

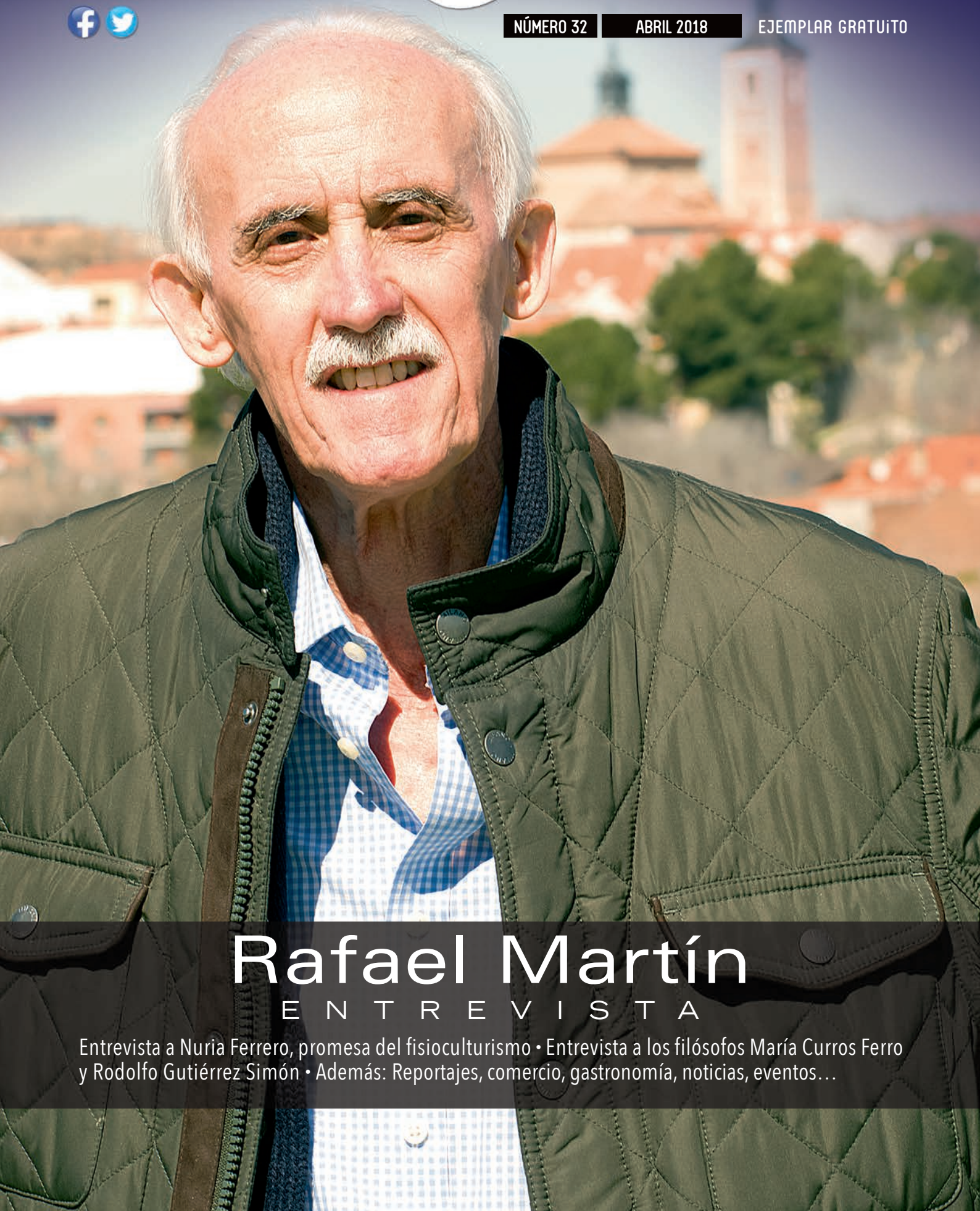
La revista de valdemoro.com



NÚMERO 32

ABRIL 2018

EJEMPLAR GRATUITO



Rafael Martín

ENTREVISTA

Entrevista a Nuria Ferrero, promesa del fisioculturismo • Entrevista a los filósofos María Curros Ferro y Rodolfo Gutiérrez Simón • Además: Reportajes, comercio, gastronomía, noticias, eventos...

¿Conoces todas las ventajas
de la ortodoncia invisible?
...te sorprenderán

Síguenos en  creavaldemoro



**ORTODONCIA
INVISIBLE**

**FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
HASTA EN 24 MESES**

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



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
@creavaldemoro

www.creaodontologia.com



CITA PREVIA

91 174 47 20
ANA FRANK, 9. VALDEMORO



NUEVO
EXILIS NUEVA TECNOLOGÍA ESTÉTICA
ACTIVA EL
COLÁGENO DE LA PIEL

EFFECTO
TENSOR



EXILIS CORPORAL

- ✓ EL EQUIPO MÁS EFICAZ
PARA **REDUCIR MEDIDAS**
- ✓ DRENA, ELIMINA **CELULITIS**
REDUCE Y REAFIRMA

Prueba una sesión gratis



Elimina
LA GRASA
sin cirugía

1 tratamiento
1 hora
1 talla menos

 liposonix.

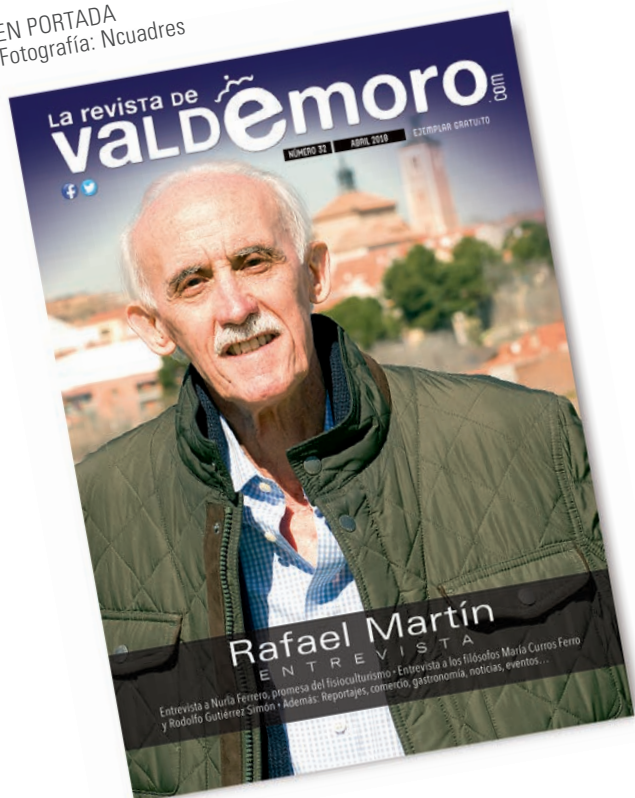


HIFU ULTRATHERAPY

- Efecto inmediato de la remodelación del contorno facial.
- Regenera el colágeno en una sola sesión.
- Rejuvenece la piel.
- Reduce grasa bajo el mentón.
- Eleva el contorno facial.



■ 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

Ya es primavera en Valdemoro, y cuando escribo esto el cielo ha vuelto a llenarse de nubes y amenaza con tormenta con el regreso de las temperaturas bajas; y cuando tú lo leas seguramente hayan regresado el calor del sol y las ganas de pasear y sentarse en una terraza. Y es que en este clima castellano de dos estaciones —verano e invierno— los días de primavera y otoño cada día son más efímeros, y a menudo nos acostamos en invierno y nos levantamos en primavera.

En este mes de abril hemos entrevistado a Rafael Martín, maestro y director de varios centros educativos de Valdemoro desde 1966. En todo este tiempo ha destacado por ser uno de los vecinos más activos del municipio. Además de docente es deportista, voluntario en el Centro de Mayores, cofundador junto con su esposa, Pilar, de la Coral Villa de Valdemoro y actor aficionado en dos grupos de teatro locales. Toda una vida en nuestro municipio que le ha hecho sentirse cada día más valdemoreño.

En febrero conocí a nuestra siguiente entrevistada, Nuria Ferrer, en la presentación de su libro *Mi carrera de fondo* en la biblioteca Ana Maria Matute. Con veinticuatro años Nuria ha ganado la batalla a la anorexia —un trastorno de alimentación—, ha rehecho su carrera deportiva como una destacada promesa del fisioculturismo y compagina sus estudios universitarios con el desarrollo de su propio negocio, el Nufitness Center. Todo un ejemplo para muchas personas de lucha y vivencia positiva en Valdemoro.

Finalmente, hemos tenido el placer de conocer y entrevistar a dos filósofos valdemoreños, Rodolfo Gutiérrez y María Curros. Ambos han elegido dedicar sus vidas a la filosofía, a pararse a pensar en medio de nuestras ajetreadas vidas. No siento otra cosa más que respeto por su trabajo de divulgación del conocimiento científico a la población en general.

Deseamos que disfrutes de este número y que podamos decir adiós al invierno y saludar a una primavera en la que nos olvidemos de la ropa de abrigo y en la que el sol vuelva a calentar nuestra piel para gozar de nuestras actividades al aire libre.

100%
SIN GLUTEN
NI LACTOSA

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

Exento[®]
Glutenfree Bakery

911.641.283

@exentosin gluten Exento sin gluten

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

FISIOTERAPIA Y NATUROPATÍA DAVID YÁÑEZ

670 387 021 / 910 812 138 PEDIR CITA

www.fisioterapiaynaturopatia.es

 David Yáñez - Fisioterapia

Tratamiento Integral Personalizado

Tecarterapia + Masaje Anticelulítico + Test Alimentos

- 10 sesiones de Tecarterapia para disolver depósitos de grasa.
- Masaje anticelulítico, en cada sesión para ir modelando y ayudando a eliminar toxicidad.
- Estudio del test de alimentos personalizado, para saber los alimentos que te ayudan en tu dieta.

*Apúntate
a nuestro plan!*



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



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



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

La revista de Valdemoro

staff número 32

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
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: @lrdvaldemoro
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.

www.larevistadevaldemoro.com



NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...

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

Próximo número en **mayo**:
cierre publicidad 30 de abril



sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Rafael Martín, maestro y director de varios centros educativos desde 1966	20
	COMERCIO GCI presenta Jardines del Airón y Residencial América	28
	ENTREVISTA Nuria Ferrero, promesa del fisicoculturismo	30
	COMERCIO Cadenas Abogados Grupo Jurídico	38
	EMPRESA Mudanzas R. Bardera	39
	ENTREVISTA María Curros Ferro y Rodolfo Gutiérrez Simón, filósofos	40
	COMERCIO Lavacan Express Spa, el centro para tus mascotas	48
	COMERCIO Nombelauto Automoción	49
	GASTRONOMÍA VALDEMORO	50
	EVENTOS	54
	DIRECTORIO	57
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	58

Aprobación inicial de la nueva ordenanza de convivencia

La medida incluye 36 aportaciones vecinales



El Pleno del Ayuntamiento de Valdemoro ha aprobado inicialmente la nueva ordenanza municipal de convivencia ciudadana tras recoger treinta y seis aportaciones vecinales, por lo que si en el plazo de un mes no hay alegaciones, se podrá aprobar de manera definitiva para actualizar la actual norma.

El portavoz del equipo de gobierno, Santiago Fernández, ha señalado que el nuevo texto se adapta tanto a las modificaciones le-

gislativas de los últimos años como a las demandas vecinales, por lo que en el último mes se ha efectuado una consulta popular para recoger aportaciones ciudadanas que completasen el borrador presentado inicialmente.

Entre las propuestas vecinales aceptadas están las relacionadas con el control de micciones y excrementos caninos, la que permite el uso de bicicletas bmx, skates y scooter en los skateparks públicos y la que regula horarios en el plano de la contaminación acústica producida por el uso de instrumentos musicales en domicilios o la actividad empresarial en polígonos industriales en horario nocturno.

Entre las cuestiones que regula la ordenanza está la prohibición de arrojar a la vía pública cualquier tipo de basura o residuo, abandonar cual-

quier objeto «que suponga algún tipo de riesgo para las personas, afee o ensucie el entorno», sacudir prendas o alfombras por las ventanas, circular en bicicleta fuera de la calzada o los carriles-bici y tirar octavillas o soportes publicitarios en la vía o sobre los parabrisas de los automóviles. ✕

Fuente: noticiasparamunicipios.com



my Rubber Duck SANDO

Looks joven él y ella



Producto nacional · Sastrería · Zapatos & Complementos
400 metros a tu disponibilidad

Clásico y Ceremonia



TRAJE POR 299€
Traje completo Ceremonia

Estrella de Eloia, 23
☎ 918 951 043

Traje capelhi · Camisa Carlos Córdoba · Complemento
Calzado y cinturón piel











Grupo de teatro Hágase

Más de diez años evangelizando a través de la dramaturgia



El grupo parroquial de teatro surge en el año 2007 como una actividad del grupo de matrimonios de la parroquia Ntra. Sra. de la Asunción. Posteriormente se amplía con personas de la parroquia de Santiago Apóstol, renombrándolo como Grupo Parroquial de Teatro Hágase. Hoy está formado por personas de diferentes edades, desde los quince años hasta superar los setenta, es por ello que el grupo está abierto a todas las personas.

Aunque las obras que representan son de corte religioso, pues una de sus metas es evangelizar a través del teatro, realizan todo tipo de piezas teatrales. Algunas de las obras que han representado

son: *Jirones de historia*, una obra sobre la historia de España desde la Prehistoria hasta los Reyes Católicos con matices cómicos; *La mujer que se enamoró de Dios*, sobre la vida de María Magdalena; *El día que Jesús no quería nacer*, *Animales con peste* o el auto sacramental *Y Jesús nació en Belén*, representado el nacimiento de Jesús durante dos años.

El grupo realiza su actividad todos los martes en horario de 19.30 a 20.30 horas. Cualquier persona interesada en participar de la actividad del Grupo Parroquial de Teatro Hágase puede ponerse en contacto visitando la Casa Parroquial de Ntra. Sra. de la Asunción o por teléfono, llamando al 918 950 220. ✕



Nueva dirección!!! Calle General Martitegui, 17 · 28342 Valdemoro · t.918 083 063
www.centroortopedicocuadrado.com

Más de 25 años de experiencia

Taller propio de fabricación

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



LAVACAN EXPRESS
SPA

+ Consultorio veterinario

Febo, 8 (junto polideportivo El Restón)
Valdemoro, Madrid

Cita previa

910 282 107 / 644 782 233

www.lavacanexpress.com



AUTOLAVADO DE MASCOTAS

Desde sólo 2 euros (4 minutos) · Lavado, desparasitado, secado...

Peluquería canina y felina

Todo tipo de cortes y razas. Peinados de exposición/comercial profesional. Limpieza de lagrimales, corte de uñas y glándulas.

Spa canino **nuevo**

Desde sólo 14,95 euros (Ozono, hidroterapia), aceites esenciales, mascarillas, sales del Mar Muerto e Himalaya.

España, campeona del mundo de **hockey hielo femenino**

La pista de hielo de Valdemoro fue testigo del impecable campeonato de las patinadoras españolas

Cinco de cinco. Mundial impoluto de España. En la última jornada, la selección española ganó a Nueva Zelanda por 5 goles a 2 y acabó invicta el Mundial de Hockey Hielo Senior Femenino de Valdemoro.

Por otro lado, Chinese Taipei se hizo con la plata tras ganar 2 a 4, e Islandia, pese a perder con las asiáticas, obtuvo el bronce. En el duelo por el último lugar, Turquía ganó el encuentro por 8 a 4 y Rumanía acabó ocupando la plaza de descenso.

El guion del partido contra Nueva Zelanda fue similar a los previos que ha disputado la selección nacional en este campeonato, que se han caracterizado por el dominio del periodo. España marcó el 2 a 0 en un *power play* neozelandés y cuando habían transcurrido siete minutos de juego, puso la directa y continuó apretando al rival, aunque el marcador no se movió.



En el segundo periodo, Nueva Zelanda, que se jugaba la medalla en este partido, salió fuerte y puso en apuros a La Roja, que no solo reaccionó a la presión defensiva, sino que dejó encarrilado el encuentro anotando el 3 a 0, al que le seguirían dos tantos más que remataban la excelente actuación del combinado español en el mundial y sentenciaban un encuentro en cuyo tercer periodo las neozelandesas metieron dos goles para poner el 5-2 definitivo.

En la ceremonia de clausura se hizo entrega de las medallas y los trofeos, momento en el que Vanesa Abrisqueta levantó el título mundial al cielo de Valdemoro para completar un campeonato redondo.

ANIVERSARIOS • CUMPLEAÑOS DESPEDIDAS • BAUTIZOS

SALONES PRIVADOS DESDE 20 PERSONAS
MENÚS ESPECIALES

FIESTAS TEMATIZADAS
PHOTOCALL PERSONALIZADOS



PRINCESA DE ÉBOLI ****
Bodas y Eventos

C/Pablo Picasso, 10 • Pinto • MADRID

Más info en el **91 263 64 00** o en
eventos@hotelprincesadeeboli.com

www.hotelprincesadeeboli.com

facebook.com/hotelprincesadeeboli twitter.com/HPrincesa_Eboli @hotelprincesadeeboli

Almudena Grandes

presentó en Valdemoro 'Los pacientes del doctor García'

La exitosa escritora presentó su novela el pasado miércoles 21 de marzo en la Biblioteca Ana María Matute



Almudena Grandes visitó nuestro municipio el pasado 21 de marzo para presentar su última obra, *Los pacientes del doctor García*. Thriller y novela de espías, *Los pacientes del doctor García* (Tusquets, 2017) es, según un comunicado, tal vez la historia más internacional y trepidante de Almudena Grandes, su narración más ambiciosa, en la que conecta acontecimientos reales y desconocidos de la Segunda Guerra Mundial y el franquismo para construir las vidas de unos personajes que no solo comparten la suerte de España, sino también la de Argentina.

Se trata de la cuarta entrega de los *Episodios de una guerra interminable*. En esta ocasión, Grandes se ocupa de una faceta muy desconocida en ese conflicto que se prolongó casi cuarenta años: el espionaje internacional y la creación de una red para poner a salvo a criminales nazis. De esta manera, la autora mantiene su compromiso con la recuperación de la memoria y la «lucha contra el olvido» de los que sufrieron una España en conflicto y la represión franquista. ✕



LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS

En Valdemoro desde 1982

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

Laboratorio colaborador con  **eurofins** | **MEGALAB**

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





Taller Mecánico Multimarca
COMPRAMOS TU COCHE

VEHÍCULOS DE OCASIÓN
COCHE DE SUSTITUCIÓN
ELECTRICIDAD · MECÁNICA
RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO




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



Talleres Felcar Valdemoro
CHAPA Y PINTURA

Trabajamos **TODAS** las compañías de seguros
Concertado con Pelayo, Reale y Mutua Madrileña
Vehículos de cortesía



Polígono Industrial Albresca
avenida de Madrid, 14 · 28340 Valdemoro
m.: 665 556 277

Nobelízate!!!

PROGRAMA NOBELÍZATE. Busca el desarrollo del alumno desde el conocimiento de varias áreas.

BACHILLERATO

Ofrecemos una educación de gran calidad apoyada por grandes descuentos.

CREATIVIDAD

Le damos especial importancia a la creatividad y al desarrollo emocional del alumno.

Hello! Hi!

IDIOMAS

Proyecto propio de inglés desde los 2 años. Apostamos también por el alemán.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Trabajamos con tablets, iPads y pizarras digitales.

EXTRAESCOLARES

Amplia oferta de actividades extraescolares al mediodía y por la tarde.

DEPORTE Y SALUD

Creemos en los valores que aportan y apostamos por la natación, pádel...

Educación

De 0 a 18 años
Ciclos Formativos:

- TAFAD
 - Cocina y Gastronomía
- ESO a distancia

918 658 125

www.colegionobelis.com



ESCUELA INFANTIL | 2º CICLO INFANTIL | PRIMARIA | ESO | CICLOS FORMATIVOS | BACHILLERATO

Carmen Martín Gaité, 3 · 28341 Valdemoro, Madrid

Campus de fútbol Villamayor de Santiago

Del 1 al 8 de julio o del 15 al 22 del mismo mes los niños y niñas de entre 6 y 14 años ya tienen el plan perfecto para disfrutar de sus vacaciones de verano: el campus de fútbol Villamayor de Santiago que se celebra en las localidades de Villamayor de Santiago y Villanueva de Alcardete, en la provincia de Cuenca, a 100 kilómetros de Madrid.

Como novedad, este año los entrenamientos serán en el campo municipal de fútbol-11 de la localidad de Villanueva de Alcardete, situado a 9 kilómetros del albergue. El campo apenas cumple un año desde su inauguración, por lo que todas sus instalaciones se encuentran en perfecto estado. El resto de actividades, como la visita diaria a la piscina, el campeonato de fútbol-7 o la práctica de pádel tendrán lugar, como en años anteriores, en las instalaciones del albergue y del pueblo. La excursión planificada para este año será la visita al Parque Arqueológico de Segóbriga, que se encuentra a 20 kilómetros del pueblo.

Los desplazamientos diarios al campo de fútbol y la excursión a Segóbriga están cubiertos por un servicio de autobús exclusivo para el campus. Cabe destacar que contarán con la colaboración de los cuatro monitores del año pasado: Navarro (exentrenador del Getafe B C. F. y del Fuenlabrada C. F.), Jorge, Roberto y Luis Casado (exfutbolista profesional del Getafe C. F. y del C. D. Numancia) y, por su-

puesto, Vicen, encargada de elaborar la comida casera con la que reponer fuerzas todos los días.

El precio es de 360 euros por el campamento completo y de 280 euros por el campamento diurno. Incluye cinco comidas, servicio de autobús, excursión al Parque Arqueológico de Segóbriga, seguro y actividad. El precio para antiguos alumnos es de 320 euros. Hay descuento del 5 % para hermanos y familia numerosa y 5 % para clubes colaboradores. El plazo de inscripción se abre el día 16 de abril y concluirá el 24 de junio. X

Para más información visita la web www.alberguevillamayor.com o ponte en contacto en los teléfonos 663 249 952 (Luis) o 627 409 770 (Vicen).



CAMPUS DE FÚTBOL VILLAMAYOR DE SANTIAGO/VILLANUEVA DE ALCARDETE



**Niños y niñas
de 6 a 14 años**
En Villamayor de Santiago en el
albergue rural de la localidad y en
el campo municipal de fútbol-11
a 100 km de Madrid
Del 1 al 8 de julio
y del 15 al 22 de julio,
ambos inclusive

**Actividades
Deportivas (fútbol, pádel y natación).**

Nuestros profesionales

Para el desarrollo del campus contamos con el exjugador profesional de fútbol **Luis Casado** (Getafe C.F. y C.D. Numancia) y **Navarro** (entrenador nacional, exentrenador Getafe C.F. "B" y Fuenlabrada C.F.).

**Precio 360 euros campamento completo.
Precio 280 euros campamento diurno.**

Incluye 5 comidas, bus de ida y vuelta, excursión al Parque Arqueológico de Segóbriga, seguro y actividades, 320 € para antiguos alumnos, descuento 5% para clubs colaboradores y 5% para hermanos y familia numerosa.

Información

663 249 952 LUIS / 627 409 770 VICEN
**PLAZO DE INSCRIPCIÓN DESDE EL DÍA 16 DE ABRIL AL
24 DE JUNIO. PLAZAS LIMITADAS**



DIVR, la realidad virtual sin cables

El primer local de realidad virtual de la zona sur de Madrid



Desde hace un año, se puede disfrutar de la realidad virtual en nuestro municipio gracias a DIVR, el primer local de estas características de la zona sur de Madrid. Situado en la glorieta de las Amazonas, 9 y 10, de Valdemoro, DIVR cuenta con las instalaciones y el espacio ideal para disfrutar de su amplio catálogo de juegos. Se trata de un centro de ocio donde lo más importante está en el nombre: DIVR es el acrónimo de Diversiones en Realidad Virtual. Su compromiso es el de proporcionar una experiencia que impresione, un juego que entretenga como nunca antes para que niños, adultos y mayores salgan del local amando la RV tanto como lo hace su equipo. «Asequible», «personal atento» y «una experiencia sorprendente» son algunos de los calificativos de las reseñas de personas que ya han disfrutado de esta novedosa manera de jugar

y divertirse. Poder volar, zambullirte en las profundidades marinas, entrar en Matrix o enfrentarte a un apocalipsis zombi son algunas de las cosas que podrás vivir en primera persona en una misma tarde. La inmersión total está garantizada gracias a su tecnología inalámbrica, salas de 25 metros cuadrados, controles de movimiento que te permiten agacharte, saltar e incluso rodar. Podrás disfrutar de la experiencia junto con tus amigos y familiares gracias a la opción multijugador en varias salas o compartir tu partida con el resto de tus acompañantes a través de televisores de 50 pulgadas y cómodos sofás.

No dudes en llamar al teléfono **682 181 735**, el equipo de DIVR resolverá todas tus dudas y encontrará el juego que mejor se adapte a ti. ✕



Menú Degustación: de martes a domingo

- 5 platos: 26 euros*
- 7 platos: 35 euros*

Bebida o maridaje de vinos no incluido

*IVA incluido

Menú Low Cost: de martes a viernes a mediodía (no festivos)

- 1 entrante, 1 primer plato, 2º plato a elegir o arroz. 18 euros*

Pan, una bebida, postre o café
(Los menús van variando cada 2 semanas)

Salón privado para 10 personas (bajo condiciones de reserva).

Disfruta de una nueva experiencia gastronómica. **Javier Megia**, Cocina de autor.

calle Libertad, 41 • 28341 Valdemoro, Madrid • Teléfonos 91 110 46 52 / **Reservas 683 429 817**
clientes@adriexperience.com • **www.adriexperience.com**

La primavera llega a Tapicerías Nuevo Sur



Llega el buen tiempo, y con él las ganas de salir a tu terraza, patio o jardín a disfrutar de tu momento. Por eso, no olvides pasar por Tapicerías Nuevo Sur a elegir los tejidos más innovadores para exteriores: lonetas, polipiel y rejillas para tumbonas. Pásate sin compromiso y busca el diseño que mejor encaje en tu decoración. En Tapicerías Nuevo Sur nos encargaremos de reparar tus muebles de jardín.

En Tapicerías Nuevo Sur abrimos las puertas de nuestros talleres y exposición para que puedas ver el proceso de fabricación del mueble y pases por su exposición, donde serás atendido por nuestro personal cualificado, que te ayudará y aconsejará sobre los me-

jores tejidos y acabados, siguiendo y manteniendo tu gusto e ideas originales.

Recuerda que fabricamos a la medida y restauramos y arreglamos tu mueble viejo. No dejes pasar la oportunidad de venir a visitarnos y hacerte con una de nuestras exclusivas piezas a precios increíbles. Empezamos la liquidación de muebles en stock.

Visita nuestras instalaciones en la calle Isaac Peral, 4, nave 22, en el Polígono Industrial Rompecubas en Valdemoro o ponte en contacto en la web www.tapiceriasnuevosur.com o llamando al teléfono 918 084 890. ✕



Tapicerías Nuevo Sur, s.l.

MUEBLES EN LIQUIDACIÓN:

SOFÁS, BUTACAS, BANQUETAS, PUFFS, COJINES DE ADORNO, RESTOS DE TELAS...

- Telas desde 5 €/m
- Puffs desde 20 €
- Sofás desde 400 €
- Tapicería artesana: amplia gama de telas y pieles.
- Sofás a medida, sillas, butacas, cabeceros, etc.
- Confección, instalación y arreglos de cortinas.

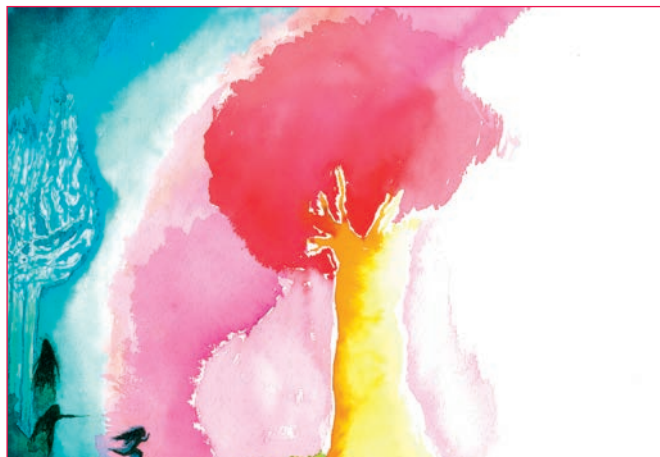
ofertas de muebles
EN STOCK



Isaac Peral, 4 - nave 22 · Polígono Rompecubas · 28340 Valdemoro, Madrid
t. **91 808 48 90/91** · tns@tapiceriasnuevosur.com · www.tapiceriasnuevosur.com

Hélicon convoca BecArte 2018, tres becas de 1000 euros para estudiar Bachillerato de Artes

El certamen se celebrará el sábado 21 de abril en el Colegio Hélicon de Valdemoro, con actuaciones en vivo de alumnos y sorpresas



Carlota Algado

Con BecArte 2018 el Colegio Hélicon quiere facilitar los estudios de Bachillerato de Artes a jóvenes artistas en tres modalidades (Plásticas, Escénicas y Música) otorgando tres becas de 1000 euros para estudiar Bachillerato de Artes en Colegio Hélicon, el único de Valdemoro que ofrece esta modalidad.

Los jóvenes aspirantes a esta segunda edición del certamen deberán mostrar sus habilidades artísticas en una de las tres categorías previstas: Artes Plásticas y Diseño (interpretación gráfica-plástica de un tema dado en dibujo, escultura o diseño gráfico), Artes Escénicas (interpretación e improvisación) y Música (obra de libre elección, improvisación y lectura a primera vista).

El certamen comienza a las diez, en el salón de actos del colegio. A las doce se comunicará el fallo y se entregarán los premios a los tres ganadores del certamen. Durante la mañana y hasta el momento del fallo habrá actuaciones de música y danza de alumnos del colegio y alguna sorpresa con las que se amenizará la espera y se deleitará a los asistentes.

Para inscribirse es preciso estar cursando 4.º de ESO u otros estudios, poseer el título de Secundaria o cualquier otro que permita acceder a Bachillerato el próximo curso. Se pueden consultar las bases y rellenar el formulario de BecArte 2018 antes del 18 de abril en www.colegiohelicon.org.

Esta es una muestra más de la apuesta de Colegio Hélicon por el Bachillerato de Artes y de impulso de las cualidades artísticas de sus alumnos. Esta modalidad faculta para acceder a las distintas opciones de la educación superior: numerosos grados (más allá de los puramente artísticos), enseñanzas artísticas superiores y ciclos formativos de grado superior.

Colegio Hélicon ofrece en Bachillerato una formación personalizada, grupos reducidos y un seguimiento individualizado de los profesores para lograr los objetivos y resultados académicos de los alumnos. ✕

Bachillerato de Artes Hélicon

II certamen **BECArte** 2018

PREMIOS

3 becas de 1.000€

Para estudiar Bachillerato de Artes en colegio hélicon

Modalidades: ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO, ARTES ESCÉNICAS, MÚSICA

Los dibujos de la ilustración son los seleccionados y ganador de Becarte 2016/17

21 Sábado
abril 2018

Te esperamos en el
hélicon Arts Open Day

Muestra de Bachillerato de Artes con actuaciones en directo, talleres y muchas sorpresas

Bases de la convocatoria y programación del "Hélicon Arts Open Day" en redes sociales y www.colegiohelicon.org

HAZ CON NOSOTROS EL BACHILLERATO DE ARTES



91 875 22 32
www.colegiohelicon.org

facebook.com/ColegioHelicon
@colegiohelicon

Somos **hélicon** | la casta | hélicon | BÉS | EON
MARÍA CURIE, 19. 28342 VALDEMORO (MADRID)

Y ahora,
elige insti...
h

La esgrimista **Paula López**, campeona de España en espada

La valdemoreña también obtuvo la segunda posición en la competición por equipos

Paula López de la Pena, tiradora del Club Esgrima Barajas, obtuvo el sábado 17 de marzo dos nuevos éxitos deportivos al proclamarse campeona de España en categoría júnior en espada y subcampeona por equipos.

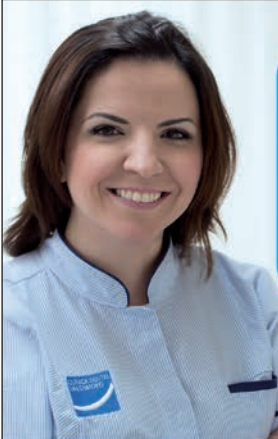
La cita deportiva tuvo lugar en el distrito de Barajas (Madrid) y congregó a más de 400 esgrimistas de todas las armas (florete, espada y sable masculino y femenino) que lucharon por el título nacional en categoría sub-20 y sub-23.

La esgrimista no realizó la mejor *poole* con tres victorias y tres derrotas, aunque se fue creciendo poco a poco. Además de obtener el título de campeona nacional júnior, Paula López se proclamó subcampeona de España por equipos.

Paula, que estudia primero de Medicina, empezó a practicar la esgrima con cinco años en el Club Valdesgrima de Valdemoro (actualmente desaparecido) y su carrera ha ido en progresión. En 2017 alcanzó el tercer puesto en el torneo clasificatorio para el Campeonato de España sub-20 y en 2016 logró ser la número uno



del *ranking* nacional de menores de 17 años. Previamente fue campeona de Madrid y subcampeona de España de menores de 10 años, éxito que repitió a nivel nacional en sub-12 y en el ámbito regional en sub-15. ✕



ORTODONCIA

en manos de especialistas

Clínica Dental Valdemoro

Dra. Ana Borrero Pachón
Especialista en Ortodoncia y Estética Dental
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



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

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

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DE ANIMALES DE COMPAÑÍA

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

**Campaña de ESTERILIZACIÓN
canina y felina**
Del 1 al 30 de abril



Disponemos de profesionales en Etología Clínica y Adiestramiento

Remodelación corporal gracias a Tight Sculpting

La innovadora tecnología láser reafirma y remodela el cuerpo con resultados visibles de forma inmediata

El láser Fotona es una de las técnicas más innovadoras y exclusivas para el tratamiento de la flacidez, la celulitis y la grasa localizada en cualquier área corporal. Fotona actúa calentando las zonas más profundas de la piel y estimulando la producción de nuevo colágeno, responsable del tensado. Asimismo, se produce una mejoría de la calidad de la piel por el aumento de la vascularización en la dermis.

Mediante el láser Erbio Yag se consigue un aumento de temperatura superficial que genera una remodelación de las fibras de colágeno y estimula su nueva producción; provocando el efecto tensor.

Esta técnica se complementa en la misma sesión con el láser Neodimio Yag, que aumentando la temperatura del tejido subcutáneo causa la apoptosis (destrucción) de la célula grasa. El procedimiento Tight Sculpting reafirma y remodela el cuerpo con resultados visibles de forma inmediata. Entre sus características encontrarás que:

- Actúa sobre cualquier zona del cuerpo (glúteos, cadera, piernas, cintura, espalda, cuello, brazos, rodillas y abdomen).
- No necesita anestesia, agujas, incisiones ni cirugía.
- Es indoloro y sin efectos secundarios.
- Sus efectos son duraderos.
- La recuperación es inmediata.



Si acudes a Dermand Clinics, la consulta diagnóstica e informativa será completamente gratuita.

Para más información, acude a su clínica en la calle Colegios, 1, o ponte en contacto enviando un correo a info@dermandclinics.com, visita su página web dermandclinics.com o llama a los teléfonos 911 741 286 o 697 679 862.



DERMAND CLINICS
Dermatología y Estética
Dra. Andrea Pérez González

Acércate y pide cita sin compromiso
Consulta informativa gratuita



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

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



DERMAND CLINICS
Consulta de Dermatología y Estética

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

Tu salud en
nuestras
manos



Vivaldi

RESTAURANTE OPERA VIVALDI

Todo el sabor de italia en *valdemoro*

- Bautizos
- Comuniones
- Cenas empresa
- Reuniones familiares
- menú diario
- menú fin de semana
- menú infantil
- Servicio a domicilio

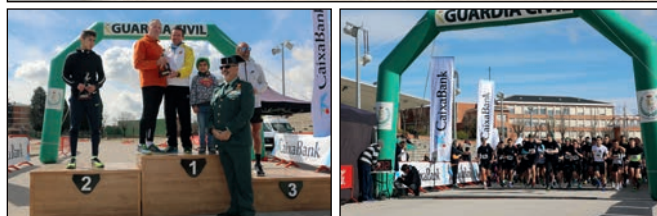
40% de descuento presentando este anuncio

*Oferta válida de domingos a jueves del 15 de abril al 15 de mayo

Calle Aguado 93, esquina con Hispanoamérica
Telf. 809 44 40 www.operavivaldi.es

Más de 750 corredores hicieron realidad la XI Carrera Solidaria Capitán Duque

El total de la recaudación irá destinado a la actividad de la asociación AMIVAL



El pasado 18 de marzo se celebró la undécima edición de la ya tradicional Carrera Solidaria Capitán Duque, en Valdemoro. El evento, que estuvo organizado por la Fundación de la Guardia Civil con la colaboración de la asociación AMIVAL y el Ayuntamiento de Valdemoro, fue en favor de las personas con discapacidad.

Desde las 10.30 de la mañana, un total de 756 corredores se dieron cita en las instalaciones del Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada para participar en las seis categorías, tanto masculinas como femeninas. El mejor tiempo en los 10 kilómetros de recorrido lo marcó Francisco Javier Rebollo (36 minutos y 14 segundos); en el lado femenino la mejor fue Cristina Muñoz (41 minutos y 57 segundos).

Esta carrera popular se ha convertido en tradición para el Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada. El evento tiene fines benéficos, ya que el 100 % de lo recaudado a través de inscripciones y aportaciones voluntarias se destinará a la Asociación de Personas con Discapacidad de Valdemoro (AMIVAL). AMIVAL desempeña una encomiable labor en la asistencia diaria y en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad de Valdemoro.

En esta línea solidaria, en el Colegio de Guardias Jóvenes se desarrollan más iniciativas a lo largo del año; la próxima, en colaboración con el Destacamento de la Gendarmería Nacional Francesa y con la Guardia Civil. Se trata de una jornada de 24 horas que tendrá lugar en el mes de mayo y que han llamado «Desafío social», mediante la cual llevarán a cabo actividades deportivas y lúdicas con la finalidad de recaudar fondos para la Asociación Española contra la Leucodistrofia. ✕

Colegio Bilingüe Valle del Miro



En la calidad está la diferencia.

Síguenos en:

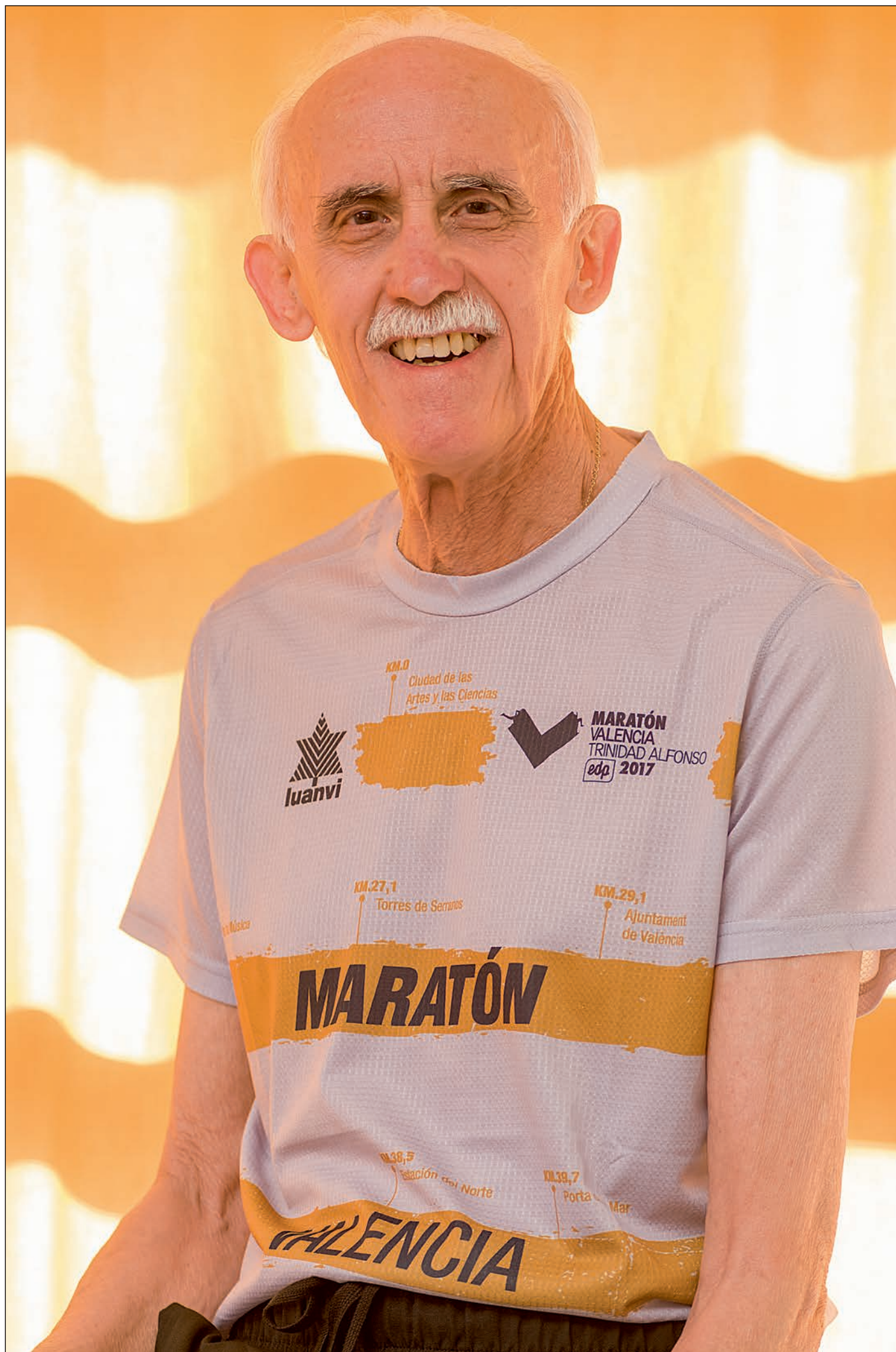


- ✓ Escuela Infantil (1^{er} Ciclo).
- ✓ Educación Infantil (2^o Ciclo).
- ✓ Educación Primaria.
- ✓ Educación Secundaria.
- ✓ Bachillerato.
- ✓ Bachillerato Dual Americano.
- ✓ Formación Profesional.
- ✓ Certificados de Profesionalidad.
- ✓ Escuelas Deportivas.



¡ Ven a conocernos !

Colegio Bilingüe Valle del Miro. C/ Clara Campoamor, 2. 28342, Valdemoro (Madrid)
Telf.: 91.865.80.70 www.colegiovalledelmiro.es info@colegiovalledelmiro.es



Rafael Martín

«En la reencarnación seguiré siendo maestro»

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Una de las pocas figuras que recuerdo de mi etapa como alumno del Vicente Aleixandre es la de Rafael Martín. Él era el director del centro, cargo que para un niño de apenas siete u ocho años inspiraba un respeto más que destacable. Sin embargo, recuerdo que esa autoridad siempre la supo acompañar de la proximidad necesaria para que su persona quedara grabada con afecto en mi memoria. Rafael destaca en Valdemoro por ser uno de los vecinos más activos del municipio. Además de maestro y director es deportista, voluntario en el Centro de Mayores, cofundador junto con su esposa Pilar de la Coral Villa de Valdemoro y actor aficionado en dos grupos de teatro locales.

En definitiva, hoy tenemos la suerte de compartir *La revista de Valdemoro* con un valdemoreño de adopción que ha contribuido incesantemente en el crecimiento del municipio.

El cuarto de nueve hermanos, creciste y te formaste en tierras abulenses. ¿Qué recuerdos tienes de tu infancia?

En mi casa siempre hemos sido muchos. Además de los nueve hijos, mi abuela siempre vivió con nosotros. Era algo a lo que estábamos muy acostumbrados, como anécdota te diré que mi padre tenía treinta hermanos. Mi infancia se desarrolló principalmente en Ávila y fue tremendamente feliz. No es que nos hicieran falta amigos, que los teníamos y muchos, pero es que entre los hermanos nos organizábamos para hacer cualquier tipo de actividades.

Cuando llegábamos del colegio nos bajábamos a la plaza, hiciera frío o calor, y allí con un montón de amigos nos pasábamos las tardes hasta que nuestras madres nos llamaban para ir a cenar. Yo no sé si habría deberes, me supongo que sí. A las seis de la mañana nos levantábamos y los hacíamos todos alrededor de una mesa camilla con un brasero de cisco.

Estudiaste en el Colegio de los Salesianos de Béjar y más tarde en el Colegio Diocesano de Ávila. ¿Qué diferencia ves entre la educación religiosa que recibiste con la que has impartido estos años en la escuela pública?

Estudí en el Colegio de los Salesianos y lo que por encima de todo recuerdo es la disciplina tan férrea que tenían. Antes quizás había más respeto, tampoco quiero decir que ahora no lo haya, pero la sociedad está cambiando y eso se nota también en las aulas. Trabajamos los mismos valores —la tolerancia, el respeto, la responsabilidad, el esfuerzo personal, etc.—, pero antes se hacía de una forma diferente, no se cuestionaba la autoridad del profesor y el apoyo de las familias era indiscutible. Cuando llegué a Valdemoro y comencé en la Escuela Profesional dábamos ocho horas diarias de clase. La última hora del día, después de siete horas intensas de clase, era de estudio. Para cuidar a los más de cien alumnos bas- taba con un profesor que se paseaba por los pasillos con las aulas abiertas. ¿Era miedo? Seguro que no. Los alumnos entonces tenían



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



más respeto y responsabilidad. Nunca teníamos que llamar la atención a nadie, tan solo con mirar era suficiente para que se dieran por aludidos. Yo impartía clase en aulas con casi sesenta alumnos y nunca se alborotaron. A pesar de que estos mismos valores se siguen trabajando tanto en la familia como en el colegio, los nuevos modelos de familia donde los dos padres trabajan hacen que no pasen casi tiempo con sus hijos, y lo poco que están lo quieren trabajar a base de caprichos y regalos. La educación está más relajada, igual que los valores, y eso se refleja actualmente en las aulas.

De padre bancario y madre maestra, optaste finalmente por la educación. ¿Encontraste la vocación en la figura de tu madre?

Mi padre era apoderado del Banco Hispano y mi madre era maestra. De ahí que todos los hermanos hayamos seguido la tradición de los padres. La mayoría de ellos son bancarios, que no banqueros, y dos hemos seguido los pasos de mi madre. Cuando acabé el bachiller en Ávila, tuve la oportunidad de irme a Salamanca con una beca, pero la situación familiar no era sencilla. Acabé en el año 60 y en Ávila solo estaba la escuela normal. Si digo que fue vocación desde el principio, mentiría porque estoy convencido de que la vocación no se adquiere con ningún título. Es cierto que los años de estudios en la Escuela de Magisterio te ponen en camino, pero esa vocación que yo siento, por encima de todo, se adquiere en el primer contacto con los alumnos y el trato con los compañeros y padres. En esas primeras clases que te ponen muy nervioso es donde te das cuenta de que has elegido la profesión correcta. Tuve la ocasión, como mis hermanos, de trabajar en

un banco. Como maestro, cobraba la mitad que ellos, pero ni me lo planteé. La escuela me hacía feliz y no me cabía en la cabeza marcharme a otro sitio. Siempre lo digo de broma, pero en la reencarnación seguiré siendo maestro. *(Se emociona).*

¿Cómo llega a aterrizar un recién maestro abulense en la capital?

En el año 63 apruebo mi oposición y me dan una plaza en un pueblecito de Ávila, San Esteban del Valle, que pertenece a la zona que denominan como «Las Cinco Villas», la Andalucía de Ávila. Allí no trabajé con niños porque me dieron una escuela de alfabetización a la que solo acudían adultos. Trabajar con adultos es muy diferente y hasta que no llegué a Valdemoro y trabajé con niños no me di cuenta de la gran diferencia que había. Estando allí me llamaron para la mili. Estuve unos trece o catorce meses y, tras licenciarme, volví a Ávila para reincorporarme. Mi sorpresa fue que no tenía plaza porque me habían destinado a Madrid. Me tuve que dirigir a la Delegación de Madrid y me enviaron a la Inspección Técnica de Educación, donde hice de secretario de inspectores. Allí estuve durante cinco meses ayudándoles cuando tenían que hacer cualquier trabajo. Fueron unos meses muy interesantes porque tuve la oportunidad de ver la educación desde otro nivel. A los cinco meses me ofrecieron la posibilidad de ir a una escuela de alfabetización que comenzaba en Valdemoro y no lo dudé, lo mío era la escuela. Me nombraron maestro de alfabetización de Valdemoro, pero no vine aquí hasta septiembre del año 1966.



Fuiste entonces uno de los creadores de la Escuela de Alfabetización de Valdemoro, ¿no es así?

Cuando llegué a Valdemoro teníamos una escuela de alfabetización, pero no había alumnos. Valdemoro era un pueblo agrícola por excelencia, pero echarse al campo a buscar alumnos era una locura. En el pueblo la gente trabajaba en dos grandes fábricas, una de muebles y otra de sillas, Anguita y Lamana. Me presenté en las fábricas y hablé con los jefes para que me ayudaran a captar potenciales alumnos. Me dieron todas las facilidades del mundo y se pusieron en mis manos. Realicé una prueba muy básica de las materias instrumentales (Lengua Castellana y Matemáticas) para que quien no la superase, siempre sin obligar a nadie, tuviera la posibilidad de incorporarse a las clases. Se presentaron muchísimos obreros, me tiré quince días corrigiendo. Llevé los resultados a los jefes y a aquellos que accedieron se les citó en lo que eran las aulas del Cristo. Allí tuve alumnos con los que todavía hoy tengo muy buena amistad.

¿Qué nivel cultural había en Valdemoro?

Mal que bien la mayoría sabía leer y escribir. Pero no estaban tan atrasados como en los pueblos de Ávila. Posiblemente se debiera a la proximidad con Madrid. En esas clases se mezclaron personas que venían a mejorar sus destrezas de lectoescritura, pero también personas que acudían por la voluntad de aprender. Creo recordar que tenía como tres niveles y a esas personas que demandaban más les llegué a dar conocimientos de niveles propios del bachillerato. Siempre me pedían más, eran insaciables.

En paralelo comienzas en la ECAM como profesor de la Escuela Profesional.

No llevaba dos meses de profesor en Valdemoro cuando un día me pararon por la calle para informarme de que el sacerdote del pueblo, don Alfonso, quería hablar conmigo. Sorprendido me fui a verle y me propuso formar parte del profesorado de la Escuela Profesional de la ECAM. Fue mi primera toma de contacto con alumnos más jóvenes que yo. Allí se impartían clases de torno y ajuste y de delineación. Más tarde se sustituyó torno y ajuste por electrónica y chapa y pintura de automóvil. Cuando llegué a la profesional no vi unos compañeros, vi una familia. Los alumnos eran, de verdad, únicos. Algunos de los que llegaban a la profesional eran rebotados de los colegios y, sin embargo, había un orden, una responsabilidad y un esfuerzo personal extraordinario. Juan Ángel, Joaquín y yo éramos los tres profesores que impartíamos tres cursos equivalentes a sexto, séptimo y octavo de EGB que lo denominamos como «Iniciación Profesional». A la vez que dábamos las materias de EGB, también dábamos clases relacionadas con la formación profesional: tecnología, talleres, etc. Mi etapa en la profesional la recuerdo con mucho cariño porque la relación que tuve tanto con mis compañeros como con los alumnos fue diferente, éramos una gran familia. A final de curso, todos los años, alumnos, profesores y familias marchábamos de excursión. Eran momentos de compartir en los que la convivencia era extraordinaria. Siempre les estaré agradecidos por la acogida que recibí por parte de todos mis compañeros. Yo llegué a Valdemoro sin conocer a nadie y me bajé del autobús en la calle Grande. Imagínate mi cara de sorpresa cuando veo toda la calle llena de guardias civiles, pensaba que





APERTURA TAQUILLA 16.00h
7euros
iva incluido

CON CONSUMICIÓN SIN ALCOHOL INCLUIDA
Incluye RedBull

Info y reservados
WhatsApp 633 818 836 / 691 198 281
Instagram zooclublightweekend

Djs residentes
Pulseras especiales para concierto



ANTICIPADA 10euros
TAQUILLA 12euros
iva incluido

CON CONSUMICIÓN SIN ALCOHOL INCLUIDA
Incluye RedBull

Info y reservados
WhatsApp 633 818 836 / 691 198 281
Instagram zooclublightweekend

Djs residentes
Pulseras especiales para concierto



EL ICEJAS

ZOO CLUB LIGHT PRESENTA

Sábado 14 de abril 2018
SESIÓN 18.00h hasta las 22.30h

La entrada incluye RedBull

San Vicente de Paul, 7 • Valdemoro



AFROJUICE
195

Sábado 21 de abril 2018
APERTURA 18.00h hasta las 22.30h

ZOO CLUB LIGHT PRESENTA

DJs RESIDENTES
Carlos Granados & Nacho Conde

La entrada incluye RedBull

San Vicente de Paul, 7 • Valdemoro



THE MADNESS

SÁBADO 21 ABRIL

REMEMBER

KKO DI CARLO

CONEXIÓN KKO
TORREVIEJA (ALICANTE)

DJ JHONNIE • BERK DJ • JUANMA ♦

WARM UP: TIRI • PALACE DJ

INFOLINE 633381863

Discooteca **GPAGO**

INFO RESERVADOS 691198281

C/ San Vicente de Paul 7 Valdemoro Madrid
Entrada + copa 8€ hasta la 1:00 H. A partir de la 1:00 H entrada + copa 10€



había pasado algo grave. Más tarde supe de la existencia del Colegio Duque de Ahumada y lo entendí.

Valdemoro ha sufrido un cambio drástico, ¿qué recuerdos tienes de ese proceso de crecimiento?

Valdemoro era un pueblo muy pequeño. Me sorprendió por su proximidad a Madrid, solo había oído el nombre por el dicho de «entre Pinto y Valdemoro». Era un pueblo que no tenía ningún servicio: las calles no estaban asfaltadas, no había agua corriente en las casas, no había ni alumbrado público. El primer alumbrado público que hubo en Valdemoro posiblemente fue el de nuestra casa cuando nos fuimos a vivir a la calle Ruiz de Alda. Hablamos con el Ayuntamiento porque cuando llovía se preparaban unos barrizales terribles y, si además se hacía de noche, la calle se convertía en una boca de lobo. Nos pusimos en contacto con el alcalde, creo que era don Rogelio, y llegamos a un acuerdo: los vecinos pagarían las farolas y él se comprometía a pagar la electricidad. Así lo hicimos y, desde ese momento, la calle Ruiz de Alda fue la primera en tener alumbrado público, además de la plaza del Ayuntamiento y la calle Grande, que eran los lugares más importantes. Valdemoro ha cambiado mucho y ha habido mucho trabajo para poder llegar a lo que es hoy.

El primer recuerdo que tengo de Rafael Martín es como director del Vicente Aleixandre, ¿por qué decidiste dar el paso de asumir la dirección de un centro educativo?

Llegué en el año 1985 y ya conocía a mucha gente, prácticamente a todos, y me acogieron con los brazos abiertos. Al tiempo

de estar allí, el director, Gregorio, me dijo que el inspector, Francisco Menchén, le había pedido un candidato para la dirección y que había pensado en mí. Yo me negué, era feliz en la clase. Llevaba más de veinte años en un aula y el contacto directo con los alumnos era lo que realmente me producía mayor satisfacción. Gregorio se lo transmitió a Menchén y habló conmigo. Total, que accedí a ser director durante un año. Un año, dos, tres y estuve en la dirección del Vicente Aleixandre hasta el año 2000. Fue una experiencia personal muy gratificante porque es otra labor distinta, en lugar de tener 25 alumnos, trabajas con los 850 que tenía el centro. Compaginaba la dirección con clases en la segunda etapa.

Como director de un centro público, ¿cómo concebías lo que debía ser la educación pública?

Cuando me dieron por primera vez la dirección lo que hice fue sentarme y decir: «Rafa, no cambies nada». No quería cambiar nada radicalmente porque la escuela estaba funcionando, aunque no fuera como yo quería. Poco a poco, en las reuniones con los profesores fui introduciendo pequeños proyectos, programas y actividades nuevas que iban encaminados a mi concepción de lo que debía tener el Vicente Aleixandre. No sé si fue el mejor camino, pero hice lo que me dictaba el corazón. En un año no se conquista ni Zamora, ni el colegio; pero año tras año, con paciencia y buen hacer, el centro adquiere el aire que le quieres dar a ese proyecto educativo. Todas las decisiones que se tomaron siempre fueron en consenso y con el apoyo del profesorado, algunas de mis ideas las tuve que descartar, por supuesto.



¿Qué cosas echabas en falta?

Pienso que lo más importante dentro de un centro escolar son los alumnos, porque son el motivo por el que todos estamos trabajando allí. Es por ello que si veía a un alumno con un problema, no podía dejarlo pasar, me tenía que detener en él y atenderlo. Todas mis propuestas iban encaminadas a tener una mejor atención al alumno. En el caso de los tutores, siempre he dicho que me gustan los maestros que yo llamo artesanos. Son esos profesionales que cuando un alumno falta a clase se preocupan por el motivo de su ausencia y que le demuestra al alumno que se interesa por él. Padres, profesores y alumnos debemos incidir en el mismo punto, y si no estamos de acuerdo, por lo menos confluir en los aspectos más genéricos. Habrá alumnos que opten por el camino de la izquierda, otros por la derecha, otros por arriba y otros por abajo; habrá alumnos que tarden una hora en llegar al punto que queremos y otros que tarden dos semanas, pero lo importante es que al final todos lleguen.

Finalizas tu etapa en el Vicente Aleixandre para adentrarte, una vez más, en un nuevo proyecto educativo que arrancaba de cero, el CEIP Pedro Antonio Alarcón.

Después de estar quince años trabajando en el Vicente Aleixandre, Menchén me pidió que me hiciera cargo de la dirección del nuevo colegio que se estaba construyendo en Valdemoro, el CEIP Pedro Aguado. Me negué a la propuesta, pero me llamaron desde la inspección porque el director territorial quería hablar conmigo. Ya sabía yo para qué era, y después de la reunión, salí más o menos convencido. Asumí, como en el Vicente Aleixandre, un año más como director. Comenzamos una semana más tarde y el colegio todavía estaba sin terminar aunque los servicios mínimos para el funcionamiento estaban cubiertos. Hubo bastantes padres que se manifestaron en la puerta del centro y yo le propuse a la inspección invitar a todos los padres a una reunión para que vieran el centro y el estado en el que se encontraban. Así lo hice, vieron que las aulas que necesitábamos estaban listas y el comedor funcionaba.

Los padres salieron contentos y el colegio empezó a funcionar con normalidad con sesenta y tres alumnos y unos catorce o quince profesores. Todos los docentes que enviaron al centro eran mujeres interinas con una ilusión y ganas tremendas de trabajar. Tuvimos que empezar de cero porque desarrollamos toda la documentación que un proyecto educativo necesita. Todo lo hicimos siempre teniendo en cuenta la opinión de los padres.

En tu opinión, ¿qué debe ser un colegio público?

Es un conjunto de personas que inciden en la educación de los alumnos. Hoy en día tenemos pizarras electrónicas, *tablets*, ordenadores, etc.; todo eso son recursos, herramientas con las que trabajar. Bien empleados son una maravilla porque abren el abanico de opciones con los que desarrollar la educación, pero lo importante es que los responsables implicados en el proceso educativo estén de acuerdo para marcar las pautas y la hoja de ruta a seguir en la atención a los alumnos. Para ello hay que crear una metodología avanzada que contemple cómo se van a impartir todas las materias. El profesorado debe estar en continuo proceso de reciclaje para adaptarse a las nuevas formas de aprender de los alumnos. Cuando comencé en esta profesión la educación era muy sistemática y repetitiva. Hoy en día tenemos la posibilidad de crear una educación dinámica en la que se tienen puentes al alumno para que pregunte e investigue.

Rafael Martín también ha sido un gran deportista que ha corrido maratones y ha cosechado sus éxitos en el tenis local. ¿Qué vínculo has tenido con el deporte?

El deporte siempre me ha atraído, pero cuando era chaval no tenía muchas posibilidades de practicarlo. Lo máximo que hacíamos era coger las bicicletas para ir a visitar los pueblos cercanos a Ávila y coger zarzamoras. Empecé a practicar deporte en la mili, un día nos dijeron que teníamos que hacer salto de altura, yo no había hecho salto de altura en mi vida. Cuando empecé a trabajar en la profesional ya hacía deporte. Tengo un hermano maratoniano, de





**¡OPORTUNIDAD
3 DORMITORIOS
DESDE 154.900€!**

**VIVIENDAS DE 2, 3 DORMITORIOS,
ÁTICOS y BAJOS CON JARDÍN**

GRANDES ZONAS AJARDINADAS, PISTA DE PÁDEL Y PISCINA

Calle Alfonso VI, 51  Junto a la Estación



JARDINES DEL AIRON
VALDEMORO

INFORMACIÓN:
91 808 47 09
jardinesdelairon@gci.com.es

GCI
GRUPO CENTRO
INMOBILIARIO

**C/ San Vicente de Paúl, 28
28350 Valdemoro (Madrid)**

GESTIONA: www.pocam.es

FINANCIA:  **CaixaBank**



los que están por debajo de las tres horas, y me empezó a introducir en las carreras poco a poco. Más tarde empecé a jugar al tenis con otro de mis hermanos, que vivía en Valdemoro también. En esa época no había pistas de tenis aquí y nos teníamos que ir a Aranjuez o a Getafe. He sido autodidacta siempre. En verano jugaba en Ávila y aprendí a base de darle golpes a la pelota. Técnicamente no era de los mejores, pero tenía una característica muy significativa, pasaba una bola más que el contrario. Siempre he sido muy luchador, y como las carnes no me pesan, corría como una gacela. Dejé de hacer deporte cuando comprendí que el esfuerzo que hacía para mis años era excesivo. Me dije: «Rafa, hasta aquí hemos llegado». Lo mismo me pasó con el maratón. Tengo una buena asesora y compañera, mi esposa Pilar, que me hizo ver que no tenía veinte años para hacer el esfuerzo tan grande que supone un maratón.

En la actualidad eres voluntario en las actividades deportivas del Centro de Mayores, ¿qué te aporta esta experiencia?

Cuando me jubilé me apunté al Centro de Mayores para hacer ejercicios con aparatos. Me dijeron que necesitaban una persona, y como soy alguien que no sabe decir que no, accedí a ser voluntario. Personalmente, es muy satisfactorio porque conseguimos no solo que practiquen deportes, sino, lo que es más importante, que salgan de casa. Hay mucha gente que sufre mucha soledad o tiene circunstancias muy complicadas. Que esas personas tengan el ánimo para levantarse e ir a clase es digno de admiración. La gente te acoge y te da su cariño. Me gusta porque tú les das uno y recibes cien a cambio. Mis nietos se quedan sorprendidos cuando vamos

andando por la calle y me para mucha gente a saludarme. Me aporta tanto que es una satisfacción el poder colaborar, ayudar y ser parte de un proyecto de voluntariado.

Para finalizar la entrevista me gustaría que me hicieras una valoración sobre lo que ha supuesto Valdemoro para ti.

Valdemoro es mi pueblo. Me siento tan abulense como valdemoreño. Mis hijos se han criado aquí y han elegido Valdemoro para vivir y crear sus familias. Aquí es donde vivimos felices, donde tenemos nuestros amigos y familia y donde hemos disfrutado de las pequeñas y grandes cosas. Llevamos viviendo aquí cincuenta y dos años, hemos visto crecer un pueblo que no tenía calles asfaltadas y donde la gente trabajaba el campo. Hoy es una ciudad con todos los servicios: colegios, un hospital, el ambulatorio. Lo sentimos como algo nuestro. El año que me ofrecieron dar el pregón, al principio creí que era para darlo en el Centro de Mayores; cuando me dijo que era para darlo en la plaza, sentí una responsabilidad muy grande porque es un municipio con 70 000 habitantes. Fue un honor y cada gesto de cariño que recibo me ha hecho sentirme más valdemoreño.

Tanto él como su mujer Pilar no han dejado su actividad en Valdemoro. Como bien nos cuentan ellos: «Somos personas activas. A mis nietos les digo que el abuelo va a estar haciendo deporte hasta que sea mayor. Ellos se ríen y me dicen que todavía no soy mayor. Lo importante para nosotros son los nietos. Nuestra vida gira alrededor de ellos y de nuestros hijos. Para nosotros la familia es lo más importante». ✕



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

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

LUNES a VIERNES de 9.30 a 14.00h y de 17.30 a 20.00h
SÁBADOS de 11.00 A 13.00h • SIN CITA PREVIA

Especialidades médicas

Colaboramos con las principales sociedades médicas

Nos preocupamos por tu salud desde 1978

Avda. de Andalucía, 32 • 1.º C - 28343 Valdemoro, Madrid

☎ 91 895 17 32 • WhatsApp 620 528 843 • www.clinicapuertadelmoro.com • info@clinicapuertadelmoro.com



Espectacular terraza de verano

- Desayunos variados
- Exquisitas raciones variadas
- Suculenta barra de tapas
- 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

Visítanos en:



www.tabernaselbuo.es



Jardines del Airón

GCI presenta Jardines del Airón y Residencial América

Viviendas de gran diseño y calidad ubicadas en enclaves privilegiados de Valdemoro

Grupo Centro Inmobiliario (GCI) es una empresa con más de veinte años de antigüedad en el sector inmobiliario, especializada en cubrir todas las necesidades en la gestión de adquisición y venta de inmuebles, ya sean de obra nueva o de segunda mano. Para ello, ponen a disposición de sus clientes una amplia cartera de viviendas, tanto de particulares como de activos de procedencia bancaria.



Como empresa formada por gente joven y dinámica, su actividad alcanza todo el territorio de la Comunidad de Madrid. El equipo de ventas se caracteriza por ser un grupo con experiencia y profesionalidad, que tiene como objetivo principal aseso-

rar de modo eficaz, adaptar la oferta a las necesidades de cada cliente y aportarle las mejores soluciones en compra-venta, así como en asesoramiento legal y técnico o de financiación.

En la actualidad, GCI se encuentra inmersa en la comercialización de dos promociones de gran diseño y calidad de Poscam Gestión Inmobiliaria, empresa dedicada exclusivamente a la gestión integral en la promoción de viviendas desde 1998, con más de 1600 viviendas gestionadas para cooperativas en los PAU de Montecarmelo (Madrid), San Sebastián de los Reyes, Alcalá de Henares, Arroyomolinos, Leganés y en Getafe, que podrán consultar en www.poscam.es.



Jardines del Airón es un magnífico conjunto residencial de 98 viviendas con amplias terrazas, jardines privados y una excelente ubicación junto al Parque Forestal Cerro del Castillo-Oeste, en la zona de la estación de cercanías de Renfe y con una amplia red de autobuses urbanos, que permiten un desplazamiento eficaz y rápido por todo el municipio.

Las viviendas son, en su mayoría, de 3 dormitorios, con ventilación cruzada y orientadas adecuadamente al mejor soleamiento con la intención de obtener la mejor calificación energética posible. Desde 154.900 euros podrás disfrutar de estos magníficos inmue-

bles. Las viviendas ubicadas en la planta baja disponen de jardines de uso privado con hasta 76 m². Por su parte, los espectaculares áticos gozan de terrazas de 48 m² con vistas a un entorno arbolado. Y para gozar de la vivienda, la urbanización ha sido diseñada con amplias zonas comunes completamente privadas. Un lugar perfecto donde se puede disfrutar del ocio en familia con una piscina de verano y usos complementarios, una sala deportiva-gimnasio de usos múltiples, un salón de ocio comunitario, una pista de pádel y una zona de juegos infantiles.

La segunda promoción se denomina **Residencial América**, en la avenida de Hispanoamérica, n.º 83, que consta de 50 viviendas unifamiliares de 4 o 5 dormitorios. Residencial América se caracteriza por albergar viviendas espaciales con terraza solárium y jardín privado con un diseño muy trabajado. La distribución de la planta baja se puede elegir, a fin de que se adapte a las necesidades de sus inquilinos.

Las viviendas forman parte de una gran urbanización con más de 3000 m² donde disfrutar de una zona exclusiva y privada de ocio en familia con piscina de verano, pádel, zona de juegos infantiles

y jardines, a los que se accede directamente desde cada vivienda. Se podrán tener dos plazas de aparcamiento con acceso directo desde la casa, además de un amplio sótano iluminado a través de un patio inglés. En la planta ático, al tener cubierta plana, se dispondrá de una estancia de 16 m² aprovechable en su totalidad y con acceso directo a dos terrazas de 15 m² totalmente privadas. Todo por precios a partir de 240.000 euros.



Residencial América



Residencial América



Grupo Centro Inmobiliario GCI es una empresa con gran experiencia y se encuentra totalmente implantada en Valdemoro desde sus inicios. Para más información no dudes en visitar sus oficinas de la **calle San Vicente de Paul, 28**, concertando cita en el teléfono **918 084 709**. Podrás obtener toda la información sobre estos proyectos y reservar la vivienda que mejor se adapte a tus gustos. Ahora podrás elegir lo mejor.



Nuria Ferrero

«La vida me ha dado una segunda oportunidad y no pienso desaprovecharla»

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Resulta gratificante reencontrarme con una antigua compañera de equipo de fútbol, sobre todo si es para sentarme en la mesa de su negocio y charlar sobre todo lo que le ha acontecido durante este tiempo. Con veinticuatro años Nuria ha ganado la batalla a la anorexia —un trastorno de alimentación—, ha rehecho su carrera deportiva como una destacada promesa del fisicoculturismo y compagina sus estudios universitarios con el desarrollo de su propio negocio, el Nufitness Center. Cargada de optimismo, hoy hablamos con una profesional de la actividad física y el deporte que, en su centro de entrenamiento personal, ayuda a otras personas a sentirse bien consigo mismas, aunando la psicología, el entrenamiento, la nutrición y el establecimiento de hábitos de vida saludables.

Si hay algo que define a Nuria Ferrero es el deporte, ¿de dónde nace esta pasión que tanto te caracteriza?

Desde pequeña he practicado diferentes deportes (gimnasia artística, judo, hípica y atletismo), pero aunque se me daban bastante bien, no me llenaban lo suficiente. Coincidiendo con mi llegada a Valdemoro se abrió la Escuela de Fútbol (EFV), lugar en el que comenzó mi carrera como futbolista. Quizás algo más tarde de lo que me hubiera gustado.

Comenzaste relativamente tarde, pero conseguiste completar una buena trayectoria.

Al principio no fue nada fácil. Hace unos años no estaba bien visto que una chica jugara al fútbol y siempre tuve que demostrar

que realmente reunía las características y aptitudes necesarias para destacar. Con el paso de los meses me hice un sitio en la EFV, pasé por varios equipos y en uno de ellos fui la capitana durante dos años. En esa época la EFV todavía no tenía equipo femenino y siempre competía junto con los chicos. Me subieron de categoría y jugué hasta infantil, última categoría que permitía equipos mixtos. Para entonces, el Atlético de Madrid y el Rayo Vallecano, que tenían equipos femeninos, se habían fijado en mí y me ofrecieron la oportunidad de incorporarme a su plantilla. Finalmente, me decanté por el Atlético de Madrid. En definitiva, fue una época muy buena porque dentro del equipo empezaba a destacar y había sido convocada varias veces por la selección madrileña. Respecto a mi formación académica, obtenía excelentes resultados, pero, al pasar a tercero de la ESO —y de forma paralela— la anorexia se fue apoderando de mi mente sin que fuera consciente de ello.

¿Cómo se introduce la enfermedad en ti sin que seas consciente?

Muchas veces he reflexionado sobre cuál fue el origen y lo cierto es que no hay una única razón. Se debe a un conjunto de factores. Normalmente las personas que tienen un trastorno de alimentación, en especial anorexia, son personas muy metódicas, perfeccionistas y estudiosas. Buscan ser perfectas y obtener el éxito en todos los ámbitos de sus vidas, lo que supone una autoexigencia y presión extremas sobre sí mismas. Esa obsesión por lograr la perfección se traslada también al físico, a tener un cuerpo perfecto,







CONSTRUCCIONES, OBRAS Y REFORMAS

Polígono Empresarial Villaverde
C/ La Resina, 13 - 15 Planta 3ª, nave 8 · 28021 Madrid
t. 910 263 511 / 655 963 447 mail.delpradoconstrucciones@hotmail.com

C/ Marie Curie, 74 · 28342 Valdemoro, Madrid · t. 655 963 447



influenciados en parte por lo que nos marca la moda y la sociedad. Empiezas a cambiar tus hábitos alimenticios y a dejar de comer. Al principio, cuando pierdes dos o tres kilos la gente te ve estupenda y no pasa nada. Cuando empiezas a perder más peso, la cosa se complica y es entonces cuando te adentras en una compleja enfermedad sin darte cuenta. Los síntomas se manifiestan progresivamente. Al comer menos, tu rendimiento académico, profesional y deportivo disminuye; otras señales son la obsesión por la báscula, las manías al comer, el mirar incansablemente las etiquetas de los alimentos o el comer cada vez menos carbohidratos y grasas. Todo estos síntomas son indicadores de que algo no va bien, de que la preocupación por tener un buen físico se ha convertido en una obsesión.

Entiendo que el proceso de asimilación de la enfermedad no es sencillo. ¿Cuándo consigues ser consciente de que estás enferma?

Hay que hacer una distinción en este sentido. Una cosa es cuando los demás ven que hay un problema serio que se ha ido de las manos y otra muy diferente cuando uno mismo es consciente de que está enfermo. Los padres, en el mejor de los casos son los primeros en darse cuenta. Empiezan a observar como el comportamiento de sus hijos a la hora de comer ha cambiado y que incluso se enfadan si se les habla de algo relacionado con la comida, la imagen o el peso corporal. Desde que empecé a desarrollar la enfermedad hasta que mis padres fueron conscientes del problema pasaron unos cinco o seis meses. En mi caso tuve que ingresar por primera vez en un hospital para darme cuenta de que estaba desarrollando un trastorno de alimentación denominado anorexia. Hasta entonces no era consciente, me autoengañaba para ver todos mis comportamientos y manías en torno a la comida como «normales».

La primera vez que llegaste al hospital me comentas que fuiste consciente de la enfermedad, pero eso no supuso que pudieras salir de ella con facilidad.

Tuve dos ingresos hospitalarios. En el primero de ellos fui consciente de lo que me pasaba, pero, nada más salir, la enfermedad fue a peor y tuve una terrible recaída. Me ingresaron con personas que padecían al igual que yo un TCA, pero no estaban en la misma fase de la enfermedad: la mayoría de esas personas estaban muy mal psicológicamente. Mi enfermedad se estaba desarrollando cada vez más deprisa y el gran problema de estar en ese entorno fue que adopté hábitos y comportamientos de los pacientes que veía a mí alrededor. Cuando salí del hospital, tras haber estado ingresada más de treinta días, tenía muchos más síntomas psicológicos que antes de entrar y la enfermedad se había apoderado por completo de mi mente. Físicamente sí me había recuperado, pero no me cansaré nunca de decir que si esa recuperación física no se acompaña paralelamente de una recuperación psicológica, ese tedioso proceso cargado de sufrimiento no sirve absolutamente para nada.

¿Cuáles son los motivos que hacen que tu enfermedad avance a pesar de estar bajo un exhaustivo control médico?

Durante los ingresos hospitalarios cada paciente obtiene privilegios de forma progresiva por buena conducta. Durante semanas no puedes salir a la calle y estás solo ante la enfermedad, encerrado en una habitación. Son pasillos y habitaciones oscuras, sin ningún tipo de decoración. No puedes tener móvil, ordenador ni televisión. No hay ni siquiera espejos y los baños están vigilados en todo momento. En definitiva, no tienes ningún tipo de intimidad y estás aislado del mundo. Únicamente puedes ver tus padres media hora o tres cuartos al día. Imaginad lo humillante que resulta para un adolescente la au-

sencia total de intimidad. Hay que llevar un control, eso no lo pongo en duda, pero los protocolos actuales deben ser modificados por el bien de los pacientes. No estoy a favor del aislamiento. Si la persona que padece la enfermedad está aislada y psicológicamente no tiene la fortaleza suficiente para imponerse a ella, el «genio maligno» que habita su mente estará constantemente pensando cómo hacer de las suyas. Estoy cansada de intentar hacer ver a los profesionales que esa metodología no es la más indicada. Hay que potenciar los momentos alegres, positivos y felices. Si el entorno de recuperación está impregnado de tristeza y soledad, la enfermedad se retroalimenta y de ahí las frecuentes recaídas.

¿Qué ayuda o tratamiento psicológico te ofrecieron durante el ingreso?

La «ayuda psicológica» consistía en terapias de grupo dirigidas por un psicólogo o psiquiatra en las que cada paciente debía contribuir con su aportación. Estando en esa situación es muy difícil que la persona pueda abrirse y exprese sus sentimientos. La realidad es que no te apetece hablar con nadie y además tienes la sensación de que no es el lugar idóneo para hacerlo porque estás rodeado de personas que, en muchos casos, presentan síntomas de la enfermedad muy arraigados. Para que os hagáis una idea de la gravedad de estas enfermedades, son personas que se encierran en las habitaciones y se esconden de las cámaras para correr, hacer abdominales y flexiones. La única forma que allí encontré para



recuperarme fue trabajar conmigo misma en la búsqueda incansable por recuperar mi identidad perdida. Me hacía muchas preguntas y recordaba una y otra vez que era una alumna brillante a la que se le daban bien los deportes, que tenía una familia que me quería, que quería seguir estudiando y labrarme un futuro profesional. Intentaba recordar todas estas cosas porque cuando la enfermedad se apoderaba de mí, me olvidaba absolutamente de todo, incluso de quién era realmente.

¿Cómo ha sido tu proceso de lucha contra la enfermedad?

Ha sido un camino muy largo y complejo. Tenía trece años cuando caí enferma y la lucha por salir adelante y sobreponerme a la enfermedad se prolongó durante cinco o seis años. Los trastornos de la conducta alimentaria cuando se instauran con fuerza en el interior más profundo de las personas pueden prolongarse durante años. El problema es que durante ese periodo tan largo, la enfermedad atraviesa diferentes fases llenas de altibajos emocionales. Hay momentos de estabilidad y recuperación, pero también de recaídas. En mi caso tuve que tocar fondo para despertar y encontrar el verdadero camino de la recuperación. La primera vez que ingresé en un hospital había perdido mucho peso, pero mi vida no corría peligro. En el periodo del primer al segundo ingreso la enfermedad avanzó a pasos agigantados y, literalmente, dejé de comer. Toda mi vida era una mentira constante porque mi





De 0 a 18 años

Nobelízate!!!

918 658 125
www.colegionobelis.com

ESCUELA INFANTIL | 2º CICLO INFANTIL | PRIMARIA | ESO | CICLOS FORMATIVOS | BACHILLERATO

Carmen Martín Gaite, 3 · 28341 Valdemoro, Madrid

objetivo era hacer ver a mis padres que me comía todo lo que me ponían, pero lo cierto es que escondía y tiraba absolutamente toda la comida que podía. Perdí tanto peso que llegó un momento en el que no podía apenas caminar ni levantarme de la cama. Mi índice de masa muscular era de 13-14 cuando lo normal dentro de un índice bajo es 18. Nunca se me olvidará el momento en el que mi corazón apenas latía y cómo una presión permanente se apoderó de mi pecho. En ese momento el profundo abrazo que di a mi madre junto al río de lágrimas que inundaba mi rostro gritaban, más que nunca, «¡ayuda, por favor!».

¿Cómo consigues crear esas herramientas necesarias para afrontar el proceso de recuperación?

A veces siento que fue una especie de milagro. Esas herramientas las empecé a desarrollar cuando estaba en la cama del hospital. La primera fue al escuchar un comentario de los médicos. Fue durante el segundo ingreso, cuando estaba en la cama de la habitación y mis padres y dos de los médicos, los que casualmente no me escucharon nunca, hablaban en el pasillo. Recuerdo perfectamente como estos dos médicos dijeron a mis padres que era un caso perdido, uno de esos en los que prácticamente nada podrían hacer por mí. Cuando escuché aquello, y más de esos dos médicos, me prometí a mí misma que como fuera iba a salir de aquel pozo en el que me había metido. En ese momento no sabía cómo lo haría, pero lo que tenía claro es que yo sería la ganadora de aquella batalla de vida o muerte. Aquello me hizo reaccionar y me dio una fuerza tremenda para empezar a poner orden en la situación tan compleja en la que me encontraba. Empecé a recordar mi feliz infancia, el cariño y afecto de mis seres queridos, mi querida casa de la playa y los objetivos que tenía en mi vida. Quería volver a estudiar, viajar, jugar al fútbol, sentirme fuerte... en definitiva, quería vivir y cumplir todos los sueños pendientes. Todo aquello fue alimentando mi interior y, a partir de ese momento, empecé a creer en mi recuperación como antes nunca lo había hecho. El proceso no fue fácil, pero poco a poco fui sobreponiéndome a todas las órdenes del «genio maligno» que durante tanto tiempo se había apoderado de mi mente.

¿Qué importancia tiene la ayuda profesional en el proceso de recuperación?

La ayuda profesional es muy importante, el problema es encontrar al profesional adecuado que realmente logre ayudarte. Yo estuve en el mejor hospital para niños y adolescentes de la Comunidad de Madrid en TCA, porque cuentan con una unidad específica para este tipo de enfermedades, cosa que no ocurre en otros centros y hospitales donde se mezcla a pacientes con TCA con otros que padecen serias enfermedades mentales, lo que es una locura. Después del segundo ingreso, y tras pasar por los médicos más importantes del hospital en trastornos de alimentación, tuve la suerte de encontrarme con una doctora que de verdad me escuchó y supo llegar a mí. Hasta entonces

el proceso fue muy frustrante porque, cuando intentaba comunicarme y expresar mis sentimientos, los médicos pensaban que no decía la verdad y que lo hacía para engañarles. Quiero recalcar que no todas las personas que padecen un trastorno de alimentación presentan exactamente los mismos síntomas. Uno de los más conocidos de la anorexia es la distorsión de la imagen corporal, es decir, la persona se ve gruesa u obesa cuando en realidad presenta una extrema delgadez. Sin embargo, no fue mi caso. Yo me veía tal y como estaba, en los huesos. Era consciente de que no estaba bien y quería ponerme buena, pero lo que dominaba mi mente no me dejaba. Siempre se lo dije a los médicos y nunca me creyeron. Es por ello que creo firmemente en la necesidad de individualizar cada caso. De la misma manera que no se trata por igual a todos los deportistas, pese a practicar el mismo deporte, no se puede generalizar entre los pacientes. Cada

persona es diferente y por ello la psicología a aplicar y la forma de llegar a cada uno de ellos debe ser diferente.

¿Cómo se puede trabajar en materia de prevención?

Hay que hacerlo desde muy temprano, desde los once o doce años. He colaborado con diferentes profesionales de la psiquiatría y la psicología, además de ayudar en la recuperación de diferentes personas y, aunque parece muy

pronto, la realidad nos muestra como la enfermedad se manifiesta cada vez más temprano. Ya no solo afecta a chicas en la etapa de la adolescencia, cada vez afecta a más chicos y la edad se adelanta. De la misma forma que se imparten charlas sobre los hábitos alimenticios, prevención de la obesidad, educación sexual o seguridad vial, se debería informar en las aulas sobre los trastornos de alimentación para que los jóvenes tomen conciencia. Es una herramienta muy importante para dar a conocer estas enfermedades y, sobre todo, para romper con la distorsionada visión de la realidad que ofrecen los medios de comunicación acerca de los TCA.

El deporte formó parte de tu proceso de recuperación, ¿cómo llegas a adentrarte en el mundo del fisicoculturismo?

Cuando salí del segundo ingreso y pasaron unos meses de recuperación logré retomar el fútbol y volví al Atlético de Madrid. Lo hice con mucha ilusión, pero jamás me trataron como antes de la enfermedad, ni me dieron la oportunidad de volver a disfrutar de minutos de juego. Entonces, hice balance de mi situación y al igual que la enfermedad había supuesto un antes y un después en mi vida, el fútbol también pasó a ser una etapa del pasado. Fue entonces cuando me interesé por la musculación. Me apunté a un gimnasio y empecé a hacer clases de *body pump* tras seguir las recomendaciones de la doctora de empezar con una actividad en grupo. Eso me llevó a querer saber más sobre *fitness*, entrenamiento con pesas y musculación. Un día fui a un quiosco buscando una revista de *fitness* y encontré un número de *Muscle and fitness*. En la revista vi mujeres musculadas preciosas, con cuerpos trabajados y femeninos que competían con tacones y bikinis espectaculares. A partir de ese



momento sentí la llamada de los hierros. Sabía que había encontrado mi verdadera pasión y me adentré en el fisicoculturismo.

¿Cuál es la filosofía de este deporte?

Es un deporte de gran exigencia física y mental que se practica las veinticuatro horas del día. Para conseguir los físicos que se presentan en la tarima es importante el entrenamiento, la dieta y el descanso. Es diferente a la mayoría de deportes que se practican unas determinadas horas al día. En el fisicoculturismo la dieta es muy importante para afrontar las diferentes fases: desarrollo muscular, definición y descanso.

¿En qué consiste la competición?

La competición femenina se compone de tres categorías: *bikini*, *bodyfitness* y *women physique*. Se premia la proporción, la estética y la feminidad. Las características más importantes de cara a la competición son la cintura estrecha, la amplitud dorsal, la redondez de los hombros y el bombeo de piernas y glúteos. En mi categoría se exige una gran calidad muscular, lo que implica presentar niveles muy bajos de grasa corporal. Ese físico lo logramos exclusivamente para la competición, ya que cualquier evento de este tipo implica llevar el cuerpo al límite y por ello no podemos mantener un nivel de grasa tan bajo y una dieta tan sumamente estricta durante todo el año.

¿Este deporte no puede llegar a ser peligroso para la salud y, además en tu caso, suponer un riesgo de recaer otra vez en un trastorno alimentario?

Alguien que no lo conozca puede pensar así, pero lo cierto es que este deporte te ofrece aún más herramientas para que eso no ocurra. De hecho, tengo que decir que conozco a varias competidoras que también han pasado un TCA antes de iniciarse en el fisicoculturismo. El fisicoculturismo te hace sentir fuerte, te ayuda a sobreponerte a las adversidades y te hace adoptar unos hábitos nutricionales saludables. Como en cualquier otro deporte de alto nivel competitivo, se lleva al cuerpo al límite, lo que indudablemente no es saludable. Por eso mismo, es puntual y las competiciones se organizan en temporadas.

En muy poco tiempo has conseguido varios reconocimientos tanto a nivel nacional como internacional. ¿Cómo se ha desarrollado tu carrera de competición?

Por mi corta edad, siempre he tenido que competir con mujeres mayores que yo. En *bodyfitness*, que es mi categoría, casi nunca hay categoría júnior en las competiciones. Comencé a competir en 2014 y desde entonces siempre lo he hecho con mujeres que rondan los treinta y los cuarenta años. Muchas de ellas llevan años de entrenamiento a sus espaldas. A veces se me olvida que en mi caso he tenido que crear un cuerpo de la nada, en donde prácticamente solo había hueso he tenido que construir una sólida musculatura. En cuanto a resultados, siempre he conseguido entrar en las finales. En los campeonatos de España he quedado en tercera y sexta posición, y a nivel internacional, en la única competición que he hecho, en el Arnold Classic, quedé en sexta posición. En los campeonatos más importantes de Madrid, en talla alta, siempre he conseguido el segundo y tercer puesto.







Q-DENTAL

ENDODONCIA

- Estética dental
- Odontopediatría
- Periodoncia
- Prótesis
- Implantología

ORTODONCIA

- Infantil y adultos
- Ortodoncia invisible

Atención dental gratuita para niños entre 6 y 16 años

c/Ruiz de Alda 21, 28340 | Tel.: 918 271 031 - 687 134 545
www.gdental.es



CHATARRERÍA

RECUPERACIONES BAJAN / P.I. LAS CANTERAS / CALLE VEREDA DE LA SOLANA, 25 (junto a la ITV de Valdemoro)
Teléfonos: 91 174 70 91 – 647 045 602

COMPRAMOS:

- ALUMINIO
- COBRE
- ACERO
- PLOMO

- CALDERAS
- LATÓN
- CABLES ELÉCTRICOS
- CPU-ORDENADORES

DISPONEMOS DE BÁSCULAS PESA CAMIONES Y BÁSCULA PEQUEÑA





PRIMERA EDICIÓN OCTUBRE 2017
 "CUANDO LA CONFIANZA
 & CREER EN TÍ TE ABREN MILES DE PUERTAS"
 NURIA FERRERO SÁNCHEZ

El deporte también se ha convertido en tu salida profesional. ¿Qué es el Nufitness Center y qué le diferencia del resto de centros deportivos de Valdemoro?

Es muy complicado diferenciarse de la competencia dentro de un sector con tanta oferta de entrenadores personales y gimnasios. La forma de establecer el vínculo con mis alumnos es uno de los principales factores diferenciadores. A raíz de la enfermedad he desarrollado una capacidad inusual para empatizar con los demás. Mis estudios sobre diferentes ramas de la psicología, la nutrición, la actividad física y el deporte me proporcionan constantemente nuevas herramientas para llegar cada vez a más personas. No hago distinción entre deportistas y atletas o personas que simplemente quieren tener un buen físico, sentirse bien consigo mismas y mantener una alimentación saludable. A todos los intento motivar, indicar el camino correcto, y transmitir una serie de valores para que el progreso sea constante, logren vencer sus miedos y afronten sus inquietudes e inseguridades. Lo más importante para mí es inculcarles unos hábitos de vida saludables que perduren en el tiempo. Que aprendan a disfrutar del proceso sin que la preocupación por su físico, la nutrición y el hecho de cuidarse se convierta en una obsesión.

Recientemente has publicado *Mi carrera de fondo*, el libro donde hablas de tu experiencia con la anorexia. ¿Qué te motivó a escribirlo?

Principalmente, ayudar a la gente. Cuando me recuperé de la enfermedad, monté mi negocio y empecé a ver que todo volvía a funcionar, sentí la necesidad de ayudar a los demás. Desde pequeña he expresado mis sentimientos y mi forma de pensar a tra-

vés de la escritura con gran madurez. Empecé escribiendo todo lo que pasaba por mi mente a modo de diario para liberarme de todas las emociones contenidas en mi interior durante tanto tiempo. Al principio escribía todo lo que pasaba por mi mente, sin ningún orden ni estructura. Posteriormente, me di cuenta de que todo lo que estaba escribiendo podría llegar a ayudar a todo aquel que lo leyera. Entonces, escribí el prólogo y se lo mostré a las personas más cercanas de mi entorno, quienes me animaron a seguir hacia delante. Sinceramente, nunca pensé que todos aquellos textos constituirían mi primer libro: *Mi carrera de fondo. La batalla más importante de mi vida*. Estoy muy contenta con el resultado y la aceptación que está teniendo. Muchos profesionales que lo han leído señalan que es algo totalmente diferente a lo que se ha escrito hasta ahora sobre TCA, al entremezclarse la experiencia personal con conocimientos, herramientas y nuevas formas de tratamiento. Dentro del ámbito de la actividad física y el deporte, el *fitness* y el culturismo, también está teniendo muy buena acogida, al tratarse de la historia de cómo una deportista ha conseguido ganar la batalla más dura de su vida. El libro también ofrece un punto de vista optimista y esperanzador que motiva, anima y empuja a las personas a luchar y sobreponerse a las adversidades.

A pesar de su juventud, Nuria ha vivido mucho y eso se refleja en su forma de afrontar la vida. La anorexia le arrebató su adolescencia y le hizo pasar momentos francamente complicados durante varios años. Sin embargo, esta gran luchadora ha sabido sacar una lectura y vivencia positiva de todo ello, convirtiéndose en un ejemplo a seguir para muchas personas. ✕

#HeliconMola
#SomosHelicon

colegio **hélicon**

ENTUSIASMADOS

π



De 0 a 18 años

COLEGIO CONCERTADO
Comunidad de Madrid



AHORA MÁS PLAZAS EN LA ESO

100 plazas en 3 años

Inglés Cambridge, Natación

Un **iPad** por alumno en la ESO

Bachillerato de **Artes**

Antes de elegir cole, mira como **Somos**

colegio **hélicon**

ESCUELA INFANTIL · INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATOS · BACHILLERATO DE ARTES

TRES EDIFICIOS DOCENTES · GRANDES AULAS · LABORATORIOS Y TALLERES · CENTRO DEPORTIVO · PISCINA SEMIOLÍMPICA · SALA DE TEATRO
CANCHAS EXTERIORES · PATIOS CUBIERTOS · JARDINES · HUERTO · TRES COMEDORES · COCINA PROPIA · ENFERMERÍA · GALERÍA DE ARTE



91 875 22 32
www.colegiohelicon.org

Somos **hélicon** | *la casita* | **hélicon** | **BES** | **EON**
MARÍA CURIE, 19. 28342 VALDEMORO (MADRID)



Y ahora,
elige cole...

h



Cadenas Abogados Grupo Jurídico

Profesionales capacitados para solventar tu problema



Cadenas Abogados Grupo Jurídico es un grupo de asesoramiento jurídico con más de veinte años de experiencia en el sector.

Su gabinete de juristas abarca un amplio abanico de especialidades, como son el derecho matrimonial, el derecho bancario (cláusulas suelo, gastos de constitución de hipotecas, comisión de apertura, multivisa, etc.), derecho civil, penal, laboral (despidos, indemnizaciones, FOGASA, etc.), derecho administrativo (multas, tráfico, reclamaciones frente Ayuntamientos o Comunidades Autónomas) y derecho fiscal (asesoramiento integral a empresas).

En Cadenas Abogados G. J. disponen de los conocimientos y herramientas para conseguir profundizar en los problemas de sus clientes. Y es que en un proceso legal es importante que tu abogado tenga amplios conocimientos sobre la materia, pero es aún más importante que pueda ayudarte con tu problema. Es por ello que se preocupan por conocer las verdaderas necesidades del cliente para así construir una mejor relación en la que ambas partes apunten en la misma dirección.

Contar con sus servicios para cualquier problema legal es también una garantía a la hora de ahorrar dinero. En todo momento se optimizan los recursos y se busca el mayor beneficio para el cliente.

Otro de los pilares sobre los que se asientan sus servicios es la continua información. Para Cadenas Abogados G. J. es primordial que sus clientes sepan en todo momento de qué manera se está actuando y en qué punto se encuentra su caso.

Su filosofía es la siguiente: «Si siempre hacemos lo mismo, siempre obtendremos el mismo resultado». En su despacho mantienen una constante evolución tanto en su formación y preparación como en su forma de afrontar los casos, con el fin de poder ofrecer soluciones actuales acordes a los intereses del cliente.

Desde estas líneas, Cadenas Abogados Grupo Jurídico quiere agradecer la fidelidad de todas aquellas personas particulares y empresas que han confiado en sus servicios a lo largo de más de dos décadas.



Si aún no les conoces y tienes un problema, no dudes en visitar su despacho en calle Cantabria, 1 (local), o ponerte en contacto en el teléfono 918 629 262, el WhatsApp 639 928 157 o la dirección de correo cadenasabogados@cadenasabogados.net. ✕



R. Bardera, traslados de confianza

Empresa de transportes, mudanzas, guardamuebles y servicios de elevador por fachada en el sur de Madrid

Mudanzas R. Bardera es una empresa familiar con sede en la localidad vecina de Pinto, construida sobre la base de una dilatada experiencia de más de veinticinco años. Fundada por D. Segundo Bardera Bardera, a su cargo se encuentra la segunda generación de la familia, su hijo Rafael, quien ha sabido cursar todos los conocimientos y experiencias laborales de toda una vida de trabajo. Esto les ha permitido ser una empresa con un trato cercano y familiar que dispone de profesionales especializados y consolidados después de gran cantidad de mudanzas llevadas a cabo en Madrid y el resto de España.

A nivel particular, ofertan todos los servicios necesarios para tu mudanza, ya sea transportar tan solo un mueble o todo el mobiliario. Suministran todo el material de embalaje necesario: mantas, cajas, etc. Si lo deseas, se ocupan del embalaje de todo tipo de elementos (vajilla, libros, etc.). Los operarios se hacen cargo del

desmontaje de muebles y del embalado de enseres para su posterior traslado y montaje en su nueva ubicación. Además, realizan la carga y descarga. Para ello disponen, si las características de la mudanza lo requieren, de elevadores por fachada. Estos permiten tanto la bajada como la subida de los muebles (300 kg de carga máxima) a una altura aproximada de hasta diez plantas. Su gama de vehículos de transporte oscila desde los 10 m³ hasta los 40 m³ de capacidad y disponen de servicio con trampilla elevadora en camión de 3500 kg.

Mudanzas R. Bardera tramitará los permisos para la reserva de espacios en la vía pública o aquellos que sean necesarios para llevar a cabo tu mudanza. Todo ello siempre con la garantía de un seguro de mercancía y de responsabilidad civil.

También encontrarás a tu disposición un servicio de guardamuebles.



R. BARDERA

Si así lo deseas, pueden visitar tu domicilio sin ningún tipo de compromiso. Para más información, puedes ponerte en contacto visitándoles en la calle San Francisco de Asís, local 21, de Pinto o llamando a los teléfonos 916 924 858 o 639 835 583.



María Curros Ferro y Rodolfo Gutiérrez Simón

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncudades

Necesitamos doctoras y enfermeros. Pilotas y asistentes de vuelo. Arquitectas e ingenieros. Zapateras y carpinteros. Necesitamos transportistas, maestros y profesoras. Necesitamos albañiles, jueces y abogadas. Necesitamos mecánicas, técnicos informáticos e investigadoras científicas. No necesitamos ni delincuentes ni criminales, ni políticos corruptos, pero sí necesitamos policías. Necesitamos bomberas y guardabosques. Necesitamos señores de la limpieza y amos de casa. Necesitamos electricistas, fontaneras y agricultores. A partir de aquí, ya no sé si todo el mundo estará de acuerdo conmigo, pero, en mi opinión, necesitamos también artistas, músicos y humoristas. El mundo vertiginoso del siglo XXI necesita de todas estas profesiones y reclama que nos movamos todos a gran velocidad por nuestras vidas. Arriba, en la montaña, queda el Coyote, sentado, pensando, esperando, junto a su último artilugio ACME, a que pase el Correcaminos. Lejos queda el tiempo en el que se paseaba, en túnica blanca, junto a sus alumnos, alrededor de un estanque en Atenas, y todos se dirigían a él como maestro.

Junto a mí tengo a Rodolfo Gutiérrez y a María Curros, valdemoreños —él de toda la vida, ella de reciente adquisición—.

Ambos han elegido dedicar sus vidas a la filosofía, a ser coyotes, a pararse a pensar en medio de nuestras ajetreadas vidas. ¿Necesitamos filósofos en los albores del siglo XXI? Yo estoy convencido de que sí.

¿Por qué decidisteis estudiar la carrera de Filosofía?

Rodolfo. Como en muchas cosas importantes de la vida, la casualidad fue un motivo principal. Empecé la carrera de Filología Inglesa en la Complutense (UCM), pero no me motivaba demasiado —con una excepción,

la asignatura «Literatura inglesa del siglo XX», que era impresionante—. La casualidad entra en juego porque, en la UCM, la Facultad de Filología comparte edificio con la de Filosofía y, oyendo conversaciones en los pasillos, la cafetería, etc., pensé que quizá mi

sitio estaba más en ese lado de la Facultad. Aunque la literatura me interesaba —y me interesa, porque es prima hermana de la filosofía—, empecé a verme como alguien más preocupado por comprender cómo funciona el mundo a todos los niveles (político, social, físico, estético), incluso qué puede hacerse para cambiarlo, y no tanto como un investigador de historia de la lengua ni como un profesor de inglés. Y en ello sigo.



RESIDENCIAL
AMÉRICA
V A L D E M O R O

iberCaja

INFORMACIÓN:
91 309 66 88 / 619 15 98 31
www.poscam.es

MÁS INFORMACIÓN:
91 808 47 09
C/ San Vicente de Paúl, 28 • 28350 Valdemoro (Madrid)

GCI
GRUPO CENTRO
INMOBILIARIO



María. En realidad yo no soy filósofa. Llegué a la Facultad de Filosofía por casualidad. Estudié Filología Hispánica y Filología Gallega en la Universidad de Santiago de Compostela, ciudad en la que nació. Después de haber trabajado en diferentes empresas, siempre precariamente —estuve en una editorial haciendo labores de traducción y corrección de libros de texto, di clases particulares en academias privadas...—, me empezó a rondar la idea de venirme a Madrid —esto fue a finales de 2012—. Una amiga mía vivía en Madrid y me animó diciendo que, en esta comunidad, había más trabajo que en Galicia. Hice las maletas y llegué a Madrid a comienzos de 2013 con la idea de buscar un trabajo y, aprovechando que aquí hay universidades tan punteras, barajé la posibilidad de continuar formándome. Lo hablé con mis padres y en febrero de aquel año me preinscribí en varios másteres. Finalmente, en septiembre de 2013, me decidí a cursar el Máster en Pensamiento Español e Iberoamericano, en la Universidad Complutense de Madrid. Me animó el hecho de que se trataba de un máster interdisciplinar que combinaba asignaturas sobre literatura (española e hispanoamericana), filosofía e historia. Así llegué a la Facultad de Filosofía de la Universidad Complutense de Madrid en donde, tras finalizar este máster, comencé estudios de Doctorado en Filosofía, que estoy realizando en la actualidad.

Hice las maletas y llegué a Madrid a comienzos de 2013 con la idea de buscar un trabajo.

¿Os gustaría dedicar vuestra carrera profesional a la filosofía? ¿Cómo? ¿Qué posibilidades laborales tiene un licenciado o un doctorado en estos estudios?

María. Me encanta la enseñanza, pero no me veo dando clase de Filosofía, fundamentalmente porque me falta formación sobre el tema. Me apasionan las humanidades; creo que sin una buena base de historia y de filosofía no podemos comprender el mundo. Además, ambas disciplinas nos hacen pensar, ayudándonos a ser más críticos con los acontecimientos sociales que estamos viviendo en la actualidad. Pero, a pesar de lo necesarias que son las letras, en España ni se valora esta rama de estudios ni se invierte lo necesario en su investigación —a diferencia de países como Estados Unidos—. Si has cursado Filosofía, las salidas profesionales más habituales son la docencia, tanto en centros de enseñanza secundaria y bachillerato, como en la universidad.

Rodolfo. Mi intención es seguir trabajando en este ámbito. Actualmente tengo un contrato predoctoral en la universidad —imparto algunas asignaturas y pertenezco a un grupo de investigación mientras realizo mi tesis doctoral—, y mi intención es seguir luego la carrera docente universitaria. Esto supone unos cuantos pasos, pero muy resumidamente consiste en acreditarse y lograr una plaza. «Acreditarse» significa que, una vez obtenido el doctorado, un organismo llamado ANECA (Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación) examina tu currículum y determina a qué categoría puedes presentarte: catedrático, titular, contratado doctor, ayudante contratado doctor... Es un proceso burocrático muy farragoso, pero por el que hay que pasar. En esa evaluación, se



REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

LAS ONDAS DE CHOQUE RADIALES COMO TÉCNICA DE FISIOTERAPIA

[INDICACIONES DE ESTA TÉCNICA DE TERAPIA CON ONDAS DE CHOQUE]

Es una técnica ambulatoria no invasiva que está indicada en patologías de inserción tendinosa y patologías muy localizadas. En nuestro centro de Valdemoro nos están dando muy buenos resultados en el tratamiento de patologías como:

HOMBRO.-

- CALCIFICACIONES DEL TENDÓN DEL SUPRA ESPINOSO
- PATOLOGÍAS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES
- RIGIDEZ ARTICULAR DEL HOMBRO

CODO.-

- EPICONDILITIS
- EPITROCLEITIS

MANO.-

- TENOSINOVITIS QUERVAIN
- PATOLOGÍAS DEL TÚNEL CARPIANO

CADERA.-

- TROCANTERITIS
- TENDINOSIS DEL MÚSCULO TENSOR DE LA FASCIA LATA

RODILLA.-

- TENDINOPATÍA ROTULIANA
- TENDINOPATÍA CUADRICIPITAL
- TENDINOPATÍA DE LA PATA DE GANSO

PIE.-

- FASCITIS PLANTAR
- ESPOLÓN CALCÁNEO
- TRATAMIENTO DE LA CELULITIS



Cristo de la Salud, 5 · 28340 Valdemoro, Madrid • www.fisiovaldemoro.com / teléfonos 918 955 721 / 659 913 021



VIDASANA

CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

Se realizan
estudios nutricionales
y talleres de
limpieza facial gratuita,
llámanos y te informaremos

RESERVA TU PLAZA
918 080 362

No esperes más para cuidarte

★Pilates suelo ★Pilates consciente ★Pilates máquina

☯Yoga

☯Yoga embarazada

✿Hipopresivos

★Reflexología podal y facial

★Quiromasaje

★Par Biomagnético

★Ventosas

★Naturopatía

★Flores de Bach

★Reiki

★Moxibustión

★Micropigmentación

♥Nutrición

☯Flamenco ☯Sevillanas ☯Tablao flamenco

♥Música para bebés ♥Ballet

SEGUNDA ACTIVIDAD 10 % DE DESCUENTO

Cristo de la Salud, 10 · 28340 Valdemoro, Madrid
www.vidasanasaludybienestar.com / vidasanasaludybienestar@gmail.com



Habládmeme brevemente de la tesis doctoral en la que estáis trabajando.

Rodolfo. Mi tesis consiste en investigar hasta qué punto la filosofía de Ortega y Gasset se puede relacionar con la de autores ingleses y norteamericanos de los siglos XIX y XX (J. S. Mill, W. James, J. Dewey, R. Rorty...). Lo interesante es que los temas en los que unos y otros se parecen nos afectan a nosotros en el siglo XXI. De lo que me encargo es de ver hasta qué punto nuestro pensamiento individual está afectado por el colectivo (la sociedad) y por la época a la que pertenecemos. La mejor manera de verlo es pensar en tres ejemplos. El primero tiene que ver con la belleza: ¿hasta qué punto los rasgos que nos parecen atractivos en un hombre o en una mujer vienen condicionados por el medio? El segundo ejemplo, el del arte, va en la misma línea: para una persona corriente del siglo XIX el arte consistía en representar la realidad tan bien como fuera posible e, incluso, un poco perfeccionada; frente a eso, las vanguardias de comienzos del siglo XX suponen una ruptura difícil de explicar, pero que hoy consideramos arte —aunque sea un arte «diferente» porque nos hace pensar más que sentir; piensa, por ejemplo, en el

tiene en cuenta si has tenido o no un contrato predoctoral, si has logrado becas posdoctorales, si has hecho estancias en otras universidades nacionales o extranjeras, si has publicado artículos en revistas de investigación o libros, las conferencias que has dado, la docencia que has impartido... Cuando consigues acreditarte en cualquier categoría, puedes presentarte ante la convocatoria de una plaza y competir con los demás candidatos. Aunque la docencia universitaria es lo que a mí me gusta y en lo que intentaré quedarme, hay muchas otras salidas laborales para los que estudian o se doctoran en Filosofía —en contra de lo que se suele decir—. Además de la docencia en Educación Secundaria o la investigación —el CSIC tiene un potente centro de estudios históricos y filosóficos—, hay filósofos encargados de trabajar en comités de bioética —por ejemplo, cuando hay que decidir a quién se da prioridad en una lista de trasplantes—, en recursos humanos por la formación crítica que se nos da, en el mundo de la política organizando ideológicamente partidos o trabajando sobre cuestiones de Filosofía del Derecho o, en los últimos tiempos, en cuestiones relacionadas con la informática y la programación. Aquellas tablas lógicas que nos enseñaban en el instituto muy a nuestro pesar —«si p implica q, y p es verdadera, q es verdadera» y cosas así— no dejan de ser la manera en que los ordenadores «hablan» y el medio empleado para desarrollar la inteligencia artificial que hay tras cualquier videojuego o cualquier herramienta de cálculo de un laboratorio. Incluso hay filósofos que se han dedicado a la crítica de arte o a la literatura, aunque para eso hace falta talento además de formación.

Lo interesante es que los temas en los que unos y otros se parecen nos afectan a nosotros en el siglo XXI.

cubismo—. El tercer ejemplo es el más complicado: la verdad, la ciencia y la política funcionan exactamente igual que los ejemplos anteriores. Hace mil años era verdad que los objetos caían hacia abajo porque estaba en su «esencia» hacerlo mientras buscaban su lugar natural (por debajo del aire, más ligero), y no porque hubiera unas «fuerzas de atracción», invisibles y difíciles de comprender, que es como hoy nos explicamos las cosas. Y subrayo lo de que *era verdad*, y no que lo pareciera, porque la gente vivía como si fuese así... y fueron capaces de crear barcos que llegaron a América y tantas otras cosas increíbles. La ciencia y la verdad, por lo tanto, modifican aquello que consideran parte de su ámbito de aplicación dependiendo de lo que la época considera «científico». El primer médico que se lavó las manos antes de operar lo hizo quizá por casualidad, y pasó mucho tiempo hasta que alguien reparó en la importancia «científica» de eso para evitar muertes y se consideró la higiene como parte crucial de los cuidados médicos. En el caso político es quizá en el que más nos centramos hoy. Hace trescientos años, las mujeres y los hombres eran físicamente igual que ahora, tenían las mismas capacidades intelectuales, etc.; sin embargo, era «indiscutible» que el lugar de las mujeres estaba por debajo del de los hombres. Al igual que ocurre con las leyes de gravitación, los derechos —no solo los de las mujeres, sino los de todos— son algo invisible que se descubre solo si cambiamos la forma de mirar al mundo y hacemos importante lo que no lo era: pasamos a incorporar a personas que eran «otros» al grupo al que denominamos «nosotros», que siempre es al que consideramos con más derechos. Cómo se producen esos cambios es lo que yo estudio, pero centrándome en los autores que he dicho antes.



María. Yo estoy realizando una biografía intelectual sobre la educadora y pensadora vasca María de Maeztu Whitney. Esta mujer, una desconocida en la actualidad, luchó y defendió los intereses de la mujer a principios del siglo XX, involucrándose en la mejora de la educación femenina. Recordemos que, en el año 1900, la tasa de analfabetismo femenino era de un 71 %. Aunque María de Maeztu perteneció a una familia con posibles, cosmopolita y moderna —sus padres nunca llegaron a casarse—, siempre fue consciente de la lamentable situación de sus congéneres. Su padre, Manuel de Maeztu, era un indiano de origen navarro que murió en 1894 arruinado, muy joven por tanto, en la isla de Cuba; con lo cual María experimentó la pérdida de poder adquisitivo en la familia siendo una adolescente. Su madre, Jane Whitney, era francesa, pero de familia inglesa, por lo que era políglota: hablaba inglés y francés además de español. Gracias a esta situación, pudo crear una escuela anglo-francesa en Bilbao, que le permitió sacar adelante a sus cinco hijos. En su escuela estudiaron, entre otros, el poeta Blas de Otero, el pintor Ángel Larroque o los hijos del político socialista Indalecio Prieto. María de Maeztu Whitney había nacido en la localidad vasca de Vitoria en 1881, en donde estudió Magisterio; mientras ejercía de maestra en un colegio de Bilbao, comenzó, a distancia, estudios de Filosofía y Letras en la Universidad de Salamanca, titulación que finalizó en 1915 en la Universidad Central de Madrid —entonces se denominaba así a la actual Universidad Complutense—. A la capital del Estado se había trasladado en 1909, pues quería cursar estudios en la recién inaugurada Escuela Superior del Magisterio, lo que hoy sería el grado en Pedagogía. Se la considera la primera pedagoga española. Siempre interesada en mejorar la educación de las mujeres y de los niños, salió al extranjero —a diversas ciudades y países—, a veces incluso representando al gobierno español, en busca de nuevas teorías educativas y modernos métodos de enseñanza para actualizar y renovar las escuelas españolas. Estuvo al frente de la Residencia de Señoritas —el equivalente femenino de la Residencia de Estudiantes— y de la sección primaria del Instituto-Escuela, donde puso en práctica buena parte de los conocimientos adquiridos en sus viajes. Hasta 1936, cuando empezó la Guerra Civil, vivió en Madrid; luego se exilió a Argentina, donde murió en enero de 1948. Hoy nadie recuerda su inmensa labor social y educativa, de la que podríamos hablar durante horas.

Habéis elegido a dos personajes coetáneos. Prácticamente nacieron y murieron en las mismas fechas. Me da la sensación de que pertenecen a la última generación de pensadores que intentaron ofrecer una orientación de pensamiento y de comportamiento. Tras la Segunda Guerra Mundial vino el nihilismo y, tras esto, la economía de mercado. Europa está llena de ciudadanos descreídos, de escépticos. ¿Creéis que la filosofía, que los filósofos de comienzos del siglo XXI, tienen soluciones que ofrecernos? ¿Creéis que hay mentes lúcidas ahí fuera que nos puedan ayudar a entender el mundo en el que vivimos? ¿Hay algo más allá de los libros de autoayuda?

María. Sí, tal como indicas tanto María de Maeztu Whitney como José Ortega y Gasset pertenecieron a la misma época, a la



Tu peque cuidado como en casa

La nueva
ESCUELA INFANTIL
del Colegio Hélicon



TARIFA PLANA
90€/mes*
CUATRO HORAS
CON PISCOLABIS
*190€ SIN BECA

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

Hazles felices, elige **hélicon**

*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

llamada generación del 14, la de los intelectuales que lucharon por *uropeizar* España. Ella, de hecho, fue su amiga y también su alumna —a pesar de que era dos años mayor que él— en la Escuela de Estudios Superiores del Magisterio. Ya en el año 1938 María de Maeztu abordó en uno de sus libros, *El problema de la ética. La enseñanza de la moral*, la crisis del mundo y la crisis espiritual del hombre, y eso que todavía no había empezado la Segunda Guerra Mundial. Sinceramente, buena parte de las dificultades que atraviesa el mundo son cuestiones que vienen del pasado y que nunca se llegaron a resolver por falta de firmeza; además, la mayoría se podrían solucionar con una mejora en la educación. Esta es también la opinión de María de Maeztu y de buena parte de los pensadores y educadores de su época, como María Sánchez Arbós o Luis de Zuñeta, entre otros muchos. Estas son, para mí, las mentes lúcidas que me ayudan a entender el mundo. Creo verdaderamente que habría que volver a ellos, a su pensamiento y a su obra porque, conscientes de la situación de crisis que atravesaba su tiempo, explicaron cuál era la solución; pero, por causa de la guerra civil española, no pudieron terminar el proyecto que habían comenzado. Abordaron la pérdida de valores, la inmadurez y la falta de disciplina del ciudadano; cuestiones todas ellas que han empeorado. Fijémonos en que cada vez hay más fracaso escolar, hay más padres hastiados de sus hijos y, por consiguiente, más niños maleducados, perezosos y rebeldes. El ser humano se encuentra más perdido que nunca, y, como consecuencia, lee libros de autoayuda buscando así sanar su alma.

El ser humano se encuentra más perdido que nunca, y, como consecuencia, lee libros de autoayuda buscando así sanar su alma.



Rodolfo. Mentes lúcidas hoy en día, desde luego, las hay; el problema es que puedan acceder al altavoz oportuno para tratar de orientar la acción pública, identificando problemas y ofreciendo soluciones que habrá que probar. Sin embargo, la tarea del filósofo o la filósofa del siglo XXI se enfrenta a los problemas de siempre y a algunos nuevos: por primera vez estamos en un mundo claramente secularizado —al margen de que algunos o muchos individuos tengan creencias religiosas—, en el que se ha perdido todo apoyo tras-

cedente: nos hemos quedado solos en el mundo y nos las tenemos que arreglar sin que valga apelar a Dios, etc. Asimismo, el pensamiento crítico se ha ido disolviendo —para empezar, con la minimización en los institutos de disciplinas críticas: filosofía, pero también relacionadas con la cultura clásica, con el arte, la música...—, y ahora se hace pasar por pensamiento riguroso lo que antiguamente hubiera quedado claramente separado de la filosofía. La alusión a los libros de autoayuda, por su parte, merece un comentario. En general, parece que desde la universidad se ven como un hermano pequeño y engañado, y no me parece justo: hay gente a la que le viene bien para superar sus problemas. Lo importante, sin embargo, es no confundir la autoayuda con la filosofía, porque son cosas muy diferentes. La autoayuda pretende ofrecer consuelo y soluciones *individuales* para salir de una situación complicada; la filosofía, en cambio, supone una reflexión sobre la realidad, la verdad o la belleza, de la que pueden extraerse enseñanzas *individuales* y *colectivas* para la vida cotidiana, como que, a veces, las cosas salen mal. Y creo que ese es uno de los aspectos más reivindicables de lo que nosotros hacemos: el reconocimiento de que la realidad no responde siempre a nuestros deseos —y querer que cambie no basta, mal que pese a Paulo Coelho: al universo le da igual

lo que yo quiera; lo que hay que hacer es desarrollar herramientas transformadoras que aumenten la justicia, la igualdad, etc.—. Esto nos humaniza al enfrentarnos con situaciones tan auténticamente humanas como la frustración, el dolor, la pena; pero también con el valor, el esfuerzo, la perseverancia. Permíteme otro ejemplo: según el planteamiento de cierta autoayuda, si verdaderamente deseo formar parte de la selección nacional de gimnasia rítmica, el universo entero conspirará para que así sea; pero tengo la sensación de que si levanto mi pierna hasta la altura de mi cabeza puede ser lo último que haga. Sin embargo, si me empeño en pensar cómo mejorar el mundo, es posible que acabe teniendo una buena idea al respecto y logre arreglar algo. La autoayuda colabora para que la vida de algunas personas mejore; la filosofía intenta explicar la realidad y transformarla, lo que no va en beneficio de algunos, sino de todos. Por ejemplo, un libro de autoayuda no puede hablar de problemas colectivos como la discriminación de la mujer, la adecuada manera de elegir a los gobernantes, la ordenación de la educación, el funcionamiento de la ciencia...

En septiembre de este año, Rodolfo y María se irán a estudiar a la Universidad de Padua, en Italia, como parte de su programa de estudios para conseguir el doctorado internacional. Mientras tanto, compaginando sus estudios, María hace sus pinitos como actriz en un grupo de teatro local y planea cómo publicar su tesis para poder divulgar la vida y obra de María de Maeztu. Rodolfo da clases en la facultad, es miembro del Consejo de Redacción de la Revista de Hispanismo Filosófico y procura mantenerse activo tanto en la comunidad académica como en nuestra localidad de Valdemoro. ✕

Win-Win

AUDIO

**Disfruta de tu audición
con todas las garantías**



Ahora con tu Pack **Win Win Audio, tus
audífonos y un mundo de beneficios**



5 años de garantía



5 años de seguro



Financiación a medida



5 años de pilas y kit
de limpieza



Tu audiólogo siempre
a tu lado

Pruébalos gratis



LAVACAN EXPRESS SPA

El centro para tus mascotas

LAVACAN EXPRESS SPA es un espacio pensado para cubrir las necesidades fundamentales de tus mascotas. Un centro único, que se distingue por su amplia oferta de servicios y la buena atención y asesoramiento al cliente. Cuentan con un equipo de grandes profesionales titulados y cualificados para desempeñar esta tarea.

La atención integral de tu mascota pasa por un centro de asistencia veterinaria en el que incluyen consultorio veterinario para el seguimiento del animal (consultas, vacunas, cirugías, analíticas, desparasitación, esterilización, etc.) y la realización de pruebas de diagnóstico, como ecografías, electrocardiogramas o endoscopias.

Ponen a tu disposición un servicio de rehabilitación y fisioterapia canina y felina donde poder tratar problemas de artrosis, problemas articulares, ligamentosos, etc. El tratamiento puede estar ligado a la ortopedia canina, pues son distribuidores oficiales de varias marcas reconocidas.

En cuanto a la higiene se refiere, te ofrecen un servicio de autolavado al que podrás acudir en horario ininterrumpido de lunes a domingo de 10.00 a 22.00 horas. Por tan solo 2 euros por 4 minutos podrás lavar a tu mascota con champú y agua testados para todo tipo de animales. En el propio autolavado dispondrás de espacios y herramientas profesionales para arreglar y acicalar a tu mascota. También disponen de peluquería canina y felina dirigida por un equipo de peluqueros profesionales especializados en todo tipo de cortes y razas. Son expertos en peinados comerciales y de exposición, así como en el manejo de las técnicas de *stripping* y *trimming* que los diferencian como un salón de *grooming*. Incluyen servicios de corte de uñas, limpieza de lagrimales y limpieza de oídos, glándulas anales y perianales.



Como novedad, cuentan con un *spa* canino y felino en el que tratan problemas de epidermis, manto o piel con tratamientos de ozonoterapia e hidroterapia con aceites esenciales 100 % naturales. Realizan un tratamiento recuperador regenerador que además de solventar esos problemas de piel también sirven para reducir el estrés, los ladridos y los problemas de conductas.

También ofrecemos a nuestros clientes la posibilidad de baños y lavados profesionales con cepillado más secado para nuestras mascotas, si lo desean.

LAVACAN implantó en Valdemoro el adiestramiento canino gracias a su equipo de profesionales con más de 1500 perros adiestrados en sus 15 años de experiencia. Tratan todo tipo de malas conductas y comportamientos.

Por último, para tus vacaciones o compromisos, LAVACAN te hace la vida más fácil y tranquila gracias a su servicio de guardería y hotel. Este servicio está pensado para garantizar tu tranquilidad, pues ellos se encargan de que tu mascota se encuentre en las mejores manos, que cuidarán y se encargarán de darle sus tres o cuatro paseos diarios, así como de revisar su alimentación y cuidado habituales.



Visita el centro de LAVACAN EXPRESS SPA en la calle Febo, 8 (junto al Polideportivo El Restón).

Más información en los teléfonos 644 782 233 y 910 282 107 o en su página web www.lavacanexpress.com.



IV aniversario de **Nombelauto** Automoción, tu taller mecánico multimarca en Valdemoro



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

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

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

Los servicios más destacables que ofrece este taller multimarca son:

- Electricidad, mecánica, aire acondicionado y diagnóstico.
- Pre ITV: revisión del vehículo antes de la exigida por la ley, cuyo fin principal es superar sin problemas la ITV. Para ello, Nombelauto está preparado técnicamente y equipado con elementos de reglaje de alumbrado, frenómetros, analizadores de gases, opacímetros, etc. El sistema de frenos, las luces, los neumáticos y los gases de escape son los defectos recurrentes a la hora de pasar la inspección técnica, y son las principales causas de una segunda revisión.
- Coches de sustitución: recogida y entrega a domicilio.
- Gestoría propia: gestiones de tráfico, transferencias, duplicados, informes y bajas.

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

Para más información puedes ponerte en contacto con ellos a través de los teléfonos **657 983 083** o **911 990 830**. ✕



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.: **911 990 830**

GASTRONOMÍA.

by Julián Villar, Ncuadres







Fotografía: Julián Villar
Elaboración: Carles Mampel



¿Te mueve el estilo?

Nuevo Hyundai i30 Fastback.



¿Qué te mueve en la vida? Te mueve ser tú mismo. Ser auténtico. Te mueve el diseño, la sencillez, el estilo. Te mueve la tecnología. Te mueve todo lo que forma parte de ti. Te mueve... lo que te mueve. Como el Nuevo Hyundai i30 Fastback. ¡Muévete!

Nuevo Hyundai i30 Fastback por 16.315€.
Precio sujeto a financiación.



ZONAUTO SUR, S.L. Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500 · 28300 Aranjuez, Madrid Tel.: 91 809 02 25



Nuevo Hyundai i30 Fastback: Emisiones CO₂ (gr/km): 120. Consumo mixto (l/100km): 5,2.

PVP recomendado en Península y Baleares para i30 FASTBACK 1.0 TDI 120CV (88,3kW) LINK (16,315€). Incl. IVA, transporte, implo. Matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Plan Cambia a Hyundai aplicable por la entrega de un vehículo usado bajo titularidad del comprador durante al menos los 6 meses previos a la fecha de compra de un vehículo nuevo Hyundai. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Cinking Solución Flexible a través de Banco Cetelem S.A.U. un importe mínimo de 10.000€ 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 31/03/2018. Modelo visualizado: nuevo i30 Fastback Tecn. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje ofrecida por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

COMFORT IS THE NEW COOL



NUEVA BERLINA CITROËN C4 CACTUS



Asientos Advanced Comfort
Suspensión de amortiguadores
progresivos hidráulicos™ (PHC)
Mirror Screen con Apple CarPlay™,
Android Auto™ y MirrorLink®
12 ayudas a la conducción
Caja automática EAT6
Citroën Connect Nav

DESDE
13.500€*

**INSPIRED
BY YOU**

CITROËN preferencia TOTAL. (*) PVP recomendado en Península y Baleares de Nueva Berlina C4 Cactus PureTech 110 S&S Live 13.500€ (IVA, transporte y Operación Promocional incluida) para clientes particulares en Península y Baleares que entreguen un vehículo propiedad del comprador al menos durante los últimos 3 meses y que financien un capital mínimo de 6.000€ y una permanencia mínima de 36 meses, a través de PSA Financial Services Spain EFC, S.A. PVP recomendado para el cliente que no financie: 15.000€. Modelo visualizado Nueva Berlina C4 Cactus Shine PureTech 110 S&S en color azul esmeralda desde 15.950€. Equipamientos disponibles en opción según versiones. Automóviles Citroën España, S.A. c/ Dr. Esquerdo, 62 - 28007 Madrid. CIF: A-82844473. CONSUMO MIXTO (L/100 KM) / EMISIÓN CO₂ (G/KM): NUEVA BERLINA C4 CACTUS: 3,6-5,3 / 94-119

Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500 28300 Aranjuez, Madrid Tel.: 91 891 32 36
Paseo de las Artes s/n, Polígono Industrial La Estación 28320 Pinto, Madrid Tel.: 91 691 37 02

Flamenco solidario

para la Casa de Acogida Puerta a la Libertad

Los fondos recaudados irán destinados a la labor de la asociación DARSE con mujeres en riesgo de exclusión

El Teatro Municipal Juan Prado acogerá el 5 de mayo, a las 19.00 horas, la quinta gala benéfica Flamenco solidario a beneficio de la Casa de Acogida de Mujeres de la asociación DARSE, promotora del festival. El evento se desarrolla dentro de la programación de las fiestas locales del Cristo de la Salud.

El cartel lo componen más de quince artistas flamencos. Del cante se encargarán F. Escudero, el Perrete; Antonio Ronco; Félix Crujera, el Sevillano; José Soto, Sorderita; Almudena Cruza; Daniel González; e Irene Reyes. La guitarra sonará de las manos de Alberto Barquero, Javier Romanos, Andrés Sánchez e Iván del Pino. En el cajón se sentarán Paco Pons, Pedro Vicario y Joselito Soto. Por último, podremos disfrutar del baile de Pedro Valenciano y Arancha Úrsula.

Venta de entradas en la taquilla del Teatro Municipal Juan Prado (calle Estrella de Elola, 27) los días 24 y 26 de abril y 3 de mayo de 18.00 a 20.00 horas y una hora antes de la actuación. También podrás adquirir tus entradas en SAMDESIGN (calle Ruiz de Alda, 10) de 9.00 a 14.00 y de 17.00 a 21.00 horas.

Puedes realizar donaciones a favor de la asociación DARSE en la cuenta de Bankia 2038 1777 71 6000287795. ✕

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

La Noche de los Libros 2018

El próximo día 20 se desarrollarán diferentes iniciativas con motivo de esta velada cultural

El viernes 20 de abril Valdemoro celebra la Noche de los Libros en la Biblioteca Ana María Matute con una programación especial repleta de actividades culturales y que contará con una importante presencia juvenil.

«Bocadillos como ladrillos» es la primera de las actividades propuesta con motivo de la Noche de los Libros. Durante toda la semana los escolares de Valdemoro acudirán a la biblioteca para conocer el mundo del cómic, sus recursos técnicos y algunos de los mejores exponentes de este género. Después plasmarán frases, mensajes, onomatopeyas o diálogos en bocadillos gigantes con los que más tarde se cubrirá la fachada de la biblioteca.

La biblioteca también albergará la quinta muestra de las creaciones del proyecto «Bibliotecas Intervenidas de Valdemoro». A través de la propuesta de un grupo de artistas podremos descubrir una forma de intervención artística diferente. El artista opta por un libro y lo transforma para darle una nueva dimensión al discurso y la poética del autor y el libro elegido.

Finalmente, y si el tiempo lo permite, a partir de las 18.30 la biblioteca saldrá a la calle. En la explanada de acceso a la misma se habilitarán sillones, mesas y libros y durante toda la tarde se sucederán diferentes actuaciones. A las 18.30 se interpretarán diferentes versiones en rap de cuentos tradicionales, música y danza a cargo de la Asociación Juvenil Cazadores de Sueños. A las 19.30 se producirá una invasión de danza con el espectáculo «Grandes esperanzas» a cargo del taller de la UPV. El cierre a la jornada lo pondrá el grupo Black Pegasus con un concierto de música joven a las 20.30 horas. ✕



¡¡NO ESPERE
AL FRÍO!!!

YA
ESTAMOS
AQUÍ

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO

más de
20 años
de experiencia



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

Visítenos y lo comprobará.

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

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

Vea nuestra exposición.



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

www.factorialchimeneas.com

Abierto de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 y 16.00 a 20.00
Sábados de 9.00 a 14.00

La fiesta motera solidaria **ZARIGÜEYAS**

El próximo 6 de mayo, las dos ruedas inundarán Valdemoro por una buena causa



La asociación KMAS (Komando Motero Solidario) organiza el próximo día 6 de mayo la primera fiesta solidaria motera a favor de la asociación Con Otra Mirada de Valdemoro. El Komando Motero desarrolla actividades solidarias para apoyar a los que sufren exclusión social, maltrato, desamparo o son más vulnerables socialmente.

El evento tiene como objetivo ayudar a mantener los múltiples servicios que la asociación proporciona a los valdemoreños con diversidad funcional y a los colectivos en riesgo de exclusión. El acto comenzará a las once de la mañana con un paseo motero por las calles de Valdemoro y finalizará aproximadamente a las doce y media en el plaza de la Constitución. A partir de ese momento se sucederán diferentes actividades, como una exhibición de Harleys y coches americanos, actividades infantiles, un *photocall* solidario con la Legión 501 o conciertos de la mano del grupo local Los Crustas y de *rockabilly* por el grupo Lucky Dados. Para finalizar se cocinará una gran paella y se celebrará un sorteo con regalos, como un fin de semana en un parador, y muchas sorpresas más. Las inscripciones se podrán gestionar el mismo día entre las diez y las once de la mañana en el aparcamiento de la estación de Renfe de Valdemoro. La inscripción incluye tres paradas con consumición y tapa, paella, bolsa con regalos y un número para el sorteo de regalos. El donativo es de 10 euros.

Se podrán formalizar las reservas de las inscripciones mediante una transferencia al número de cuenta del Banco Popular: ES07 0075 0248 65 0600371539 indicando nombre + motos y en la sede de la Asociación Con Otra Mirada (calle Hierro, 6) o en los talleres de motos Orellana (calle Nave, 12) y en Bikerspirit (avenida de Madrid, 18). ✕



audidat
PROTECCIÓN DE DATOS
DELEGACIÓN MADRID SUR

- Consultoría, auditoría y formación en la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal
- Inicio de campaña de concienciación de la nueva Ley Orgánica de Protección de Datos / RGPD
 - Auditoría previa gratuita sin compromiso
 - Adecuación integral y personalizada
 - Asesoramiento continuo, controles periódicos y auditorías

Víctor Francisco Martínez, Gerente

"Somos especialistas, contacta con nosotros"

Empresa asociada **ISMS forum spain**

Empresa colaboradora **apep**

oqa CERTIFICADORA ACREDITADA POR **ENAC**

oqa CERTIFICADORA ACREDITADA POR **ENAC**

C/ Las Vacas 6, Oficina 12
28343 Valdemoro (Madrid)
Tlf: 91 895 40 52
www.audidatmadridsur.com
delegacion.madridsur@audidat.com
AudidatMadridSur



Descuento especial 10.º Aniversario

10% 1.º pedido → 15% 2.º pedido → 20% 3.º pedido

Promoción válida hasta el 31 de julio 2018.
*Para nuevos clientes de empresa. Oferta no acumulable a otras promociones.

Ofrecemos servicios a empresas

Material de oficina y papelería

Consumibles informáticos

Trabajos de imprenta

Entregamos a domicilio gratis*
Para pedidos superiores a 40€



Avda. de Andalucía, 24
28343 Valdemoro
t. 91 809 19 75 / f. 91 809 19 77
valdemoro@folder.es
www.folder.es
(Ver catálogo trimestral)

**DESDE 1985
PUB**



C/ ALARCON, 14 VALDEMORO

**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

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

**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)



CISCO
PELUQUEROS

Prepara tu cabello para darle la bienvenida a la primavera y a la Semana Santa con nuestros tratamientos orgánicos/veganos. Nosotros te aconsejamos

Todo tipo de tratamientos para tu cabello
Hidratación • Reparación • Antiescrepamiento • Nutrición

Colores Orgánicos
Para el cuidado de tu cabello y piel

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

Próximo número en mayo
Cierre de publicidad 30 de abril

- Nuevas tarifas de publicidad más accesibles
- Personalización de campañas
- Diseño de anuncios
- Entrevistas-reportajes de empresas y comercios
- 15 000 ejemplares
- Distribución gratuita en Valdemoro
- Reparto en el buzón particular de cada domicilio, organismos y comercios. Rotativa por zonas
- Informe mensual de distribución

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

www.larevistadevaldemoro.com



RESTAURANTE
MERRY CITY
美丽城

COMIDA CHINA A DOMICILIO

☎ 91 801 71 57 / 91 801 70 78

Horario: De 12.00 a 16.30h y de 20.00 a 24.00h. **Abierto todos los días**
Lunes por la tarde cerrado por descanso, excepto festivos.
PEDIDO MÍNIMO 12.00 EUROS

Avda. Andalucía, 11 • 28340 Valdemoro, Madrid

BAR-TERRAZA EL COLUMPIO

Menú Diario
2 primeros y 2 segundos: 5€

Menú Fin de Semana
3 primeros y 3 segundos: 9€

Menú Cumpleaños
Celebraciones
Comidas
Raciones

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

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

DIVERSIONES EN realidad virtual

DIVR

salasdivr

Oferta 2018
Martes, miércoles y jueves laborales
bonificación 50% de tiempo extra.

Promoción cumpleaños:
2 horas 90 euros
3 salas
Catálogo de juegos completo

RESERVA YA SIN COMPROMISO
Horario: martes a viernes de 17 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 11 a 15 h y de 17 a 22 h
Gta. de las Amazonas, 9 y 10
Valdemoro, Madrid **682 181 735**

Desde 1970
La Buha
Tabernas - Vinotecas - Restaurantes

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

Desayunos variados
Menús del día, y fin de semana
Eventos familiares
Barra de tapas
Tanques de cerveza natural

www.tabernaselbuo.es

índice de anunciantes

Crea Odontología	2
Ingrid Minaya centro estético	3
Exento sin gluten	4
Fisioterapia David Yañez	5
Gabino Nicolás e Hijos	5
Sando	7
Centro Ortopédico Cuadrado	8
LAVACAN EXPRESS SPA	8
Princesa de Eboli	9
Laboratorio de Análisis Clínicos	10
Nombelauto	10
Talleres Felcar	10
Colegio Nobelis	11
Campus de Fútbol	12
Restaurante Adri Experience	13
Tapicerías Nuevo Sur	14
Colegio Hélicon	15
Clínica Dental Valdemoro	16
Clínica Veterinaria El Restón	16
Dermand Clinics	17
Restaurante Opera Vivaldi	18
Colegio Valle del Miro	19

	página
ACHE Repografía	21
Zoo Club - Discoteca Spacio	23
GCI Jardines del Airón	25
Clínica Puerta del Moro	27
El Buo Taberna	27
Del Prado Construcciones	31
Colegio Nobelis	33
G-Dental	35
Chatarrería	35
Colegio Hélicon	37
Residencial América	41
Fisioterapia Reyes Medina	43
Vidasana	43
Colegio Hélicon	45
Alain Afflelou Audiólogo	47
Grupo Rasche	53
Abogados Gil&Berrocal	54
Fotoprix	54
Factoring Chimeneas	55
Folder	56
Audidat	56
Dismatyre	60

CURSOS D FOTOGRAFÍA

y de edición fotográfica



Asociación Fotográfica &

Ncuadres

Talleres y Clases Magistrales

Si quieres más información, ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o en los teléfonos al 912 849 494 o 601 371 013. También puedes seguirnos en [f](#) ncuadresformacion, [in](#) @ncuadres.

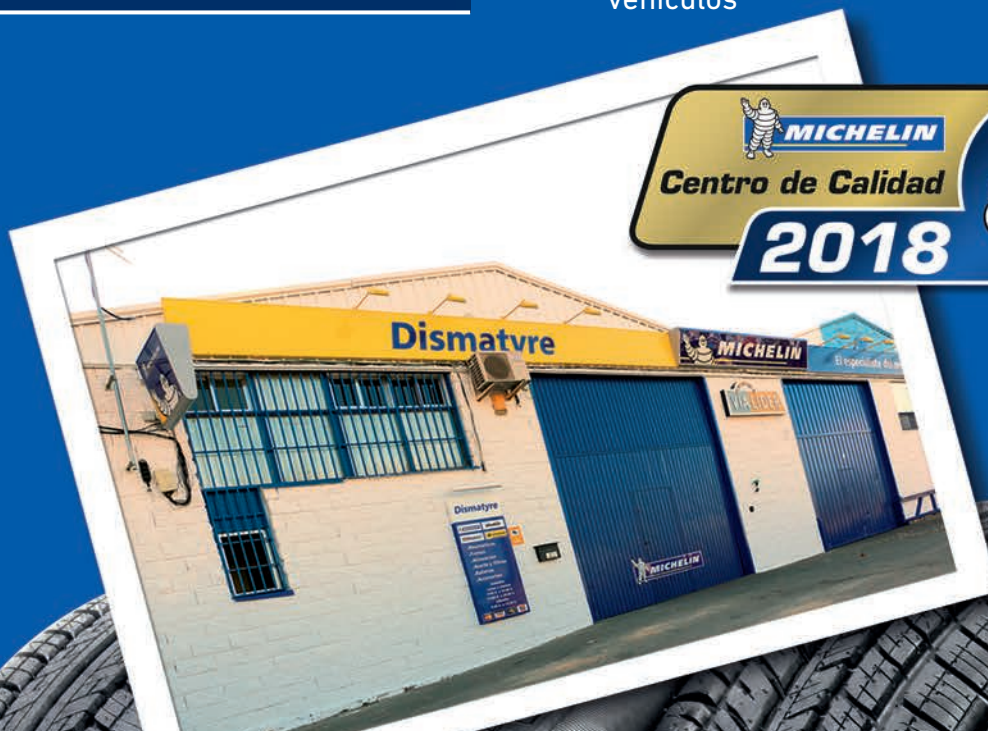
www.ncuadres.com



Tu taller de confianza
www.dismatyre.com

- Maquinaria de última generación de CORGHI
- Taller de 500 m²
- Equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector
 - Arreglo de pinchazos, equilibrados, paralelo de turismos, furgonetas y camiones pequeños hasta 3.500 kg
 - Montaje de ruedas nuevas, de todas las marcas
 - Inflado con nitrógeno
- Mecánica general de mantenimiento:
 - Amortiguación
 - Distribución
 - Rodamientos
 - Escapes
 - Luces
 - Frenos
 - Transmisiones
 - Dirección
 - Rótulas
 - Embragues
 - Cambios de aceite, filtros
- Servicios de autodiagnóstico, recambios, montaje de cubiertas y servicio a domicilio tanto de recogida como de entrega de vehículos

**TRATO PERSONALIZADO
 PRECIOS COMPETITIVOS**



Puedes visitarnos en la Avenida de Andalucía 127 (Polígono Industrial Albresa), Valdemoro (Madrid) en horario de 9 a 14 h y de 16 a 20 h de lunes a viernes y los sábados de 9 a 13 h o a través de los teléfonos 640 226 002 – 91 801 95 36 y la dirección de correo electrónico: contacto@dismatyre.com

