desesperanza, puedes sustituirlos por pensamientos positivos que te aporten paz y tranquilidad.

El término *radja* quiere decir real. Se la denomina así a esta modalidad de yoga por lo sumamente importante que es, siendo su prác-



Todos los seres humanos disponemos de un potencial interno inagotable que supera toda limitación o aprensión.

tica medular la meditación. Es el yoga mental por excelencia, aunque todos los yogas tienen un importante contenido mental y le procuran a la mente sosiego, ecuanimidad, lucidez y equilibrio en general. En el *radja* yoga el control de los pensamientos es esencial.

Si importante es aprender a pensar, igualmente es aprender a dejar de pensar. La mente es nuestra inseparable compañera a lo largo del tránsito existencial. A menudo, supone nuestro principal problema.

El *radja* yoga nos enseña a cuidar, adiestrar, sanear y dirigir la mente. Nada es más importante, porque la mente—cuyo cuerpo es el cerebro—lo rige todo. En la mente están el pensamiento, la percepción, la cognición, la memoria, la imaginación y la consciencia. En la mente, ya lo decía Buda, surgen

todos los estados y todos los estados entroncan en la mente.

Si algo urge es cambiar la mente y, mejorándola, ponerla al servicio de las emociones laudables y constructivas. Mejorar la calidad mental y emocional es una de las mejores contribuciones que podemos hacer a los demás. Si uno controla su mente, controla sus palabras y sus actos. Para ello hay que aprender mucho del pensamiento y empezar a utilizarlo con cordura. Pensar bien es un arte; dejar de pensar, una proeza magnífica.



CARNES DE CONFIANZA



Carnicería con trato amable y cercano.

Elaboración propia de todos nuestros productos de forma tradicional.

Especialistas en preparados cárnicos.

Tenemos una gran variedad de hamburguesas.

Hacemos reparto a domicilio.

Tienda online. WWW.CARNICERIAVIANDANATURAL.COM

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

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

TODOS LOS MIERCOLES

15%

DE DESCUENTO EN LA COMPRA

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

DESCUENTO NO ACUMULABLE CON LOTES





El pensamiento es de tres clases:

Inconcluso y automático: Es un pensamiento a menudo neurótico; no pensamos, sino que nos piensa. En el mejor de los casos ocupa necesariamente un espacio mental y agita la mente; en el peor, es el ladrón de paz interior. Estos automatismos son el resultado de la incoherencia y fragmentación del inconsciente, de la dispersión mental, de la negligencia, y la mecanicidad.

Incorrecto y malsano: Es el que se deja arrebatar por emociones nocivas como avaricia, ofuscación, odio, celos, soberbia y tantas otras. Es un pensamiento malsano y que conduce a palabras hirientes y falsas, y a actos incorrectos. Tal como pensamos así somos. Hay que ir refrenando este tipo de pensamiento nocivo y aniquilarlo mediante la ética genuina, la práctica asidua de la meditación, el control de las tendencias perniciosas y el cultivo de los pensamientos sanos. Oponte a la ola de pensamientos insanos con una ola de pensamientos sanos.

El pensamiento correcto: Es el inspirado en la lucidez, la generosidad y la compasión. Conduce a acciones diestras y nobles. Es un gran aliado en la vida cotidiana y en la búsqueda interior, pero aun este pensamiento es insuficiente de la propia naturaleza real, porque hay que ir más allá de las ideaciones, los pensamientos y, por lo tanto, del ego.

Obstáculos básicos

Para ir purificando la mente hay que irse liberando de los condicionamientos evolutivos nocivos y de los psicológicos; es decir, ir quemando el impulso de los *smaskaras*, que son tales condicionamientos y tendencias. Hay, así mismo, que superar los cinco obs-

táculos básicos: apego, odio, egocentrismo, ignorancia básica de la mente y anhelo de inmortalidad del pequeño yo. El yogui va aprendiendo a desidentificarse de sus procesos psicofísicos y a instalarse en su inafectada naturaleza real. De la meditación brota el entendimiento correcto; y del entendimiento correcto, el amor. La mejor contribución que podemos hacer a los demás y a uno mismo es meditar.

Espero que haya quedado claro lo que dije al principio de que el yoga es la más antigua psicología que existe y se haya entendido que el *radja* yoga es el que mejor trabaja el aspecto mental del individuo previniendo y atajando cualquier tipo de desequilibrio emocional y mental.

Que todos alcancemos paz y tranquilidad.



VIDASANA

CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

Sección patrocinada por VIDASANA

Centro de Salud y Bienestar

Cristo de la Salud 10, Valdemoro

Telf. 918 080 362

www.vidasanasaludybienestar.com

Muebles FELCAR,

40 años facilitando la vida en el hogar

Sus dos ubicaciones en Ciempozuelos ofrecen una atención personalizada

FELCAR Muebles, es una empresa ubicada en el centro de Ciempozuelos, con una larga trayectoria en la venta de artículos que hacen más fácil y cómoda nuestra vida en el hogar. Su actividad se desarrolla en tres sectores que han sabido diferenciar incluso espacialmente, con el objetivo de ofrecer una mejor atención a las necesidades de los clientes.

El espacio dedicado a la **puericultura** está ubicado en la calle Estrellas 12 (Ciempozuelos). Cuenta con todo lo necesario para la atención especializada de futuros papás y recién nacidos. Un sector cada día más especializado y con más recursos que ofrecer a un público preocupado con todo lo relacionado con la seguridad y confort de los más pequeños.

FELCAR Bebés ofrece las marcas más prestigiosas y mejor valoradas en los listados de pruebas de seguridad: Britax Römer, Becar, Chicco, Jané, Micuna, etc. En definitiva, buscan los artículos que cumplen las más altas exigencias y certificados con las normativas europeas de seguridad infantil. ↓

En su segunda ubicación, la céntrica calle Reina Victoria 2 (Ciempozuelos), encontrarás FELCAR Muebles, con una exposición de ochocientos metros cuadrados dedicada al **amueblamiento** y confort de nuestro hogar. Posee todo un amplio abanico de productos como tapicería, cheslong y relax motorizados, sofás a medida, espacios juveniles y salones. Todo tipo de soluciones que nos permiten aprovechar el espacio y disfrutar.

Encantados de atenderte, Muebles FELCAR cuenta con una trayectoria dilatada de más de cuarenta años, resultado de un trabajo personalizado. La recomendación de sus clientes es su mejor aval. Su servicio atiende a toda la Comunidad de Madrid, especialmente a las poblaciones más cercanas a nuestro entorno: Valdemoro, Aranjuez, Pinto... ✕



En la misma ubicación un espacio dedicado al **descanso**. Aquí encontrarás productos de calidad contrastada a través de proveedores como Flex, Magister o Perlasalute. Su personal formado te ofrecerá asesoramiento personal. La atención se completa con un servicio gratuito de transporte y montaje por personal propio con una dilatada experiencia.

Para más información, puedes visitar sus dos puntos de venta ubicados en el municipio de Ciempozuelos en las calles Estrella 12 y Reina Victoria 2, o ponerte en contacto a través de la dirección de correo mueblesfelcar@hotmail.com o llamando al 918 933 471.

MODA.
by Julián Villar, Ncuadres





Fotografía: Julián Villar

Modelo: Iris Fuentes

Ropa y complementos: Mora Collection / calle Estrella de Elola, 20





Fotoprix, un instante para el recuerdo

Su experiencia en el sector les convierte en la empresa pionera en la elaboración de fotolibros digitales



Los aproximadamente quince años de Fotoprix en Valdemoro han dado para mucho. Más de una década al servicio de los vecinos, pues una gran mayoría de los valdemoreños ha necesitado en algún momento su asesoramiento profesional para el tratamiento de sus fotografías.

Fotoprix Valdemoro es pionera en todo lo relacionado con la fotografía. La seguridad que ofrece tener una gran marca a sus espaldas le convierte en un servicio que ofrece al cliente calidad, atención personalizada y las últimas tecnologías de impresión, siempre al mejor precio.

En su local ubicado en la glorieta del Universo 6, encontrarás material fotográfico y revelado digital de última generación. Además, disponen de un estudio fotográfico en el que poder realizar todo tipo de reportajes como *books*, reportajes de bebés o familia-

de reportajes de comunión, tanto en interior como exterior, así como reportajes de bodas, preboda y posboda.

Su labor no se queda solo en la captación de la fotografía. A tu disposición encontrarás un completo servicio de fotorregalos con una amplia gama de productos. Moda y complementos, menaje del hogar, calendarios, infantil, oficina o cerámicas son algunas de las categorías donde podrás plasmar tus fotografías.

Fotoprix es pionera en nuestro país en la realización de fotolibros digitales. Con su amplia variedad de álbumes digitales te ofrece poder conservar tus recuerdos para siempre y tenerlos bien organizados. En un mismo fotolibro, fotorrevista o *probook* tienes la posibilidad de guardar impresas más de mil fotografías en función del formato que escojas. Salva, organiza y colecciona tus recuerdos en un fotolibro. ✕



res. Un servicio que garantiza la calidad del resultado gracias a su material de iluminación profesional.

El equipo de Fotoprix Valdemoro también se desplaza fuera de sus instalaciones para la cobertura

Para más información puedes consultar su página web (www.fotoprix.com), ponerte en contacto a través del teléfono 918 082 768 o visitar su local en la glorieta del Universo 6, en Valdemoro.



Finaliza la limpieza de los residuos del incendio del vertedero de Seseña

El consejero de Medio Ambiente, Administración Local y Ordenación del Territorio, Jaime González Taboada,

asistió a la última jornada de los trabajos de limpieza del vertedero de neumáticos de Seseña (Toledo) en la parte de las instalaciones situada en la Comunidad de Madrid, en el término de Valdemoro.

Culminan así las labores desarrolladas por la Comunidad para retirar los residuos que dejó el incendio del pasado 13 de mayo. Las labores de limpieza comenzaron el mes de junio, tras extinguirse completamente las llamas y obtener la autorización de la investigación judicial para trabajar sobre el terreno. Los trabajos, que se han prolongado durante los seis meses establecidos en la encomienda y

La Comunidad de Madrid, encargada de la limpieza, estudia ahora las posibilidades para rehabilitar el terreno.



que han tenido un coste ligeramente inferior a las dos millones de euros previstos, han consistido en la caracterización y cuantificación de los residuos, la protección y adecuación de la zona y la retirada de los distintos tipos de desechos mediante carga, transporte y tratamiento adecuado por un gestor autorizado, además de labores de vigilancia, seguimiento y control ambiental.

Los técnicos extrajeron en primer lugar las 1500 toneladas de fracción metálica que dejó el incendio y, tras recibir a finales de octubre el informe que certificaba que los más de 15 000 metros cúbicos de cenizas producidas por la combustión de los neumáticos eran un residuo no peligroso, comenzaron inmediatamente a retirarlas. Con la salida de los últimos camiones termina definitivamente la limpieza del terreno, que ahora será analizado para determinar las posibles afecciones que haya sufrido antes de decidir el tratamiento más adecuado para rehabilitarlo. ✕

Clínica

Puerta del Moro

Avda. de Andalucía, 32 · 1C - 28343 Valdemoro, Madrid
teléfono 91 895 17 32 620 528 843 www.clinicapuertadelmoro.com

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOTÉCNICOS DE LUNES A SÁBADO

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

ECOGRAFICAS
ESPECIALIDADES MÉDICAS

GASÓLEO A DOMICILIO

Servimos en 24h

CUBADIS

91 816 17 00 / 622 525 353
SOMOS TU DISTRIBUIDOR DE CONFIANZA



E.S. LOS BATALLONES
CTRA. M-404 KM.31 · 28990 TORREJÓN DE VELASCO, MADRID



E.S. AIRON
C/ ROSALÍA DE CASTRO, 14 · 28342 VALDEMORO, MADRID

El Hospital Universitario

Infanta Elena

se dota de una unidad específica para tratar las enfermedades neuropediátricas



El Hospital Universitario Infanta Elena de Valdemoro (HUIE), integrado en la red sanitaria pública de la Comunidad de Madrid, acaba de poner en marcha la Unidad de Neuropediátrica. El objetivo de este nuevo dispositivo asistencial es ofrecer a los pacientes un abordaje integral y multidisciplinar de patologías como la epilepsia infantil, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y todo el abanico de patologías neurometabólicas, trastornos complejos que abarcan desde las enfermedades neuromusculares, como neuropatías periféricas o la distrofia muscular de Duchenne, hasta los síndromes genéticos.

La nueva Unidad se articula en torno a consultas monográficas centradas en distintas patologías o grupos de patologías; de esta forma se eleva al máximo la precisión del diagnóstico y se ofrece el tratamiento más adecuado en cada caso.

Por lo que respecta a la epilepsia infantil, la consulta monográfica correrá a cargo de las doctoras María Prados y María Berenguer, que serán las responsables de ofrecer una atención especializada a los pacientes de 0 a 16 años con epilepsia de cualquier tipo.

El trabajo de esta consulta se coordinará con otros servicios del mismo centro, como las áreas de Neurofisiología, Genética y Neurorradiología, y también con la Unidad de Epilepsia del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, también integrado en la red pública sanitaria de la Comunidad de Madrid.

ATENCIÓN ESPECÍFICA AL TDAH

Por su parte, el doctor Juan Pedro Navarro será el encargado de coordinar la consulta específica de TDAH. En ella se darán los pasos necesarios para tratar este trastorno del neurodesarrollo, que supone la alteración neurobiológica más frecuente en la infancia, de los 6 hasta los 16 años. La asistencia incluirá el diagnóstico, el tratamiento farmacológico y el seguimiento de los pacientes.

Los integrantes de esta consulta monográfica abordarán los casos más complicados de forma conjunta con el Servicio de Psicología y Psiquiatría Infanto-Juvenil, así como con los equipos de orientación psicopedagógica de los centros escolares. ✕



Tu peque cuidado como en casa

La nueva
ESCUELA INFANTIL
del Colegio Hélicon



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

285 €/mes*

¡TODO EL TIEMPO QUE PRECISES!
CON DESAYUNO, COMIDA
Y MERIENDA INCLUIDOS
*385€ SIN BECA

TARIFA PLANA

90 €/mes*

CUATRO HORAS
CON PISCOLABIS
*190€ SIN BECA

Hazles felices, elige **helicon**

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

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



facebook.com/ColegioHelicon
@colegiohelicon

91 875 22 32
www.lacasitahelicon.com

MARÍA CURIE, 19. VALDEMORO



Sus majestades de Oriente visitaron Valdemoro en la tradicional cabalgata de Reyes

El acto contó con 18 carrozas, más de 3000 kilos de caramelos y una representación del Auto de los Reyes Magos

Melchor, Gaspar y Baltasar recorrieron las calles de Valdemoro el pasado 5 de enero, acompañados por las reinas y reyes de las fiestas patronales, las carrozas elaboradas por asociaciones, colectivos y entidades locales y otra habilitada especialmente para personas con discapacidad. Un total de dieciocho carruajes hicieron las delicias del

público infantil y adulto desde la glorieta de las Amazonas hasta la plaza de la Constitución.

El desfile, con el que se puso el broche de oro a las más de cuarenta actividades programadas en Valdemoro con motivo de la Navidad, contó con las propuestas de una gran variedad de colectivos y asociaciones con las que sorprendieron al público. Referentes clásicos de las Pascuas como una singular casita de Papá Noel o imaginativos portales de Belén hasta temas alternativos como un cuadrilátero de artes marciales o una cocina, todos ellos pasados por el filtro navideño, estuvieron muy presentes en el acto. El alumnado del taller de Funky de la Universidad Popular de Valdemoro (UPV) interpretó coreografías durante todo el trayecto y el Ayuntamiento de Valdemoro repartió un total de 3250 kilos de caramelos libres de alérgenos. ✕



ASESORIA | GESTORIA
Fiscal, Laboral y Contable | Escrituras y Tráfico

*30 años a su servicio y seguimos con la misma ilusión
No lo dudes, confía en Gestoría Moral*



Estrella de Elola, 11C 1ªH - 28341 Valdemoro, Madrid - ☎91 895 22 10 - www.gestoriamoralel.com - administración@gestoriamoralel.com

La Agrupación Cicloturista pone fin al Campeonato Social de Marchas 2016



El pasado sábado 17 de diciembre en el Bar Yassi de Valdemoro se organizó la cena anual de la Agrupación para dar por concluida la temporada y hacer entrega de los premios del Campeonato Social de Marchas 2016, a la que asistieron la mayor parte de los socios activos.

Después de los trofeos, se entregaron dos placas honoríficas a Alberto Álvarez, por su desinteresada labor al frente de la web del club, y al presidente, Pedro Saludes, por su dilatada trayectoria en el club desde su constitución.

Como anécdota podemos comentar que no pudo asistir el presidente por una inoportuna gripe. Recogió la placa en su nombre

el secretario de la Agrupación, Angel Bautista. El Campeonato Social de Marchas transcurre entre los meses de marzo y octubre y tiene como objetivo fomentar la constancia y las salidas de los socios.

En esta competición se premia a aquellos ciclistas que más salidas hayan realizado a lo largo de los ocho meses de duración, siendo el ganador el que más veces haya salido y no el que mejor tiempo haya obtenido.

La Agrupación Cicloturista de Valdemoro retomó su actividad el año 2013 y cuenta con aproximadamente treinta socios. ✕

Desde 1970

Tabernas - Vinotecas - Restaurantes

Un local diferente

Desayunos variados
Menús del día, y fin de semana
Eventos familiares
Exquisitas raciones variadas
Sculenta barra de tapas
Tanques de cerveza natural
Vinoteca, más de cien reseñas
carta de cocteles
El apreciado Gin Tonic

GRUPO EL BUO, MADRID
EL BUO CHUECA: Gravina, 4 · t.91 521 74 98
EL BUO LA LATINA: Humilladero, 4 · t.91 354 69 03
EL BUO VALDEMORO: Camilo José Cela, 12 · t.91 808 46 96
LA BUHA LA LATINA: Pza. de la Cebada, 10 · t.91 366 11 60
LA BUHA VALDEMORO: Dr. Fleming, 26 · t.91 808 16 76
NEW LA BUHA CHUECA*: Gravina, 6 · t.91 795 99 77

Visitanos en:

www.tabernaselbuo.es

Teléfonos de interés

Área Económica	918 099 661	Centro de Servicios Sociales (El Restón)	918 099 665	Parroquia Santiago Apóstol	686 527 529
Área de Discapacidad	918 657 301	Centro Social Vicente Ferrer	918 099 671	Parroquia San Vicente de Paúl	918 762 523
Área de Medio Ambiente	918 099 684	Colegio Hélicon	918 752 232	Perrera Municipal	918 099 684
Área de Mujer	918 099 666	Colegio Lagomar	918 083 643	Piscina Climatizada Valdesanchuela	918 099 605
Aulas Infantiles y Casa de Niños	918 956 575	Colegio Marqués de Vallejo	918 950 059	Registro de la Propiedad	918 018 830
Biblioteca Municipal Juan Prado	918 099 648	Colegio de Nuestra Señora	918 080 375	Renfe (Información)	902 320 320
Biblioteca Municipal Ana M ^a Matute	918 099 629	Colegio Sámer Calasanz	918 951 130	Residencia Municipal de Mayores	918 762 658
Bolsa de empleo	918 099 681	Colegio San José	918 950 922	SAD Serv. Ayuda Domicilio	918 099 657
C.E.I.P. Cristo de la Salud	918 954 140	Colegio Valle del Miro	918 658 070	SER (Serv. de Estacionamiento Regulado) ..	918 019 251
C.E.I.P. Diego Muñoz Torrero	911 744 348	Colegio Nobelis	918 658 125	SIE, Policía Local y Prot. Civil .. 092 / 918 092 213 / 112	
C.E.I.P. Doña Leonor del Álamo	918 762 311	Correos	918 951 207	Serv. De Orientación Psicopedagógica	918 018 233
C.E.I.P. Pedro Antonio de Alarcón	918 094 732	Emergencias	112	Tanatorio Municipal	918 954 256
C.E.I.P. Doña Fray Pedro de Aguado	918 955 956	Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo	918 950 116	Tanatorio Municipal (guardia)	639 618 601
C.E.I.P. Fuente de la Villa	918 091 946	Escuela Infantil Ailantos	918 955 900	Taxis	918 951 594 / 918 080 411
C.E.I.P. Maestro Román Baíllo	918 950 838	Escuela Infantil Jacaranda	918 014 607	Unidad de Sanciones	918 099 679
C.E.I.P. Nuestra Señora del Rosario	918 953 309	Escuela Infantil Los Olivos	918 018 271	Universidad Popular de Valdemoro (UPV) ..	918 099 677
C.E.I.P. Pedro López de Lerena	918 953 941	Escuela Infantil Los Paraísos	918 084 808	UNED	918 657 310
C.E.I.P. Vicente Aleixandre	918 095 481	Escuela Infantil Los Sauces	918 083 102	Voluntariado	918 018 243
Casa de Acogida	918 955 883	Escuela M. de Música y Danza	918 018 234		
Casa de la Juventud	918 099 664	Escuela Oficial de Idiomas	918 017 296	Áreas municipales	
Casa Parroquial	918 950 220	Gesvival	918 083 528	Ayuntamiento	918 099 890
Centro Actividades Educativas	918 099 607	Guardia Civil (Puesto)	918 099 405	Cultura	918 099 620
Centro de Asociaciones	918 099 677	Guardia Civil de Tráfico	918 950 073	Deportes	918 099 605
Centro de Barrio El Restón	918 099 670	Hospital Universitario Infanta Elena	918 948 410	Empleo y Comercio	918 099 680
Centro de Barrio La Estación	918 099 672	I.E.S. Avalón	918 953 211	Urbanismo, Servicios y Deportes	918 099 636
Centro Cultural Juan Prado	918 099 620	I.E.S. Maestro Matías Bravo	918 018 044	Educación	918 099 637
Centro de Día (Residencia de Mayores) ..	918 762 658	I.E.S. Neil Armstrong	918 019 061	Hacienda	918 099 661
Centro de Día San Luis Gonzaga	625 175 722	I.E.S. Villa de Valdemoro	918 954 211	Juventud	918 099 664
Centro de Día Juan Pablo II	918 019 975	Juzgado n.º 1	918 955 050	Mayores	918 099 682
Centro de Educación de Adultos	918 018 215	Juzgado n.º 2	918 018 412	Medio Ambiente y Servic. de la Ciudad ..	918 099 683
Centro de Empresas	918 095 966	Juzgado n.º 3	918 018 413	Participación Ciudadana y Voluntariado ..	918 099 677
Centro Municipal de Mayores	918 099 682	Juzgado n.º 4	918 351 904	Recursos Humanos	918 099 890
Centro Ocupacional Estrella de Elola	918 099 659	Juzgado n.º 5	918 351 908	Régimen Interior	918 099 890
Centro Ramón Areces	918 099 680	Juzgado n.º 6	918 351 913	Seguridad Ciudadana, Tráfico, Protección	
Centro de Salud calle Parla	918 955 000	Juzgado n.º 7	918 955 050	Civil y Emergencias	918 092 213
Centro de Salud El Restón	918 018 400	OMIC	918 099 678	Servicios Sociales	918 099 639
Centro de Salud El Restón (urgencias)	918 085 940	Parroquia Nuestra Señora del Pilar	918 094 979	Sanidad	918 018 242
Centro de Servicios Sociales	918 099 639	Parroquia Ortodoxa Rumana	642 603 855	Consumo	918 099 678
				Turismo	918 018 245



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

Dr. Ana Borrero Pachón
Colegiado N.º: 28007780



Clínica Dental Valdemoro

Ruiz de Alda, 11 - 1ªA

918 954 853

En Valdemoro desde 1988

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



gil & Berrocal

Experiencia, Calidad y Excelencia

PREMIO EXCELENCIA PROFESIONAL 2015 ★

Despacho de Abogados y Correduría de Seguros



Estrella de Elola, 11C - piso 1ºF • 28341 Valdemoro, Madrid • teléfono: **91 808 18 38** • www.gilberrocal.com

Nueva Oficina de Empleo en Valdemoro

El centro dará cobertura a los vecinos de Valdemoro, Ciempozuelos, San Martín de la Vega y Titulcia



Cerca de 8000 personas inscritas en el Servicio Regional de Empleo que residen en Valdemoro, Ciempozuelos, San Martín de la Vega y Titulcia se benefician ya de la nueva Oficina de Empleo en Valdemoro, inaugurada el pasado mes de diciembre.

Al acto acudieron la consejera de Economía, Empleo y Hacienda, Engracia Hidalgo; el alcalde de Valdemoro, Guillermo Gross; y la alcaldesa de Titulcia, Fuencisla Molinero. Los tres cargos fueron los responsables de inaugurar las nuevas instalaciones que cuentan con 956 m² que duplican la superficie de la antigua sede.

Esta mejora, que la Comunidad de Madrid inscribe en el Plan de Innovación y Refuerzo de la Red de Oficinas Públicas de Empleo, contempla medidas como la ampliación del horario de atención al público, con treinta minutos más al día y, además, la implantación de un sistema de cita previa que permita evitar esperas y que contribuya a mejorar de forma significativa los tiempos de atención.

Además de la ampliación del espacio, la conectividad con el transporte público y la eliminación de barreras para facilitar el acceso de las personas con diversidad funcional son las mejoras más apreciables de estas nuevas dependencias. Precisamente, el encontrarse en el paseo de la Estación y la existencia de una parada de autobús urbano en la misma puerta, que facilitará considerablemente el acceso a los usuarios de los cuatro municipios a los que presta servicio, han sido determinantes para su nueva ubicación.

El local, que incorpora medidas de eficiencia energética y más luz natural, cuenta además con mayor espacio entre los puestos de atención al público, lo que aportará confidencialidad a los usuarios. ✕

Fuente: Ayuntamiento de Valdemoro



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

FOTOCOPIAS • PLANOS • IMPRENTA • ENCUADERNACIÓN • PLASTIFICADOS • SELLOS DE CAUCHO • SERVICIO DE FAX
CARTELERÍA • LONAS • ROTULACIÓN • VINILOS • PEGATINAS...



Mes del alumno / Hacer fotocopias para grupos sale más rentable

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

V TROFEO ARQUEROS DE VALDEMORO

SOLIDARIO

CUÁNDO
21-22 de Enero 2017

DÓNDE
Pabellón Río Manzanares
Junto Plaza de toros y Pista de hielo
Valdemoro - Madrid

Formato
Según reglamento sala WA, con homologación FITA

Sábado tarde:
-Round : 2 x 30 flechas seguido del juego "Pares y Nones"

Domingo mañana:
-Round clasificatorio : 2 x 30 flechas y 1/8 de final

Domingo tarde:
-Trofeo secundario (a determinar)
-Eliminatorias desde 1/4 y finales (oros en tiro alternol)

PREMIOS
Para los tres primeros clasificados de cada categoría.
Trofeo secundario para los no clasificados .

ORGANIZADOR
CLUB TIRO CON ARCO
VILLA DE VALDEMORO
www.arquerosvaldemoro.com

CATEGORIAS
Senior, Novetes y Menores.
Para arco recurvo, compuesto y tradicional.

COLABORADORES
Ayuntamiento de Valdemoro

PATROCINADORES
Embalajes Creugal
Instalaciones Vicente López
Nock Point
Fivics
Restaurante Almazor
Deportes Mazarracín
Ramos & García Abogados

A BENEFICIO DE :
Asociación Valdemoro
Solidario (AVALSO)

INSCRIPCIONES
AVAIBOOKSPORT
http://www.avaibooksports.com/

EMBALAJES CREUGAL
EMBALAJE INDUSTRIAL PARA LA EXPORTACIÓN
http://www.embalajescreugal.es

Abierta convocatoria para el V Trofeo Arqueros de Valdemoro Solidario

La competición se celebrará los días 21 y 22 de enero

El Club de Tiro con Arco Villa de Valdemoro abre la convocatoria para su V Trofeo Arqueros de Valdemoro Solidario (FITA), que se celebrará el fin de semana del 21 al 22 de enero de 2017 en beneficio de la Asociación Valdemoro Solidario (AVALSO).

El evento tendrá lugar en el Pabellón Río Manzanares, en la avenida Río Manzanares s/n (junto a la Plaza de Toros de Valdemoro), y contará con un aforo máximo de cincuenta plazas para arco tradicional, noveles y menores y cien plazas para arco recurvo y compuesto, donde se reservan ocho plazas por categoría para garantizar los cruces en las finales desde cuartos. Podrán participar todos los arqueros que estén en posesión de una licencia federativa RFETA o extranjera homologada en vigor, y que no se encuentren suspendidos por el Comité de Competición, Disciplina Deportiva, u otro órgano o juzgado competente. Todo participante está obligado a presentar a la organización su licencia en el momento de retirar su dorsal y su acreditación.

La inscripción se formaliza a través de la página web <http://www.arquerosvaldemoro.com> y tendrá un coste de dieciocho euros por arquero, que deberá estar acompañado de un kilo de comida no perecedera. Como novedades para este año, entre otras, se incluirán videomarcadores para seguir los resultados de la competición, iluminación led para las dianas y sistemas de puntuación por terminales *lanseo*. ✕



AÑOS 80

Exposición

ASOCIACIÓN FOTOGRAFICA NCUADRES

Del 13 al 24 de enero de 2017
Inauguración: 13 de enero a las 19.00 h.
Horario de visita: de lunes a viernes de 18.00 a 20.00 h.
y sábados de 12.00 a 14.00 h.

Juan Prado
centro cultural

C/ Estrella de Elola, 27. 28340 Valdemoro Madrid
Tel. 91 809 86 20 www.valdemoro.es/exposiciones
siguen en [exposiciones centro cultural Juan Prado](#)

Ayuntamiento de Valdemoro

Ncuadres presenta la exposición «Años 80»

La asociación fotográfica propone un recorrido por esta particular década

Como cada año, los alumnos de la Asociación de Fotografía Ncuadres realizan su tradicional exposición. En esta ocasión, el tema elegido por votación ha sido los años ochenta. La inauguración tendrá lugar el día 13 de enero a las 19:00 en la Sala Juan Prado de Valdemoro (calle Estrella de Elola, 27), y estará abierta al público hasta el 24 del mismo mes, en horario de lunes a viernes de 18:00 a 20:00 horas y sábados de 12:00 a 14:00 horas.

Las fotografías plantean un recorrido por la década, haciendo especial hincapié en aspectos culturales como la música y el cine, los movimientos de denuncia social o hechos históricos relevantes. En definitiva, el objetivo de la exposición es ofrecer al visitante una visión global sobre lo que fueron estos años tan transgresores a nivel mundial y, en especial, en el ámbito nacional.

El trabajo, de carácter grupal, está compuesto por aproximadamente una veintena de instantáneas que alternan el color y el blanco y negro. En esta ocasión, el reto para los alumnos ha sido la búsqueda de atrezo y vestuario de época que ambientara las fotografías. Los modelos retratados son los propios alumnos de la escuela.

Los asistentes a la inauguración recibirán una grata sorpresa por parte del equipo de Ncuadres. ✕

S.C.I. Madrid, S.L.
VENTA, INSTALACION Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS



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

Telf. **91 865 84 63** - Móvil: **675 83 34 85**
 mail: info@sistemascontraincendiosmadrid.com
 web: www.sistemascontraincendiosmadrid.com

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202



D+D
clínica dental
www.dentalvaldemoro.es
 f ClinicaDentalDyDValdemoro

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

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



EL RANCHO
IBERICO

Gran surtido de Ibéricos, carnes a la brasa y en piedra de asar
 Gran variedad de raciones, menú diario, comidas a la carta...
 Comuniones, Bautizos, comidas de empresa, terraza de verano...

calle San Martín de la Vega, 6 • 28343 Valdemoro, Madrid • Reservas **629 885 706**



armack

armack DISEÑA Y DECORA
tu casa a medida

ARMARIOS, VESTIDORES, PUERTAS, COCINAS...

www.armariosarmack.com

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



BAR DÍAZ
 Especialidad en Raciones Caseras

OFERTA
 Ración de callos
 +
 2 Cervezas Premium
7,50 euros

Júpiter, 115 Local 5 - Valdemoro
 teléfono **633 535 237**



Taller Mecánico *multimarca*

VEHÍCULOS DE OCASIÓN
nombelautomocionsl@outlook.com

Frente a la **itv** de Valdemoro

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



CISCO
 PELUQUEROS

Peluquería:

- Tratamientos adaptados a la necesidad de tu cabello
- Tenemos departamento de: Pelucas (naturales y sintéticas) y postizos
- Extensiones
- Todos los servicios para tu belleza

Estética:

- Uñas acrílicas (regalamos 1 sesión de parafina)
- Talleres de automaquillaje, para sacar partido a tu belleza)
- Bonos de masaje (5+1 regalo)
- Promociones para novias y niñas comunión

[Llámarnos e infórmate!!!]

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

AUTO CRISTAL
RALARSA®

REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS DE AUTOMÓVIL

OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 70€
 TODOS LOS COCHES 3, 4 Y 5 PUERTAS

91 113 86 01
www.ralarsa.com   
valdemoro@ralarsa.com



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

PELUQUERÍA Y MASCOTAS EVE

Artículos de Silvestrismo
 Artículos para Mascotas
 Todo tipo de Alimentación
 Venta de Mascotas



c/ Don Ramón Areces, 4 / 28340 Valdemoro, Madrid t. **91 808 84 51**

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

Electrodomésticos
VALDEMORO



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

DISMA
TYRE S.L.

SEA CUAL SEA LA MARCA
Trabajamos todas
las marcas de neumáticos

Avda. Andalucía, 127 • Pol. Ind. Albresa • 28343 Valdemoro, Madrid
teléfonos 640 226 002 / 91 801 95 36 • www.dismatyre.com

Su publicidad **AQUÍ**
desde **75** euros/mes
La revista de valdemoro
687 714 422

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

REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

Reyes Medina Fisioterapia

Cristo de la Salud, 5 • 28340 Valdemoro, Madrid
www.fisiovaldemoro.es teléfonos 91 895 57 21 / 659 913 021

índice de anunciantes

	página
Phone House	2
Iberdrola	3
Centro de Radiología y Resonancia	5
Clínica veterinaria el Restón	6
Bar Jaén	6
Centro Deportivo Hélicon	7
Centro Médico Beatriz Ayllón	8
Metabolic Zen	9
Valdesalud	10
Dismatyre	11
Repuestos Valdemoro	12
G-Dental	12
Zonauto Sur - Centro Sur	13
Reformas García Delgado	15
Fisioterapia David Yañez	17
Tapicería Tabasco	17
Crea Odontología	19
SCI	21

	página
D'nenes	23
Necesito un Trastero	23
Gescibeles	23
Seat Hermanos Patón	25
Clínica Quinoa	27
Factoring Chimeneas	29
Gabino Nicolás e hijos	33
Vianda Natural	35
Clínica Puerta del Moro	42
Cubadis	42
Escuela Infantil Hélicón	43
Gestoria Moral	44
La Buha	45
Clínica Dental Valdemoro	46
Gil & Berrocal	46
Ache Repografía	47
Tien 21	52

CURSOS D FOTOGRAFÍA



Curso de Fotografía y de Edición fotográfica

A partir del 1 de febrero tres horas semanales en horario de mañana o tarde, se puede compaginar si trabajas a turnos.

• Curso de Fotografía:

- Manejo de la cámara.
- Composición
- Edición básica con Photoshop
- Blanco y negro
- El estudio fotográfico barato en casa.
- Disciplinas fotográficas.
 - El retrato.
 - El Paisaje fotografía panorámica.
 - Macrofotografía.
 - El bodegón.

Jueves de 9:30 a 12:30 h / Martes de 17:00 a 20:00 h
Precio: 100 euros

• Curso de Edición fotográfica:

Aprenderemos a editar las fotografías combinando los dos programas más importantes de revelado que existen en el mercado (Photoshop y Lightroom).

- Revelado del raw.
- Ajustes de luminosidad de la imagen.
- Herramientas de retoque.
- Revelado en blanco y negro.
- Clasificación y etiquetado de fotografías.
- Exportar optimizando los archivos.
- Crear un flujo de trabajo.

Lunes y Miércoles (dos días por semana)
de 16:30 a 18:00 h / Martes de 9:30 a 12:30.
Precio: 100 euros

(Imprescindible disponer de un ordenador portátil).

Si quieres más información ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o por teléfono al 912 849 494 o móvil 601 371 013.

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

www.ncuadres.com

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

Asociación Fotográfica 
Ncuadres
Talleres y Clases Magistrales

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es

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

REBAJAS

PAGA EN
21 MESES
SIN INTERÉS
TAE 0%



ANCHURA 60 cm
MOTOR DOBLE TURBINA
3 VELOCIDADES
FILTROS METÁLICOS

94€

Teka
CAMPANA CMB1-60



4 ZONAS DE COCCIÓN
BISELADA

358€
17,04€ / MES

CONVECCIÓN
INOXIDABLE

ELASIFICACIÓN ENERGÉTICA A

beko HORNO BUC22020X + VITRO 4Z



330/287 LITROS
NO FROST
185 x 60 x 60 cm
2 CIRCUITOS DE FRIO IND.

449€
21,38€ / MES

EFICIENCIA ENERGÉTICA A+
AHORRO EN CONSUMO 20%

BOSCH COMBI KGN36NW20



12 SERVICIOS
6 PROGRAMAS

249€
11,85€ / MES

EFICIENCIA ENERGÉTICA A++
AHORRO EN CONSUMO 10%

INFINITON LAVAVAJILLAS DIW-60



319€
15,19€ / MES

CONDENSACIÓN
SECADO DELICADO
SENSOR ELECT. HUMEDAD

EFICIENCIA ENERGÉTICA B

7KG

Balay SECADORA 3SC871B



287€
13,66€ / MES

MEDIA CARGA AUTOMÁTICA

EFICIENCIA ENERGÉTICA A+++
AHORRO EN CONSUMO 30%

7KG
1.000 R.P.M.

Balay LAVADORA 3TS873BC