

La revista de **valdemoro**.com



NÚMERO 36

SEPTIEMBRE 2018

EJEMPLAR GRATUITO



Eva Moral

ENTREVISTA

Rubén Hernández • Grupo MARAGUME • Nauzet Hernández • Divorcio: Cómo hacer fácil un momento complicado • Además: Reportajes, comercio, moda, noticias, eventos...

AMPLIADO
SOLO HASTA EL
20
DE SEPTIEMBRE

LOS DÍAS
DE LA

COLOTERAPIA BY CITROËN



PERSONALÍZATE: 203 COMBINACIONES PARA CONVERTIR TU CITROËN EN ALGO TAN ÚNICO COMO TÚ.

Ya están aquí los días de la Coloterapia Citroën para que sigas marcando tendencia con tu nuevo Citroën. 203 combinaciones, diferentes ambientes exteriores e interiores y múltiples packs de colores, la gama más top en posibilidades es única. Este es el momento de sacar tu personalidad.

DESDE **8.990€⁽¹⁾** HASTA **2.600€⁽²⁾** EN EQUIPAMIENTO DE PERSONALIZACIÓN HASTA **1.500€⁽³⁾** ADICIONALES EN UNIDADES EN STOCK

INSPIRED
BY YOU

CITROËN propone TOTAL CONSUMO MIXTO (L/100 KM) / EMISIÓN CO₂ (G/KM): CITROËN C3: 3,7 - 4,9/95 - 118, CITROËN C4 CACTUS: 3,6 - 5,3/94 - 119, CITROËN C3 AIRCROSS: 4,0 - 5,7/105 - 131.

(1) PVP recomendado en Península y Baleares de NUEVO C3 PureTech Gasolina 66 LIVE 8.990€ (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 48 meses, a través de PSA Financial Services Spain EPC, S.A. No se incluyen los gastos asociados a la financiación (comisión de apertura e intereses) que pueden consultarse en la web <http://www.citroen.es/configurador.html>. Oferta válida para pedidos del 1 al 20 de septiembre de 2018 para vehículos matriculados hasta el 30/09/2018. PVP recomendado para el cliente que no financie: 9.790€. Modelo visualizado Citroën C3 SHINE con opciones. (2) Oferta válida en Península y Baleares para pedidos del 1 al 30 de septiembre de 2018 por la compra de un C4 SpaceTourer Shine 2.100€ cuando el vehículo adquirido tenga Faros de Xenón, Techo Panorámico y Park Assist siendo este regalo no canjeable por dinero, descuento equivalente u otro equipamiento y 500€ adicionales de regalo para otros equipamientos de personalización, canjeable por descuento equivalente pero no por dinero. (3) Descuento adicional en Península y Baleares para pedidos del 1 al 20 de septiembre de 2018 matriculados hasta el 30 de septiembre de 2018 aplicable a unidades en stock de C4 Picasso Diesel y C4 SpaceTourer Diesel. Automóviles Citroën España, S.A. c/ Dr. Esquerdo, 62 - 28007 Madrid. CIF: A-82844473.

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

Nueva Gama Hyundai KONA. Desde 14.610€



KONA eléctrico

KONA

Llega el Hyundai KONA eléctrico. El primer SUV compacto eléctrico con una autonomía de hasta 482 km.

Volvemos a inspirarnos en ti. En tu forma de ver la vida. Esa que vive al máximo el presente, comprometiéndose con el futuro. Por eso, hemos creado el Nuevo Hyundai KONA eléctrico. Un SUV compacto eléctrico único, con unas características increíbles:

- Dos opciones diferentes de batería:
Batería de 39,2 kWh, con 136 cv (100 kW) y hasta 312 km de autonomía*
Batería de 64 kWh, con 204 cv (150 kW) y hasta 482 km de autonomía*
- Opción de carga rápida: recarga de hasta un 80% de la batería en 1 hora.
- Aceleración de 0 a 100 km/h en 7,6 segundos.

El Nuevo Hyundai KONA eléctrico es un coche tan único que solo se parece a otro KONA. Disfruta con Hyundai de una gama diferente a todo.

Nueva Gama Hyundai KONA. Tú la inspiras. Tú la conduces.

ZONAUTO SUR, S.L.

Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500
28300 Aranjuez, Madrid Tel.: 91 809 02 25

Calle Sestao, 3
28320 Pinto, Madrid Tel.: 91 145 44 91



5 AÑOS
DE GARANTÍA
SIN LÍMITE DE KILÓMETROS

8 AÑOS
DE GARANTÍA
DE BATERÍA

Gama Hyundai KONA EV: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 139 (batería 39,2 kWh) - 143 (batería 64kWh). Autonomía (km)*: 312 (batería 39,2 kWh) - 482 (batería 64kWh). Gama Hyundai KONA: Emisiones CO₂ (gr/km): 117-158 Consumo mixto (l/100km): 5,2-7.

PVP recomendado en Península y Baleares para KONA 1.0 T-GDI 88,3kW (120CV) 4x2 ESSENCE MY19 (14.610€). Incl. IVA, transporte, imp. Matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Plan Cambio 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 Hyundai MOVE a través de Banco Cetelem S.A.U. un importe mínimo de 12.000€ 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 30/09/2018. Modelo visualizado: KONA EV Style y KONA Style. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje y la de 8 años o 200.000 km, (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje, ofrecidas 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. *Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción.

La **NUEVA** remodelación **CORPORAL**

D-finitive Evo es un sistema integrado de remodelación corporal que incluye un conjunto de novedosos protocolos de medicina estética diseñados para el **REMODELADO, REAFIRMACIÓN y TENSADO** de todo tipo de contornos corporales.

Se ha desarrollado un sistema exclusivo de tratamiento que combina Láser, Radiofrecuencia y Vacuum. Todo ello con una tecnología de última generación que permite obtener una notable mejoría en las zonas tratadas **desde la primera sesión del tratamiento.**



Digital Rotation Vacuum System (D.R.V.S.) -
Indicado en **REMODELACIÓN** - (Movilización y drenaje)



Endothermia - Indicado en **CELULITIS** y
TEJIDO ADIPOSEO - (Reafirmación localizada)



Radiofrecuencia bipolar + Láser diodo lipolítico
Indicado para tratamientos faciales y corporales
TENSADO Y ALISADO DE LA PIEL

DIAGNOSTICO GRATUITO!

Desde 63€ la sesión

EXCLUSIVO SOLO EN CENTROS QÜ!!

■ 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

Hace unos días que han terminado las vacaciones de verano, muy lejos parece que quedan ya esas jornadas en las que los más jóvenes de la casa disfrutaban de horarios dilatados, comidas desordenadas y rutinas alejadas de las que se establecen durante el curso escolar. Este periodo ha terminado y, con ello, un elevado número de niños y jóvenes se han incorporado ya a escuelas infantiles, colegios, institutos y universidades. Volver a nuestros trabajos y hábitos en septiembre nos hace afrontar la dura realidad en estos primeros días del mes, pero si has podido disfrutar este verano de tu tiempo libre, de tu familia, tus amigos y aficiones, la vuelta a la rutina será con la mejor sonrisa posible.

En este número de septiembre hemos entrevistado a Eva Moral, reciente campeona de Europa de paratriatlón y cuya lesión medular no le ha limitado sobreponerse a las adversidades. Para ella el deporte ha sido un pilar fundamental, y aún le quedan muchos retos por cumplir, entre ellos, asistir a los Juegos Olímpicos.

Por otro lado, nos ha sorprendido la fortaleza, el compañerismo, el sacrificio y el altruismo del grupo MARAGUME, un equipo compuesto por Oliver Almendral, Fernando Sánchez, Juan Gregorio Sánchez y Jorge Narváez. Estos cuatro vecinos de Valdemoro aficionados al triatlón y a las pruebas extremas se han unido para completar una prueba deportiva de gran envergadura por un fin benéfico: cruzar el estrecho de Gibraltar en favor de la lucha contra el glioblastoma multiforme.

Hemos querido acercarnos al gimnasio y escuela de artes marciales Fight Club Valdemoro, donde hemos conocido a un valdemoreño de toda la vida, Rubén Hernández. Rubén es atleta de K1 y Muay Thai, disciplinas que practica con pasión desde pequeño. En su carrera profesional en este deporte ha obtenido logros tan importantes como ser campeón de España de Muay Thai en 2013.

Desde hace diez años, Nauzet Hernández es vecino de Valdemoro. Durante toda su vida ha mantenido una relación muy estrecha con la música. Dirige una empresa que crea música para televisión. En su entrevista nos cuenta que actualmente vive de sus composiciones, afrontando diariamente nuevos retos artísticos y comerciales.

Finalmente, L&B Abogados nos ayudan a abordar el divorcio de la manera más eficaz, dándonos a conocer los pasos que se deben dar para evitar disgustos y que nos permitan ahorrar tiempo y dinero.



CENTRO DE ADULTOS DE VALDEMORO SÁCATTE EL TÍTULO DE LA ESO

Modalidad presencial (17 h a la semana)
Modalidad distancia (tutorías voluntarias)

APRENDE ESPAÑOL

CURSOS DE INGLÉS, INFORMÁTICA Y AULA MENTOR

ACCEDER A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

AMPLÍA TU CULTURA

ENSEÑANZAS GRATUITAS PARA MAYORES DE 18 AÑOS

Horarios de mañana y tarde-noche

CEPA - Herminio Carrea

¡PÁSATE A CONOCERNOS!

ESTAMOS EN EL CENTRO DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS
Calle Cuba esquina con Avenida Hispanoamérica s/n
Teléfono 918 084 201 - www.educa2.madrid.org/web/centro.cepa.valdemoro/
ABIERTA MATRÍCULA



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

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



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



Tapicerías Nuevo Sur

Fabricación, Restauración y Confección Artesanal

Fabricamos y tapizamos todo tipo de Muebles

- Sofás, sofás vintage, sofás chester, cabeceros, sillas y sillones de estilo, butacas, banquetas, puff, mesas, camas, muebles de jardín, cojines de interior y exterior.
- Productos de primera calidad.
- Amplia gama de telas y pieles.
- Fabricación a la medida.
- Restauramos y arreglamos tu mueble viejo.
- Confección, instalación y arreglos de cortinas.
- Liquidación de muebles en stock.
- Más de 40 años de experiencia.
- Talleres y exposición abiertos al público.
- Entrega de sus muebles a domicilio.

*Te ayudamos a encontrar el diseño
que mejor encaje en tu decoración*



Tapicerías Nuevo Sur. Isaac Peral 4, nave 22 • Polígono Industrial Rompecubas, Valdemoro
t. 91 808 48 90/91 • tns@tapiceriasnuevosur.com • www.tapiceriasnuevosur.com

La revista de Valdemoro

staff número 36

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 **octubre**:
cierre publicidad 30 de septiembre



Adiós al verano

sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Eva Moral, campeona de Europa de paratriatlón	22
	COMERCIO Taller de las Artes	30
	ENTREVISTA MARAGUME, cruce solidario del estrecho de Gibraltar	32
	ENTREVISTA Rubén Hernández, campeón de España de Muay Thai	40
	ENTREVISTA Nauzet Hernández, compositor de música	48
	REPORTAJE L&B abogados: cómo abordar el divorcio	54
	MODA VALDEMORO	58
	EVENTOS	61
	DIRECTORIO	65
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	66

Jesús España se despide de la pista en los Europeos de Berlín

El fondista valdemoreño cierra una extraordinaria trayectoria deportiva con un sexto puesto en la maratón



Jesús España, uno de los atletas más destacados del deporte español, pone fin a su carrera deportiva tras cosechar un sexto puesto individual y una medalla de plata por equipos en la maratón de los Europeos de Berlín. El valdemoreño, que cumplió 40 años el pasado agosto, deja tras de sí una excelente trayectoria deportiva en la que destacan momentos históricos, como la victoria frente al británico Mo Farah en Gotemburgo 2006.

A la edad de once años probó por primera vez la sensación de libertad que le producía correr. Lo hacía por los caminos de tierra de nuestro municipio con la inocencia de un chaval desconocedor de lo lejos que iba a llegar. Poco a poco el deporte y la competición

fueron calando hondo en Jesús hasta que en 1991 disputó su primera prueba federada, la misma que le llevaría al Campeonato de Madrid.

El fondista valdemoreño fue una vez campeón de Europa y ocho de España en su distancia predilecta, los 5000 metros, en la que fue finalista olímpico en Pekín 2008 y llegó a ser séptimo en unos Mundiales, los de Osaka 2007, además de finalista en Berlín 2009 y Daegu 2011.

«Es el mejor momento para irme», había dicho España la víspera de su última carrera. Era su cuarto maratón y estuvo con los de cabeza hasta los cinco últimos kilómetros. ✕

DISFRUTA CON NOSOTROS DE TUS CELEBRACIONES
(MÁXIMO 30 PERSONAS)

RESTAURANTE EN EXCLUSIVIDAD A PARTIR DE 25 PERSONAS

DISFRUTA POR LAS NOCHES DE NUESTRA CARTA FINGER FOOD EXPERIENCE

Gran variedad de **arroz alicantinos** y nuevas sugerencias

Menú de **Arroz**
de martes a viernes (excepto festivos):

- 4 aperitivos y 3 arroces a elegir

Pan, bebida, postre o café
12 euros

Menú Degustación **Adri Experience**
de martes a domingo:

- 7 platos

Bebida no incluida
35 euros

Salón privado (Máximo 12 personas).



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

El curso escolar ha comenzado en Valdemoro con 440 alumnos menos

NUEVA UBICACIÓN CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

ACCESO A LA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN
DESDE EL PARQUE DE LOS TRABAJADORES

Líneas de autobús **L1 L3 L7**
Teléfono: 91 809 96 37
Correo electrónico: educacion@ayto-valdemoro.org

valdemoro.es Ayuntamiento de Valdemoro

Más de 16 000 estudiantes de Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Formación Profesional regresaron a la aulas desde el pasado jueves 6 de septiembre. Son casi un 2,7 % menos que el pasado curso. En la vuelta a la rutina académica se han encontrado con centros mejorados durante el verano, como lo ha sido el Centro de Actividades Educativas, adonde se ha trasladado el Área de Educación, hasta ahora ubicada en el edificio del antiguo consistorio. Sin embargo, el nuevo aulario del IES Neil Armstrong que se está ejecutando no estará disponible en este principio del curso, por lo que se seguirán utilizando aulas prefabricadas instaladas por el Gobierno regional, durante un periodo aproximado de cuatro meses.

Del total de estudiantes matriculados a fecha 31 de agosto, el 59,3 % (9504) lo están en centros públicos, el 34 % (5429), en concertados y el 6,7 % (1073) en privados. Por etapas, 10 569 escolares se formarán en Educación Infantil y Primaria, un 2,8 % menos que los registrados el curso pasado a fecha 1 de septiembre, mientras que el número de quienes cursarán Secundaria y Bachillerato (5437) es un 2,3 % inferior al del año anterior. Lo más destacable del nuevo curso será la próxima construcción de un colegio de educación especial en una parcela de 9662 metros cuadrados en la calle Felipe II, junto al parque del Cerro del Castillo que el Ayuntamiento ha puesto a disposición de la Comunidad de Madrid. Este nuevo centro cambiará la vida de las cincuenta y cuatro familias de Valdemoro y más de una treintena de Pinto y Ciempozuelos, que podrán escolarizar a sus hijos con diversidad funcional más cerca de sus domicilios. ✕

Calle Júpiter 113, local 4 / 28341 Valdemoro
info@alvamar.es / www.alvamar.es
☎ 911 469 767 / 670 976 400

¿Sientes que vives con el piloto automático?
Deshazte del estrés, la ansiedad y mejora tu calidad de vida

Programa de 8 semanas de Mindfulness con Realidad Virtual
Dirigido a adult@s
¡Pregunta por nuestras sesiones de Mindfulness para niños/as!

Descuento 40%
y sesión informativa gratuita, si se contrata antes del 15 de septiembre de 2019

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

Los alumnos de Ncuadres rememoran la historia de la princesa Zaida a través de la fotografía

El grupo Máster Profesional de Dirección de Proyectos Fotográficos se desplazó hasta la localidad de Consuegra



El grupo Máster Profesional de Dirección de Proyectos Fotográficos de la escuela de fotografía Ncuadres presentó su trabajo de fin de curso, que versaba sobre la vida de Zaida, princesa mora que se enamoró del rey Alfonso VI y, tras convertirse al cristianismo, terminó casándose con él. Los alumnos del máster han representado en sus fotografías la vida de la princesa y sus damas durante los largos periodos de tiempo en que se quedaban solas en el castillo de Consuegra (Toledo), mientras los caballeros acudían a las diversas batallas que acontecían en la época.

Cabe destacar el arduo trabajo que han llevado a cabo alumnos y profesorado para buscar estilismos, modelos, permisos y los medios necesarios para la realización del proyecto.

Como no podía ser de otra manera, la localización para hacer las fotos ha sido el propio castillo de Consuegra, donde el rey Alfonso VI y la reina Isabel (nombre que adquirió Zaida tras su bautismo en la catedral de Burgos) vivieron durante largos periodos. La magnífica conservación y restauración del castillo, digna de elogio, así como los muebles y accesorios decorativos que datan de la época hicieron que las fotografías tomaran un matiz muy profesional.

El grupo encargado de hacer las fotografías y la escuela de fotografía Ncuadres quieren agradecer a la Concejalía de Turismo de Consuegra y al excelente equipo de su Oficina de Turismo que creyeran en este proyecto y que pusieran todos los medios y facilidades para que se pudiera llevar a cabo, así como a las modelos y la maquilladora, que hicieron un extraordinario trabajo.

Todas las fotografías se pueden ver tanto en el perfil de Instagram (@ncuadres) como en la página de Facebook de Ncuadres (ncuadresformacion). ✕



Sport & Beauty
Centro de Tratamiento Integral

MEDICINA ESTÉTICA

- *INDIBA FACIAL /CORPORAL
- *TRATAMIENTOS FACIALES
- *TRATAMIENTOS CORPORALES
- *CAVITACIÓN
- *D-FINITIVE EVO
- *BOTOX/ÁCIDO HIALURÓNICO
- *PEELING MÉDICO
- *MESOTERAPIA
- *LIFTING FACIAL
- *MICROBLADING CEJAS

DEPILACIÓN LÁSER TECNOLOGÍA SHR CERO DOLOR!

FISIOTERAPIA OSTEOPATÍA

- *TERAPIA MANUAL
- *READAPTACIÓN DEPORTIVA
- *REHABILITACIÓN Y
LIBERACIÓN MIOFASCIAL

INDIBA®
activ

NUTRICIÓN PODOLOGÍA
COACHING / PSICOLOGÍA

☎ 91 128 69 63

AVENIDA DE ESPAÑA 12 LOCAL 7 - VALDEMORO - 91 128 6963



QU_SPORTANDBEAUTY



QU SPORT & BEAUTY

www.centrosqu.com



**Librería
Papelería Realprint**



RESERVA
tus libros de texto
AL MEJOR PRECIO

Máximo descuento permitido por la ley

Haz tu reserva de libros con nosotros:

- **10% de descuento**
para tu material escolar
durante todo el curso 2018/19.



Horario especial del 1 al 30 de septiembre:
9.00 a 21.00 horas ininterrumpido
sábados de 10.00 a 14.00 horas

Papelería, librería, copistería y regalos

Le ofrecemos una gran variedad de productos y servicios:

- **Somos distribuidores** de cartuchos y tóner para impresora.
- Material **informático**: ratones, teclados...
- **Libros de texto** y material escolar.
- Todo para su **oficina**.
- **Copistería, imprenta** y encuadernación.
- Nuevo servicio de **forrado de libros**.
- **Servicio gratuito de entrega** a domicilio para empresas (pedido mínimo/consultar)

Calle Real, 10 (frente a Correos)
28341 Valdemoro • t. 918 085 344
www.papeleriarealprint.com

noticias

Un valdemoreño, campeón del mundo de halterofilia máster



Fernando Gracia Gracia (54 años), vecino de Valdemoro, se ha proclamado campeón del mundo de halterofilia (máster-mayores de 35 años) en el campeonato celebrado el día 21 del pasado mes de agosto en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Obtuvo la medalla de oro en la categoría de edad M-50 (de 50 a 54 años) con un peso corporal de 77 kg, al levantar 99 kg en la modalidad de arran-cada y 117 kg en la de dos tiempos.

Aunque maño de nacimiento, Fernando vive junto con su mujer y su hijo en Valdemoro desde el año 1994, pueblo que ha visto crecer y que siente tan suyo como su Zaragoza natal.

Esta merecida medalla de oro ha sido fruto de su esfuerzo y pasión por este deporte minoritario, desconocido para la gran mayoría.

Durante los años 1989, 1990, 1991 y 1992, Fernando perteneció al equipo nacional de halterofilia. En su palmarés deportivo figuran 7 títulos de campeón de España y una docena de participaciones internacionales, entre las que destaca su victoria en el Torneo de la Comunidad Económica Europea del año 1990.

Si las lesiones le respetan, en 2019 intentará revalidar sus títulos de campeón de España y del mundo, cuyo campeonato se celebrará en agosto, en Montreal (Canadá). ✕



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

Síguenos en



creavaldemoro



ORTODONCIA juvenil INVISIBLE

Promoción verano
Del 1 de julio
al 30 de septiembre
25%
de descuento

Consulta la promoción

FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
HASTA EN 24 MESES

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

Primera
visita
gratuita

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA PEDIÁTRICA

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



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CITA PREVIA

91 174 47 20

ANA FRANK, 9. VALDEMORO

Remodelación del campo de fútbol municipal



Está previsto que las obras finalicen este mes de septiembre

Avanzan a buen ritmo las obras de remodelación del campo de fútbol que el Ayuntamiento está realizando en el Polideportivo Municipal del Paseo del Prado. El antiguo campo de tierra ya cuenta con la superficie de césped y sus obras están prácticamente finalizadas. Incluirá un campo de fútbol-11 y dos de fútbol-7 que se podrán utilizar de forma combinada. El pasado mes de agosto, la concejala de Urbanismo, Obras y Servicios y Vivienda, Cinthia Mateos, supervisó los trabajos de la empresa adjudicataria, Quality Sport 2014 S. L., cuyo importe asciende a 272.292 euros. La inversión está financiada con una subvención pública directa fruto del convenio de colaboración suscrito entre el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid para la modernización y mejora del Polideportivo Municipal del Paseo del Prado.

Durante el mes de julio se han llevado a cabo el desbroce, limpieza y acondicionamiento del terreno sobre el que se han colocado los 5225 m² de césped artificial, así como la instalación de sistemas de evacuación de aguas, riego e iluminación y el bordillo perimetral.

También están en marcha las obras de construcción de una caseta en la que se instalarán dos depósitos de agua para el riego de este campo de fútbol y de los alrededores, además de la rampa que sustituirá a la escalera que comunica este espacio con las demás instalaciones del polideportivo, para facilitar el acceso a personas con movilidad reducida. ✕



Centro de Estudios e Idiomas Valdemoro

Estrella de Elola, 19
91 895 35 23
e-mail: ceiv@ono.com



INGLÉS
EXÁMENES CAMBRIDGE
YLE • KET • PET • FCE • CAE • CPE

FRANCÉS
EXÁMENES INSTITUT FRANÇAIS
DELF • DALF

APOYO AL ESTUDIO
PRIMARIA • SECUNDARIA
BACHILLERATO • UNIVERSIDAD

EXAMENES ACCESO
UNIVERSIDAD Y
GRADOS MEDIO Y SUPERIOR



Cursos de Arte Reborn
Venta de Reborn y complementos
Ropa propia



Nueva Dirección: Calle Federico Marín, 11 · 28340 Valdemoro 📞 649 296 671 · t.91 895 12 42
 Eltallerdelduende2013@gmail.com · <https://www.facebook.com/El-taller-del-duende>

Sala Entre Amigos llega a Valdemoro

Ya puedes disfrutar de una nueva oferta de ocio para todas las edades



Valdemoro da la bienvenida a Sala Entre Amigos, una nueva alternativa de ocio para todos los públicos. Se trata de una sala multiusos donde podrás celebrar animaciones de cumpleaños, bodas, comuniones, aniversarios, homenajes y demás eventos festivos y de empresa. También organizan campamentos urbanos en periodos no lectivos, así como excursiones y actividades los días sin cole pero laborables para los padres.

En su céntrico local, muy próximo al Ayuntamiento, de 147 m² disponen de zona infantil con una gran variedad de juegos, rincón

creativo con pared de pizarra, juegos imantados, marionetas, colchonetas y una casa de bolas. También cuentan con una zona de disfraces con *photocall* y accesorios, una consola Wii con karaoke, y fútbolín. La zona de comedor para las reuniones consta de mesas y sillas para más de 40 personas con un proyector con pantalla gigante. Por último, una cocina totalmente equipada, dos baños, uno de ellos adaptado para personas con movilidad reducida, y un patio. En definitiva, un espacio ideal para todos.

En Sala Entre Amigos son especialistas en hacer que tu celebración sea la mejor, ya que cuentan con monitores con amplia experiencia que hacen que el éxito esté asegurado. Prueba de ello es la alta demanda de la sala en el poco tiempo que lleva abierta. La principal característica que define su trabajo es el trato hacia las personas. Se desmarcan de un servicio de guardería, optando por potenciar las habilidades del niño, así como su desarrollo personal con juegos, fiestas temáticas, globoflexia, pintacaras, para- caídas, pruebas y, sobre todo, mucha diversión.

Conoce Sala Entre Amigos en la plaza de Autos, 6, junto a la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción. O, si lo prefieres, contacta con ellos en los teléfonos 667 747 312 o 689 210 298 o en el correo entreamigosvaldemoro@hotmail.com. Para más información visita su página web www.salaentreamigos.com. ✕

CUMPLEAÑOS

CAMPAMENTOS

DÍAS SIN COLE

FIESTAS DE PIJAMAS

FIESTAS TEMÁTICAS

EVENTOS PRIVADOS

REUNIONES DE EMPRESA

Plaza de Autos, 6
teléfonos 667 747 312 o 689 210 298
entreamigosvaldemoro@hotmail.com
www.salaentreamigos.com

José Antonio Martínez Cobos, campeón de España de 1500

El atleta del Club de Atletismo Valdemoro se alzó con el primer puesto en la categoría M50

José Antonio Martínez Cobos, atleta del Club de Atletismo Valdemoro, se proclamó campeón de España de 1500 en categoría M50 en el pasado Campeonato de España Máster celebrado en Vitoria. José Antonio volvía a una de sus pistas talismán, ya que hace cinco años se proclamó en esta misma instalación doble campeón de España M45 en las dos pruebas de medio fondo (800 y 1500).



Aunque José Antonio partía entre los favoritos por su condición de buen competidor en los campeonatos importantes, fue una victoria bastante complicada, puesto que llegaba con la tercera mejor marca de todos los participantes y en la prueba estaba presente uno de los grandes corredores españoles máster de todos los tiempos, Francisco Javier Fontaneda, poseedor del récord de España en categoría M50 de 1500 y 3000, destacado corredor en su juventud con un tiempo de 28:45 en los 10 000 metros.

Con este, José Antonio acumula la friolera de ocho títulos de campeón de España (entre 800, 1500 y milla) y ha conseguido subir al podio en veinticinco ocasiones en categoría máster. Además, el pasado marzo se clasificó en cuarta posición en el Campeonato de Europa de Pista Cubierta Máster en la prueba de 800, a menos de un segundo de la medalla de bronce (y quinto en la de 1500).

Esperemos que esta victoria le dé un plus de motivación para preparar el venidero Campeonato del Mundo Máster, que se celebrará en Málaga en septiembre y luche por mejorar el cuarto puesto conseguido en el mundial en pista cubierta celebrado en Finlandia en 2012. ✕



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

MEJORA
TU CALIDAD DE VIDA

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...



gil & Berrocal

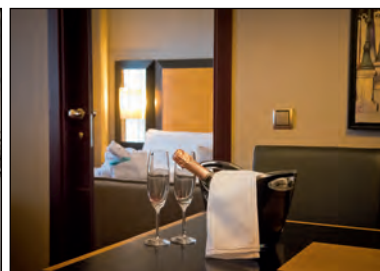
Experiencia, Calidad y Excelencia

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

¿Estás pensando en casarte el próximo año?



Hotel Princesa de Éboli te ofrece una jornada de puertas abiertas para tu día más especial • Domingo 7 de octubre • 18.00h

El Hotel Princesa de Éboli de Pinto celebra sus Jornadas de Puertas Abiertas de Bodas para aquellas parejas que están buscando el sitio ideal donde celebrar su gran día. El equipo comercial acompañará a los asistentes en un *tour* en exclusiva por los distintos espacios del hotel para el día de la boda, que estarán vestidos y decorados como si de una ceremonia se tratase. ¿Qué puedes encontrar ese día?

- Montaje y decoración del espacio para la ceremonia civil y cóctel, en la terraza jardín del hotel.
- Salón nupcial con decoración y menaje para mesas presidencial y de invitados, distintas opciones de mantelería y arreglos florales naturales.
- Servicios complementarios, como fuente de chocolate, barra de coctelería y estación de vinos y cavas.
- Espacios de discoteca y barra libre.
- Suite nupcial preparada para la gran noche, con amenidades especiales y habitaciones para invitados.
- Promociones especiales para la contratación de vuestra boda.

Y, por supuesto, el chef Sergio Arias presentará la oferta de restauración 2019, ofreciendo la degustación del cóctel gastronómico y una muestra de distintos platos de menús de boda, que combinan tradición, técnica y creatividad, para ofrecer una experiencia gastronómica única, cercana y saludable que ha llevado al Hotel Princesa de Éboli a ser un referente culinario en el sur de Madrid.

Con más de diez años de experiencia, y especializados en la organización de bodas y eventos sociales, el equipo de profesionales cuidará al máximo hasta el más mínimo detalle para que tu celebración sea perfecta.

La atención y asesoramiento personalizados, el servicio excelente y la gastronomía de alta calidad hacen del Hotel Princesa de Éboli el lugar ideal para la celebración de vuestra boda.

Puedes confirmar asistencia en el teléfono 912 636 400 o en el correo eventos@hotelprincesadeeboli.com.

JORNADA PUERTAS ABIERTAS

PRINCESA DE ÉBOLI ****
Bodas y Eventos

Domingo • 7 de Octubre • 18:00h.

Degustación
de Nuestro
Cóctel Gastronómico

BODAS 2019

Y además,
si contratas tu boda
durante la Jornada ...

10%*
DESCUENTO
Menú Adulto



Regalo!!*
2 Horas de servicio de
Barra de Coctelería y
Fuente de Chocolate
durante la barra libre

*PROMOCIÓN VÁLIDA PARA BODAS EN 2019 CON UN MÍNIMO DE 60 COMENSALES ADULTOS

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

Hotel Princesa de Éboli • C/Pablo Picasso, 10 • Pinto

bodasyeventos.hotelprincesadeeboli.com



facebook.com/hotelprincesadeeboli



[@hotelprincesadeeboli](https://www.instagram.com/hotelprincesadeeboli)



twitter.com/HPrincesa_Eboli

Triatlón Popular Infantil

Valdemoro promueve el deporte entre los más jóvenes



El domingo 2 de septiembre tuvo lugar la primera edición del Triatlón Popular Infantil de Valdemoro, organizado por la Concejalía Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro, con la colaboración del Club Triatlón Villa Valdemoro.

El lugar de celebración fue la piscina municipal de verano y el parque Bolitas del Airón. 336 participantes se dieron cita, con categorías comprendidas entre los más pequeñines (prebenjamín de 2010-2011) hasta la categoría mayor, cadete (que comprende los nacidos entre 2001 y 2003). La prueba se compuso de tres partes. En primer lugar, natación en la piscina municipal, para después

coger la bicicleta por el parque Bolitas del Airón y terminar corriendo por el césped de la piscina. Las distancias aproximadas que tuvieron que recorrer oscilaron entre los 25 metros nadando, 500 pedalando y 200 corriendo de los menores nacidos en 2011, y los 300 metros de natación, 6 kilómetros en bici y 1,5 kilómetros a pie de quienes llegaron al mundo entre 2001 y 2003.

Los tres primeros clasificados de cada categoría obtuvieron trofeo, y en la categoría prebenjamín todos los niños y niñas participantes fueron galardonados con una medalla. El club más numeroso, en el que recayó el trofeo de mayor participación, fue el Triatlón



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 

MEGALAB

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



máxima
motos®

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

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



Revisión de tu moto **SCOOTER**
desde **53** euros.



Revisión de tu moto **CUSTOM**
desde **72** euros.



Revisión de tu moto de **CAMPO**
desde **53** euros.



Revisión de tu moto **DEPORTIVA**
desde **72** euros.



Revisión de tu **QUAD**
desde **69** euros.



Villa de Valdemoro. Al evento acudieron clubes de toda la Comunidad Madrid, como Claveria de Móstoles, Diablillos de Rivas, Canoe de Madrid, Ctoa de Alcorcón, e incluso hubo participación de fuera de la comunidad, de la mano de Triatlón Tordesillas de Valladolid.

Tras una mañana de deporte y diversión tuvo lugar la entrega de premios por parte de la Concejala de Deportes, Nuria Triguero, y miembros de la corporación municipal, como Javier Cuenca, del PP; Raquel Cadenas, de Ciudadanos; Raúl González, concejal de Juventud; y Aurora de Agustín, de Proyecto TUD.

Con esta iniciativa, el Ayuntamiento busca promocionar la práctica del deporte entre los menores, concretamente, los nacidos entre 2001 y 2011, animándoles a participar en una modalidad deportiva que combina la natación, el ciclismo y el atletismo. ✕



CENTRO DEPORTIVO **hélicon**

FITNESS, Y NATACIÓN

para todos



**AHORA EN
SEPTIEMBRE**
Actívate

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

**¡PROMOCIONES
TRIMESTRALES Y SEMESTRALES!**
Infórmate

BODYPUMP TRX GAP BOSU-TONIC BAILEACTIVO/ZUMBA
STEP CICLO BODYCOMBAT PILATES BODYBALANCE
AQUAFITNESS NATACIÓN MÉTODO AIPAP

Centro Oficial:



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

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

www.cdhelicon.com

Club de Tenis & Pádel Valdemoro

Club y escuelas retoman la actividad los días 3 y 17 de septiembre respectivamente



El Club de Tenis & Pádel Valdemoro inicia una temporada más, no sin antes recordar cómo finalizó la 2017-2018. Como cada año, el cierre del curso estuvo marcado por su torneo estrella de la temporada, el Open de Tenis Club de Tenis Valdemoro, así como por su campus de verano y sus cursos intensivos.

En lo que al torneo se refiere, pudimos disfrutar una vez más de un gran nivel por la presencia de las mejores raquetas de la comuni-

dad. En cuanto al campus de verano, un total de quinientos chicos y chicas participaron durante las siete semanas que duraron las actividades programadas.

Ya en la nueva temporada, el Club de Tenis & Pádel Valdemoro comenzó el 3 de septiembre con clases del equipo de competición, en las que los tenistas de entre 7 y 19 años retoman la actividad para ponerse a punto de cara a las competiciones, tanto por equipos como individuales.

El resto de las escuelas, como son la escuela base y de perfeccionamiento, así como la de pádel, comenzarán el próximo lunes 17 de septiembre. Es ahí cuando entrarán en acción desde los más pequeños, con 4 años, con sus clases de minitenis, hasta los adultos, con las de perfeccionamiento, recuperando de nuevo el contacto con la raqueta y la pala, respectivamente.

También, a mediados de mes, empezarán las distintas ligas: la liga local, la femenina y la infantil. Estas ligas ofrecen la posibilidad de jugar un partido semanalmente, previamente programado por la organización, para todos aquellos que estén interesados en jugar y poner en práctica lo aprendido en las clases. ✕

Filosofía para el VIVIR

Curso de 19 clases (una clase de 2 horas a la semana)

- Potencia la ÉTICA y los VALORES (buscar lo Bueno)
- Mejorar las RELACIONES (actuar de forma buena para ti y para los demás)
- Abordar cómo CONSTRUIR EL FUTURO (actuar bien hoy y mañana)

Información: 687 002 276
Prof. Roberto Díaz



91 808 34 14
Infórmate
Informática y formación



Cursos:

- Ofimática Básica – Imprescindible a nivel laboral.
- Montaje y reparación de Pc's – Amplía, repara o monta tu pc.
- Excel – Una herramienta imprescindible en el trabajo.
- Diseño WEB - Curso de diseño web práctico para que diseñes tu propia página utilizando plantillas premium de WordPress y sus funciones más importantes.

- Mantenimiento a empresas.
- Venta de Ordenadores, componentes y periféricos.
- Servicio técnico propio.

ocio@ocioinformatica.com
www.ocioinformatica.com • www.facebook.com/ocioinformatica
General Dabán, 13 - 28340 Valdemoro, Madrid

Armack Armarios diseña y decora tu casa a medida



Hace más de diez años que Armack Armarios abrió sus puertas en la calle Antonio Van de Pere, 11, de Valdemoro. Este negocio de barrio ha crecido durante esta década gracias al mayor reconocimiento que puede obtener cualquier comercio local, la satisfacción de sus clientes. Años de experiencia les avalan como la mejor opción en armarios, vestidores a medida, así como puertas de paso, suelos, cocinas, librerías y muebles de baño. En cada proyecto buscan el equilibrio entre la funcionalidad y el diseño, apostando por la calidad tanto en materiales como en sistemas de herrajes. Dentro de las claves de su éxito se encuentran el compromiso con la calidad y el servicio personalizado. El equipo de profesionales de Armack mide y diseña a medida el espacio y las necesidades del

cliente, obteniendo como resultado final piezas completamente personalizadas que se adaptan a sus usos y que hacen más fácil su día a día.

Si estás pensando en ampliar el espacio de almacenaje de tu hogar y tienes una idea en mente, acude a Armack Armarios para convertirlo en realidad. Realizarán la medición y el presupuesto sin compromiso. Para mejorar la comodidad de su servicio, ponen a tu disposición una financiación a medida para sus productos. ✕

Visita sus instalaciones en la calle Antonio Van de Pere, 11, local 10 o accede a todo su catálogo en www.armariosarmack.com. También puedes ponerte en contacto en los teléfonos 918 753 691 y 648 218 542 o en el correo Armack.armarios@yahoo.es.





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

armack DISEÑA Y DECORA
tu casa a medida

ARMARIOS, VESTIDORES, PUERTAS, COCINAS...

Financiación a su medida

Nuevo proyecto inclusivo Cocina **Con Otra Mirada**

La adquisición de hábitos saludables y el cuidado de su alimentación son aspectos prioritarios para lograr una mejora en la calidad de vida de las personas con discapacidad. Y es que la mitad de este colectivo tiene una propensión genética a la obesidad, lo que unido a factores como una alimentación poco equilibrada y un alto nivel de sedentarismo ocasiona que puedan presentarse problemas de salud.

Junto con Zari Chef, Con Otra Mirada quiere promover un cambio en la actitud del colectivo y que los participantes aprendan tanto a relacionar su bienestar físico con el cuidado de su alimentación, aprendiendo a desenvolverse en la cocina y a fomentar su autonomía personal como a potenciar habilidades que les permitan llevar una vida lo más independiente posible. En este sentido, Cocina Con Otra Mirada reafirma el artículo 19 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, que defiende que tienen «derecho a vivir de forma independiente».

Este es un proyecto inclusivo donde podrán participar personas de todas las edades: familias, niños, jóvenes y adultos..., donde la cocina sea un lugar de diversión sin limitar las capacidades ni la creatividad. Se habilitarán un intérprete de lengua de signos para personas signantes y todas las adaptaciones necesarias para su desarrollo. Un lugar de todos para todos. La inclusión no es posible sin vosotros.

Más información en www.conotramirada.org y asociacionconotramirada@gmail.com, en el teléfono 910 742 013 o en el WhatsApp 672 024 918. ✕



CADENAS ABOGADOS

Derecho de Familia · Divorcios · Civil · Tráfico · Penal
Herencias · Laboral · Mercantil · Fiscal · Administrativo

Derecho Bancario · Gastos formalización hipoteca · Clausula suelo

calle Cantabria, 1 (local) · 28341 Valdemoro, Madrid
teléfono. 918 629 262 · fax. 918 092 683 · 639 928 157
www.cadenasabogados.net · cadenasabogados@cadenasabogados.net

III Trofeo de Petanca en el parque Tierno Galván



El trofeo del pasado domingo 2 de septiembre transcurrió en un gran ambiente de cordialidad donde los participantes hicieron llegar su satisfacción con su desarrollo. El sistema de juego fue de cuatro partidas por sorteo y se entregaron premios a las cinco primeras parejas clasificadas. Vinieron jugadores de varias localidades de la comunidad, a pesar de coincidir con otros trofeos en pueblos cercanos. Hay que destacar que la mitad de los premios fueron conseguidos por socios de la asociación local.

La Asociación de Petanca Valdemoro es una entidad deportiva que se fundó en el verano del 2015. Su finalidad es ofrecer una serie de actividades circunscritas al ámbito de la petanca para quienes disfrutan de este deporte y quieran pasar un buen rato practicando una actividad al aire libre.

Independientemente de la competitividad propia de los torneos en que participan, este deporte permite seguir haciendo una actividad física a personas que, debido a su edad o a problemas de movilidad, no pueden practicar otro deporte más intenso.

Durante la temporada, que empieza en el mes de septiembre con el Trofeo de las Fiestas de Valdemoro y finaliza en el mes de junio, organizan diversos trofeos libres para todos los amigos de la petanca que quieran participar, trofeos exclusivos para sus socios y una liga de 28 jornadas que empieza en octubre y acaba en el mes de junio.

Si eres un aficionado a la petanca y quieres formar parte de la asociación, puedes ponerte en contacto en los teléfonos 606 406 107 (Paco) o 678 773 823 (Luis). ✕



Puerta Seccional Motorizada DESDE

990€

IVA INCLUIDO

Ven a visitar nuestra fábrica









Distribuidores oficiales

10 años de garantía en nuestro panel

5 años de garantía

en motores SOMMER de techo

www.temeyco.es 91 893 43 74 info@temeyco.es

C/ PINO, 1. - POL. IND. LOS HUERTECILLOS - 28350 CIEMPOZUELOS (MADRID)



Eva Moral

‘El deporte no sabe de discapacidades’

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres (Estadio Municipal Rafael Mendoza - Pinto)

Madrileña de nacimiento, ha vivido en diferentes partes del país junto con su familia hasta llegar a Valdemoro hace ya algo más de nueve años. Eva es una joven triatleta que volvió a nacer el 29 de septiembre de 2013 tras precipitarse por un barranco. La caída, de aproximadamente siete metros de altura, le provocó una lesión medular que le impide caminar. A pesar de ello, Eva ha sabido sobreponerse a las adversidades y hoy hablamos con una recién campeona de Europa, título que consiguió el pasado mes de julio en Estonia.

Cuando tenga que abandonar la competición quizás practique deporte desde otra perspectiva, pero ahora mismo lo que me gusta es competir.

incompatible con los estudios. A mi hermano y a mí siempre nos ha gustado el deporte y hemos participado juntos en muchas carreras y competiciones desde muy pequeños. El deporte me ha gustado desde siempre, quizás por mi personalidad, muy persistente y competitiva, y es lo que me ha llevado a practicar y competir. A día de hoy no sabría diferenciar el deporte y la competición. Cuando tenga que abandonar la competición quizás practique deporte desde otra perspectiva, pero ahora mismo lo que me gusta es competir.

Desde muy joven creas un vínculo muy estrecho con el deporte. ¿De dónde procede esa inclinación tan temprana?

Lo cierto es que no sé muy bien de dónde procede porque mis padres no son especialmente deportistas. Desde los seis hasta los dieciocho años hice ballet, pero lo tuve que abandonar porque era

Del ballet diste el salto al triatlón.

Mi hermano y yo corríamos, nadábamos, hacíamos bicicleta... Cuando llegué a Valdemoro descubrí el equipo de triatlón TriVal y a través del club nos adentramos en este deporte. En TriVal había un muy buen grupo de chicos y chicas, se generó buen ambiente y viajábamos mucho. Comenzó a engancharme y también empecé a



Nueva Promoción

35 viviendas libres y protegidas de 3 dormitorios

(Junto a la Pista de hielo)

Desde 154.500€

¡INFORMATE!

y reserva ya tu casa

674 783 913

infovaldemoro@ndvivienda.com

ND vivienda

Gestiona: **NDvivienda**
Gestora homologada por FCV

www.ndvivienda.com





competir en eventos que se celebraban los fines de semana. Me enganchó tanto que ahora me dedico en exclusiva a ello desde que me ocurrió el accidente. Me ofrecieron la oportunidad de seguir practicando el triatlón en la modalidad de paratriatlón, que no sabía que existía, y descubrí que había bicis y sillas adaptadas para este deporte. Me animé a practicarlo, pero, por supuesto, sin pensar que iba a llegar al nivel en el que estoy ahora mismo.

Una vez recuperada del accidente, supongo que tienes que reconstruir muchos aspectos de tu vida. ¿Cómo fue ese proceso?

Te diría que complicado pero rápido. La vida no te permite pararte a pensarlo mucho. Una vez que ha sucedido hay que tirar hacia delante. A lo largo de todo el proceso de recuperación tuve mucho apoyo de círculos muy diferentes: mi familia siempre estuvo ahí, desde TriVal también me apoyaron mucho y desde el mundo del deporte en general también tuve la suerte de contar con el apoyo de grandes deportistas. No sé muy bien como fue, pero lo importante es que ocurrió. Tengo la sensación de que todo fue bastante rodado, porque tenía muy claro que quería seguir practicando deporte.

Tras el accidente sigues practicando el triatlón, pero ahora desde otra óptica. ¿Qué es lo que cambia?

Ninguna de las tres disciplinas se parece a lo que había estado practicando antes. Intentaba comparar la práctica adaptada a como lo hacía antes, y al final entiendes que sigue siendo el mismo deporte, pero se practica de manera diferente. Tienes que volver a aprender a nadar, a montar en bici y a correr. Al principio no eres

tan independiente como eras antes, es algo que con el tiempo se va mejorando, y ahora mismo yo vivo, viajo y compito sola sin ningún problema. Quizás fue uno de los aspectos más complicados para mí porque soy una chica muy independiente. En el Hospital de Paraplégicos de Toledo nos insistían mucho en que teníamos que aprender a pedir ayuda. Es una barrera psicológica que hay que romper no solo en el deporte, en todos los ámbitos de tu vida. Yo me había independizado hace muchos años y de la noche a la mañana tus padres vuelven a ser un pilar en el que te tienes que apoyar como cuando vivías en casa.

Estuviste más de nueve meses hospitalizada, pero muy próximo a tu alta te alzas con el primer puesto en el Campeonato de España de Handbike.

Así es. Ese campeonato creo que fue el que me dio el impulso final que necesitaba para seguir corriendo. En Toledo cogía una bici los primeros miércoles de cada mes gracias a una fundación que nos permitía probarlas para que practicáramos deporte y para socializar entre nosotros. Allí comencé a salir en *handbike* con Gustavo Molina, que también corría, y fue él quien me propuso participar en el Campeonato de España. No iba con el entrenamiento; pero, al obtener tan buen resultado, sentí la motivación para continuar en este deporte.

El deporte ha sido un punto de apoyo muy fuerte en tu recuperación.

Lo ha sido todo, junto con la familia. El deporte ha sido un pilar fundamental, sobre todo a nivel mental. Tener un objetivo e intentar


Kids&Us® Where Natural English happens
school of english

Back to School!

Inglés a partir de 1 año

17 de Septiembre

¡¡Comenzamos las clases !!
¡¡ Infórmate y matricúlate ya!!

kidsandus.es

Kids&Us Valdemoro · C/ Antonio Van de Pere, 41 (Lateral) · 28342 Valdemoro
T. 91 839 04 36 / 628 500 011 · valdemoro@kidsandus.es



KIDS&US VALDEMORO S.L. · Cif: B86974961 · Los cursos no conducen a la obtención de ningún título oficial.



batirlo ha sido lo que me ha permitido generar esas nuevas herramientas para crecer tanto como deportista como persona.

Tanto es así que ahora mismo has dejado tu profesión como abogada para centrarte por completo en el deporte.

No es algo definitivo. Cuando tienes un cambio tan drástico en tu vida necesitas al menos un año o dos de adaptación, no solo en lo profesional, sino en tu día a día. En todo este tiempo he ido adentrándome cada vez más en el deporte de alto rendimiento y ahora mismo no podría compaginarlo porque dedico las veinticuatro horas del día. Este año estudié un máster en derecho deportivo porque mi objetivo en el futuro es poder trabajar en algún organismo para contribuir al deporte adaptado paralímpico. Era desconocedora de este mundo hasta que me vi inmersa en él casi por obligación, y lo cierto es que hay mucha desinformación. Los deportistas en España no reciben un trato igualitario. De eso te das cuenta cuando sales al exterior y observas cómo te tratan en otros países. Creo que hay mucho que cambiar y mejorar y me gustaría poder contribuir a ello.

En varias ocasiones has destacado las diferencias que todavía hoy existen entre los atletas y los atletas paralímpicos. ¿Qué dificultades os encontráis a la hora de competir?

Todas y ninguna. Podría ser muy fácil, pero creo que el desco-

nocimiento generalizado es el que complica las cosas. Yo no puedo correr el triatlón que me dé la gana porque la mayoría no incluyen la modalidad de paratriatlón. En España tenemos el Campeonato de España de Paratriatlón, el Campeonato de España de Duatlón Adaptado y algún triatlón regular que lo adaptan para nuestra modalidad.

Es cierto que la situación ha mejorado desde el primero que hice, pero quedan muchos aspectos por mejorar que hacen que la experiencia no sea agradable ni para el atleta ni para el público que asiste. Se está trabajando mucho desde la federación y las organizaciones. Como atletas paralímpicos

también tenemos que entender que es complicado adaptar un evento a todos los tipos de atletas. Fuera de España las diferencias son mínimas. Acudimos a competiciones de alto nivel donde las organizaciones sí cuidan todos los detalles. Estado Unidos es quizás uno de los referentes en los que fijarnos. He tenido la oportunidad de compartir tiempo con el equipo femenino de atletismo adaptado de la Universidad de Illinois y es sorprendente el nivel de sofisticación que han adquirido.

¿Cómo es dedicarse profesionalmente a un deporte minoritario y además en su modalidad paralímpica?

Es algo complicado porque exige un doble trabajo. Encontrar la financiación en los patrocinadores no es fácil. Además, las becas que se ofertan son bastante escasas, menos que para la modalidad olímpica. He conseguido el apoyo de marcas privadas gracias a pre-

sentar un proyecto atractivo que les anime a apostar por mí. Mi material es muy caro, los viajes tampoco los sufragaba la federación y, además, tiene que venir una persona conmigo porque es obligatorio a la hora de realizar los cambios entre diferentes disciplinas. La federación nos ofrece una beca por los resultados deportivos que obtengamos y sí que sufragamos todos los gastos si te clasificas para el mundial.

¿Qué materiales utilizas para practicar este deporte?

Utilizo principalmente dos: la *handbike* es la bici de mano en la que damos pedales con los brazos. Para correr utilizo una silla de atletismo en la que vamos de rodillas. Es una silla casi imposible de encontrar en España porque, dependiendo de la lesión que tengas, se crea la silla a medida. Yo empecé con una de segunda mano para saber si me gustaba, más tarde me fui a medir a Inglaterra para tener la mía propia. Todo el material que utilizamos tiene que ser a medida, lo que encarece su coste junto con la poca disponibilidad en nuestro país. Es muy habitual que cuando viajamos fuera traigamos piezas de más para poder vender entre los deportistas de aquí, es un mundo pequeño en el que nos conocemos todos.

¿En qué consiste tu rutina de entrenamiento?

Tengo un entrenador que me marca el entrenamiento semanal dependiendo del objetivo que tengamos. Entre los siete días de la semana, hay uno que es suave. Intento nadar todos los días porque es la que más me cuesta, el agua es menos grata. El atletismo y el

ciclismo los voy combinando y tengo tres días de gimnasio. Ahora que estoy en plena temporada los entrenamientos son más cortos pero de mayor intensidad, como pequeños triatlones.

Encima de la silla has recorrido medio mundo.

La competición en triatlón es similar al tenis, acumulamos puntos para estar en un ranking. Cada prueba se celebra en un continente, por lo que es prácticamente obligado viajar a todos los puntos del mundo. El primer año tuve que participar en la mayoría de las competiciones para conseguir un buen puesto en el *ranking*, ahora acudo a las competiciones que son necesarias para aumentar la puntuación. He cogido más aviones desde que estoy en silla de ruedas que en toda mi vida anterior.

¿Cómo se concibe este deporte fuera de España?

El triatlón está en auge porque a partir de los Juegos de Río se ha incluido la modalidad paraolímpica. No se incluyeron todas las categorías, entre las que estaba la mía, pero esperemos que para Tokio estemos dentro de la competición. Al formar parte de las olimpiadas, este deporte ha crecido en todos los aspectos, ahora hay muchos más deportistas y el nivel también ha aumentado.

¿Existe mucha presencia femenina en la competición?

Internacionalmente, sí. En España, por desgracia, somos muy pocas las que nos dedicamos a este deporte, y que lo hagan profesionalmente solo yo.



SALA Q

Celebra tu mejor fiesta en Valdemoro con nosotros!!!!

Estrella de Elola, 39 • 28341 Valdemoro, Madrid • info@quinito.com
Horario de atención: L-V: 10:00 -13:00 / 17:00-21:00 • S:11:00 -14:00 / 17:00-21:00

Tus fiestas privadas y de empresa
Fiestas temáticas
Cumpleaños
Despedidas
Celebraciones / eventos
Servicio de catering
Dj
Karaoke
Equipo de sonido y luces

www.quinito.com



Ahora mismo representas a España con la selección nacional.

Si tienes sentimiento de España, de país y de marca España, es un orgullo poder formar parte de la selección. Estuve en los Juegos del Mediterráneo seleccionada por la modalidad de atletismo y es un pasada poder vestir los colores de tu país.

¿Qué sensaciones has traído de los Juegos del Mediterráneo?

Más que los resultados ha sido la experiencia de vivir una competición de ese nivel desde dentro. Convivir con los atletas normalizados en la villa siendo una friki del deporte como soy hace que sea un privilegio que no todo el mundo puede tener. El Comité Olímpico se ha portado genial con nosotros y la experiencia ha sido magnífica.

Además de competir, dedicas parte de tu tiempo a impartir conferencias. ¿Qué objetivo te marcas con esta iniciativa?

Empecé a dar alguna charla por sugerencia de conocidos y me gustó mucho la experiencia. Me gusta sobre todo con los más pequeños, ellos se olvidan de la silla a los dos minutos y les interesa mucho todo lo que usamos para competir. Hace poco estuve en ASEPEYO, en una unidad que tienen para lesionados medulares, y es muy gratificante poder transmitirle a la gente la motivación que tú tienes. A mí me ayudó mucho ver que Rafa Botello y Gustavo Medina montaban en bici por todo el mundo. A Toledo suelo ir todos los años y también cuando me piden que vaya a hablar con alguna persona nueva. En el hospital hay excelentes profesionales, pero no es lo mismo hablar con una persona que anda que con una que está en tu misma situación. Entre nosotros nos quitamos la vergüenza y podemos hablar de todos los temas relacionados con la lesión. El objetivo de las charlas varía dependiendo del público al que te diriges. Cuando doy alguna conferencia en empresas se

orienta principalmente a la motivación y la superación. Yo no tengo ningún tipo de formación en cuestiones de *coaching*, cuento mi historia y cómo he hecho para superarlo. No me gusta prepararme mucho las ponencias y dedico la mayoría del tiempo a que la gente participe y me pregunte.

En las redes sociales también has encontrado una plataforma de difusión de este deporte y de tus éxitos deportivos.

Las redes sociales son un escaparate muy bueno para este deporte. Cuando tuve el accidente se movió mucho y a mí me pilló de imprevisito porque en la UVI no tenía teléfono. Cuando cogí el móvil fue exagerado el apoyo que recibí, la gente que comenzó a seguirme fue increíble. Ahora en el día a día hablo con los seguidores, me preguntan cuestiones y sobre todo me gusta cuando alguien me escribe para decirme que le he servido de motivación. A mí me cuesta mucho esfuerzo también y hay días que son duros, como para todo el mundo, el deporte no conoce discapacidad.

2018 está siendo tu año a nivel deportivo.

Este año está yendo muy bien y tenemos el objetivo de ir al mundial, que se celebra en Australia. De momento estoy bien posicionada en el *ranking*. Tras conseguir el Campeonato de Europa estoy convocada para el mundial con la federación y el objetivo es volver con una buena actuación. En septiembre se celebra el Campeonato de España, que será un entreno previo al mundial.

Por delante quedan muchos retos por cumplir. El mayor de todos, asistir a los Juegos Olímpicos. Recientemente hemos conocido que la categoría en la que participa Eva ha sido seleccionada para participar en Tokio 2020, una oportunidad que estamos seguros que no dejará escapar y en la que volverá a enaltecer el deporte nacional y local. ✕

no podemos remediarlo...
somos **apasionados.**



Apasionados del **Arte**,
Apasionados de
compartirlo.

DEL 10 AL 13 DE SEPTIEMBRE

JORNADAS *de* PUERTAS ABIERTAS

masterclass y actividades GRATUITAS

TALLER  ARTES
f o r m a c i ó n a r t i s t i c a

ven a conocernos y reserva tu plaza

¡No te quedes fuera!

C/ Apóstol Santiago 2 (local) - Valdemoro - Madrid

696 64 78 20 - 91 545 74 81 - tallerdelasartes.es - info@tallerdelasartes.es



Taller de las Artes, formación artística

Toda una apuesta cultural en Valdemoro



¿Por qué el Taller de las Artes en Valdemoro?

Porque somos Valdemoro y queremos hacer ciudad desde la esencia de la creatividad artística y la cultura, generando un punto de referencia no solo para la ciudad, sino para toda la Comunidad de Madrid.

¿Cómo nace el Taller de las Artes?

El Taller de las Artes es un proyecto que comienza a fraguarse a finales del año 2016 a partir de las ideas del pintor valdemoreño Chema Rodrigo. A raíz de ahí, un grupo de emprendedores, amantes del arte y la cultura en general, unen sus fuerzas para comenzar a caminar e ir superando los primeros obstáculos hasta llegar a lo que hoy comienza a ser realidad: el Taller de las Artes.

Pero el Taller de las Artes ¿es una escuela de pintura?

El Taller de las Artes es mucho más que una escuela. El Taller de las Artes es un espacio de encuentro de creadores y artistas, un lugar de aprendizaje y desarrollo. Es un lugar donde se reivindica la creatividad artística desde la infancia, la especialización del artista o el aprendizaje del creador aficionado.

Cuéntanos, independientemente de que animemos a visitarlo, ¿dónde está y cómo es este lugar?

El Taller de las Artes está en la calle Apóstol Santiago, en el centro de Valdemoro, y está dividido en tres aulas independientes que se pueden unir creando configuraciones diferentes según las necesidades de las actividades programadas. Todo el espacio está pensado por y para los artistas: luz natural en todas las aulas, luz artificial neutra y sin apenas sombras, espacios para almacenaje, piletas de lavado dentro del aula, climatización general, extracción de olores individualizadas, espacio para exposiciones, caballetes y materiales de gran calidad, pantallas de proyección, etc. Un espacio abierto a la creación para todos.

Vamos a lo más importante, al contenido, ¿qué ofrece el Taller de las Artes a todos aquellos interesados?

Lo primero que hay que destacar es que el Taller de las Artes es el primer centro privado de enseñanzas artísticas de Valdemoro y pionero en la zona sur de la Comunidad de Madrid por su oferta formativa y sus instalaciones.

Cuando dice privado, ¿entendemos que no recibe ningún tipo de ayuda pública?

Exacto. El Taller de las Artes nace de la iniciativa de un grupo de emprendedores que apuestan por la cultura y la creación artís-



tica sin ayuda pública. Si tenemos que agradecer, hasta la fecha, el apoyo que a nivel institucional ha prestado al proyecto el Ayuntamiento de Valdemoro.

¿Cuál es la oferta formativa del Taller de las Artes?

En el Taller de las Artes habrá clases tanto infantiles como de adultos de todas las técnicas y estilos que tienen que ver con el dibujo y la pintura: talleres de óleo, acuarela, pastel, dibujo artístico, dibujo de figura en vivo y fotografía. Habrá una programación regular y, además, talleres monográficos o sesiones más especializadas (*master class*), en estilos específicos.



¿Qué horarios tiene?

Los horarios serán de mañana y tarde, y habrá actividades de fin de semana. Las clases tienen una duración de dos horas. Los alumnos podrán optar por contratar dos horas a la semana (un día por semana, ocho horas al mes) o cuatro horas semanales (dos días por semana, dieciséis horas al mes).

¿Cuál es la capacidad del Taller de las Artes?

La capacidad es de 30 personas por cada turno de dos horas (120 al día). Realmente es una oferta importante y atractiva para todos aquellos que quieran iniciarse o perfeccionar su estilo artístico en pintura.

Imaginamos que el profesorado será experto en la materia que imparta.

El profesorado con el que contamos es de referencia en el mundo de la creación artística. Son pintores, artistas en activo, la mayoría titulados en Bellas Artes o en escuelas de arte aplicado.

¿Nos puedes adelantar algunos nombres?

Claro que sí. Entre otros, Marco Prieto, Almudena López, Susana Ragel, Chema Rodrigo, Tárсила Jiménez, Fernando Pantaleón.

¿Y los cursos intensivos o *master class*?

Aquí contaremos, además, con maestros como Pablo Rubén López, Jaime Valero, Susana Ragel, Chema Rodrigo, José Luis Ceña, Irene Cuadrado, Rubén Belloso y muchos más.

Es un proyecto ambicioso.

Desde luego. Es un proyecto que nace en Valdemoro, pero que se abre a toda la Comunidad de Madrid y en especial al sur. Espe-



ramos contar con la presencia de alumnos de poblaciones cercanas para las clases diarias (Getafe, Aranjuez, Pinto, Seseña, Parla, Ciempozuelos, etc.). Pero no solo eso, para los cursos intensivos y *master class* de fin de semana, esperamos que vengan alumnos de cualquier punto de España.

¿Qué coste tendrá la formación?

Nosotros animamos a que nos visiten y así podremos explicar personalmente las diferentes variables y ofertas disponibles. Podemos asegurar que, en este caso, la calidad de enseñanza y de espacios no guarda relación con el coste. Se sorprenderán. Animamos a aquellos interesados a que vengan a informarse sin compromiso.

¿El Taller de las Artes solo ofrecerá actividades que tengan que ver con el dibujo y la pintura o tiene una oferta más amplia?

Claro que sí. Además de actividades como visitas a museos o exposiciones, pintura al aire libre, historia del arte o dibujo de modelo al natural, próximamente ofertaremos programas de modelado en barro (objeto y figura), *urban sketcher*, ilustración artística, restauración de pintura, maquillaje, vidrio emplomado, escritura creativa, poesía...

Toda una apuesta por la cultura.

Una apuesta por el artista emergente, por la creación desde la esencia primigenia. Un espacio abierto a la creación. Tenemos manos para hacer cosas hermosas, poéticas, pero parece que solo nos sirven para andar tocando los botones del *smartphone*. Las manos nos sirven para crear belleza, arte, poesía. ✕



Para más información visita su centro en la calle Apóstol Santiago, 2 (local) o ponte en contacto en los teléfonos 696 647 820 y 915 457 481 o el correo

info@tallerdelasartes.es. Visita su página web, tallerdelasartes.es.



MARAGUME,

el cruce solidario del estrecho de Gibraltar

Oliver, Fernando, Juangre y Jorge han unido fuerzas para luchar contra el glioblastoma multiforme

Texto_ Sergio García Otero · Fotografía_ Ncuadres

Sorprende gratamente poder comprobar la fortaleza enorme que tiene el ser humano cuando se propone un objetivo. El compañerismo, el sacrificio y el altruismo son tres pilares fundamentales sobre los que se ha construido el grupo MARAGUME, compuesto por Oliver Almendral, Fernando Sánchez, Juan Gregorio Sánchez y Jorge Narváez. Estos cuatro vecinos de Valdemoro aficionados al triatlón y las pruebas extremas se unieron casi por casualidad para completar una prueba deportiva de gran envergadura por un fin benéfico: cruzar el estrecho de Gibraltar en favor de la lucha contra el glioblastoma multiforme.

El glioblastoma multiforme es el tumor cerebral maligno más agresivo y letal de todos, y el más frecuente con una prevalencia anual de 3 de cada 100.000. Puede presentarse a cualquier edad,

pero el 70 % de los casos se da en personas de entre 45 y 70 años. Esta enfermedad progresa muy rápidamente, y la esperanza de vida no alcanza los dos años. A pesar de ello, no existe cura, ni tratamiento específico para ella.

Oliver, Fernando, Juangre y Jorge se lanzaron a las 7.19 horas de la mañana al mar de la isla de Tarifa rumbo a la costa marroquí. La travesía acumuló un total de 15,1 kilómetros y llegaron a Punta Cires en 4 horas y 45 minutos. El cruce es toda una experiencia vital para los nadadores,

con temperaturas que oscilan entre 15º y 19º. La distancia más corta entre ambas puntas es de 14,4 kilómetros. Aunque la mayoría de los intentos que se afrontan desde la isla de Tarifa hasta las proximidades de Punta Cires se complican para los nadadores y al final han de nadar distancias entre 18,5 a 22 kilómetros, debido a la influencia de las fuertes corrientes que imperan en el Estrecho.

Esta enfermedad progresa muy rápidamente, y la esperanza de vida no alcanza los dos años. A pesar de ello, no existe cura, ni tratamiento específico para ella.

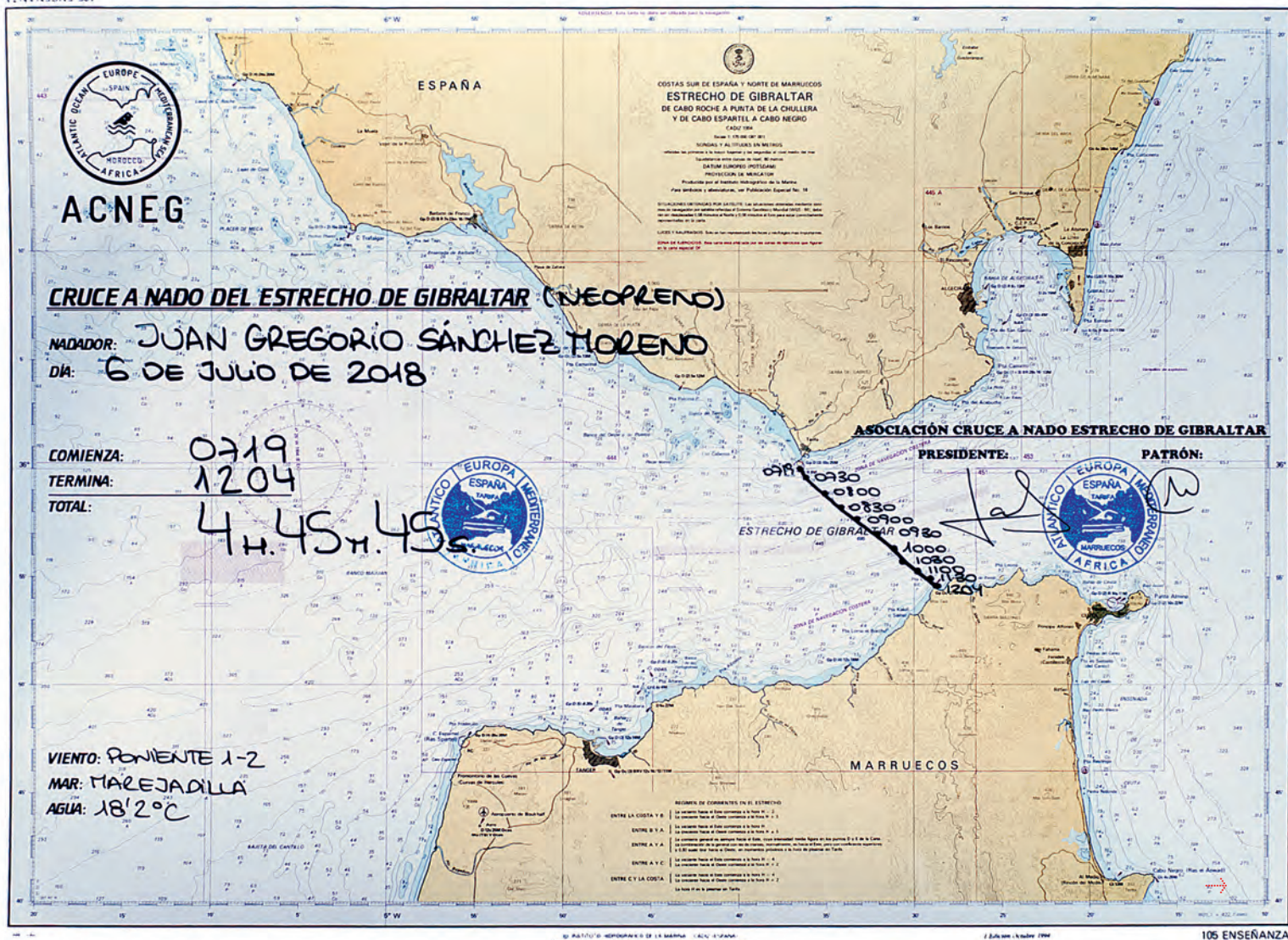


Jorge Bermejo, Director Gerente

DEL PRADO
ARQUITECTURA
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



Aunque sois vecinos de Valdemoro, cada uno de vosotros procede de puntos diferentes del país. ¿Cómo empieza vuestra relación de amistad?

El nexa principal de unión de los cuatro es el deporte. Por diferentes circunstancias confluimos en esta localidad, a excepción de Fernando, que es de Ciempozuelos, y comenzamos a practicar deporte en el mismo club. Nos conocimos por el grupo de triatlón que existía en Valdemoro, TriVal. Allí coincidimos en varios entrenamientos y algunas pruebas deportivas, pero no teníamos una relación estrecha, éramos conocidos.

¿Cuándo comenzasteis a gestar esta idea?

La iniciativa surgió hace dos años cuando Fernando, que ya tenía un grupo de compañeros con los que acudir, habló con Luis, un tarifeño que tenía amigos que habían hecho el cruce incluso de ida y vuelta, y por mediación de él contactaron con Laura, la hija de Rafael y encargada actualmente de la asociación. El grupo finalmente se disolvió y fue cuando se puso en contacto con Juan-gre, que a su vez añadió a Jorge. Por último se incorporó Oliver. Esta experiencia nos ha servido para forjar la amistad que profesamos los cuatro y nos ha unido mucho como grupo.

¿Cómo surge entonces la idea de crear MARAGUME?

La mujer de Fernando es de Algeciras y gracias a un familiar tuvo la oportunidad de conocer al antiguo presidente de la Asociación Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar, Rafael Gutiérrez Mesa. Rafael fue el fundador de la entidad que hoy se encarga de organizar los cruces del Estrecho. En cada viaje que Fernando emprendía a Algeciras le calaba más hondo la idea de cruzar el Estrecho, pese a la negativa de su círculo más cercano por la dificultad que entrañaba. Desafortunadamente, el año pasado Rafael falleció por un tumor cerebral. Fernando se propuso el tan ansiado cruce en honor a la figura de Rafael con un carácter muy especial, nadar para luchar contra el glioblastoma multiforme. Como Rafael ha posibilitado el sueño de muchas personas a lo largo de años y para nosotros es un maestro, decidimos que el grupo iba a llevar la primera sílaba de cada palabra de su nombre: maestro Rafael Gutiérrez Mesa, MARAGUME.

Rafael nunca llegó a cruzar, pero se convirtió en un icono del Estrecho.

Rafael trabajaba como ayudante de la Cruz Roja, además de pertenecer al control portuario. Antes de la creación de la asociación, los nadadores que querían cruzar el Estrecho se ayudaban de los pescadores. En los comienzos, tan solo llegaban hasta Gibraltar, más tarde comenzaron a cruzar hasta la costa de Marruecos. En ese vacío legal tan peligroso como es adentrarse en una zona de muchas corrientes, Rafael consiguió regularizar el cruce para ofrecer a los nadadores unas garantías que permitieran un cruce seguro. Creó así la Asociación Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar, con la que ha ayudado a cientos de nadadores a cruzar. Era un hombre al que no le gustaban mucho los medios de comunicación, pero es muy conocido en el mundo de los nadadores. Cercano, cariñoso y muy alegre. Le gustaba hacer las cosas bien.



AL ABORDAJE VUELTA AL COLE 2018



SÓLO 0,54

GUERRERO TAPA BLANDA
Cuaderno espiral tapa blanda. Cuadrícula de 4 mm con margen. 80 hojas. Formato A4.

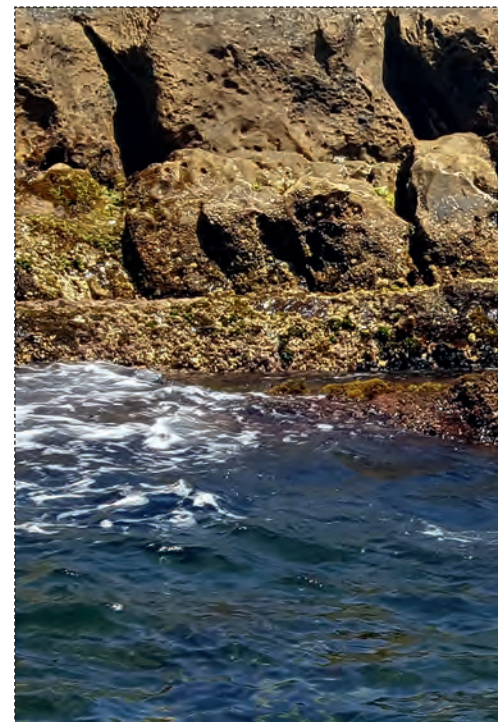
REF. 1630705

IVA/IGIC INCLUIDO



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)





Salida

¿Cuáles son las dificultades de cruzar este paso?

La dificultad no reside tanto en la distancia como en las corrientes. Las corrientes te obligan a mantener un ritmo de nado ágil, que esté por encima de la fuerza que ejercen. En condiciones normales hay corrientes, pero es habitual que aumenten y se compliquen. Esto hace que haya muy pocos días al año en los que poder intentar el cruce. Los vientos de poniente te desvían de la trayectoria hacia una zona prohibida. En condiciones normales hay dos corrientes inherentes. La primera de ellas se encuentra al salir de Tarifa y por ella nos obligaron a nadar durante una hora sin parar para poder sobrepasarla. La segunda se ubica al llegar a Marruecos y también te obliga a no detenerte porque puede desviarte varios kilómetros de la ruta establecida. Además de esas cabe la posibilidad de que aparezcan otras corrientes durante todo el trayecto. Otro de los riesgos es encontrarse con manchas de aceite. Es una zona de tránsito de grandes embarcaciones como buques, petroleros, cruceros, transatlánticos, etc. Tragar agua sucia te genera malestar y puede obligarte incluso a abandonar. También es una zona de tránsito de cetáceos, pero nos tranquilizaron diciendo que no era zona de alimentación. Durante todo el trayecto fueron habituales los delfines y su canto y, bueno, Oliver y Jorge tuvieron el avistamiento de un tiburón.

Lo primero de todo es presentar un currículum deportivo que incluya travesías y pruebas extremas.

Alrededor de cien nadadores lo intentan cada año, pero no todos lo consiguen.

El cruce homologado y reconocido internacionalmente solo se puede hacer por mediación de la asociación. Cuando se creó se nadaban pocos cruces, pero su repercusión internacional ha hecho que las peticiones vayan aumentando. En la actualidad hay más

peticiones extranjeras que nacionales. Vienen nadadores de todos los puntos del mundo para completar esta prueba y en muchas ocasiones no han podido ni tirarse al agua. Nos comentaron el caso de un nadador australiano que estuvo dos semanas en Tarifa esperando para cruzar y finalmente se tuvo que marchar sin poder intentarlo. También hay nadadores que consiguen lanzarse al agua y finalmente no lo consiguen. El Estrecho no lo cruzas tú, se deja cruzar. El 25 % del éxito depende de ti, el 75 % restante son factores externos que no puedes controlar.

¿Qué requisitos físicos y técnicos hay que cumplir para afrontar el cruce?

Lo primero de todo es presentar un currículum deportivo que incluya travesías y pruebas extremas. Además, hay que pasar un reconocimiento médico muy exhaustivo y hasta el último momento antes de salir a nadar se controla la salud de los nadadores.

¿Cómo os habéis preparado para conseguir el reto?

Seguimos diciendo que ha sido un 80 % de improvisación. Los cuatro somos deportistas y participamos en pruebas de alto nivel como ironman o el Maratón de Sables, pero no somos nadadores. Hicimos una travesía de once kilómetros, pero cada uno teníamos nuestros proyectos individuales. Los cuatro hemos echado muchas horas en la piscina, teníamos dos días concertados para nadar y, además, algunos hemos ido a nadar a algún pantano. El cruce iba a ser en octubre, cuando terminaríamos la temporada, pero la fecha se adelantó hasta el 15 de julio y finalmente nos avisaron de un día para otro porque en cualquier momento teníamos que cruzar. Las condiciones climatológicas son las que mandan y las ventanas de buen tiempo había que aprovecharlas.





Llegada

Debíais estar preparados para salir en cualquier momento.

Llegamos a Tarifa un martes, teníamos tres días para poder cruzar. Bajamos los cuatro acompañados de Jesús Narváez, padre de Jorge, quien nos acompañó durante todo el recorrido. La primera noche nos informaron de que no iba a ser posible cruzar el miércoles. Fue una pequeña decepción, pero, bueno, teníamos de límite hasta el viernes por la mañana. El jueves tampoco fue posible, todo el día los nervios estuvieron a flor de piel porque existía la posibilidad de que nos volviéramos a casa sin intentarlo. Para el viernes había buena previsión, pero el riesgo de que apareciera niebla siempre estaba presente. Finalmente, recibimos la llamada confirmando que el viernes podíamos salir a cruzarlo, fue una mezcla de alivio y nerviosismo. El día del cruce nos levantamos muy temprano. Físicamente estábamos descansados, pero teníamos mucha fatiga mental por los nervios que habían supuesto esos dos días en Tarifa con la incertidumbre de si íbamos a poder nadar o no. Teníamos una presión añadida por la ilusión de conseguirlo, de no fallar al grupo y de no fallar a todos los amigos y familiares que nos estaban apoyando. A las 7.19 salimos del puerto de Tarifa dos embarcaciones, una delantera que era la guía y una zodiac en la que viajaban el juez, la socorrista y Jesús, que nos proporcionaba el avituallamiento. La embarcación guía nos iba marcando la ruta idónea para ir esquivando las corrientes. Realizamos tres avituallamientos de un minuto de duración cada uno. Hicimos una travesía ejemplar, según nos comentaron desde la zodiac, porque en todo momento estuvimos agrupados y sincronizados. En los avituallamientos enseguida estábamos juntos y los cuatro pudimos mantener el mismo ritmo porque el objetivo era que lo termináramos los cuatro. Tuvimos la mala suerte de encontrarnos con una corriente complicada que nos hizo avanzar en una hora tan solo 500 metros, pero hicimos piña y conseguimos salir. Teníamos claro que si uno de los cuatro se subía a la barca, nos subíamos todos.



LRDVADEMORO 37

#HeliconMola
#SomosHelicon

la casita 

Tu peque cuidado como en casa

La nueva
ESCUELA INFANTIL
del Colegio Hélicon



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

285 €/mes*

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

TARIFA PLANA

90 €/mes*

CUATRO HORAS
CON PISCOLABIS

*190€ SIN BECA

Hazles felices, elige **hélicon**

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

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

la casita 
Somos **hélicon**

facebook.com/ColegioHelicon
@colegiohelicon

MARÍA CURIE, 19. VALDEMORO

91 875 22 32
www.lacasitahelicon.com



Entiendo que pasasteis momentos complicados.

Jorge: Para mí el momento más complicado fue la salida. El agua estaba muy fría, era prácticamente de noche y el estrés hizo que comenzara a fatigarme muy pronto. La primera hora de nado fue compleja.

Oliver: Uno de los momentos en los que peor lo pasé, salvando la lesión, fue cuando vimos el tiburón. Yo solo quería pensar que era un delfín más. Cuando estás nadando tanto tiempo solamente ves la inmensidad del fondo marino, encontrarte una mancha blanca enorme y reconocer que es un tiburón no es nada tranquilizador. Por suerte se pasó de largo.

La parte final de la carrera fue complicada porque nos vimos inmersos en una corriente que nos frenó mucho y, además, Oliver comenzaba a disminuir su rendimiento por una lesión que arrastraba. Finalmente, cambió de técnica, no se detuvo y nosotros le arropamos. En condiciones normales, con un grupo sin tanto *feeling*, el resto del equipo hubiese tirado para adelante y probablemente el efecto psicológico de quedar atrás le habría hecho abandonar. Nosotros nos agrupamos, hicimos una piña y fue la clave del éxito.

Más de cuatro horas nadando y llegáis a Marruecos.

Cuando comenzamos a divisar las rocas sentimos una motivación enorme. Empezamos a animarnos entre nosotros. Comenzar a ver el fondo del mar después de tantos kilómetros sin ver nada te produce una satisfacción enorme. El momento de tocar las rocas creo que lo recordaremos toda la vida. Llegamos los cuatro, nos abrazamos, lo habíamos conseguido. Cuando regresamos a España nos estaban esperando la mujer y la madre de Rafael, a quienes entregamos una placa en agradecimiento a la labor que su marido e hijo había llevado a cabo por tantos nadadores. Fue un acto muy emotivo porque nadie había hecho algo parecido por Rafael.

El cruce del Estrecho ha sido por una causa benéfica como es la recaudación de fondos para la investigación del glioblastoma multiforme. ¿Qué os motivó a dotar a esta prueba de un carácter solidario?

Como te comentábamos, la idea de cruzar el Estrecho surgió por parte de Fernando hace aproximadamente dos años. En este tiempo tuvo la oportunidad de conocer a Fernando, el presidente de la asociación, y establecer una relación de amistad con él. Desafortunadamente, Rafael falleció el año pasado por un tumor cerebral extremadamente agresivo denominado glioblastoma multiforme. Tras la fatal noticia, pensamos que la prueba tenía que tener otro enfoque, debía ser en su honor. Es por ello que nos pusimos en contacto con la Asociación de Afectados por Tumores Cerebrales en España (ASATE), les comentamos el proyecto y se unieron a la causa. Todos los fondos recaudados serán destinados en el 80 % a un ensayo que ya está en marcha denominado GENIO y el 20 % restante a una asociación que atiende a afectados y familiares.

¿Qué retos se propone MARAGUME para el futuro?

Esta iniciativa no termina con el cruce, sino que tenemos previstas más iniciativas que nos permitan conseguir más fondos para este fin. El futuro es muy atractivo porque por delante quedan muchos retos potentes que poder alcanzar. Con esta motivación que supone tener un fin benéfico y un grupo tan unido como el que hemos conseguido formar nos gustaría involucrarnos en nuevos retos deportivos de gran tamaño, como es cruzar el canal de la Mancha. Además de las pruebas que realicemos nosotros, está en el aire organizar algún triatlón benéfico en el que pueda participar más gente. ✕



VALDESALUD
SALUD BELLEZA BIENESTAR

Centro de Yoga y Pilates*

Grupos reducidos

*Prueba una clase sin compromiso

Yoga aéreo NUEVO!!!

Juan Carlos Medina
PHOTOGRAPHY 2018

calle San Isidro, 7 • Valdemoro • tel.: 91 248 34 33 / 679 213 407 • info@centrovaldesalud.com • www.centrovaldesalud.com



San Francisco de Asís, 21 Local
28320 Pinto, Madrid

teléfonos: 91 692 48 58 / 91 698 74 66 / 639 835 583

TRANSPORTES Y MUDANZAS R. BARDERA

Estamos especializados en:

- Montaje y desmontaje de mobiliario
- Mudanzas completas y muebles sueltos
- Servicios de camión con trampilla 750 kg
- Guardamuebles
- Seguro de Mercancías. Más de 25 años de experiencia
- Les atendemos todos los días de la semana

Servicios de oficina:

- Mantenimientos
- Movimientos de interior
- Destrucción de archivos y documentos con certificado

**PRESUPUESTOS
SIN COMPROMISO**

TRANSPORTES NACIONALES • VEHÍCULOS DESDE 10M³ HASTA 40M³



Rubén Hernández

‘Las artes marciales me lo han dado todo porque han hecho que hoy sea como soy’

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Valdemoreño de pura cepa, recuerda su infancia en nuestra localidad pasando las horas jugando con el resto de amigos en el parque Alberiza. Rubén Hernández, atleta de K1 y Muay Thai, quedó asombrado por el mundo de las artes marciales desde muy pequeño. Una pasión tan fuerte que le llevó a hacerse una carrera profesional dentro de este mundo que le ha alzado hasta lo más alto del panorama nacional proclamándose, por último, campeón de España de Muay Thai en 2013.

Esa misma pasión le llevó a fundar el gimnasio y la escuela de artes marciales Fight Club Valdemoro, un lugar donde impregnarse de la filosofía, la técnica y el estilo de vida de las artes marciales que tan hondo calaron en Rubén. El próximo mes de octubre cerrará su etapa como profesional en un Campeonato de España de K1 que se celebrará en nuestro municipio. Hoy queremos conocer más de cerca a este atleta valdemoreño.

Comentas que tu inclinación por las artes marciales se produce muy temprano. ¿Qué sedujo a un niño de apenas siete años?

Siempre me habían llamado mucho la atención las películas sobre artes marciales. Tuve la suerte de que en mi colegio, el Samer, comenzaron a impartir karate y me apunté a las clases extraescolares. Allí empecé con Juan Carlos, mi primer profesor de artes marciales. Con él me animé a dar clases fuera del colegio y empecé a entrenar en un gimnasio. Es curioso que ahora yo soy el profesor de su hijo. Rápidamente me di cuenta de que me gustaban las artes marciales de mayor contacto: kick boxing, Muay Thai... Recuerdo que nos mudamos de casa y en los bajos del edificio había un gimnasio en el que siempre ponían carteles de peleas en la cristalera de la puerta. Cada vez que pasábamos por delante me quedaba mirando los carteles porque me encantaban. Le insistía mucho a mi madre para que me llevara. Como es lógico, mi madre



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



me decía que eso no era para niños. Desde muy pequeño tenía claro lo que quería hacer, tengo fotos con apenas siete años y los guantes de boxeo puestos.

¿Cómo le dices a tu madre que quieres practicar un arte marcial más duro y cuál escoges?

Con trece años empecé a practicar kick boxing. No tuve que hacerle una petición como tal para practicarlo. En el día a día ella veía la pasión que sentía por este mundo y dar el salto a otro arte marcial fue un proceso bastante natural. Es cierto que hay muchos padres que pueden llegar a rechazar la idea de que sus hijos practiquen kick boxing o cualquier otro arte marcial, pero lo cierto es que tuve la gran suerte de que mi madre lo viera como un deporte más.

Desde que terminé el kárate hasta que comencé el kick boxing pasaron unos años en los que no practiqué ningún deporte. Retomé el deporte en el mismo gimnasio en el que había estado y me puse en manos de un profesor gallego del que tengo muy buen recuerdo. Era el más pequeño de la clase, recuerdo que entrenaba con hombres que eran tres veces yo.

¿Qué camino tiene que recorrer un deportista como tú para dar el salto a la competición?

El kick boxing me enganchó y cada vez me gustaba más la idea de adentrarme en el mundo de la competición, además me veía con posibilidades. Le insistía mucho a mi entrenador, pero él siempre me decía que faltaba poco, nunca llegaba el momento. En Valde-



moro no había gimnasios que ofrecieran la preparación necesaria para competir y tuve que salir fuera. Me marché a Parla por recomendación de un amigo, y allí empecé a hacer mis primeras peleas de kick boxing y *full contact*, una variante americana que tiene algunas restricciones. Durante cuatro años aprendí mucho en Parla y me marché a Fuenlabrada, al gimnasio de un entrenador que también tenía mucho prestigio. Con veinte años ya me marché con el último equipo en el que he estado y con el que di el salto de la competición *amateur* a profesional.

En otros deportes, como sí ocurre en las artes marciales, el salto a lo profesional no difiere tanto de la práctica *amateur*. ¿Cómo se produce ese salto, es algo natural?

Antes de dar el salto, tu entrenador tiene que estar muy convencido de que estás capacitado para dar ese paso tan importante. En el salto a profesional cambian muchos aspectos de la competición. Los vendajes profesionales son duros, el guante es más pequeño, no hay protecciones en piernas y cabeza... Un atleta tiene que estar, por supuesto, preparado físicamente para dar ese salto, pero más allá de la condición física es muy importante estar preparado mentalmente. Tu cabeza tiene que estar concienciada de lo que va a hacer. Yo me acuerdo de que estaba muy preparado psicológicamente, pero también tenía muchos nervios. Mi debut fue en Torrejón frente a un profesional que ya llevaba bastantes combates y los nervios estaban a flor de piel.

Has ganado en diferentes modalidades como el kick boxing, *full contact*, K1, Muay Thai. ¿Cómo ha sido tu paso por cada una de las modalidades?

Siempre me he inclinado más hacia el kick boxing que el Muay Thai, aunque también me gusta. El estilo de pelea del kick boxing es más rápido y se caracteriza por combinar más golpes. Después del kick boxing empecé en K1, que es una variante que incluye los golpes de rodilla. En el último equipo que estuve era de Muay Thai y, aunque yo peleaba en K1, entrenaba también Muay Thai, lo que hizo que al final acabara optando por el boxeo tailandés. Todos los campeonatos que he ganado, tanto de Madrid como de España, son de kick boxing, a excepción del Campeonato de España de Muay Thai.

Has cosechado varios éxitos a nivel nacional. ¿De qué salud goza este deporte en España?

Ahora parece que aumenta su práctica y se está volviendo más mediático. Los luchadores españoles comienzan a salir más y están presentes en torneos tanto por Europa como en los países asiáticos. Es cierto que hay una tendencia positiva, pero todavía falta muchísimo para poder alcanzar a otros deportes que mueven masas en nuestro país. Este tipo de deportes han estado muy vetados durante mucho tiempo en España y eso ha generado muy mala fama. Parece que las nuevas tecnologías e internet han permitido a la gente tener mayor acceso a ver combates e informarse sobre lo que realmente son. Eso se ha ido trasladando, y también es cierto que un medio tan fuerte como la televisión se está haciendo eco y se ven más combates. En resumen, tener el acceso a estos depor-

MUEBLES DE COCINA Y BAÑO

Cocinas y baños para disfrutar



BAÑERAS Y CABINAS
GRIFERÍAS DE BAÑO
INODOROS Y BIDÉS
LAVABOS
MAMPARAS
PLATOS DE DUCHA
MUEBLES DE BAÑO
ESPEJOS Y APLIQUES

**VENDEMOS
Y
MONTAMOS**

PRESUPUESTO
24horas

MOBILIARIOS DE COCINA
ENCIMERAS Y FREGADEROS
GRIFERÍA COCINA
MESAS Y SILLAS
ELECTRODOMÉSTICOS
ACCESORIOS Y COMPLEMENTOS
MÁRMOL GRANITO Y SILESTONE

trazado21

PROYECTOS-OBRA-REFORMAS

comercial@trazado21.com

911289663

INTERIORES-EXTERIORES

PISOS BAÑOS CHALET COCINAS

Reformas DE VIVIENDAS Y LOCALES

NO SOMOS ÚNICOS...SI LOS MEJORES

No reforme sin consultarnos

C/ Negritas, 18
28342 Valdemoro, Madrid
tlf. 911 289 663 / 664 496 448
reforma@donreformas.es



tes ha hecho que la mentalidad de la gente también se abra. Queda mucho por recorrer, yo entreno a niños y todavía hay padres que se acercan al gimnasio con cierta reticencia a que sus hijos practiquen este deporte.

En 2013 te proclamas campeón de España de Muay Thai.

Salió un open en Mallorca y el entrenador del equipo nos apuntó a varios, unos quince, en diferentes pesos. La competición duró un fin de semana. El combate eran cinco asaltos de dos minutos y en el tercero se acabó el combate por KO técnico. Muy contento, porque es un reconocimiento al trabajo de muchos años. Después de eso no me planteo ninguna aspiración más alta. En cada momento he hecho lo que me ha gustado y estoy satisfecho con mi carrera.

Una vez que has forjado una carrera como profesional, ¿qué dirías que te han aportado las artes marciales?

Las artes marciales no me han aportado, son mi vida. Me lo han dado todo porque han hecho que hoy sea la persona que soy. Lo que más agradezco es poder disfrutar de la confianza en mí mismo que me ha generado tener un carácter más tranquilo y llevar una vida sana en la que el deporte ha sido muy importante. Me han acompañado todo este tiempo y han invadido todos los aspectos de mi vida, desde que me levanto por la mañana hasta que me acuesto por la noche desde los diecisiete años.

Tuviste que abandonar pronto Valdemoro, deportivamente hablando, para crecer como boxeador, pero has decidido crear tu propia escuela aquí. ¿Qué objetivos te marcas con esta iniciativa?

Durante toda mi carrera deportiva me rondó la idea de crear mi propio gimnasio y dentro fundar una escuela. Como dices, me tuve que marchar a entrenar fuera pronto porque en Valdemoro no había una oferta tan específica. Ese fue el detonante que me animó a



montar Fight Club Valdemoro. Este concepto de gimnasio es desconocido para el público general. El primer año, cuando entraban a verlo, la reacción era de sorpresa porque nunca antes habían visto un gimnasio así. Disponemos de 450 metros dedicados a las artes marciales. Todo el gimnasio es tatami, tenemos un ring, sacos, etc. Algo que tenía muy claro es que quería marcar la diferencia con la calidad de los entrenadores. Actualmente, a cargo de la formación nos encontramos mi compañero Juanma, que se encarga de la defensa personal, defensa personal policial y kárate; y yo, que me encargo del Muay Thai, el kick boxing, el K1 y el boxeo.

Una parte importante del gimnasio es la escuela y el trabajo con los más pequeños. ¿Qué tipo de trabajo hacéis con ellos en un deporte que parece exclusivo de adultos?

Se trabajan mucho los valores como la educación. En el gimnasio somos una gran familia en la que hay muy buen rollo. En ese sentido, me preocupó mucho por que haya muy buen ambiente



Ciclos Formativos
Formación Profesional
Certificados de Profesionalidad

Valle del Miro

Ciclos Formativos de Grado Superior (Becados por la Comunidad de Madrid)

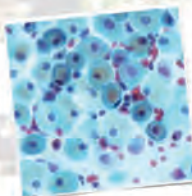


**TÉCNICO SUPERIOR EN DESARROLLO
DE APLICACIONES WEB (DAW)**

**TÉCNICO SUPERIOR EN AGENCIAS
DE VIAJES Y GESTIÓN DE EVENTOS**



**TÉCNICO SUPERIOR EN ANATOMÍA
PATOLÓGICA Y CITODIAGNÓSTICO
(APC)**



**TÉCNICO SUPERIOR
EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES
FÍSICAS Y DEPORTIVAS
(TAFAD)**



**TÉCNICO SUPERIOR EN EDUCACIÓN
INFANTIL**



FP
DESCÚBRELA

Síguenos en:



COLEGIO VALLE DEL MIRO.

C/ CLARA CAMPOAMOR, 2. 28342, VALDEMORO (MADRID)

www.colegiovalledelmiro.es/fp quierofp@colegiovalledelmiro.es

Telf.: 91-865-80-73 Fax: 91-865-81-64



entre todo el mundo. Fuera de eso, me gusta que los jóvenes cultiven su físico, pero también la mente. Ahondar en la constancia, el esfuerzo, la actitud, el respeto, el honor es muy importante. Damos clase a partir de los seis años. Comienzan con clases muy sencillas en las que se trabaja principalmente la coordinación, psicomotricidad y lateralidad, mediante juegos que les adentran en el deporte. Según van creciendo se introducen progresivamente las clases de técnica y los combates sin contacto. Es una toma de contacto muy gradual en la que se sienten muy cómodos y disfrutan.

Háblame del equipo de competición que habéis creado.

En los cuatro años que llevamos abiertos ha habido gente que competía, pero nunca hubo un grupo como tal. En septiembre arrancamos un equipo de competición compuesto por chavales de entre catorce y veinte años. Algunos de ellos han empezado conmigo y otros tienen algo de experiencia en otros gimnasios. Antes de empezar a hacer veladas vamos a asistir a lo que denominamos «interclubes», en los que los gimnasios nos ponemos de acuerdo para celebrar competiciones que emulen las veladas. Pelean con un nivel de protecciones muy alto y no hay ganadores. Estos encuentros sirven para que conozcan más de cerca lo que es un combate real. Por el momento no quiero ejercer ninguna presión sobre ellos, hemos creado este equipo para que disfruten de este maravilloso deporte y, si tienen éxitos, bienvenidos serán. Yo he tenido entrenadores que me han presionado para ganar y puedo asegurar que no sirve de nada. Quiero que se diviertan haciendo lo que más les gusta.

¿Cuáles son los objetivos para este curso que empieza?

Tengo varios proyectos que desarrollaremos este curso. Uno de ellos está relacionado con los niños. Han llegado al gimnasio varios casos de niños que han sufrido o sufren acoso en el colegio. Aquí les hemos recibido con los brazos abiertos y les hemos ayudado a generar las herramientas para que tengan la fortaleza mental necesaria para afrontar este tipo de situaciones. Es muy gratificante ver cómo la mayoría de ellos mejoran su situación gracias al deporte. También está el equipo que comienza este mes y con el que somos muy optimistas; y, por último, también queremos ampliar la oferta a nuevas modalidades como el MMA.

En el mes de octubre celebras tu último combate profesional en Valdemoro.

Así es. El 27 de octubre celebraremos una velada en el Pabellón Jesús España, que será mi último combate como profesional, contra Juanra Melgar, el Duende. Va a ser una velada muy especial para mí porque me retiro en la localidad que me ha visto crecer y, además, porque es un Campeonato de España de K1 en el que tendré la posibilidad de cerrar mi carrera con el título nacional. Con el paso del tiempo, y la apertura del gimnasio, me es incompatible mantenerme en el mundo de la competición profesional. Estar a ese nivel requiere de muchas horas de entrenamiento y de descanso, son semanas y meses preparando las veladas. El tiempo del que dispongo quiero dedicarlo por completo a mis alumnos. ✕

Nuevo tratamiento con **INDIBA® activ**
para la aceleración del proceso antiinflamatorio en
Clínica Reyes Medina

INDIBA® activ
TERAPIA CELULAR ACTIVA
vuelve a tu actividad
diaria **rápidamente**

INDIBA® activ
TERAPIA CELULAR ACTIVA

Solución EFICAZ para:

- Acelerar la recuperación
- Aliviar el dolor
- Facilitar la movilización
- Tratar dolores reincidentes
- Reducir la inflamación

ARTROSIS, PERIARTRITIS
LUMBALGIA, DORSALGIA, CERVICALGIA
ESGUINCES, FRACTURAS, LESIONES
MUSCULARES
TENDINITOS Y BURSITIS, DOLORES
INGUINALES
PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO
TRATAMIENTOS DE FISIOESTÉTICA



**Promoción especial
NUEVO LANZAMIENTO**

acelera el proceso
natural de recuperación
de tu cuerpo

Gracias al Sistema Proionic® permite activar el metabolismo celular restableciendo su equilibrio, aumentando la vasculación y la temperatura interna en los tejidos tratados.

El resultado es una rápida **aceleración de los procesos naturales de recuperación** del cuerpo humano, **aliviando el dolor** desde la primera sesión.

INDIBA® activ restablece la recuperación de los movimientos, normaliza el tono muscular e incrementa la elasticidad. Al mismo tiempo, el drenaje producido por INDIBA® ayuda a **disminuir la inflamación**.

REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

**RESERVA TU PLAZA
918 955 721**



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



**No esperes más
para cuidarte**

★Pilates suelo ★Pilates consciente ★Pilates máquina

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

**RESERVA TU PLAZA
918 080 362**

**Segunda actividad
10% DE DESCUENTO**

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



E N T R E V I S T A

Nautzet Hernández

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuadres

Cuando Nautzet Hernández tenía diez años, se encerraba en la habitación de sus padres a oscuras, encendía el equipo de música, colocaba en el giradiscos el vinilo de Beethoven que le había traído su padre de uno de sus viajes, lo ponía a todo volumen, se acostaba en la cama de matrimonio y se ponía a disfrutar. A gozar. Escuchaba la música y sentía cómo se estremecía cada una de las partes de su cuerpo. A tan temprana edad, se consideraba un privilegiado porque era consciente de que no todo el mundo podía obtener ese placer cuando escuchaba música. Ahí tumbado, soñaba con que algún día compondría música que en el futuro pudiera estremecer a un niño, o a muchos niños, de la forma que Beethoven lo había estremecido a él.

Unos cuantos años más tarde, Nautzet Hernández dirige una empresa, eFectrix, que crea música para la televisión (*Hora punta, El programa de Ana Rosa, Supervivientes...*). Se siente afortunado. Es posible que no haya cumplido el sueño del Nautzet de diez años, pero es consciente de que ese sueño era importante entonces, pues le ayudó a ser quien es hoy en día. Ese sueño le permitió mantener una relación de por vida con la música, con todos los placeres y con todos los sinsabores que nos puede aportar una relación, y ese sueño le condujo al momento en el que se encuentra, viviendo de la música que compone, concibiendo, diariamente, nuevos retos artísticos y comerciales.



Nacido en Tenerife, Nauzet llegó a Valdemoro hace diez años. Aquí vive con su esposa desde entonces. Aquí nació su hijo. Aquí ha encontrado un buen lugar donde vivir.

¿Cómo y cuándo comenzó tu afición/gusto/pasión por la música?

Hay que tener en cuenta que el folklore canario sigue muy vivo y hay mucha gente joven interesada en mantenerlo vivo. Recuerdo que, desde niño, mi familia materna y mi familia paterna se juntaban con frecuencia para hacer fiestas y allí nunca faltaba alguien que tocara una guitarra o una bandurria y siempre había música tradicional canaria tocada y cantada en vivo. Supongo que este hecho contribuyó a mi afición temprana por la música. Según cuentan mis padres, desde muy pequeño, cantaba entonando muy bien las canciones de anuncios y demás canciones que veía en la tele. La verdad es que no hay un punto de partida del que yo fuera consciente, pero recuerdo que, a eso de los seis años, ya iba a clases de órgano.

¿Estudiaste órgano durante muchos años? ¿En qué consistió tu formación?

Estudí órgano durante unos años, la verdad es que no recuerdo cuántos. Sé que antes de cumplir los diez ya estaba estudiando en el conservatorio y terminé haciendo saxofón, canto y piano. Cuando cumplí los diecisiete, me entró la curiosidad por la armonía moderna. He pasado por géneros tan conocidos como el pop o el rock y, hoy en día, sigo

Es posible que no haya cumplido el sueño del Nauzet de diez años, pero es consciente de que ese sueño era importante entonces, pues le ayudó a ser quien es hoy en día.

indagando acerca de la composición de música más enfocada al cine y a la televisión.

La música te ha dado muchas satisfacciones.

Ahora, en algunas ocasiones, maldigo la música. Me da rabia conocer tantos aspectos del mundo de la música. Me fastidia haber escuchado tanta música. Echo de menos el placer que sentía cuando escuchaba música en mi infancia. Entonces... todo era nuevo. Yo estaba aprendiendo y no entendía los procesos, los recursos, las razones de los músicos para componer como componían. En mi aprendizaje, tenía muchísimas preguntas. Ahora tengo demasiadas respuestas, entiendo cómo se hace y por qué se hace así y me divierto menos. Ahora entiendo las razones de Beethoven. Ahora entiendo muchas de las razones de Miles Davis, otro músico que, en su momento, me fascinó también. En cierto sentido, hacerse mayor no es bueno para un músico. Ya no disfrutas las cosas como la primera vez. Ya no tienes las emociones tan nuevas. Le pongo música a mi hijo de cuatro años y cada cosa que le pongo es nueva para él. Pero yo ya no siento igual. Fíjate, no me gustaría que mi hijo se dedicara a la música. He tenido fases de mi vida en las que la música me ha atormentado. Para mí, la música es cultura. Y, sin embargo, la música acaba prostituyéndose. Acaba convirtiéndose en puro entretenimiento y abandona a la cultura. Para mí, eso es triste porque yo me dedico a la música.





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	• Hospitalización diurna	ESPECIALIDADES
• Medicina General	• Peluquería y Estética	• Ecocardiografía
• Radiología Digital	• Alimentación	• Endoscopia
• Ecografía	• Accesorios y Complementos	• Traumatología
• Cirugía y Anestesia	• Asesoramiento...	• Oftalmología

Campaña de limpieza bucal

Disponemos de profesionales en **Etología Clínica y Adiestramiento** Del 10 de septiembre al 10 de octubre



ESCALADA INDOOR

PONTE EN FORMA DE UNA MANERA DIVERTIDA

CURSOS / CLASES DE ADULTOS Y DE PEQUES / CUMPLEAÑOS
SALIDAS A ROCA / TALLERES / COMPETICIONES / EVENTOS
ENTRADA SIMPLE/ BONOS / CUOTA MENSUAL



100 % ESCALADA ROCODROMO

Avenida de Madrid 10, Valdemoro

TELÉFONO 918953007
MAIL INFO@WILDCATS.ES WWW.WILDCATS.ES



ESCALADA EN ROCA





Háblanos de algunos de los grupos a los que has pertenecido o con los que has colaborado.

Nombrar colaboraciones, producciones o actuaciones en directo con cada uno de los grupos o proyectos que han pasado por mi carrera sería casi imposible. Incluso sería incapaz de acordarme de todo. Atrás quedan proyectos tan distantes como Lacara, mi primer proyecto de rock cuando llegue a Madrid; o mi colaboración con grupos folklóricos como la agrupación de música popular canaria Los Sabandeños; o mi trabajo con Mad Division, un grupo madrileño que fusionaba rap y *reggae*.

Ahora trabajas en televisión. ¿En qué consiste tu trabajo?

Nos dedicamos a cubrir todas las necesidades musicales de productoras que hacen programas de televisión. Hacemos sintonías para cabeceras, fondos musicales para ambientar cualquier tipo de situación, ráfagas de sonidos, entrada y salida de invitados, posproducción de audio, reparación de audios de grabaciones en exteriores... un sinfín de cosas de las que, muchas veces, el telespectador no se percató, pero que siempre están ahí y, a la vez, son imprescindibles para la producción de los programas.

¿Te consideras un músico original?

Creo que en España tenemos una asignatura pendiente con el tema del sonido de la música que grabamos. No es una cuestión de que lo hagamos bien o mal, sino que tenemos nuestra propia escuela y nos resulta difícil salir de ahí. A veces pienso que todos los discos que se hacen en España suenan igual. A Italia le pasa algo parecido. Escuchas discos grabados en otros lugares y todos tienen conceptos novedosos de cierto interés. Pero, en España y en Italia, estamos un poco estancados. Y a la gente como yo, que intentamos hacer algo diferente, nos cuesta mucho porque acabamos trabajando con gente de aquí que está acostumbrada a ese tipo de sonido. Aunque aquí usemos los mismos compresores que se utilizan en Estados Unidos, aunque se use el mismo tipo de mesa de mezclas, los mismos micrófonos, el mismo cableado, por mucho que queramos imitar el equipo técnico, al final, el ingeniero español tiende a dejar las cosas muy limpias. Y, sin embargo, el ingeniero de sonido estadounidense, que representa el estándar de la industria, busca mayor sencillez, utiliza técnicas menos rígidas, suena todo más suelto, más natural... y eso es muy difícil de encontrar en una grabación española. Apenas experimentamos. Hay incluso grupos españoles que se van a grabar al extranjero y luego se vienen a mezclar aquí con su ingeniero de toda la vida y todo acaba sonando igual. Esto puede verse también en el tipo de música que yo hago, en la música para televisión: las cabeceras, las entradas de invitados, las salidas... suena todo muy similar. Sin embargo, si ves, por ejemplo, el programa de *MasterChef*, que debe seguir el formato que viene de Estados Unidos a rajatabla, te das cuenta de las diferencias. En *MasterChef*, las cámaras deben obedecer a la secuenciación de los planos establecidos por el programa. Aunque el equipo técnico sea español, debe seguir unas pautas. No pueden inventar nada. Gran parte de la música viene de una biblioteca de sonidos preconcebida y creada para el programa. Escuchas esos sonidos de *MasterChef* y te das cuenta de que están a otro nivel.



**¡¡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.factoringchimeneas.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



Yo lo siento diferente. Mi objetivo, cuando hago música, es no parecerme a otro. Quiero conseguir ese efecto, quiero alcanzar esa diferencia. Me gustaría que el director de ese programa se percatara de que está trabajando con un producto diferente. Para mí, es una búsqueda constante de ideas.

¿Has trabajado para el cine? ¿Te gustaría componer bandas sonoras?

He trabajado en algunos cortos. Posiblemente, en estos momentos, lo que más me gustaría es componer música para el cine. Pero es muy complicado. Los directores de cine trabajan siempre con la misma gente. Los entiendo. Si yo fuera director de cine, también jugaría sobre seguro, pediría consejo a colegas del oficio para que me recomendaran a los compositores en los que se puede confiar. Los directores de cine arriesgan con otros aspectos de la película, pero con la música no se la juegan. No sé si es porque no le dan a la música toda la importancia que le deberían dar o porque se la dan y no quieren jugársela. Por eso es muy difícil. Trabajar como compositor de bandas sonoras sería posible si comenzara a componer con alguien que empiece como director. Y, si esa película funcionara, ya podrías continuar como compositor para otros realizadores.

¿Hay algún compositor de bandas sonoras que te guste en especial?

John Williams. Por ejemplo, el tema de *ET*, la banda sonora es brutal. Ya no queda gente así. Sobre todo, porque no estamos preparados como él. Ese tipo de compositor que se sienta al piano junto al director, este le explica una escena y Williams se pone a tocar para él. Y, luego, me encanta cómo pasa las melodías y las ideas del piano a la orquesta sinfónica. Hoy en día, ya no se sienta el compositor con el director para componer una banda sonora. He visto hace poco la película *Del revés*, de Pixar, me gustó mucho la película y la banda sonora me pareció especial.

Háblanos de *Pianet*.

Pianet es un proyecto muy personal. Sé que nunca va a pasar nada, pero lo hago para que quede ahí. Para que mi hijo pueda guardarla y pueda enseñársela a mis nietos. Al principio, no tenía ni nombre. Yo estaba componiendo algo para la tele y, de repente, había una idea, un *riff* de piano, algo que me pareciera interesante y lo guardaba. Creé una carpeta con todas esas ideas que guardaba en el escritorio del ordenador. Y, el día que estaba más inspirado, me ponía un micrófono delante y comenzaba a cantar melodías sobre lo que tenía grabado. Y, lo típico, llegaba algún colega músico al estudio, se fijaba en la pantalla de mi ordenador y me preguntaba qué tenía en esa carpeta del escritorio. «Nada, chorradas», le decía yo. Lo escuchaban y me decían que les gustaban, que les parecían muy interesantes. Me fueron animando y acabé grabando un disco, un EP, con cinco, seis canciones, en mi estudio y lo colgué en las plataformas digitales. Esto fue en 2015. Luego, un amigo que tiene una productora de vídeo me viene y me dice que grabemos unos vídeos con las canciones. Ensayamos las canciones, fuimos al estudio de un colega que tiene un espacio más grande y grabamos el disco en imágenes. Y esos vídeos se los mandé a mis colegas para que los vieran. A partir de ahí, me llegaron varias propuestas de agencias de *management*. Una de ellas llegaba de Miguel Corral, de December Management, que son lo que llevaban a los Sunday Drivers. Miguel movió el material y, al final, grabamos un disco con Warner e hicimos una gira por toda España, que incluyó varios festivales. Fue una gira de año y medio. El último concierto lo dimos en diciembre de 2017 en Bilbao. El disco lo publicamos en junio de 2016 y se titula *Watercolor*. Tiene diez canciones y dos movimientos de piano. Nos grabaron un concierto en Radio 3 que emitieron por televisión. Ahí dejamos el proyecto aparcado por el momento. Sé que seguiré componiendo música como *Pianet*, pero no tengo tan claro si me gustaría ir de gira.



¿Cómo concibes tus conciertos?

Hace unos años, fuimos a un concierto de Ben Howard en el circo Price. Pagamos unos cuantos euros por cada entrada y nos imaginábamos que la sala iba a estar vacía. En ese momento, Ben Howard no era un músico popular y hacía música muy personal. Me llevé una grata sorpresa cuando nos encontramos con el circo Price de Madrid lleno de gente que había pagado un buen dinero para ver a un músico que a mí me gustaba. Fue un gran concierto y deseé que *Pianet* fuera algo similar. Que tuviera un público sin tener que hacer concesiones al mismo. Pero, hoy en día, es muy difícil. La industria acaba arras-trándose hacia lo comercial. Además, los festivales han reventado la industria del directo. Hay muchos grupos en España que lo hacen bien, pero no pueden hacer una gira. No pueden vivir de su música. Un festival cuesta el doble de lo que cuesta la entrada para ver un grupo en una sala, pero en el festival puedes ver ese grupo y treinta más. Sin embargo, en un festival, el público no va a verte a ti. Van a ver a todos los grupos. Y esto desvirtúa la música.

¿Cuáles son tus próximas metas?

No tengo una meta. Yo todos los días me coloco en la casilla de salida. Tengo un trabajo que me da muchas satisfacciones. Tiene una parte comercial que no me gusta, pero que es imprescindible para poder llevar a cabo la parte creativa. Entre la familia y ese trabajo se me va la vida. *Pianet* es un buen ejemplo. No sé cuándo lo voy a continuar. No sé siquiera si lo voy a continuar... Intento ser feliz en cada momento. Eso es lo que me ha importado siempre. La felicidad me ha llevado por donde voy ahora. No por donde iban mis sueños. Antes sacrificaba mucho tiempo de mi vida social, de pasar tiempo con los amigos, por la música. Porque creía que la música me podía dar más que un amigo y, ahora, pienso todo lo contrario. Creo que mi hijo, que mis padres, que hay gente que me aporta mucha más felicidad que la música. Me siento afortunado por poder dedicarme a lo que me gusta, pero, ahora mismo, mis prioridades son otras. Si ahora pudiera elegir una vida perfecta, tal vez decidiera volverme a Tenerife, cerca de los míos, viviendo al lado del monte para que mi hijo creciera cerca de la naturaleza y de su familia. Allí compondría en mi estudio y mandarían mis composiciones a Madrid por internet. Así tendría una vida más tranquila. Pero, luego, lo pienso y aquí estoy bien. Llevo ya siete años con la empresa, me va bien, mi hijo crece a gusto en Valdemoro, tiene aquí a sus amigos... Tenemos la vida aquí y quién sabe si mi vida perfecta en Tenerife sería tan perfecta como la imagino...

Merece la pena escuchar las canciones de *Pianet* y pueden encontrarse fácilmente en internet. Pertenecen a ese tipo de producciones artísticas que tienden a recomendarse más con el boca a boca y menos frecuentemente a través de una radiofórmula. Son melodías que no pasan inadvertidas. Nauzet y yo salimos de la cafetería donde nos hemos entrevistado y partimos en direcciones opuestas. Durante nuestro desayuno, hemos reflexionado sobre el artista y su creación, sobre la caducidad del artista, sobre la relación, de placer y dolor, entre el creador y su disciplina artística, sobre el derecho, y la obligación, que todo ser humano tiene a buscar su propia felicidad. X

VALDEMORO
colegio **hélicon**

¿QUIERES TRABAJAR COMO **ATV** AYUDANTE TÉCNICO VETERINARIO?

¡Vente con nosotros y lo conseguirás!



**2 Títulos
EN UNO**

AYUDANTE TÉCNICO VETERINARIO (ATV)
AUXILIAR DE CLÍNICA VETERINARIA

...
INCLUYE MÓDULOS

+ PELUQUERÍA CANINA
+ AUXILIAR ECUESTRE
+ ANIMAL SPA Y REDUCCIÓN
DEL ESTRÉS EN ANIMALES



FINANCIACIÓN EN
12 MESES SIN INTERESES

CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS
MARTES Y JUEVES DE 16 A 20 H



Con la colaboración de



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

HAZ CON NOSOTROS VETERINARIA

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/veterinaria

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



Y ahora,
eligenoS...



Divorcio: Cómo hacer fácil un momento complicado

L&B Abogados nos ayuda a abordar la separación de la manera más eficaz



Lourdes Albacete Carreño.

Abogada del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid. N.º de colegiada: C81378.

Directora jurídica del **Despacho L&B Abogados**, con sede en c/ Agustina de Aragón esq. Agatha Christie, 9 (Valdemoro). Teléfono: 911 269 708

En ocasiones, la convivencia de una pareja se deteriora de tal manera que resulta muy difícil recomponer la situación. En esos instantes, cuando se toma la decisión de anular el nexo de convivencia, es muy eficaz y tranquilizador contar con la ayuda de un profesional que haga lo más llevadero posible el difícil trance: un abogado o abogada que empatice con su cliente y que no solo dirija adecuadamente los aspectos jurídicos, sino que también sea capaz de evitar las situaciones tensas y desagradables que muchas veces conllevan estos procesos.

En 2017, en el Partido Judicial de Valdemoro hubo, según el INE, un total de 391 divorcios, de los cuales 220 fueron de mutuo acuerdo y 171 contenciosos. A los que hay que sumar 12 separaciones, 11 acordadas entre la pareja. En el primer semestre de 2018 se han registrado ya alrededor de 200 divorcios.

Las cifras demuestran que hay un importante número de parejas que cada año deciden poner fin a su relación, aunque tomar la decisión de divorciarse no siempre resulta fácil. Una vez decidido siempre surgen dudas, que frecuentemente plantean los clientes cuando acuden a nuestro despacho de Valdemoro, **L&B Abogados**. La mayoría de estas preguntas resultan comunes a casi todos los casos, y se podrían resumir en las siguientes:



¿cómo tengo que solicitar el divorcio?, ¿quién se quedará con la custodia de los hijos menores?, ¿cómo tenemos que repartir los bienes? o ¿qué ocurre si no estamos de acuerdo en la custodia de nuestros hijos o en el reparto de los bienes?

En principio, estas dudas provocan miedos e incertidumbres en los clientes, pero el apoyo de un buen profesional hace que la resolución resulte relativamente sencilla y menos traumática de lo esperado.

Normalmente, los clientes no tienen claro el procedimiento a seguir, algo lógico, porque divorciarse no se hace de forma cotidiana. Por eso, si estás valorando la posibilidad de divorciarte, o conoces a alguien en esta situación, estos son los pasos que debes dar para lograr un buen divorcio. Conocerlos te evitará disgustos y te permitirá ahorrar tiempo y dinero.

En primer lugar, es fundamental explicar la diferencia entre los términos divorcio y separación, ya que se tiende a confundirlos. La diferencia está en los efectos que producen. Mientras que la separación no extingue el vínculo matrimonial, el divorcio sí. Una persona

separada no podrá contraer nuevo matrimonio; en cambio, una persona divorciada sí. Es importante aclarar que actualmente la separación de la pareja no es un paso previo para el divorcio. Una persona se puede divorciar directamente de su pareja. Tampoco resulta necesario declarar los motivos que llevan a tomar esta decisión, basta simplemente con no querer mantener la convivencia.

La ley sólo establece, salvo alguna excepción, un requisito para que se pueda solicitar el divorcio: que hayan transcurrido tres meses desde la celebración del matrimonio.

¿Qué hay que hacer cuando una pareja quiere separarse?

Acudir a un abogado para informarse de sus derechos y de las consecuencias que el divorcio va a tener en la custodia de los hijos, si los tienen, y en su patrimonio. La tramitación cambia si se decide hacer de mutuo acuerdo con la pareja o, por el contrario, no hay acuerdo entre ambos.

A continuación resumo estas diferencias.

Divorcio en el que ambas partes están de acuerdo

Conocido como «de mutuo acuerdo», es más rápido, sencillo y barato. Todo se hace con el mismo abogado, lo que reduce los costes. La demanda puede ser interpuesta por ambos o por uno de los dos cónyuges (con el consentimiento del otro).

Antes de presentar la demanda ambos cónyuges exponen sus posiciones en un convenio regulador que redacta el abogado, en el que se recogen los acuerdos a los que hayan llegado con respecto al uso de la vivienda habitual, la guarda y custodia de los hijos, la liquidación del régimen de gananciales, si procede, y la contribución al pago de alimentos y, en su caso, pensión. Posteriormente, este documento se ratificará en el juzgado por ambas partes, a fin de que el juez dicte sentencia de conformidad con lo acordado. El juez lo aprobará si lo pactado no resulta dañoso o perjudicial para los hijos o uno de los cónyuges, es decir, cuando el contenido sea ajustado a derecho.

Divorcio en el que no hay acuerdo entre las partes

Recibe el nombre de «contencioso»; resulta largo, caro y bastante más complicado que el de mutuo acuerdo. En ese caso, cada uno de los cónyuges acude con su propio abogado. Todos los desacuerdos han de ser resueltos en presencia del juez, en un acto que recibe el



SOLUCIONES LEGALES A TU MEDIDA

Agustina de Aragón (esq) Agatha Christie, 9

Tel: 91 126 97 08

www.abogadosvaldemoro.com



nombre de «vista». Además, si hay hijos menores también es preceptiva la intervención del ministerio fiscal, y si los menores tienen el suficiente juicio, se les podrá oír. Tras la celebración del juicio, el juez dictará sentencia concediendo el divorcio y aprobando el convenio regulador que en adelante regirá a las partes. Los cónyuges podrán recurrir la sentencia ante la audiencia provincial, si bien conviene precisar que, mientras se sustancia la apelación, lo acordado por el juez de primera instancia es plenamente eficaz.

Como este tipo de procedimiento es largo, el juez, antes o en el momento de interponer la demanda, adoptará un conjunto de medidas respecto a los hijos y a la vivienda familiar y en aquellos otros aspectos que no puedan esperar hasta que recaiga la sentencia. Por ejemplo, un régimen de visitas de los hijos si no hay un acuerdo entre las partes. Este tipo de medidas serán sustituidas por las que se determinen en la sentencia.

Cosas que nadie te cuenta y debes saber

¿Qué consecuencias puede traer abandonar el hogar antes de haber firmado la separación?

Aunque desde el punto de vista civil los cónyuges están obligados a convivir, abandonar la vivienda habitual y trasladarse a otra no implica, en principio, consecuencia alguna, siempre que no se dejen de cumplir los deberes legales de asistencia y sustento. Como abogada, no recomiendo que ante una situación de predivorcio, con una negociación en ciernes, se abandone el domicilio conyugal.

La custodia de los hijos

La cuestión es compleja de resumir en este artículo, aunque cabe destacar que en caso de acuerdo entre ambos padres, el juez ratifica lo que pacten, salvo que aprecie que puede existir un riesgo para los menores. Y en caso de desacuerdo decidirá el juez, oído el ministerio fiscal, a quién de los progenitores atribuye la guarda y custodia de los hijos.

Aunque en muchos supuestos la custodia se otorga a las madres, como abogada experta en el tema, cada vez defiendo más la custodia compartida de los hijos que, en 2016, fue otorgada en el 28,3 % de los casos. No obstante, cuando se plantea un régimen de custodia compartida, resulta esencial que la relación entre los progenitores sea fluida, que exista una comunicación aceptable y consenso en cuanto a estilos de crianza y educativos.

La pensión de alimentos

Se establece para cubrir los gastos de los hijos en aquello que se considera como indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica y educación mientras sean menores de edad, y aun después cuando no hayan terminado su formación. En el supuesto de mutuo acuerdo, corresponde a los cónyuges fijar su cuantía, periodicidad, forma de pago y bases de actualización, y si no hay acuerdo, decidirá el juez.

Para concluir, hay que dejar claro que los acuerdos que se adopten van a condicionar nuestra vida y la de nuestros hijos durante mucho tiempo. Por ello, no elegir el abogado adecuado para tramitar el divorcio puede suponer un importante incremento en los gastos, la dilatación en el tiempo del proceso y la concurrencia de situaciones tensas y desagradables, que un abogado o abogada experimentados pueden evitar en gran medida. ✕



Sección patrocinada por L&B Abogados
Calle Agustina de Aragón esq. Agatha Christie, 9 (Valdemoro).
Teléfono: 911 269 708

Desde 1970



Un local diferente



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

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



Parking para clientes

Visítanos en:



www.tabernaselbuo.es



el Recuerdo

SERVICIOS FUNERARIOS

Grupo Santra Gestión, S.L.

SERVICIOS FUNERARIOS 24h

Tel. **91 561 03 57**

Su funeraria en Valdemoro







Fotografía: Julián Villar
Modelos: Cristina Tirado y Alicia Jiménez
Maquilladora: Vanesa Maroto
Agradecimiento al Ayuntamiento de Consuegra

Marcha por los **enfermos de alzhéimer**

Se celebrará el próximo 23 de septiembre en el parque Tierno Galván

V MARCHA POPULAR

Domingo 23/09/2018
Parque Tierno Galván Valdemoro
Hora 10:30

Consigue tu camiseta por **5 €**

Taller AFAV
C/ Formentera 5
Centro Asociaciones
C/ Río Manzanares 4

OrthoSports
C/ General Dabán 3
Gimnasio Máximo Esfuerzo
C/ Federico Marín 24

Lencería Carmen Díaz Pje. de Colón 2

Bubbles Kids
C/ Eloy Gonzalo 3

Decorhogar
C/ Pje. de Colón 1 local 18

Rehabilitcenter
C/ Alarcón 14

RINOL
Nº 1 en Pavimentos Industriales

En beneficio de los enfermos de Alzheimer
DONATIVOS ES76 2100 1903 47 0200049131

ROPELCONA ASOCIADOS S.L., Rehabilitcenter, Carmen Díaz, Domus, AVALSO, VETPLEZA, BANCIA, Hospital Universitario Infanta Elena

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, que se conmemora el 21 de septiembre, la asociación valdemoreña de familiares de personas afectadas por esta dolencia, AFAV, en colaboración con el Ayuntamiento de Valdemoro, ha organizado la tradicional marcha popular benéfica, que tendrá lugar el 23 de este mismo mes, a partir de las 10.30 horas, desde la explanada del parque Tierno Galván. Además, el día 21, el colectivo instalará mesas informativas y de cuestionación en distintos puntos del municipio. Quienes deseen participar en esta caminata solidaria, que ya va por la quinta edición, deberán inscribirse adquiriendo la camiseta conmemorativa por cinco euros, en el Centro Pedro Zero, en el taller de AFAV (desde el 1 de septiembre) y en los establecimientos colaboradores. La recaudación se destinará a la organización de este evento con el que se pretende visibilizar el Alzheimer, así como a proporcionar tratamientos especializados y atención directa a las personas afectadas y en el marco de los proyectos del colectivo. Además, las personas que deseen hacer donativos disponen de una cuenta bancaria habilitada al efecto (ES76 2100 1903 47 0200049131).

Inscripción y venta de camisetas desde el 3 de septiembre en el taller de AFAV (c/ Formentera, 5) de lunes a viernes, de 17.00 a 20.00 h. Del 10 al 20 de septiembre en el Centro Pedro Zero (c/ Río Manzanares, 4) de lunes a viernes, de 11.00 a 13.00 h. O en los respectivos horarios de apertura de los comercios OrthoSports (c/ General Dabán, 3), Gimnasio Máximo Esfuerzo (c/ Federico Marín, 24), Lencería Carmen Díaz (pasaje de Colón, 2), Bubbles Kids (c/ Eloy Gonzalo, 3), Decorhogar (pasaje de Colón, 1, local 18) y Rehabilitcenter (c/ Alarcón, 14). Precio de la participación: 5 euros. ✕

TU ORTOPEDIA EN VALDEMORO
SERVIMOS SIN RECARGO A DOMICILIO *Ver a conocernos*

PRODUCTOS ORTOPÉDICOS • AYUDAS TÉCNICAS
PLANTILLAS A MEDIDA
CALENTADOR DE PARAFINA
REHABILITACIÓN

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

VENTA Y ALQUILER: CAMA ARTICULADA • ANDADORES • SILLA DE RUEDAS • GRÚAS • MULETAS

Atendido por PERSONAL ESPECIALIZADO C/General Dabán, 3 • Valdemoro **Telf. 91 808 49 82**
Atención 24h

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.

Guardería de día / Hotel canino

Taller gratuito 'Inteligencia emocional, la clave del éxito'

Se celebrará el 22 de septiembre en el Centro de Empresas de Valdemoro



El mes de septiembre es un mes duro, un mes en el que se ponen a prueba muchas cosas, entre ellas nuestras emociones. La vuelta al cole y el síndrome posvacacional inundan medios de comunicación, redes sociales, vallas publicitarias, conversaciones con amigos, etc. Todo esto construye un mensaje que llega a pesar mucho, «Qué dura es la vida».

En este taller descubrirás que nuestro estado de ánimo no depende del mes en el que vivamos ni de si tenemos que trabajar o estar de vacaciones, sino de cómo gestionamos nuestras emociones en estos momentos. Sin un buen coeficiente emocional estás perdido. El estrés, la concentración y la energía que tengas dependerán al 100 % de tu es-

tado emocional. El taller está orientado a aquellas personas que quieren desarrollar su inteligencia emocional y aprender a gestionar las emociones. Además, podrás conocer en qué consiste el programa Live it!, una formación presencial que se imparte cada año en Valdemoro diseñada a medida para desarrollar tu inteligencia emocional. Live it! comienza en octubre y está compuesto por seis cursos para gestionar tus emociones y afrontar mejor tu vida.

El taller se impartirá en el Centro de Empresas de Valdemoro, Gaspar Bravo de Sobremonte s/n., de 17.30 a 20.00 h. Reserva tu plaza en www.inteligenciaemocionalcoaching.com o llamando a los teléfonos 918 017 188 o 608 895 978. ✕



audidat
PROTECCIÓN DE DATOS
DELEGACIÓN MADRID SUR

Empresa asociada **isms forum spain** Empresa colaboradora **capep**

• Consultoría, auditoría y formación en la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal / RGPD

• Delegado de protección de datos según el esquema AEPD-DPD con Certificado N°:18-ADK0008

• Adecuación integral y personalizada

• Asesoramiento continuo, controles periódicos y auditorías

• Incluidos dos seguros frente a posibles sanciones

Adok

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

La vuelta al COLE



CALENDARIOS
REGLAS-PORTALAIRES
TAZAS
ESPECIALES DE PLASTICO
BOLSA PARA BOCADILLO

TODOS NUESTROS PRODUCTOS PERSONALIZADOS ...Y MUCHO MAS

Tu Boda en

FOTOPRIX
VALDEMORO

PIDENO PRESUPUESTO
CALIDAD A BUEN PRECIO
ofertas en bodas

Tel: 91 8082768

gita.universo6.com, Valdemoro





comienza el curso con grandes cambios

El cambio de sede y de su logotipo son algunas de las novedades



AMIVAL comienza el curso escolar con importantes novedades. Por una parte, estrena sede mejorando así notablemente sus instalaciones. Este cambio ha sido posible gracias a la Concejalía de Diversidad Funcional, que ha cedido una sala a la asociación para instalar su oficina. Por otra parte, también cambiará su imagen renovando el logotipo. La

asociación invita a presentar sus propuestas a todas las personas que estén interesadas en participar. De entre todos los proyectos presentados se seleccionará el logotipo ganador, que esperan poder dar a conocer en poco tiempo. Las bases se pueden consultar en la página de Facebook y los proyectos se pueden enviar a la siguiente dirección: kikeamival@gmail.com.

Para más información sobre estos u otros asuntos, puedes ponerte en contacto con AMIVAL visitando su sede en la calle Río Manzanares, 4 (Centro de Asociaciones Pedro Zerolo) o llamando al teléfono 918 084 213. ✕



Abierto el plazo de inscripción en la Asociación de Artes Escénicas de Valdemoro

La Asociación de Artes Escénicas de Valdemoro abre la inscripción para sus cursos de teatro, que han comenzado el 10 de septiembre. Los horarios de los diferentes grupos son:

- Grupo bebés/infantil (4 a 7 años): martes y jueves de 17.30 a 18.30.
- Grupo infantil (8 a 11 años): lunes de 17.30 a 19.30.
- Grupo juvenil (12 a 14 años): martes y jueves de 18.30 a 19.45.
- Grupo adultos (mayores de 15 años): lunes de 19.30 a 22.00.

Los talleres regulares constan de talleres de teatro para niños a partir de 4 años, en los que, de forma lúdica, se ofrece al alumno una formación teatral basada en la creatividad, la libertad y la confianza en la capacidad individual, siempre única y válida; en los talleres regulares también se ofrece un entrenamiento grupal semi-dirigido para actores profesionales en los que se investiga, se crea y se trabaja sobre textos, corrientes, estilos o técnicas con el fin de explotar la capacidad creativa del actor. Todos los grupos tienen un precio de 30 euros mensuales (con tarifa reducida para hermanos), y matrícula de 10 euros (solo el primer año). Reserva de plazas e información en www.asaevaldemoro.com. ✕

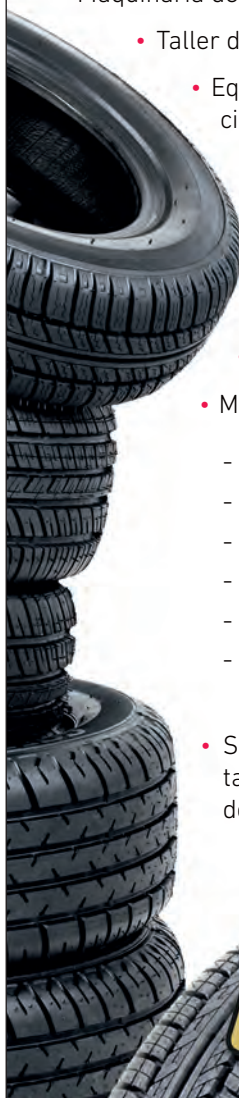


DISMATYRE S.L.

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.



TALLER MÓVIL 24H

**TRATO PERSONALIZADO
PRECIOS COMPETITIVOS**



Puedes visitarnos en la Avenida de Andalucía 127 (Polígono Industrial Albres), 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

aiBaAnimalia 2018

Valdemoro fomenta la adopción y la tenencia responsable de animales



La Asociación de Iniciativas para el Bienestar de los Animales (aiBa) celebrará el próximo sábado 22 de septiembre la «VI Feria de adopción, iniciativas éticas y tenencia responsable de ani-

males de compañía», que tendrá lugar en la explanada del parque Tierno Galván de Valdemoro entre las 9.00 y las 21.00 horas.

Este año la feria contará con la participación de cincuenta protectoras que acudirán a la cita con animales en adopción, con la participación de adiestradores, educadores, etólogos, asociaciones formativas y profesionales que durante toda la jornada harán exhibiciones, talleres y actividades relacionadas con el bienestar animal. ✕

Amigos del Tai-Chi de Valdemoro retoma su actividad

La asociación empezará en octubre las clases y entrenamientos de taichi y chikung

La práctica de estas disciplinas tiene numerosos beneficios terapéuticos y está indicada para personas de todas las edades que quieran mejorar su salud física y mental sin olvidar su raíz como artes marciales. Las sesiones de esta temporada tendrán lugar en la Piscina Municipal de Valdesanchuela los martes y jueves de 19.30 a 21.00 horas y los sábados de 10.00 a 12.00 horas. El sábado 29 de septiembre de 10.00 a 12.00 horas, en el parque Tierno Galván, celebrarán una jornada de puertas abiertas donde estáis invitados todos los que queráis conocer estas disciplinas. Más información en el teléfono 639 483 095 o el correo amitaival@hotmail.com. ✕



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

100%
SIN GLUTEN
NI LACTOSA

Exento
Glutenfree Bakery

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

911.641.283

@exentosingluten Exento sin gluten

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

**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 **75** euros/mes
La revista de Valdemoro
687 714 422

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



Taller Mecánico *multimarca*

VEHÍCULOS DE OCASIÓN
nombelautoautomocionsl@outlook.com

Frente a la **itv** de Valdemoro

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

Próximo número en octubre

Cierre de publicidad: 30 de septiembre

- 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

DIVERSIONES EN
realidad virtual



DIVR
salasdivr

¡Se original!
Regala un PACK DIVR,
Los tenemos de todos los colores y precios

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
Ahora también las mañanas de L-V (sólo bajo reserva, mínimo 1 h)
Gta. de las Amazonas, 9 y 10
Valdemoro, Madrid  **682 181 735**

índice de anunciantes

	página
Grupo Rasche	2
Q Sport&Beauty	3
Centro de Adultos de Valdemoro	4
Gabino Nicolás e Hijos	5
Tapicerías Nuevo Sur	5
Restaurante Adri Experience	7
Alvamar	8
Clínica Dental Valdemoro	8
Q Sport&Beauty	9
Papelería Real Print	10
Crea Odontología	11
CEIV	12
El Taller del Duende	12
Sala Entre Amigos	13
Centro Ortopédico Cuadrado	14
Abogados Gil&Berrocal	14
Hotel Princesa de Éboli	15
Laboratorio de Análisis Clínicos	16
Máxima Motos	16
Colegio Hélicon	17
Filosofía para el vivir	18
Ocio Informatica	18
Armack Armarios	19
Cadenas Abogados	20
Temeyco	21
ND vivienda	23
Kids&Us	25

	página
Sala Q	27
Escuela Taller de las Artes	29
Del Prado Construcciones	33
Folder Papelería	35
Colegio Hélicon	37
Valdesalud	39
Mudanzas Bardera	39
ACHE Repografía	41
Don Reformas	43
Colegio Valle del Miro	45
Fisioterapia Reyes Medina	47
Vidasana	47
Clínica Veterinaria El Restón	49
Wild Cats Rocódromo	49
Factoring Chimeneas	51
Colegio Hélicon	53
L&B Abogados	55
La Buha	57
El Recuerdo	57
Orthosports	61
Lavacan Express Spa	61
Audidat	62
Fotoprix	62
Dismatyre	63
Exento sin gluten	64
Chatarrería	64
Tien 21	68

Nuevos cursos de fotografía

Comienzo: 17 de septiembre

Tres horas semanales,
un día por semana,
horarios de mañana y tarde.

40 euros al mes

Información y reservas:

ncuadres@gmail.com

t. 607 371 013

www.asociacionencuadres.com



Asociación Fotográfica

NCuadres

Talleres y clases magistrales

Tien 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com

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

Servicios: Entrega inmediata gratuita Retirada antiguo



INSTALACIÓN Básica incluida

DAIKIN AX25KV / 2.150 FRIG/H.
725€ 36.25€/mes

DAIKIN AX35KV / 3.010 FRIG/H.
760€ 38.00€/mes

DAIKIN SERIE KV

Bomba de calor - Filtro de aire - Silenciosa - Programación - Modo Powerful - Inverter



INSTALACIÓN Básica incluida

FUJITSU ASY25UILLCE / 2.150 FRIG/H.
695€ 34.75€/mes

FUJITSU ASY35UILLCE / 2.924 FRIG/H.
740€ 37.00€/mes

FUJITSU SPLIT 1x1 SERIE LLCE

Bomba calor - Desconexión Sleep - Reinicio automático - Prog. diario - Powerful - Ahorro energía - Inverter

Aprovecha la vuelta al cole

99'09€

INOX. / FILTROS METÁLICOS

MOTOR DOBLE TURBINA

Teka

CAMPANA DECORATIVA CMB1-60

69€

Teka

CAMPANA TL6310S

1 MOTOR

C.EXTRA. 315M³/HORA

PAGA HASTA EN 20 MESES SIN INTERESES TIN 0%.TAE 0%

1.159€ 57.95€/mes

CONDENSACIÓN

TEMPERATURA REGULABLE

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A**

CALDERA COINTRA

INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO

1.219€ 60.95€/mes

24kw

CONDENSACIÓN

MICROACUMULACIÓN

COMPATIBLE CON SISTEMAS SOLARES

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A**

VÁLIDA para cualquier GAS

JUNKERS

CALDERA CERAPUR ZWBC24-2C

*INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO

399€ 19.95€/mes

NO FROST

176 x 60 cm

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

Balay

FRIGORÍFICO 3KF6510 WI

Válido hasta el 30 de septiembre

169€ 8.45€/mes

4 ZONAS DE COCCIÓN

Teka

VITRO TB6415

199€ 9.95€/mes

MULTIFUNCION

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A**

ACERO INOXIDABLE ANTIHUELLAS

ZANUSSI

HORNO ZOB20301 XK

279€ 13.95€/mes

5.5 KG

1.000 R.P.M.

INDICADORES LUMINOSOS

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**

BOSCH

LAVADORA WAB20066EE