

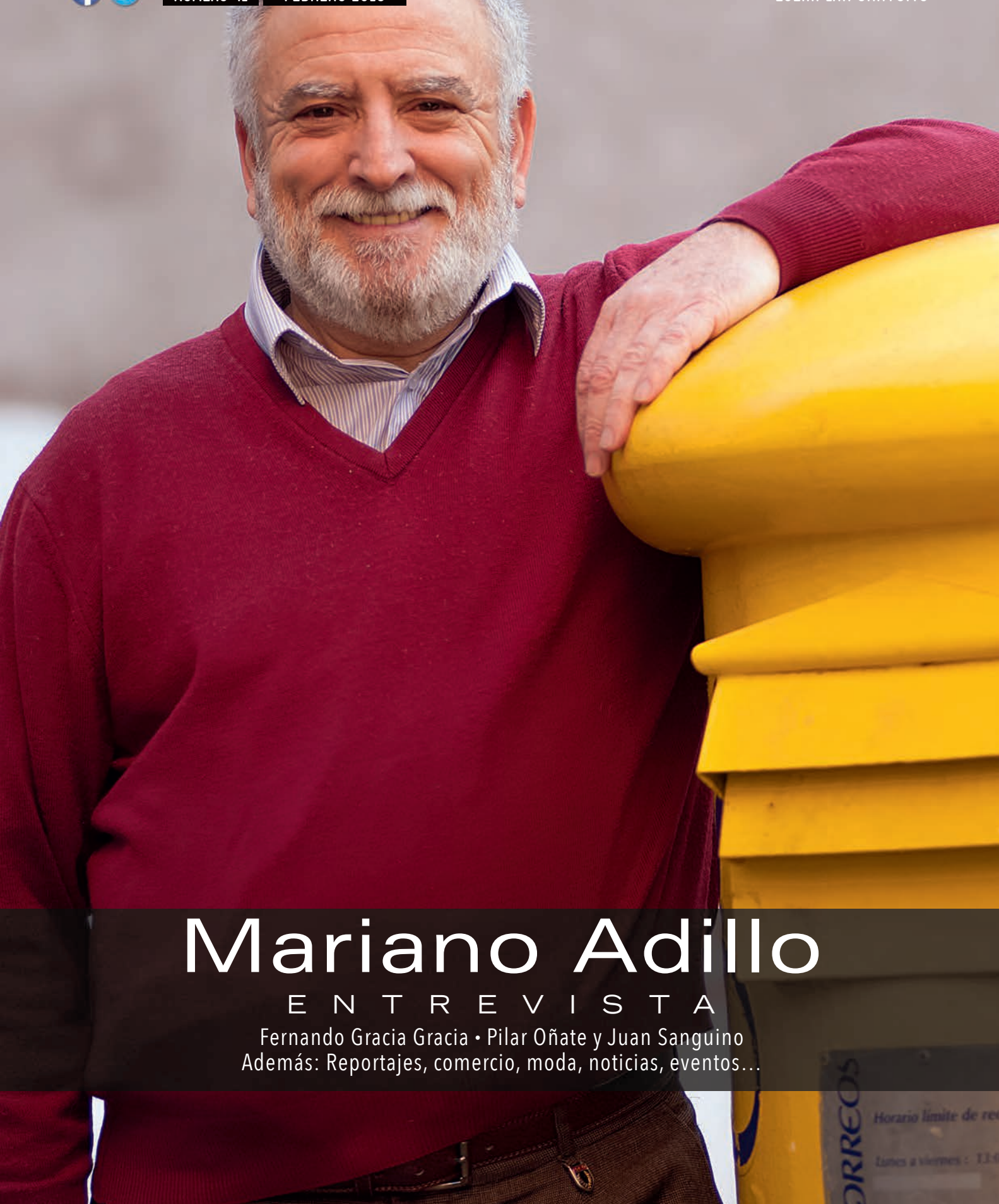
La revista de **valdémoro**.com



NÚMERO 41

FEBRERO 2019

EJEMPLAR GRATUITO



Mariano Adillo

ENTREVISTA

Fernando Gracia Gracia • Pilar Oñate y Juan Sanguino
Además: Reportajes, comercio, moda, noticias, eventos...

ORREOS

Horario límite de rec...

Lunes a viernes: 13.00

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

Síguenos en  creavaldemoro

CREA[®]
Odontología

© TODOS DIAS MAGICOS CLICK

Plan familiar

APROVECHA
AHORA

20%
de descuento

Consulta la promoción

Si tu hij@ tiene 7 años ha llegado el momento
de su primera revisión de ortodoncia

ORTODONCIA INFANTIL

FINANCIACIÓN SIN INTERESES

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

Primera
visita
gratuita

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA PEDIÁTRICA

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



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CREA[®]
Odontología

CITA PREVIA

91 174 47 20

ANA FRANK, 9. VALDEMORO



ÚNETE A LA REVOLUCIÓN BROOKLYN FITBOXING

BROOKLYN
★ FITBOXING ★

BROOKLYN FITBOXING VALDEMORO

Pruébalo por 9,95€

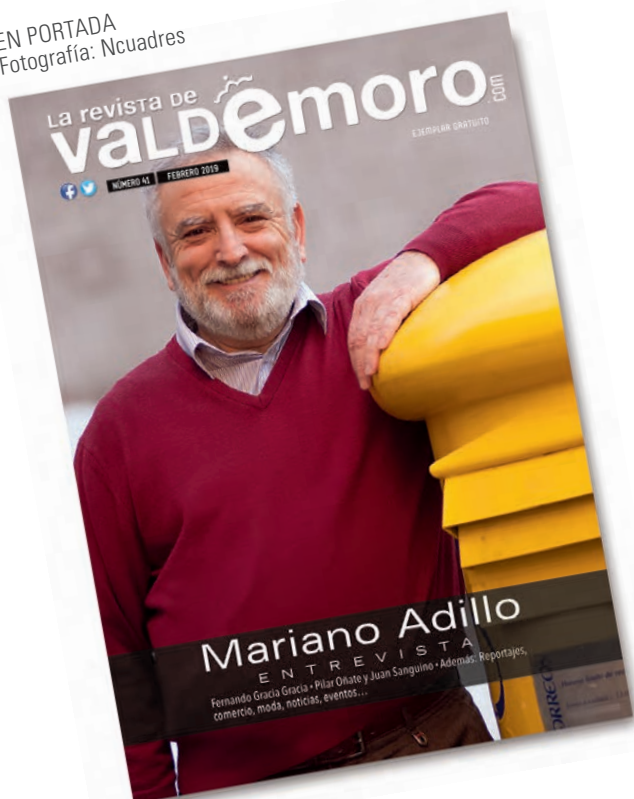
Sesión con guantes y vendas de regalo

www.brooklynfitboxing.com

AVD. DEL MEDITERRÁNEO 5A LOCAL. CC. EL RESTÓN. EDIF. DE CRISTAL

valdemoro@brooklynfitboxing.com Tlf.633686134

■ EN PORTADA
Fotografía: Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15000 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 Fernando Martín Pescador

Valdemoro no deja de sorprenderme. Gratamente. En los primeros cuarenta números de nuestra revista, hemos entrevistado a unos ochenta valdemoreños. Contamos entre nuestros vecinos a tres Premios Goya, a un campeón nacional de atletismo, a un campeón de Muay Thai, a dos campeonas de gimnasia rítmica, a un campeón de culturismo, a un campeón mundial de boxeo, a cantantes de flamenco, a reputados periodistas, a cocineros de prestigio, a pintores, a escultores, a fotógrafos, a filósofos, a escritores, a músicos, a directoras de vídeos musicales, a cantantes de ópera, a fenómenos televisivos, a actrices de series televisivas, al cantante de los Rainbow, a jóvenes promesas del tiro con arco, del motociclismo, del golf, del boxeo; hemos entrevistado a médicos y a maestros, a guardias civiles, a pilotos de autogiro, a ciclistas, a mecánicos del mundial de motociclismo... Todos ellos forman parte de nuestro tejido social.

Y lo que es mejor: quedan todavía muchos valdemoreños célebres, activos, competitivos, con inquietudes, esperando a ser entrevistados. En este número 41, tenemos a Fernando Gracia, campeón mundial de halterofilia en agosto de 2018. Cada uno de nuestros entrevistados encierra una historia de interés.

La semana pasada conocí a un valdemoreño al que, a pesar de nuestro aguerrido interés, nos será muy difícil entrevistar. Sin embargo, nos gustaría contar aquí su historia. Lleva dieciséis años viviendo en Valdemoro, donde disfruta de su jubilación. Se llama Rayo del Líder y fue un regalo personal del dictador libio Muamar el Gadafi al presidente José María Aznar. Llegó a Barajas, en avión desde Libia junto con una misión diplomática de ese país. Se trata de un caballo del desierto, raza equina de pequeña envergadura, descendiente de las mejores yeguas del presidente libio. Tiene diecinueve años y se aloja en un box de tres metros cuadrados de los establos del Escuadrón de Caballería de la Guardia Civil. Tristemente para su ilustre linaje, no se le ha conocido yegua.



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...

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



#HeliconMola
#SomosHelicon

ESCUELA DE MÚSICA helicon

Pasión por la música.
Pasión por enseñar.

LENGUAJE MUSICAL

LENGUAJE Y PRÁCTICA MUSICAL

INICIACIÓN A LA MÚSICA

Guitarra

Violín

Piano

Flauta Travesera

Flauta de Pico

Percusión

Coro

LA EDUCACIÓN MUSICAL
DE TUS HIJOS
EN MANOS
DE PROFESIONALES.

Somos **helicon**



91 875 22 32
www.colegiohelicon.org

hola@colegiohelicon.com

TAMBIÉN
ADULTOS

MARÍA CURIE, 19. 28342 VALDEMORO (MADRID)



La revista de Valdemoro

staff número 41

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	AG REPARTIDORES
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 **marzo**:
cierre publicidad 28 de febrero



sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Mariano Adillo, cartero de Valdemoro	24
	COMERCIO Centro Deportivo Restón y Nilbox	32
	ENTREVISTA Fernando Gracia Gracia, campeón mundial de halterofilia	34
	EMPRESA Tema Ingeniería y Proyectos	42
	COMERCIO Orthosports, ortopedia	43
	ENTREVISTA Pilar Oñate y Juan Sanguino, arqueólogos	44
	COMERCIO Diego Rodríguez, nutricionista de Ingenia Beauty	52
	MODA	54
	NOTICIAS Y EVENTOS	58
	DIRECTORIO	65
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	66

Garantizada la continuidad de los servicios de la ciudad

Se avalan temporalmente por un decreto de la Alcaldía



La recogida de residuos sólidos urbanos (RSU), la limpieza viaria y el mantenimiento de zonas verdes están garantizados por un decreto de la Alcaldía que da continuidad a la prestación de estos servicios, tras la decisión aprobada en la sesión del 27 de septiembre de 2018 de no renovar por diez años más el contrato que el Ayuntamiento firmó hace una década con la UTE (unión temporal de empresas) FCC y Seralia SA.

Dicho documento finalizó su vigencia el 29 de enero y el equipo de Gobierno propuso como alternativa un nuevo contrato de recogida de basuras con una duración de cuatro años, sin prórroga, y un coste anual de 4,39 millones de euros, así como la gestión directa de la limpieza viaria y el mantenimiento de zonas verdes, lo que

suponía el regreso al Ayuntamiento del personal que había sido externalizado. Ambas opciones fueron rechazadas en el Pleno ordinario del 31 de enero. El alcalde, Serafín Faraldos, y el portavoz del ejecutivo, Santiago Fernández, adelantaron en la rueda de prensa previa al Pleno las alternativas al contrato anterior.

En palabras del alcalde, «el ejecutivo local se planteó un cambio radical en la gestión de estos servicios con la finalidad de recuperar lo público y asegurar su calidad». En este sentido, Faraldos señaló que los trámites se iniciaron «hace siete meses para poder articular alternativas» que no consiguieron el respaldo del Pleno de enero, motivo por el que los servicios se prestarán vía decreto de forma temporal los próximos meses hasta alcanzar una solución. ✗



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

Valdemoro rinde tributo a la comunidad escolar en el acto de homenaje al docente

Cuatro profesores recién jubilados fueron los protagonistas del reconocimiento a los profesionales de la enseñanza



El salón de actos del Centro de Actividades Educativas acogió el acto Homenaje al Docente con el que el Ayuntamiento de Valdemoro reconoce anualmente la labor que desempeñan los maestros y maestras.

Los profesores recientemente jubilados Fernando Luis Santiago y Asunción Fernández García, ambos del IES Villa de Valdemoro,

José Luis Alonso Cortés, del IES Maestro Matías Bravo, y José Manuel Fernández de Valderrama Botella, del colegio Lagomar, fueron los protagonistas de esta cita que se organiza con motivo de la celebración de Santo Tomás de Aquino —patrón de las universidades, de estudiantes y profesorado— y a la que estuvo invitada la comunidad educativa valdemoreña —profesorado, alumnado y pa-



TALLER ARTES

formación artística

APRENDE CON NOSOTROS desde el PRINCIPIO y a tu ritmo.
en menos de tres meses podrás manejarte con soltura en la técnica que elijas

ÓLEO - PASTEL - ACUARELA - ACRILICO - DIBUJO ...

¡Garantizado!

TALLERES PARA ADULTOS
clases de mañana I promoción y tarde

TALLERES INFANTILES
clases uno o dos días a la semana
de 17,30 h. a 19,30 h.

No te quedes fuera!

info@tallerdelasartes.es
www.tallerdelasartes.es
 C/ Apóstol Santiago 2- Valdemoro - Madrid

696 64 78 20
91 545 74 81

Intensivo ACUARELA

23-24 febrero

Pablo Rubén López

¡Últimas plazas!

¡Especial Carnaval!

MÁSCARAS DE LATEX

Antonio Portero

15 - 16 y 22 de febrero

¡NUEVO!

TATTOO Iniciación

Diseño y práctica
(en piel artificial)

Próximos Talleres:

MODELADO
en polímeros

PAISAJE URBANO
(urban sketchers)

dres y madres— o cualquiera que quiso sumarse a este reconocimiento y mostrar su apoyo y gratitud a quienes han dedicado su vida profesional a la enseñanza. El alcalde, Serafín Faraldos, acompañado por la concejala de Educación y Deportes, Nuria Triguero, entregó a los docentes un recuerdo en el transcurso de esta gala que concluyó con una triple propuesta a cargo del grupo de teatro El Pupitre, de la asociación Casa del Maestro.



En esta ocasión, el plantel de actores y actrices, con vínculos en el mundo de la enseñanza y aficionados a las artes escénicas, optó por *Los ambiciosos*, perteneciente a la obra *Del Madrid Cas-tizo*, de Carlos Arniches; *El cerrojo*, de los hermanos Álvarez Quintero; y *Sobre el daño que hace el tabaco*, de Antón Chéjov.

La primera puesta en escena fue un sainete moralizante cuya acción se desenvuelve en el característico ambiente chulapo y tuvo como conclusión que el dinero no da la felicidad. La segunda fue una comedia de enredo amoroso que contenía las principales claves del teatro de los autores sevillanos: chistes de buen gusto, gracia a raudales y diálogos chispeantes. La última pieza fue un monólogo en el que se planteó un irónico dilema entre felicidad y obediencia. ✕



Más de 25 años ofreciendo soluciones para tu bebé



Confort y seguridad de los más pequeños



ESPECIALISTAS EN PUERICULTURA

Mobiliario infantil, cochecitos, sillas auto, cunas...



ATENCIÓN PERSONAL

profesional



ENTREGA Y MONTAJE

gratuito y amplio stock en almacén



FINANCIACIÓN

3, 5, 10 y 12 meses sin intereses



SERVICIO POSTVENTA



DISTRIBUIDOR OFICIAL

de las marcas más reconocidas del sector



TRAMA

Römer

chicco

be cool

micuna

mf

Fisher-Price

britax

asalvo

Inglesina

BEBECAR

IANE

Ven a visitarnos:

Calle Las Estrellas, 12 • Ciempozuelos
teléfono 91 893 04 74 • [f felcarbebe](#)

'La Garduña', una webserie de producción local

La pieza audiovisual se rodó en nuestra localidad con un equipo de vecinos de Valdemoro



De la mano de la productora Poor Society Films llega *La Garduña*, una webserie que ha sorprendido con sus ya más de 120 000 reproducciones. Seleccionada y premiada en varios certámenes nacionales del medio, nos encontramos con una producción independiente que ha contado con escasos medios económicos, pero que ha logrado una sorprendente repercusión. Sus escenas vibrantes repletas de acción, diálogos disparatados y un alocado tejido de situaciones inverosímiles consiguen atrapar al espectador e imbuirle en la excéntrica moralidad de sus personajes. Dirigida y escrita por los valdemoreños Manuel Moreno y José del Pino, *La Garduña* es la historia trepidante de una organización criminal de orígenes italoamericanos establecida en Madrid. La piedra angular de la trama gira en torno a la búsqueda del *Libro Mayor de la Garduña*, un libro-registro escrito en el siglo XIX, que contiene el secreto de la ubicación de un tesoro de incalculable valor llegado de América. La serie es un guiño a todo el género del cine negro, al cine de gánsteres y al cine social, salpimentado con golpes de humor, violencia, crítica social e historias paralelas que la hacen muy atractiva para los amantes de un género poco explorado y explotado en nuestro país. Rodadas sus secuencias en lugares como el parque de El Restón, la glorieta de las Amazonas, La Casa de la Juventud, el Restaurante Puerta del Moro o el paraje de la Fuente de la Teja, de nuevo unos creadores han puesto sus ojos en nuestra localidad para contar una historia original. La serie puede ser visionada en Youtube tecleando «la garduña web serie». ✕

DOUBLE MOON

www.doublemoon.es / tienda on line

Calle Eloy Gonzalo, 8
Valdemoro
 630 983 616

Descubre por qué todos nuestros clientes nos recomiendan



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

NDvivienda

Gestora homologada por FCV



Viviendas de 2 y 3 dormitorios,
Áticos y Bajos con jardín desde
95m² hasta 123m².

- Todas las viviendas poseen terraza desde 8m² hasta 96m².
- Cocina totalmente amueblada con opción de independización del salón.
- Plaza de garaje y trastero incluida, posibilidad de adquirir una segunda plaza.
- Alta eficiencia energética para conseguir consumos contenidos.
- Excelente y moderno diseño arquitectónico.
- Urbanización cerrada con espacios comunes, zonas ajardinadas, piscina y pista de padel.



Recibe más información sobre la promoción, planos y formas de pago en nuestras oficinas de Valdemoro en calle Cristo de la Salud 1 y en Avenida Mar Mediterráneo 81 o en los teléfonos **911 486 736** y **633 228 220**.

¡Cuenta con nosotros si quieres vender o alquilar tu casa!
2 oficinas en Valdemoro a tu disposición

calle Cristo de la Salud, 1
☎ 911 486 736 • 633 228 220



avda. Mar Mediterráneo, 81
☎ 918 953 601 • 608 246 591

www.fmgestiona.com

Torneo de ajedrez de Año Nuevo

La competición la organizó el Club de Ajedrez Cristo de la Salud de Valdemoro



El pasado 19 de enero se celebró en la Casa de Extremadura de Valdemoro el Torneo de Año Nuevo, organizado por el Club de Ajedrez Cristo de la Salud de Valdemoro con la intención de dar la bienvenida al nuevo año «el primer día 19 del año 2019», según nos comenta su presidente, Javier Carrillo. La intención es cada año repetir el evento de tal forma que el año que viene el torneo se celebre el 20 de enero del 2020.

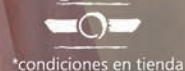
El torneo, que se ideó pensando en los ajedrecistas más pequeños (con tres categorías, sub-8, sub-12 y sub-16), tuvo tanta aceptación desde el principio de su convocatoria que finalmente hubo que incluir también una categoría de adultos impulsada por

los miembros sénior del club que también querían participar. Finalmente, 31 jóvenes ajedrecistas de entre 6 y 14 años, sus familias y 14 ajedrecistas adultos pasaron una mañana de ajedrez en la que al finalizar el torneo cada niño recibió un regalo donado por el Club de Ajedrez Cristo de la Salud Valdemoro y por la Casa de Extremadura. Los tres primeros clasificados de cada categoría, además, fueron recompensados con un trofeo y medalla aportados por la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Valdemoro. A media mañana se hizo un descanso en el que la Casa de Extremadura invitó a desayunar a todos los niños. Los regalos y premios fueron entregados por el Alcalde de Valdemoro, Serafín Faraldos. ✕

Abierta agenda
Comuniones 2019

Photo art madrid
Valdemoro(Madrid)
91 1162678/690844276
photoartmadrid.0@gmail.com
C/Ruiz de Alda nº1

Tus fotos de Comunión
*desde 60 €



*condiciones en tienda

Pan de Madre Tierra, tu obrador de pan artesano en Valdemoro

Disfruta de los sabores tradicionales en su cafetería y pastelería



Pan de Madre Tierra nace del empeño de una familia por ofrecer productos saludables, artesanos y de calidad. Comienzan a dar forma a esa idea teniendo en cuenta las necesidades de un público cada vez más preocupado por su alimentación. Inician esta andadura dando respuesta a una creciente demanda de productos tradicionales y saludables, por lo que deciden elaborar panes sin aditivos, con masa madre, y de manera totalmente artesanal, recuperando sabores perdidos, respetando los tiempos y fermentaciones de antaño, lo que hace que sea más digerible, saludable y con más sabor. Ofrecen gran variedad de panes, como el pan integral 100 %, de espelta 100 % y de centeno 100 %, y otras muchas especialidades. Su bollería se elabora con los mejores ingredientes: huevos camperos, aceite de oliva virgen extra, mantequilla, nata, miel nacional, vainilla natural, chocolates de gran pureza, sin gra-

sas trans ni aceite de palma. Todo esto la hace de fácil digestión y más saludable, ideal para los más pequeños, ya que no lleva aditivos ni grasas hidrogenadas. También cuentan con pastelería artesana, elaborada con ingredientes de calidad, para que en las celebraciones el postre vuelva a tener el protagonismo que se merece, pensando siempre en la salud y gustos del cliente. Disponen de servicio de cafetería donde poder degustar sus productos en el desayuno y la merienda. Acompaña sus panes con mantequilla fresca y mermeladas artesanas, además de café natural, todo ello con una atención cuidada y personalizada.

Encuentra Pan de Madre Tierra en la calle Lili Álvarez, 26, entrada por María Moliner, detrás del colegio Hélicon. También puedes ponerte en contacto en el teléfono 623 176 342 o visitando su página web www.pandemadretierra.es. ✕



OBRADOR DE PAN ARTESANO

*Panes sin aditivos, con masa madre de cultivo propio
larga fermentación
Horno de piedra
Gran variedad de Panes: Pan integral 100%, espelta 100%, centeno 100%,
semillas, canchal, gallego, hogazas, alta proteína...*

BOLLERÍA Y PASTELERÍA ARTESANA

*Ingredientes de calidad
Sin grasas trans ni aceite de palma
Más digerible, Más saludable, Más sabor*

CAFETERÍA

CALLE

Lili Álvarez 26

Entrada por María Moliner

623 176 342

www.pandemadretierra.es





Fernando Prado presenta 'La Santa Cena'

La obra refleja el bagaje técnico del pintor local



El pasado 26 de enero fue presentada *La Santa Cena* en la parroquia Nuestra Señora del Pilar de Valdemoro, donde la Asociación Coral Villa de Valdemoro, dirigida por don Emilio Esteve, nos deleitó cantando el *Ave Maria*, de Giulio Caccini, obra con la que el autor ha ido, día a día, poniendo el óleo y el pincel en su sitio. *La Santa Cena* es una obra muy importante para Fernando Prado porque marca un antes y un después en su trayectoria como pintor y dibujante. Todo lo que sabe y ha aprendido sobre las diferentes técnicas, composiciones, proporciones, equilibrio o color, que hasta ahora había puesto en valor a través del realismo de sus paisajes, bodegones y tauromaquia, lo ha utilizado para representar una fantasía o alucinación.

Si hasta este momento el artista buscaba los temas y objetos a representar en sus pinturas, aquí ha ocurrido lo contrario, la propia obra le ha buscado en unos momentos extraños y difíciles para

él. «Tras una dura operación, una noche en la soledad del box de la UVI, sobre el techo de la habitación, como si de un fresco se tratara, apareció esta recreación de la Santa Cena. Cerré los ojos pensando que la imagen desaparecería, pero no, seguía allí. Fue entonces cuando empecé a reconocer a todos los personajes de la visión. El primero que vi fue a Jesús con la cara de mi cirujano, a mi padre, a mi hermano Juan, mi suegro, mi yerno... y más atrás, con una bandeja en la mano, un camarero que era yo».

Tras este episodio, Fernando se puso manos a la obra y durante cinco años ha trabajado desarrollándose y enriqueciéndose con detalles y estudios hasta crear la obra de la que más orgulloso se siente.

En palabras de Fernando: «Me quedo con la satisfacción de haber convertido en realidad lo que fue una ilusión en unos momentos muy duros». ✕

*Este año proponte un cambio
hacia el bienestar y la felicidad...*



CRISTINA ROLDÁN
TERAPIAS NATURALES

crisrolsana@gmail.com t.663 436 731



REEQUILIBRIO FÍSICO Y ESPIRITUAL



CANALIZACIONES
CON GUÍAS



GEMATERAPIA



REIKI



VALDEMORO, QUEREMOS VERTE SONREÍR



ESTUDIO RADIOLÓGICO COMPLETO 



- ✓ Diagnóstico más preciso
- ✓ Mejor planificación implantológica

Revisión y diagnóstico **gratuitos**



Implantes



Ortodoncia



Estética dental



Prótesis



Periodoncia



Endodoncia

Clínica Dental Company **Valdemoro**

 Avda. del Mar Mediterráneo 115  **914 965 741**

www.dentalcompany.es



Opera Vivaldi
RESTAURANTE OPERA VIVALDI
Todo el sabor de italia en
valdemoro

Menú diario

Comuniones

Bautizos

Servicio a domicilio

**Solicita tu tarjeta de socio del Restaurante Opera Vivaldi.
Utilízala y obtendrás acumulación del 6 % de cada consumo**

'El ocaso de los verdugos' de Jesús Torices

El valdemoreño presenta su primera novela



Después de componer y publicar su exitoso disco *Querida Guardia Civil*, cuyas letras tratan de todas las labores que desempeñan los componentes del cuerpo, a ritmo de rumbas, cumbias, baladas, vales e incluso sevillanas, Jesús Torices Tapia se atreve a escribir un libro. Conocido familiarmente por los vecinos de Valdemoro como Chules acaba de poner a la venta su ópera prima titulada *El ocaso de los verdugos*.

El libro trata de un niño de ocho años, Juanito, que presencia íntegramente el atentado que sufre su padre en Bilbao. Su gran amigo Kepa es hijo de uno de los terroristas que perpetraron el atentado. Ninguno de los dos conoce la autoría de este atentado, y ambas familias forjan una gran amistad en el tiempo. Quince años más tarde, Juanito continúa con el oficio de su padre y es destinado a Bilbao, donde se verá envuelto en una serie de acciones que harán temblar los cimientos de ETA.

Jesús Torices Tapia es criminólogo, director de seguridad y guardia civil en excedencia. Además de músico y percusionista. Con *El ocaso de los verdugos* se estrena como novelista. De esta primera obra solo espera que consiga hacer viajar al lector en el tiempo y reflexione sobre una pregunta: ¿qué hubiera ocurrido si estos acontecimientos hubieran tenido lugar?

El ocaso de los verdugos ya está disponible en la plataforma de Amazon, tanto en formato e-book como en papel. También puedes conseguir la versión digital en El Corte Inglés, Casa del Libro, Fnac y Agapea, donde se ha posicionado entre los más vendidos.

Si eres vecino de Valdemoro, puedes recibir en tu domicilio un ejemplar firmado y dedicado por el autor por 17,50 euros, y el disco por 5 euros.

Solo tienes que escribir un correo a ctpoli@hotmail.com solicitándolo e indicando tu dirección.

Temeyco Ibérica, profesionales en puertas automáticas

Calidad y profesionalidad para ofrecer la mayor seguridad



Temeyco Ibérica es una compañía joven y dinámica, avalada por su amplia experiencia en el sector de puertas automáticas, que cuenta con personal altamente cualificado, garantizando así el cumplimiento de las normativas y directivas europeas vigentes en cada momento que afectan directamente a nuestro sector.

Son la única compañía que fabrica e instala sus puertas seccionales en la Comunidad de Madrid. Al ser fabricantes directos, pueden aconsejarte de la mejor manera según tus preferencias o necesidades. La amplia experiencia, la minuciosidad en el proceso de fabricación y la calidad de los materiales que utilizan garantiza la perfecta ejecución de sus trabajos. Confían en el alto rendimiento y funcionalidad de sus puertas, dando 10 años de garantía en el panel y 5 años en el motor de techo. Están en constante contacto

con sus clientes, adaptándose a las exigencias y situaciones que puedan surgir con gran rapidez y ofreciendo siempre la mejor solución posible. Son un gran equipo, tienen un gran compromiso y nivel de exigencia para que el trabajo siempre llegue a buen fin, para su satisfacción y la de sus clientes, quienes avalan sus trabajos al depositar en ellos sus proyectos más importantes.

Ten la confianza de estar tratando con una empresa que solucionará cualquier problema o instalación por muy complicada que sea.

Solicita un presupuesto sin compromiso. Gracias a tu fidelidad con *La revista de Valdemoro* recibirás un descuento adicional. Visita Temeyco Ibérica en el Polígono Industrial Los Huertecillos (Ciempozuelos) o ponte en contacto en el teléfono 918 934 374 o en el correo info@temeyco.es. ✕



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)

'Indomitus' en el Aula de Danza de la UPV

El pasado 1 de febrero, los vecinos de Valdemoro pudieron asistir al ensayo abierto de la pieza



El taller de Danza de la UPV (Universidad Popular de Valdemoro), dirigido por M.^a José Méndez, invitó a vecinos y vecinas al ensayo abierto del solo de danza *Indomitus*, protagonizado por el bailarín Jorge Calderón.

La cita tuvo lugar el pasado 1 de febrero a las 18.00 h en el aula municipal del Lavadero. Calderón, antiguo alumno de danza de la UPV, preparó en el escenario esta pieza coreográfica corta, que se estrenará el próximo 24 de mayo en la inauguración de la

Exposición fotográfica de Fred Eral en el espacio Van Gogh de Arlés (Francia). El conservatorio de Blagnac y el teatro de Toulouse han sido otros de los lugares en los que el bailarín valdemoreño ha ofrecido ensayos abiertos de este solo de danza que, en palabras de Calderón: «Representa el carácter del mar. Una entidad libre, al igual que el viento, con sus corrientes impredecibles que van desde la calma aparente a la exaltación, pasando por toda una gama de estados de agitación». ✕





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

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
- ★ Yoga ★ Funky ★ Danza educativa ★ Ballet
- ★ Flamenco ★ Taller de tablao ★ Sevillanas

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

Teleneurología para atender la patología neurológica urgente

El Hospital Universitario Infanta Elena ofrece una mayor equidad y eficacia en el acceso a esta asistencia, mejorando la experiencia del paciente

Las patologías neurológicas han aumentado su incidencia en los últimos años, no solo en pacientes de edad más avanzada, debido en parte al envejecimiento de la población, sino también entre los jóvenes. Una tendencia que, lejos de tener visos de mejorar, parece abocada a intensificarse, a tenor de las previsiones de estudios que apuntan a que en 2023 la necesidad de asistencia neurológica podría superar en un 20 % la disponibilidad de los neurólogos de hace solo cinco años. El aumento de prevalencia, unido al previsible déficit asistencial y las características de atención que requieren estas patologías, ha obligado, por tanto, a modificar la forma de abordarlas. El Hospital Universitario Infanta Elena, integrado en la red sanitaria pública madrileña, decidió dotar a su Servicio de Neurología, dirigido por el doctor Javier Pardo, de un carácter especialmente innovador, vanguardista y tecnológico. Así surgió su sistema de telemedicina para la atención de la patología neurológica urgente, que contribuye a ofrecer a sus pacientes una mayor equidad, eficacia y mejor experiencia en el acceso a la asistencia especializada para el abordaje de estas enfermedades, ya sean estas cerebrovasculares, como el ictus, o no cerebrovasculares, como las crisis epilépticas, los brotes de esclerosis múltiple, las hipercinesias o las crisis miasténicas, entre otras.

Para el doctor Pardo, esta tecnología «posibilita reducir el tiempo hasta el diagnóstico, favorecer el tratamiento adecuado, optimizar la solicitud



de pruebas y evitar traslados innecesarios a los pacientes, priorizando los urgentes». ✕

Buholandia
PARQUE DE BOLAS & OCIO INFANTIL

Diversión asegurada

Instalaciones

Sé el protagonista

Zona de meriendas

Zona de cafetería

Eventos durante el año

Parking para clientes

TU FIESTA DE CUMPLEAÑOS INCLUYE:

2 HORAS Y MEDIA DE DIVERSION

SNACKS VARIADOS

MERIENDA A ELEGIR
(SANDWICH, NUGGETS, PERRITO CALIENTE, PIZZA O HAMBURGUESA)

REFRESCOS

TARTA DE CELEBRACIÓN

INVITACIONES

BOLSA DE CHUCHES

LUNES A JUEVES 10 €/NIÑO

VIERNES A DOMINGO 11 €/NIÑO
FESTIVOS Y VISPERAS

Minimo 10 niñ@s. Menos de 10 niñ@s, se abonará la diferencia

JUEGO LIBRE POR HORAS

MEDIA HORA - 3€

1 HORA - 4€

2 HORAS - 7€

TIEMPO ILIMITADO - 10€

HORARIO DEL PARQUE

De lunes a jueves **17 a 23 h**

Viernes **17 a 24 h**

Sábado **11 a 24 h**

Domingo **11 a 23 h**

MENÚ INFANTIL 5,80€

+1 HORA DE JUEGO LIBRE GRATIS

reServaS 91 895 00 90 · www.parquedebolasbuholandia.es · Doctor Fleming, 24 · 28342 Valdemoro, Madrid

Remodelación corporal gracias a Tight Sculpting

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

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

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

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

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



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

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

Tu salud está en nuestras manos

Acércate y pide cita sin compromiso
Consulta informativa gratuita

DERMAND CLINICS

Dermatología y Estética

Dra. Andrea Pérez González



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

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



Tu salud en
nuestras
manos

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

Cruz Roja instalará su sede comarcal en los locales del parque del Cristo

El alcalde, Serafín Faraldos, y el secretario autonómico de la entidad han suscrito el documento de cesión



La imagen solidaria que Cruz Roja ha llevado a todos los rincones del mundo formará parte en breve del imaginario colectivo de los valdemoreños, tras el acuerdo suscrito entre el alcalde, Serafín Faraldos, y Francisco Gabriel Sánchez, secretario autonómico de esta institución humanitaria de carácter voluntario, gracias al cual el consistorio cede las instalaciones para que esta institución pueda desarrollar en el municipio su labor altruista.

El acuerdo contempla la concesión administrativa de uso privativo temporal y gratuito de los locales de titularidad municipal situados en el parque Cristo de la Salud, actualmente en desuso, por un periodo inicial de 25 años, prorrogables en periodos de cinco años, hasta un máximo de 50.

De este modo, la entidad dispondrá de una sede de 148 metros cuadrados donde la Asamblea Comarcal Pinto-Valdemoro podrá desarrollar los numerosos proyectos solidarios que lleva a cabo con colectivos vulnerables. Se espera que sus primeros programas sociales puedan iniciarse en breve desde esta nueva sede social, una vez concluyan las obras de adaptación que Cruz Roja acometerá de inmediato en estas dependencias.

Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid mantiene una coordinación continua con los servicios sociales municipales, así como con otras asociaciones y entidades sociales, lo que contribuirá a optimizar los programas específicos que la entidad destina a las mujeres víctimas de violencia de género, a las personas mayores, a las personas en situación de extrema vulnerabilidad, a los inmigrantes o a los jóvenes. ✕



el Recuerdo
SERVICIOS FUNERARIOS

SERVICIOS FUNERARIOS 24h
Tel. 91 561 03 57

Su funeraria en Valdemoro



Innovation
that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



**EL FUTURO DE
LA CONDUCCIÓN
YA ESTÁ EN PINTO**

**¡VEN A CONOCERNOS!
SEGUIMOS CRECIENDO
JUNTO A TI**



GAMA DE VEHÍCULOS COMERCIALES NISSAN

Disfruta de la gama de vehículos comerciales Nissan con una completa garantía de 5 años*, diseñada con componentes de la mejor calidad para garantizar la máxima fiabilidad en todo momento y para que siempre conduzcas en absoluta tranquilidad.

*Garantía del fabricante de 5 años o 160.000 km (lo que ocurra primero) en la gama de vehículos comerciales.

AUTOSAE CENTER

Ctra. Andalucía, km 44,250 - 28300 Aranjuez - Tel. 918 913 140

C/ Águilas, 6 - Pinto - 91 691 00 64

<http://red.nissan.es/autosaecenter>

Consumo mixto WLTP: 6,1 l/100 km. (NEDCB/T: 5,3 l/100 km). Emisiones de CO₂ WLTP: 139 g/km. (NEDCB/T: 121 g/km).

Consumo mixto: 4,9 - 9,3 l/100 km. Emisiones de CO₂: 130 - 242 g/km. Consumo homologado de acuerdo con la normativa europea.



Mariano Adillo

«El cartero es esa figura familiar en la que el vecino confía»

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

En las cuarenta y una ediciones que lleva presente *La revista de Valdemoro* en nuestro municipio nunca se había abordado una figura tan interesante, de actualidad, pero a la vez tan romántica como la del cartero. En la antigüedad se hacía referencia a estos profesionales con un término por el que, particularmente, tengo predilección por su sonoridad: emisario. Estos «enviados del mensaje» han jugado un papel fundamental en la comunicación de las diferentes sociedades de la historia de la humanidad.

En pleno siglo XXI, era de las comunicaciones y la inmediatez, hemos querido conocer a Mariano Adillo, cartero local que ha dedicado más de cuarenta años de su vida a esta profesión por la cual siente vocación. Este manchego de nacimiento pero valdemoreño de adopción ha recorrido durante años las calles de Valdemoro repartiendo la correspondencia de muchos de sus vecinos. En su última etapa laboral, muchos le recordarán como ese funcionario amable que atendía tras el mostrador de la oficina de Correos de Valdemoro.

En la antigüedad se hacía referencia a estos profesionales con un término por el que, particularmente, tengo predilección por su sonoridad: emisario.

Más de cuarenta años viviendo en Valdemoro, pero con unos orígenes que han marcado tu forma de afrontar la vida. ¿De dónde procede Mariano Adillo?

Soy de un pueblo llamado Huélamo, entre Cuenca y Teruel. Mi padre era el cartero del pueblo, antes había sido minero. Los sueldos de Correos en aquella época eran muy limitados cuando no

había tanto trabajo. Mi familia tenía ovejas e íbamos bastante al campo a trabajar las tierras que arrendábamos. Era una economía prácticamente de subsistencia porque el terreno es muy abrupto y requería de caballería. Era una vida muy dura porque los inviernos eran muy fríos y el pueblo quedaba incomunicado durante días por una nevada. Para los críos tenía su encanto, pero rápidamente pa-

sábamos a trabajar en el campo. En el verano no había vacaciones, nos pasábamos la época estival trabajando el campo: regando, recolectando o ayudando con los forestales. Las expectativas eran totalmente nulas. La economía era cada vez peor, y en el caso de mi familia podíamos considerarnos privilegiados porque teníamos







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



el salario de mi padre. En los años setenta todo el mundo se marchaba a las capitales porque no había ningún futuro en el campo. Saqué una beca del ejército en la que firmabas por cinco años, tres de alumno (estudié mecánica) y dos de cabo primero.

¿Cuál fue tu percepción sobre el oficio y la figura de tu padre?

Me ocurrió una cosa curiosa. Soy el menor de cinco hermanos. Mi madre era panadera y mi padre el cartero. Por supuesto, las figuras de los padres tenían una autoridad tal que no hacía falta que te dijeran nada, con una mirada bastaba. Pero el oficio de mi padre lo recuerdo con mucho cariño, sobre todo porque mi padre tenía que bajar todos los días a las seis y pico de la mañana con su cartera de material gordo a la carretera que comunica Cuenca con Teruel para recoger el correo que venía en el coche de línea. Mi padre era muy buen cazador y siempre bajaba con la escopeta, raro era el día que no traía alguna pieza. De ahí que no me gustase la caza. El reparto para mí era un juego. Yo le ayudaba a llevar las cartas que estaban más alejadas porque tenía problemas de salud. Tenía una letra extraordinaria, típica de los notarios de esa época. Todavía guardo escritos suyos en la casa del pueblo y es ahora cuando valoras la excelente caligrafía que tenía. El cartero era una de las figuras importantes del pueblo. Ni mucho menos toda la gente sabía leer; yo he visto a mi padre leerle las cartas a la gente. Había un trato muy directo y cercano con la gente. Mi padre era muy querido en el pueblo y eso lo viví muy de cerca.

«Con 18 años ya había vivido la vida militar y no estaba tan seguro de que quisiera dedicarme a eso».

Con quince años llegas a la capital y pasas a formar parte del mundo militar.

Sin duda fue un contraste muy grande. Pasé de la libertad total que te da vivir en un pueblo donde todo el mundo se conoce a una vida militar, con todo lo que conlleva. Como anécdota te diré que cuando llegué a Madrid casi no conocía lo que era un retrete, nosotros íbamos a la cuadra o al campo. Era un niño que estaba interno y que vivía una rigidez militar que en aquella época era especialmente estricta. Sea como fuere, era la única opción posible si quería labrarme un futuro fuera del pueblo. En 1973 ingresé en el Instituto Politécnico del Ejército en Carabanchel Alto. Poco a poco fui haciendo vida con gente de todos los puntos de España que me enseñó otras maneras de ver la vida.

Resulta curioso que habiéndote adentrado en un mundo tan estable como el militar decidieras salir de él para trabajar como cartero.

Cuando ya habían pasado los tres años de alumno y empezaba el servicio militar, la única manera de acceder a suboficial era presentarse a unas pruebas de acceso en Lérida. Hice las pruebas pero no pasé por el salto de altura. A partir de ese momento no me planteé seguir. Hice el servicio militar pero no tenía nada seguro. Quizás por las añoranzas de mi padre, el segundo año de servicio comencé a prepararme las oposiciones para entrar en Correos. Intenté acceder al puesto de auxiliar, pero suspendí. Me examiné entonces



para el puesto más bajo, subalterno (ayudante postal en la actualidad) y aprobé. Tengo que decir que unos meses antes hice el curso para sargento de complemento, donde se trabajaba como mecánico. Con 18 años ya había vivido la vida militar y no estaba tan seguro de que quisiera dedicarme a eso.

Has construido tu carrera como profesional en Correos desde lo más bajo.

Empecé a trabajar de subalterno en la antigua estación de Atocha. Allí llegaban carros llenos de sacas que se cargaban en los trenes ambulantes. Cargábamos todas las sacas en los trenes, un trabajo bastante duro, pero era un trabajo fijo. Mi expectativa siempre fue poder ir ascendiendo dentro de Correos. En 1982 salieron plazas internas para ascender a cartero y aprobé. Pasé tres años trabajando en el distrito 21 de Madrid, que comprendía las zonas de San Cristóbal, Ciudad de los Ángeles y Villaverde. En aquella época ese distrito era muy complicado, me llegaron a atracar hasta tres veces. Algunas barriadas eran de chabolas y no tenían buzones. A pesar de ello tuve suerte, porque no me mandaron fuera de Madrid y me adjudicaron ese distrito por proximidad a Valdemoro.

Estabas muy próximo a Valdemoro, pero tu contacto con el municipio es anterior a ser cartero.

Estando en el servicio militar, los fines de semana venía a ver a mi hermano, que era guardia civil en Valdemoro. Él se había comprado un piso en la cooperativa, lo que conocemos ahora como Pasaje Colón. Venir aquí supuso otro cambio porque no era el gentío de Madrid. Era aproximadamente el año 1976, y Valdemoro era un pueblo muy pequeño, y eso a mí me gustó mucho. Había pasado varios años en la gran capital y casi había olvidado lo que eran las fiestas de los pueblos, las bandas musicales, etc. Llegar a Valdemoro supuso reencontrarme con todas estas cosas que había vivido desde pequeño. La música, el baile y las relaciones sociales le daban un toque de auténtico pueblo. En ese tiempo conocí a Mari Carmen, mi mujer, por lo que empecé a venir más a menudo.

Tras empezar a vivir en Valdemoro conseguiste instalarte en el municipio como cartero.

Llegar a trabajar a Valdemoro supuso un cambio importante en cuanto al ámbito laboral se refiere. En Madrid no había un trato demasiado cercano con el resto de compañeros. Me limitaba a ir a mi distrito, coger mi correo, ordenarlo y repartirlo. En la oficina de Valdemoro, que estaba en un local muy pequeño subiendo la calle en la que se encuentra en la actualidad, éramos cuatro o cinco personas. Un cartero se encargaba de los extrarradios; y el resto, del pueblo. Cuando llegué me dieron una saca enorme de cartas, y ni siquiera había lista de embarque, herramienta que utilizamos para ubicarnos geográficamente, y tenía que clasificarlo y tirarlo, es decir, colocarlo. Porque el trabajo de cartero no solo es repartirlo, de hecho, hay mucho más trabajo de clasificación en la oficina que después en el reparto. Al llegar aquí la sensación fue la de que había mucho trabajo por hacer para mejorar el trabajo de la oficina. En Madrid había clasificadores que hacían ese trabajo. Los primeros días fueron un poco duros.



CENTRO DEPORTIVO **hélicon**

FITNESS, Y NATACIÓN

para todos



AHORA ES TU MOMENTO *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 @colegiohelicon

www.cdhelicon.com



Empezaste a repartir por los barrios de nueva creación.

Repartía un tramo de la calle Grande, el Colegio de Guardias Jóvenes, Río Nilo, Brezo y las casas que hay en frente de la ermita. Cada día viajaba a las afueras del pueblo, porque después de esos barrios no había nada, solo campo e incluso una vaquería. En esa época me recordaba mucho a mi pueblo por el trigo y los melones de los curas. La gente a la que yo le repartía el correo era gente como yo, que había venido de otras provincias y trabajaban en las empresas grandes que había en el pueblo. Relacionarme con ellos para mí supuso volver a hablar con gente que me recordaba a mis padres y mis abuelos. Muchos estaban desubicados. El trato que tenía a mí me gustaba y creo que a ellos también. El oficio de cartero hace que establezcas una relación continua con los vecinos, y a su vez se tiendan lazos afectivos que te hagan preocuparte por cómo está su familia o cómo le ha ido en aquel asunto que te había contado hacía tres días. La confianza era tremenda y se compartían las problemáticas comunes que teníamos en esa época como padres. En definitiva, había un factor humano muy importante que era de agradecer y que en muy pocos oficios se da.

En alguna ocasión has comentado que Valdemoro fue una oportunidad para muchas familias.

Valdemoro empezó a crecer porque mucha gente que trabajaba en Madrid no se podía permitir el alquiler o la compra de una casa

«Repartía un tramo de la calle Grande, el Colegio de Guardias Jóvenes, Río Nilo, Brezo y las casas que hay en frente de la ermita».

en la capital o municipios más próximos. Los pisos en Valdemoro fueron muy baratos hasta los años noventa en comparación con los municipios próximos. Las grandes empresas dieron también esa oportunidad laboral. La gente que vino de los pueblos también tuvo la oportunidad de formarse algo más, porque la mayoría no poseían ni el bachiller. Entre esa gente llegaron al pueblo personas que tenían la voluntad de dar un impulso cultural al municipio. Es el caso de Miguel Sarmiento, Rafael Martín o Jesús Gómez, entre otros. Valdemoro empezó a moverse, comenzaba la Casa de la Cultura, las asociaciones y las propuestas culturales, como talleres, carnavales, etc. Gracias a ello, muchos vecinos, tanto nuevos como de toda la vida, empezaron a participar en actividades culturales que les enriquecían.

Tú participaste en ese movimiento cultural.

En su momento estuve dando clases de inglés y de matemáticas que se impartían a través del Ayuntamiento. Esto me dio acceso a conseguir la titulación de formación para mayores de veinticinco años, aunque todavía no existían ni la Universidad Popular ni la UNED. Contribuí con mi granito de arena a una voluntad de varias personas que vinieron de fuera y quisieron dotar a Valdemoro de actividades culturales que enriquecieran a los vecinos y que permitieran que cada vez fuera a más. Valdemoro dejó de ser un pueblo para convertirse en algo más. Al comienzo era habitual que al-



gunos vecinos no supieran firmar los certificados; gracias al esfuerzo de mucha gente y con el paso del tiempo, esas situaciones han ido pasando a ser algo anecdótico o poco habitual.

Has estado durante más de veinte años recorriendo Valdemoro con las carteras. ¿Cuál fue tu percepción del crecimiento que experimentó en ese tiempo?

El pueblo fue creciendo de una manera descontrolada, a mi parecer. Dependiendo del poder adquisitivo, esa gente que venía de fuera se situaba en unos puntos del municipio u otros. La llegada de nuevos vecinos fue tan grande que hizo que no todo el que venía a vivir a Valdemoro tuviera esa forma de ser que nos caracterizaba a los primeros emigrantes que llegamos. La inseguridad en la calle aumentó, todos los vecinos ya no tenían esa relación tan estrecha que había antes, con lo cual, Valdemoro no siempre ha crecido para mejor. Visitar todos los días los mismos lugares te da esa consciencia de evolución en el tiempo. A pesar de ello, los vecinos de toda la vida seguían ahí, y ese trato no se perdió.

Tras veinte años repartiendo, tu última etapa como trabajador la afrontas atendiendo al público en la oficina de Correos.

No solo la calle pasa factura, desde los doce años ya trabajaba en el campo, y el cuerpo se acuerda de todo eso. Cuando tienes más de cuarenta años valoras tu situación en la empresa y también recuerdas esa voluntad que tenías desde el comienzo de querer progresar dentro de la empresa, y eso solo se podía conseguir a través de la oficina. El cambio es radical, pero la gente que has atendido en la calle también acude a la oficina. Tienes su confianza y es más fácil aconsejarles sobre cuáles son los mejores productos que oferta Correos para ellos. La empatía en el trato humano creo que es fundamental. Mi máxima es que tienes que tratar a la gente como te gustaría que te trataran a ti. Siempre me he puesto en la posición de la otra persona, aunque sus formas a veces no fueran las mejores. Cuando empecé en la oficina casi no había ordenadores. Comencé en la sección de entrega, y el cambio es tremendo. Se pierde mucha libertad porque en la calle tú te administras el tiempo, por el contrario, la comodidad de estar en un lugar fresco en verano y caliente en invierno no se tiene en la calle. A nivel físico empiezas a coger peso y afloran problemas que no tenías antes: el ácido úrico, el colesterol, etc.

Estoy seguro de que muchos de los lectores de *La revista de Valdemoro* te reconocerán por el trato tan amable que te suele caracterizar. ¿Le das mucha importancia al factor humano en tu trabajo?

En este aspecto confluyen diferentes factores. En primer lugar, he mamado esta profesión desde pequeño, tanto mi padre como uno de mis hermanos han sido carteros toda la vida. En segundo lugar, y como te he dicho antes, creo que ponerse en el lugar de la otra persona es fundamental para que el servicio sea satisfactorio tanto para el cliente como para ti. Creo que la gente es buena por naturaleza, y si la tratas bien, ella te trata bien a ti. Todos nos equivocamos porque somos humanos, lo importante es no perder los modales y la buena intención. Como funcionarios tenemos que ad-



Trazado21

VIVIENDAS-LOCALES-OFICINAS-COMUNIDADES

REFORMAS

COLABORAMOS CON

ARQUITECTOS
APAREJADORES
INTERIORISTAS

DECORADORES
INMOBILIARIAS
ADMINISTRADORES

2 AÑOS DE GARANTÍA
LA MEJOR RELACIÓN
CALIDAD PRECIO

VENDEMOS Y MONTAMOS
MUEBLES DE COCINA Y BAÑO
GRIFERÍA-CERÁMICA Y SANITARIOS

Tels : 91 128 96 6 – 664 496 448

comercial@trazado21.com

VISITA NUESTRA TIENDA

Calle Negritas, 18 – Valdemoro (MADRID)

(Trabajamos en toda la Comunidad de Madrid)

PROYECTOS-OBRAS-REFORMAS-DECORACIÓN



quirir unos conocimientos técnicos sobre nuestro trabajo; además, hay otros conocimientos que se forjan con la experiencia en el trato con el público.

¿Crees que con la irrupción de las nuevas tecnologías se puede perder ese factor humano que tanto te atrae de tu oficio?

Me temo que el trato humano acabará desapareciendo, lo importante es saber a lo largo de cuánto tiempo se va a producir esa pérdida. Antiguamente, cuando un repartidor cogía un distrito lo hacía prácticamente de por vida. Conozco carteros que han prestado servicio durante más de 20 y 25 años en una misma zona. Por cuestiones productivas esto ya no es así. En la actualidad los tiempos de atención se reducen e, indudablemente esto afecta a las relaciones que puedes establecer con el público. Creo que es un error adoptar este tipo de medidas, porque en la actualidad Correos no solo se limita a ser un servicio de mensajería y paquetería, también se venden otros productos como loterías o libros. Si no se cuida el trato con el cliente, este pasará por la oficina para recoger el paquete y marcharse sin mirar nada más. No debemos olvidar que hablamos de un servicio público además de empresa. Como servicio público, es lógico que haya parcelas que son deficitarias.

¿Podría estar entonces en peligro que el servicio de Correos siguiera siendo público?

El mercantilismo es una realidad que está presente en Correos

«Como se suele decir, todo cansa».

desde hace ya varios años. Uno de los factores que hace pensar que Correos puede dejar de ser público es la ausencia de oposiciones a funcionarios desde hace más de una década. La plantilla de funcionarios ha disminuido de más de 50 000 a 10 000. El personal que entra a formar parte de correos lo hace en condición de laboral, por lo que no disfruta de la estabilidad de un funcionario. Si el número de funcionarios continúa descendiendo pueden aumentar las posibilidades de que una gran empresa le haga una oferta de compra al gobierno de turno y este se vea seducido por una cantidad de dinero que seguro necesitará.

Por el entusiasmo que muestras al hablar de tu profesión, ser cartero para ti no ha sido un trabajo, sino un oficio, en el sentido más romántico de la palabra. ¿Cómo fue dejar aquello que llevabas ejerciendo durante más de cuarenta años?

Como se suele decir, todo cansa. Después de cuarenta años, el factor físico es uno de los motivos por los que necesitas descansar. La empresa también cambia y quizás ya no es el mismo lugar en el que entraste. No te voy a negar que es una decisión difícil de tomar pero necesaria. Una vez hecho, es importante ocupar ese tiempo en otras cosas que por cuestiones varias no hayas podido hacer. Actualmente practico yoga, toco la guitarra, leo y tengo una de las aficiones que me siguen recordando al pueblo y que me hace mantener esas relaciones sociales de toda la vida, el huerto urbano. Esta es una de las opciones que nos da Valdemoro. ✕

VITALDENT

Simulación de ortodoncia invisible gratuita.

13 de marzo

Jornada de puertas abiertas

Llama y pide cita

91 875 12 66

Ese día te beneficiarás de un descuento exclusivo facilitando el código: invisible.

Hay cosas que nos hacen sonreír y son invisibles.



Vitaldent Valdemoro **tecnología y calidad**

Impresiones digitales con **escaner intraoral**

Tac y planificación de cirugías en **3D**

Cirugía guiada

Ortodoncia invisible

Carga inmediata sobre implantes.
Recupera tu sonrisa en el menor tiempo posible.

Ven a Vitaldent.

Calle Estrella de Elola, 33

91 875 12 66

Consulta condiciones en clínica. Número de registro: CS13785.

VITALDENT
CLÍNICA DENTAL OFICIAL





CENTRO DEPORTIVO
— RESTÓN —

Centro Deportivo Restón y Nilbox

Una propuesta deportiva completamente renovada llega a Valdemoro

En septiembre de 2017 se inició una nueva trayectoria en el Centro Deportivo Restón. Los más de 1500 metros cuadrados destinados a la actividad deportiva se han renovado, ofreciendo importantes cambios en las instalaciones técnicas y diferentes salas de las que disponen e incluyendo un servicio de mantenimiento profesional.

La sala Bike, con 43 clases a la semana y 40 plazas en bicicletas de *spinning*, dispone de un equipamiento mejorado. Por su parte, la sala Fitness se amplía con un magnífico suelo técnico en el que serás atendido por los técnicos titulados del centro. También se ha mejorado y ampliado en equipamiento, número y variedad de

clases la sala colectiva, con 39 clases divididas en múltiples disciplinas diferentes: las clases de cuerpo y mente en las que se engloba yoga, pilates y *balance*; clases de entrenamientos funcionales con *training day*, *grt* y *hiit's box*; de baile como zumba y baile activo; de tonificación con *pump*, ABD y GAP; sin olvidar las clases de combat y boxeo; así como un nuevo sistema de atención personalizada y familiar. Para los pequeños, disponen de ludoteca externa en el centro comercial y clases de boxeo educativo y danza moderna en grupos reducidos para que el aprendizaje sea eficaz y personalizado.





La inauguración de Nilbox dará paso a nuevas experiencias en el centro durante este próximo año. Nilbox es un centro puntero, innovador, con las últimas tendencias en el deporte, que alberga todo tipo de propuestas para cubrir objetivos de las personas que quieran hacer ejercicio, sentirse en forma, estar saludables, desestresarse y todos los demás objetivos asociados, como perder peso, ganar fuerza, funcionalidad en tus movimientos, educación postural y nutricional, disfrutando además de clases específicas como *OCR training*, *animal flow*, *Macebell-Clubbell training*, *calistenia*, *cross training*, *yoga power*, etc. ↓

al fútbol profesional, siguiendo con el atletismo, la natación, las artes marciales, pesas y, ahora, es competidor de carreras de obstáculos a máximo nivel nacional, europeo y mundial. Esta última disciplina, que está en auge en nuestro país, engloba todas las cualidades físicas. Su pasión por esta disciplina le mantiene motivado diariamente. Según Nilton, este cambio le ha dado «los beneficios de ser un deportista completo estando activo y saludable, siendo ese el objetivo final». Por todo esto decidió su propio espacio deportivo NILBOX en colaboración con Centro Deportivo Restón.



Entre sus futuras incorporaciones incluirán un estudio de pilates, en su primera fase con pilates mat y culminará con pilates máquina. Incorporarán todas las novedades e infraestructuras para seguir dando un servicio de calidad a un precio medio, cuidando tu salud con un entrenamiento sano y eficaz, en definitiva: cuidando a sus socios.

Nilton Monteiro acumula más de veinte años como entrenador, preparador y formador. Comenzó su andadura en el deporte jugando

Para más información sobre las actividades e instalaciones del Centro Deportivo Restón, visita sus redes sociales (Facebook: Centro Deportivo Restón Valdemoro e Instagram: Cd_reston_valdemoro) o ponte en contacto en el correo electrónico ctro.dptvo.reston@gmail.com.

También puedes seguir toda la actualidad de Nilbox en su Facebook: NILTRAINING NILTON MONTEIRO/NILTON MONTEIRO VRA-CERS OCR; Instagram: NILTRAINING OCR/NILBOX_NILTRAINING, Twitter: @NILTRAINING o descárgate su app propia: Virtuagym.



MADRID
GYM

CLIMBERA

Fernando Gracia Gracia

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuadres

Es fácil adivinar cómo se crearon las distintas disciplinas deportivas que conforman el atletismo olímpico. Como, probablemente, habría ocurrido con anterioridad en China, Mesopotamia, Egipto o Persia, un grupo de jóvenes soldados griegos decidió averiguar quién era el más rápido corriendo, en cortas y largas distancias, quién arrojaba la lanza más lejos y con mayor precisión, quién era más certero con el arco y las flechas. Era cuestión de ver los límites de la excelencia física y psicológica del cuerpo humano. Intentar descubrir quién podía levantar más peso, lo que se convertiría más tarde en la halterofilia, formaría parte de los primeros retos que se les ocurrieron a esos soldados.

Para dar mayor legitimidad a esos deportes, los griegos pronto los trasladaron al mundo mitológico y los relacionaron con los dioses. Dos fueron los personajes mitológicos que pudieron ponerse el mayor peso conocido sobre los hombros. El primero fue por castigo. Se trata del joven titán Atlas, que encabezó la guerra de los titanes contra los dioses del Olimpo. Tras la derrota, Zeus lo condenó a cargar con el universo de por vida. Las estatuas de Atlas que han llegado a nuestros días no hacen justicia a lo que el titán estaba condenado a levantar y sostener. Se trataba no solo de la

Tierra, que entonces acababa en el océano Atlántico (allí estaría Atlas levantado y, por eso, da nombre a ese océano), sino de todo el universo. Atlas debía sostener también los cielos y todas las estrellas del firmamento. El segundo personaje que pudo levantar el universo sobre sus hombros demostró ser más astuto que Atlas.

Se trata de Hércules. En una de las pruebas que debió superar para erigirse como dios, se vio obligado a robar unas cuantas manzanas de oro del jardín de Hera, algo que nadie había logrado hasta entonces. El jardín estaba cuidado y vigilado por las Hespérides, que, casualmente, eran las hijas de Atlas. Hércules se dirigió a Atlas y le propuso sostener el universo para que fuera él a coger esas manzanas. Siendo sus hijas

las Hespérides, le sería más fácil. Así salió todo como se había planeado. Cuando Atlas volvía hacia Hércules con las manzanas, se dio cuenta, por vez primera, de lo ligero que se sentía y, ya delante del héroe griego, decidió no volver a cargar con el universo. Le dijo a Hércules que él mismo llevaría las manzanas a Euristeo. Hércules se percató enseguida de las intenciones de Atlas y, con astucia, aceptó agradecido. «Pero, antes de irte», le dijo Hércules, «¿podrías, por favor, sujetar el universo un segundo para que me acomode la capa?». Atlas, inocente, se cargó el universo a los hombros

En Valdemoro, tenemos a nuestro propio Hércules, Fernando Gracia, medalla de oro en el Campeonato Mundial de Halterofilia que tuvo lugar en Barcelona en agosto de 2018. Fernando Gracia nació en Zaragoza en 1964 y vino a vivir a Valdemoro en 1994.

CONSERJERÍAS Y LIMPIEZAS VALDEMORO

Avda. Mar Mediterráneo, 83 • t.629 891 833 / 91 037 62 36 • conserjeriasvaldemoro@gmail.com

Limpieza integral de chalets, pisos, locales y oficinas

Jardinería y Paisajismo

Limpieza de cristales

Reformas Integrales

Contratos de mantenimiento para Comunidades de propietarios

Al contratar nuestro servicio de limpieza o conserjería en tu comunidad... ¡Pintamos tu comunidad! Gratis



y Hércules cogió las manzanas de oro y desapareció del plano que enfocaba a un Atlas desconcertado.

En Valdemoro, tenemos a nuestro propio Hércules, Fernando Gracia, medalla de oro en el Campeonato Mundial de Halterofilia que tuvo lugar en Barcelona en agosto de 2018. Fernando Gracia nació en Zaragoza en 1964 y vino a vivir a Valdemoro en 1994.

¿Cómo comenzó tu afición por la halterofilia?

En muchos casos, no elegimos a qué deporte nos vamos a dedicar, sino que ese deporte nos elige a nosotros. Si te apuntas a un equipo de baloncesto o de fútbol y no encuentras tu lugar en el equipo, si te apuntas a atletismo y no obtienes los resultados deseados, cambias deporte y sigues buscando hasta que encuentras uno que se te da bien. En mi caso, estamos hablando de 1979. En Zaragoza, no había muchas piscinas cubiertas y nosotros teníamos una relativamente cerca. Los chavales del barrio de La Química, en Zaragoza, un barrio obrero, teníamos la ilusión de ir a bañarnos a la piscina en invierno. Así, unos cuantos amigos decidimos apuntarnos a una de las actividades del Centro Natación Helios para poder disfrutar de su piscina cubierta. Y, como estábamos creciendo y queríamos ponernos cachas, nos apuntamos a halterofilia, siguiendo un poco a los líderes de la manada. Hala, todos los amigos a halterofilia. Y, tras un tiempo, de todos los que nos apuntamos, el único que se quedó fui yo. Las razones, ya las he dicho. Se me dio bien. En el primer torneo inter-

«En muchos casos, no elegimos a qué deporte nos vamos a dedicar, sino que ese deporte nos elige a nosotros».

provincial en el que participé, gané un pequeño trofeo. Casi al año de empezar, con catorce, quince años, ya logré levantar cien kilos. En 1981, fui a mi primer campeonato nacional, a Madrid, y quedé tercero. Eso es lo que te va enganchando en el deporte. De lo contrario, como todo en la vida, te desanimas y lo vas dejando.

¿Tenías algún referente?

Sí. Un referente muy cercano. Otro chaval del mismo club, José Daniel Tejero, que con esa edad, había conseguido venir a la residencia Joaquín Blume (perteneciente al Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Cultura y Deporte de España, está situada en la Ciudad Universitaria de Madrid). Cada vez que Daniel volvía por Zaragoza, traía el chándal de la selección y nos contaba que había estado compitiendo en un lugar u otro de Europa. Yo veía que mis marcas estaban muy cercanas a las suyas, y mi entrenador de aquella época, Ignacio Almagu, me animaba a alcanzar los éxitos de Daniel. Y lo conseguí, pero un poco tarde. Tarde, porque el equipo nacional se nutría de chavales jóvenes (17-18 años) y, cuando yo llegué al equipo nacional en 1990, estaba a punto de cumplir los 24.

Tu entrada en el equipo nacional fue, sin embargo, fulgurante.

Para conseguir formar parte del equipo nacional, tuve que ganar dos campeonatos de España absolutos (1988 y 1989) compitiendo con los levantadores que formaban parte de ese mismo

equipo nacional. Cuando llegué, me metieron en el plan ADO (de la institución española Asociación de Deportes Olímpicos), un programa que se creó para las Olimpiadas de Barcelona de 1992, cuando España jugaba en la primera división económica del deporte internacional, antes de que vinieran las distintas crisis económicas. Recibí una beca y estuve internado dos años en la Residencia Joaquín Blume. Pude competir en una docena de torneos internacionales: dos campeonatos de Europa, dos campeonatos del mundo, unos Juegos del Mediterráneo, tres torneos de la Comunidad Económica Europea (gané uno de ellos, el del año 1991). También obtuve el récord de España en la modalidad de dos tiempos, levantando 170 kilos. También en el total olímpico (302 y 305 kilos), que es la suma de las dos modalidades de la halterofilia: arrancada y dos tiempos. Las cosas marchaban bien.

Pero no conseguiste participar en las Olimpiadas de Barcelona.

Poco antes de las Olimpiadas tuve una desgraciada lesión en un abductor y no hubo forma de recuperarme a tiempo. De haber podido participar, habría llegado a las Olimpiadas con 28 años y habría sido la guinda a una buena carrera deportiva. Pero no pudo ser. Volví a Zaragoza. Volví a mi gimnasio de referencia. Allí, amablemente, me habían guardado mi puesto después de más de tres años ausente. Sin embargo, ya no me motivaba como antes. Y, como al gimnasio venía mucha gente que se estaba preparando unas oposiciones, comencé a informarme de las distintas posibilidades. Así conseguí mi plaza en la Guardia Civil. Mi mayor esperanza era obtener un puesto en Madrid, donde había dejado a mi novia, Montse, a la que había conocido cuando estaba en la residencia Blume.

Interesante la metamorfosis de atleta olímpico a guardia civil.

Tuve suerte. Cuando ingresé en la Guardia Civil, gracias al Consejo Superior de Deportes, se me ofreció la posibilidad de ir destinado a un centro de enseñanza donde yo pudiera desarrollar una actividad laboral acorde a mi formación. Estuve veintidós años en el Colegio de Guardias Jóvenes de Valdemoro como instructor y monitor deportivo. En el año 2000, tuve que hacer un curso de monitor de Educación Física, para el cual tuve que reciclarme completamente. Gran parte de este curso es correr, correr y correr. Y yo, para correr, nunca he sido muy allá. Pero me puse las pilas, conseguí completar el curso a los 36 años, ya talludito, y eso me permitió continuar con mi carrera profesional dentro de la Guardia Civil.

Entiendo que dejaste aparcada la halterofilia.

En el año 2010, mi amigo Daniel Tejero me llamó y me contó que iban a comenzar con las competiciones de halterofilia para veteranos. Yo había dejado la halterofilia en 1996. Hacía catorce años. Yo ya estaba en otras historias. Pero Daniel me dijo que la primera competición para veteranos se iba a celebrar en Zaragoza y que yo no podía faltar. Me preparé, fui, competí... gané. Y volví a mis orígenes. Volví a entrenar y he ido participando en varios campeonatos de España de veteranos. Se ha ido apuntando más gente, porque, al principio, éramos unos quince. En el último campeonato de España hemos sido más de cien. Como puedes imaginar, con



**¡¡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



esto nadie gana dinero. Te tienes que pagar tú todo. Así que, ir a campeonatos del mundo, o acaso de Europa, es difícil. Pagar el avión, los hoteles... ya que vas, te llevas a la familia... El mundial de 2017 fue en Nueva Zelanda. Allí pudo ir muy poca gente. Creo que no fue ningún español.

Pero en 2018, el campeonato mundial se celebró en Barcelona.

Para ir a Barcelona ya no había excusas. Fui a Barcelona y tuve la suerte de ganar el campeonato del mundo. También hay que decir que el año 2018 ha sido un año de transición para la halterofilia mundial. Han sido muy rigurosos con el tema del *doping*. Hay una serie de países en los que el *doping* en la halterofilia está organizado a nivel estatal. Esos países han llegado a darnos muy mala fama como deporte. La mayoría son países del este: China, Rusia, Kazajistán, Bielorrusia... Todo eso amenazaba con excluir a la halterofilia del ciclo olímpico. Para evitar que nos excluyan, hemos tenido que hacer ver que vamos a luchar contra el *doping* de verdad. Lo primero que ha hecho la Federación Internacional es sancionar a nueve países. Coincide que esos nueve países son de los más fuertes en halterofilia. Por eso, debo admitir que yo me he beneficiado de esa sanción para ganar el campeonato del mundo. Para el año 2019, ya están todos los países rehabilitados y, por lo tanto, será algo diferente.

¿Dirías que los halterófilos españoles no acuden al *doping*?

La Federación Internacional ha intensificado los controles. Normalmente se coge a los tres del pódium y, por sorteo, a unos pocos más. Yo creo que en España y en muchos otros países, en la halterofilia, hay una cultura en la que nadie utiliza las técnicas de dopaje. El Consejo Superior de Deportes, por encima de la federación nacional de halterofilia, es muy estricto, y recuerdo que, cuando pasé por el equipo nacional, los controles por sorpresa eran muy frecuentes. Sin embargo, hay países, Corea del Norte es un buen ejemplo, en los que

los logros de sus atletas se han vendido como éxito de su modelo de Estado y la cultura del dopaje se fomenta desde todas las instituciones de gobierno. De hecho, nuestra referente actual, Lidia Valentín, acaba de recibir medallas de Pekín 2008 porque muestras, que estaban congeladas, se han vuelto a analizar con unos sistemas de detección más eficaces que los que había en esos años. Si antes detectaban la ingesta de *doping* hasta un mes antes, ahora pueden detectarla hasta tres o cuatro meses antes de la competición. En Londres 2012, Lidia Valentín quedó cuarta. Todo el pódium ha dado positivo tras pasar los nuevos análisis. El próximo 28 de febrero, está previsto que le den el oro de Londres 2012. Pero ya no es lo mismo. Ni los beneficios económicos, ni la gloria de subirte al podio con tu bandera, ni los incentivos estatales... A España no le interesa. Si nos sacan del ciclo olímpico, la halterofilia, que ya de por sí es minoritaria, dejaría de recibir subvenciones del Estado. En España, en los últimos veinte años, ha habido dos casos de *doping*. Uno dio positivo, pero el otro se desestimó porque se demostró que era un error. En este deporte cantan mucho las marcas.



«Fui a Barcelona y tuve la suerte de ganar el campeonato del mundo».

¿A qué categoría perteneces? ¿En cuál has ganado el oro en 2018?

La halterofilia se organiza por los pesos de los atletas y, para los veteranos, además, por edades. En el último mundial, yo participé en la categoría de menos de 77 kilos, para lo cual tuve que hacer una dieta importante porque mi naturaleza me lleva a pesar normalmente 80-81 kilos. Sin embargo, ahora han cambiado las categorías y ya no existe la de menos de 77 kilos, que ha pasado a ser de menos de 73 kilos. La siguiente categoría sería de menos de 81 kilos, la cual parece que la han diseñado a medida para mí, pues es mi peso natural. También este año cambio de categoría de edad. El año pasado competí en la categoría M4, que era para atletas entre 50 y 54 años, y este año competiré en la categoría M5, que es para atletas de 55 a 59 años. El año pasado jugaba con cierta desventaja, porque era el más viejo de la categoría. Este año, seré de los más jóvenes.





¿Hasta qué edades compiten los halterófilos veteranos?

No hay límite de edad. Yo he visto competir a gente de hasta 82-83 años. Obviamente, conforme va avanzando la edad, hay menos atletas en esa categoría.

¿Dónde es el mundial en 2019?

Este año es en Montreal. Yo me he animado gracias a mi éxito en Barcelona, pero hay que echar cuentas para ver por cuánto sale. Busco patrocinadores [sonríe]. Mi mayor problema, además, son mis rodillas. Llevo haciendo deporte desde los catorce años y mis rodillas no han descansado. Fui operado ya de menisco, con 15 años. Y la halterofilia es un deporte muy exigente. Como cualquier

El concepto que tiene la población sobre la salud que aporta el deporte es perfectamente válido mientras se haga con una intensidad moderada.

deporte de élite a nivel de alta competición. Exige mucho y, si no estás bien armado... Todo lo que sea hacer un poco el bruto pasa factura. Yo ahora entreno bien un día y debo pasar los dos siguientes entre algodones. Con hielo, con antiinflamatorios... y mi mujer me pregunta que hasta cuándo. Y no solo es cuestión de edad, porque hay atletas de mi edad que no tienen los mismos problemas. Cuando yo salgo a competir, me pongo unas rodilleras y, encima de las rodilleras, me pongo una venda elástica. Debajo de la rodillera, tengo que ponerme un linimento. Tengo que hacer un calentamiento exhaustivo... y luego ves a gente de mi edad que puede salir a competir sin ningún tipo de protección y no les duele nada. No están tan casti-

gados como yo. Claro, cuando estuve en el equipo nacional, eran nueve sesiones de entrenamiento a la semana, tres días con sesión doble. Con intensidades muy altas. Con cargas muy altas. El desarrollo de la fuerza es mover kilos, no es hacer series de cien repeticiones. No. En halterofilia, las series van de una a cuatro repeticiones con cargas que van del ochenta al cien por cien de tu máximo. Eso es muy traumático para nuestros cuerpos.



**Viviendas de
1, 2 y 3 dormitorios
en Valdemoro**

Piscina, pista de pádel y zonas ajardinadas.

desde
151.000€ +IVA

900 053 612
www.inmoglaciart.com

Oficina de ventas
Av. de los Reyes Católicos, 72
28342 Valdemoro

Promueve:

inmoglaciart
Construyendo Confianza



El deporte es saludable hasta que deja de serlo.

El concepto que tiene la población sobre la salud que aporta el deporte es perfectamente válido mientras se haga con una intensidad moderada. Dependiendo del deporte, podemos irnos hasta una intensidad media. Pero, en cuanto nos vamos a la alta competición, el deporte deja de ser saludable. Salir a caminar, a trotar, hacer unas cuantas abdominales, apuntarte a un gimnasio para ir tres días a la semana y hacer *spinning*... todo eso es saludable. Subir cien kilos por encima de la cabeza es hacer un poco el bruto.

¿Crees que la práctica de la halterofilia goza de buena salud?

Creo que sí. Por un lado, ya la hemos mencionado antes, los éxitos de Lidia Valentín han dado una visibilidad a la halterofilia española que no teníamos. Ayuda el hecho de que sea mujer, de que sea guapa, de que sea simpática, de que sea muy expresiva (cuando termina un levantamiento, hace un gesto con las manos muy característico en forma de corazón). Por otro lado, gracias al *crossfit*, la halterofilia ha ganado adeptos. Traído de los Estados Unidos, dicen que el *crossfit* es la base absoluta del entrenamiento

«Gracias al *crossfit*, la halterofilia ha ganado adeptos».

de sus marines. Llegó a España hace unos diez años y está en pleno apogeo. Un tercio del *crossfit* lo componen ejercicios gimnásticos, en un tercio se utilizan máquinas, remos, unas bicicletas especiales adaptadas y un último tercio lo componen ejercicios de halterofilia, además de carrera y natación. Hasta que llegó el *crossfit*, había unas mil licencias de halterofilia. El *crossfit* ha conseguido triplicar ese número de licencias. Y, como la halterofilia es un tercio del mismo, nos ha dado mucha visibilidad. Ellos hacen muchas competiciones. Atletas que empiezan con el *crossfit* luego pasan a la halterofilia o compaginan las dos actividades. Por ejemplo, en Valdemoro, no hay ningún gimnasio de halterofilia, pero hay, al menos, dos de *crossfit*. Muchos gimnasios de *crossfit* están montando un club adicional de halterofilia. Así ocurrió en el gimnasio de *crossfit* de Rivas-Vaciamadrid (Madrid-Gymnastic) en el que yo entreno. Sin embargo, debemos olvidar que las personas que practican *crossfit* suelen tener una edad de inicio que no les permite alcanzar la alta competición. La federación lleva unos años mejorando sus números gracias a esos deportistas, pero no hay que olvidar que, si queremos campeones olímpicos hay que empezar con chavales que comiencen a practicar a edades más tempranas y que se acerquen a la halterofilia a partir de los doce años.

Fernando Gracia Gracia se siente agradecido con su mujer y con su hijo, su familia más cercana. Es consciente de que sus éxitos son posibles gracias a los sacrificios que hace no solo él, sino la unidad familiar. Ellos son los que soportan su mal humor, sobre todo cuando se lesiona o cuando siente esos dolores que no le permiten rendir como a él le gustaría. Son ellos los que, también, acaban adaptándose a sus comidas, a su alimentación. Eso es una batalla diaria que la familia lucha junto al atleta. También se siente agradecido con la unidad de la Guardia Civil en la que está destinado (Escuela de Especialización - Área de Idiomas), porque siempre se lo ha puesto fácil para que pueda acudir a los campeonatos.

Tras la entrevista, me voy caminando a casa con una pequeña reflexión. Fernando Gracia, los halterófilos en general, los héroes de nuestros días, tienen una gran lección para nosotros. En una época en la que todos nos vamos cargando con responsabilidades y obligaciones, a veces innecesarias; en unos tiempos en los que siempre parecemos ocupados en las más nimias actividades, la halterofilia nos enseña que ser capaces de levantar un gran peso es tan importante como saber dejarlo caer al suelo tras conseguir la marca. La halterofilia nos enseña a sacudirnos el universo de los hombros. A quitarnos cualquier peso de encima. ✕



Valdemoro se merecía algo Grande

Menú Don Gabriel*

Primero

Entrecot
Pechuga de pollo
Lomo adobado
Filete de vacuno
Secreto
Escalope de vacuno
Hamburguesa a la plancha
Alitas de pollo
Sandwich bikini



Segundo

(incluye patatas o ensalada)

2 huevos fritos
3 croquetas de jamón ibérico
Pimientos de piquillo
Pimiento verde
Ensalada



Bebida



Café, infusión
o helado

8,50
€

*Validez de lunes a viernes de 12:00 a 17:00 h (excluidos festivos y días a discreción de la dirección del establecimiento).
Bebidas a elegir entre: cerveza, agua o refresco.

Menú Don G*

A elegir de la carta:

Ensalada, bocadillo, sandwich,
hamburguesa o perrito

por 3€ más

por 1€ más

bebida +
patatas

café o
helado

*Validez de lunes a viernes de 12:00 a 17:00 h (excluidos festivos y días a discreción de la dirección del establecimiento).
La ración de patatas fritas es individual a elegir entre: sin salsa, bravas, alioli o Don G.
Bebidas a elegir entre: cerveza, agua o refresco.

Pedido y recogida en local

Avda. España nº12 • Local 5
Telf. 91 876 25 82



Raciones



Cachopo



GranBurguesas



Ensaladas



BurGrito



Bocadillos



Bono descuento 10%
Don G

Tema Ingeniería y Proyectos, soluciones eficaces y de calidad

Ejecutan tanto proyectos urbanos e industriales como de ámbito rural



A finales de los años ochenta, cuando en Valdemoro no había más de diez mil habitantes, ya existían cuatro polígonos industriales, pero ningún estudio o profesional cualificado que se dedicara a las labores específicas de ingeniería. Tres amigos, jóvenes ingenieros, decidieron empezar su andadura con la mayor ilusión y así surgió TEMA, acrónimo de *técnicos madrileños*.

Tema Ingeniería y Proyectos es una empresa, con más de 25 años de experiencia, creada para dar cobertura a todo tipo de necesidades que pudieran surgir en el ámbito de la ingeniería y la arquitectura. La firma está compuesta por un grupo de profesionales que cuenta con la asistencia de colaboradores externos cualificados y comprometidos con el desarrollo y ejecución de todo tipo de proyectos, tanto en el ámbito urbano e industrial como en el ámbito rural, tratando de dar la mejor solución, de forma que sea la más práctica, eficiente y económica que pueda satisfacer al cliente.

En su estudio ubicado en Valdemoro, llevan a cabo, entre otras actividades, proyectos de instalaciones de naves industriales y locales comerciales, además de cualquier trabajo técnico que se pueda solicitar tanto dentro como fuera del municipio.

Sirviéndose de su dilatada experiencia, Tema Ingeniería y Proyectos te acompañará en todo el proceso de gestación de tu proyecto, tratando de orientar, aconsejar y dirigir tus pasos, como los de todos los clientes que contactan y quieren iniciar un negocio con ellos. Sin duda, su asistencia hará que el despegue de tu proyecto empresarial sea más fácil y sencillo.

La cifras de proyectos culminados durante este cuarto de siglo son innumerables. Cualquier valdemoreño que pasee por el casco urbano de Valdemoro o sus polígonos industriales observará la huella de TEMA. Todo tipo de comercios, naves industriales y, por supuesto, parques y jardines del municipio que disfrutan los vecinos del pueblo son obra de esta empresa local. Entre sus trabajos más reconocibles destacan el diseño y construcción de parques y jardines, como el parque de las Eras, el de la Alberiza, el de Miguel Ángel Blanco, Bolitas del Airón y, como no, el parque Tierno Galván.

Al afrontar la apertura de tu primer establecimiento debes contar con profesionales con la experiencia necesaria para que puedan aconsejarte sobre cómo afrontar el reto empresarial tan importante que hay por delante, marcándote el camino a seguir y advirtiéndote de los posibles errores y dificultades. El objetivo de TEMA es trabajar en esta línea para que la experiencia del cliente sea lo más satisfactoria posible.



Para más información, visita su estudio en calle Infantas, 3, puerta 2 o ponte en contacto en los teléfonos 918 955 386 y 609 170 351 o en la dirección de correo polotema@arrakis.es. Visita sus páginas web: www.temaingenieria.com y www.proyectosdeingenieria.net.

OrthoSports

Tu ortopedia en Valdemoro



En este número, le dedicamos un espacio a **OrthoSports**, la ortopedia de referencia en la zona sur de Madrid, que, tras su llegada a Valdemoro hace más de 9 años, continúa ofreciendo, con la misma ilusión y dedicación, un servicio integral a los vecinos de Valdemoro y a los municipios de la zona sur de Madrid. El técnico al frente del centro, Jorge Álvarez, además de tener una gran experiencia a nivel deportivo, trabaja desde hace años mano a mano con fisioterapeutas y traumatólogos de alto nivel profesional, lo cual le permite asesorar a sus clientes con conocimiento, sensatez y prudencia.

Como pudimos observar durante el reportaje, en **OrthoSports** estudian cada caso y ofrecen un amplio abanico de posibilidades que se ajustan a las necesidades del cliente, todo ello en un ambiente amable y cercano. Cabe añadir que hablamos de un centro especializado no solo en medición y adaptación de productos ortoprotésicos, sino también en ayudas técnicas, productos de apoyo y movilidad, sujetadores y prótesis de mastectomía, ortesis deportivas (rodilleras, coderas, tobilleras,...), plantillas, artículos pre y postoperatorios, medias compresivas... Todo ello gracias a su amplio stock de productos.

Además, la empresa ofrece a todos sus clientes un servicio de urgencia con atención 24 horas para poder cubrir las necesidades más inmediatas. Ofrecen distribución a nivel nacional de cualquier producto demandado, ya que cuentan con un extenso almacén de productos.

Para terminar, añadimos que disponen de una gran cantidad de productos en alquiler: sillas de ruedas, camas articuladas, grúas de transferencia, andadores, muletas, sillas para desprendimiento de retina... por semanas o por meses.

Un aspecto muy interesante es que **OrthoSports** garantiza la mejor calidad, además de unos precios inmejorables y sin competencia en el mercado.

Horario de apertura: de lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00; sábados, de 10:30 a 14:00. Los horarios son flexibles para la comodidad de los clientes. Puedes encontrarles en la calle General Daban, 3.



Para más información ponte en contacto en los teléfonos 918 084 982, en el correo orthosports@live.com o visita su página web: www.orthosports.es.



Horno de cal en el Yacimiento Ermita de Santiago

E N T R E V I S T A

Pilar Oñate y Juan Sanguino

Ambos arqueólogos han llevado a cabo los estudios de la ermita de Santiago y otros enclaves del municipio

Texto_ Sergio García Otero · Fotografía_ Ncuadres

Las primeras fuentes escritas que hacen referencia a Valdemoro datan de los siglos XI y XII. Desde el punto de vista documental, nuestro municipio se puede estudiar desde esa época. Para conocer el Valdemoro de siglos anteriores tenemos que recurrir a la arqueología.

En este punto tenemos el privilegio de contar con la presencia de Pilar Oñate y Juan Sanguino, arqueólogos de la sociedad Gabark, consultoría en Patrimonio Histórico. Pilar Oñate Baztán se licenció en Geografía e Historia, con especialidad de Prehistoria, por la Universidad Complutense. Sus campos de interés científico se centran en el mundo tardorromano y es la directora de las excavaciones y estudios de algunos de los yacimientos más importantes de este periodo en la Comunidad de Madrid. Por su parte, Juan es licenciado en Geografía e Historia en la especialidad de Prehistoria y especialista en Ordenación del Territorio y Medioambiente. Juntos han lle-

vado a cabo numerosos estudios arqueológicos en el municipio, entre los que destacan las excavaciones en la ermita de Santiago.

La primera fase de estudio en el yacimiento de la ermita de Santiago comenzó en el año 2005 y finalizó en 2008. En este tiempo se hizo un estudio de prospección superficial en la que un equipo de arqueólogos recorrió el terreno marcando la aparición de restos. Seguidamente se llevó a cabo una campaña de sondeos que permitió delimitar las zonas con restos arqueológicos y su extensión. Por último, se hizo una campaña de excavación. En la ermita de Santiago han trabajado hasta una veintena de profesionales simultáneamente. En la última campaña, que comenzó en mayo de 2017 y terminó en marzo de 2018, un equipo de ocho arqueólogos se encargó del trabajo de campo. En la actualidad, el estudio de Pilar y Juan se encuentra inmerso en el periodo de clasificación y estudio de los restos extraídos.



Es poco habitual relacionar la figura del arqueólogo con el mundo empresarial. ¿En qué consiste vuestro trabajo?

A partir de la aprobación de la Ley de Patrimonio Histórico este se integra en los planeamientos urbanísticos y los estudios de impacto ambiental. Para acometer diferentes proyectos tanto en suelo urbano como rural es necesario un estudio que haga referencia al impacto que tiene ese proyecto sobre el patrimonio histórico. A partir del año 2013 estos estudios solo se llevan a cabo en aquellos lugares que están protegidos por su potencial valor histórico. Antes del *boom* urbanístico, comenzaron a hacer falta estudios arqueológicos para desarrollar cualquier tipo de suelo urbano o infraestructuras. Los estudios arqueológicos se constituyen como una peritación previa que certifica la presencia o no de restos arqueológicos en la zona objeto de estudio. Si el estudio concluye que no existen restos arqueológicos de interés, la obra se lleva a cabo. Por el contrario, si el resultado del estudio confirma la presencia de restos, se deben paralizar los trámites de licencias para poder iniciar su estudio. En definitiva, nuestra labor consiste en documentar científicamente a las instituciones para que los proyectos urbanísticos no incidan negativamente sobre los datos históricos y viceversa.

¿Cuándo y de qué manera participáis en un proyecto urbanístico?

Generalmente, en los comienzos del desarrollo de un suelo. Los promotores saben que antes de afrontar cualquier tipo de explotación de la tierra necesitan un estudio de incidencia previa que indique la presencia o ausencia de restos arqueológicos. Estos estudios informativos muestran la potencialidad arqueológica de la zona y si va a afectar o no al desarrollo del proyecto. Si la potencialidad es muy alta, en la mayoría de los casos no se desarrolla el proyecto. Por el contrario, si se decide seguir adelante y aparecen restos, nuestro equipo se encarga de estudios de mayor calado donde trabajamos en la excavación, documentación y valoración

del material encontrado. Cuando los arqueólogos no están desde el comienzo del proceso, suele haber problemas. Si la administración no solicita estos informes a tiempo, cabe la posibilidad de que se aprueben otras licencias que hagan que el proyecto se lleve a cabo y la conservación de los restos se torne casi imposible.

¿Durante cuánto tiempo se prolonga este trabajo y quién asume el coste?

Un estudio arqueológico puede durar años, depende del volumen de restos encontrados. Generalmente, los costes del trabajo de campo, la extracción de los restos, su documentación y el primer informe los asume el promotor. El estudio de los restos lo suele asumir el equipo arqueológico asignado. En definitiva, se trata de un trabajo de investigación. La vena científica de los arqueólogos es la que hace que en algunas ocasiones se profundice por cuenta propia en los estudios. Los promotores asumen los costes de los trámites que son imprescindibles para que la administración les permita construir. Quizás la administración debería elevar sus exigencias y no liberar los terrenos hasta que haya una memoria científica.

¿Hasta dónde se prolonga vuestro trabajo cuando aparecen restos arqueológicos de interés?

Una vez detectados los restos, y antes de que se continúe con cualquier proyecto urbanístico, hay que excavarlos. Esto supone una labor de campo propia de la extracción y un trabajo minucioso de laboratorio en el que se elabora un inventario con una descripción minuciosa de cada una de las piezas, un estudio que ponga en relación los materiales encontrados y, por último, se elabora una memoria. En este informe se explican las características generales de los restos para que la Comunidad de Madrid decida si hay que integrar algún resto en el proyecto constructivo o, por el contrario, se libera. Todos los restos obtenidos terminan en el Museo Arqueológico de la Comunidad de Madrid. Nuestro trabajo debería terminar



Visitas inmersivas en 3D
Únicos con esta tecnología
en la zona sur

Visita nuestra web
www.inmoyellowhome.com

677 189 489

Confíanos la venta de tu vivienda, te daremos un trato muy directo, sin presión, el precio lo pones tú...
Nosotros solo te guiamos y te conseguimos un comprador.

Tu inmobiliaria de confianza en Valdemoro

¡Visítanos! estamos en:



Calle Antonio Van De Pere, 40 • 28342 Valdemoro, Madrid



Restos de enterramiento simbólico en la ermita de San Babilés en Boadilla del Monte



Ermita del Cerro de San Babilés / 25 de febrero de 2017

con una divulgación. Nuestro trabajo no tiene ningún sentido si la sociedad no conoce la información que hemos conseguido extraer. Si conoces lo que te rodea, puedes valorar su importancia y exigir a tus representantes políticos su conservación o no.

Aunque vuestra actividad se centra principalmente en el sur de la Comunidad, habéis llevado a cabo estudios en varios puntos del territorio madrileño. ¿Cuál es el valor arqueológico de la zona?

Por la naturaleza de la mayoría de los yacimientos en los que hemos trabajado, nos hemos especializado en la época tardorromana. Los datos que había en la Comunidad sobre esta época eran muy escasos hasta que el gran desarrollo urbanístico ha afectado a yacimientos de estas cronologías. También hemos excavado yacimientos de época prehistórica y épocas más modernas. En la Comunidad de Madrid hay poblamientos de todas las épocas de la historia. Madrid siempre ha sido una región de paso, lo que no la convierte en una zona con muchos restos arqueológicos. La ventaja, o desventaja, que tiene esta comunidad es que al haberse desarrollado grandes infraestructuras se han abierto grandes extensiones de terreno que nos permiten conocer mejor algunas épocas, como la prehistoria. Existen muchas intervenciones e información sobre la Edad del Hierro, la época romana o la época visigoda. Estas informaciones más detalladas han servido para otros puntos de la geografía española. Esto no quiere decir que sean más importantes, simplemente ha habido oportunidad de investigar más gracias al desarrollo urbanístico. En toda Europa no hay una colección de piezas campaniformes tan variada como hay en Madrid, y esto se debe a todo lo que se ha investigado. Próximamente se va a presentar una exposición en el Museo Arqueológico Regional sobre la cultura campaniforme, y la mayoría de las piezas provienen de Madrid.

¿Qué proyectos de calado habéis desarrollado en el entorno de Valdemoro?

Uno de los más importantes se encuentra en Cubas de la Sagra. Es un yacimiento único porque posee un enclave de época prehistórica y otro de época tardorromana, de la primera mitad del siglo V, que tiene la peculiaridad de ser un área artesanal de producción de cerámica y material constructivo. Allí se han detectado varios talleres de alfareros de una época en la que apenas se tenía cons-

tancia, sobre todo en el centro de la península. Este yacimiento nos ha hecho ver que el mundo romano no estaba tan centralizado como pensábamos y existían talleres con una actividad importante en zonas rurales. En definitiva, nos ha permitido conocer un mundo rural más activo y dinámico que seguramente se puede extrapolar a otras zonas de la península. En Pinto encontramos una villa tardorromana que tenía la peculiaridad de que había sido ocupada posteriormente por los visigodos. Tanto en Cubas de la Sagra como en Fuenlabrada, donde también hemos encontrado restos de una villa romana y un par de necrópolis, hemos encontrado termas romanas. Es importante porque estas construcciones se asociaban a las grandes villas y ciudades, pero lo cierto es que las zonas rurales también poseían estos servicios.

Además de la ermita de Santiago habéis tenido oportunidad de trabajar en otros enclaves arqueológicos de la localidad.

En la zona de El Caracol encontramos unos restos muy deteriorados de cabañas procedentes de la segunda Edad del Hierro. En esa zona, e interrumpidas por la autovía A4, hemos encontrado zonas de cenizas que nos hacen pensar que hay algún tipo de necrópolis carpetana. El Caracol está muy próximo al cauce del arroyo de la Villa, en cuya cabecera excavamos hace algunos años el yacimiento de El Colegio. Almudena, una de nuestras investigadoras, está estudiando la evolución de los poblamientos en la época del Hierro a través del material y las estructuras encontradas. De su



Estructura doméstica (yacimento de El Colegio)

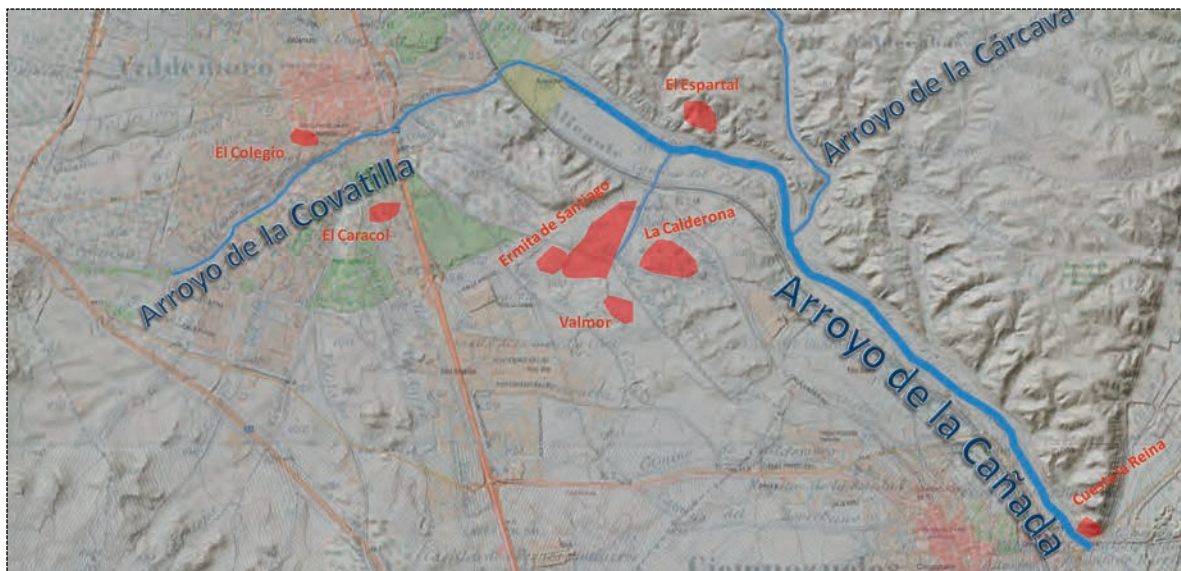
DAVID LOCCO



Mes del amor en DAVID LOCCO
Anillo diamantes desde 128 euros. Cumple su sueño

Descubre algo exclusivo en www.davidlocco.com





Localización de los principales yacimientos arqueológicos de Valdemoro

estudio es interesante ver la relación de estos poblamientos con fenómenos climáticos de gran envergadura que hubo en la época. A inicios del primer milenio se produjo un cambio climático en un periodo de cien años, pasando de un clima cálido y semiárido a un clima más húmedo y frío. Este hecho hizo que la población, que estaba acostumbrada a vivir en lugares secos y sin mucho frío, tuviera que desplazarse a zonas más altas por culpa de las inundaciones y que las construcciones pasaran a hacerse con materiales más consistentes para combatir las bajas temperaturas. Las casas también aumentaron de tamaño para poder realizar un mayor número de actividades a cubierto. Todas estas averiguaciones se han hecho a través de estudios del polen de las plantas, donde se detecta un cambio brusco en las especies cultivadas. En España apenas se ha detectado este evento climatológico y Valdemoro es uno de esos puntos, concretamente en el yacimiento de El Colegio. El Espartal es una finca que probablemente no se haya roturado. Con la intención de llevar a cabo un proyecto urbanístico en la zona hicimos el estudio previo necesario, por el que detectamos abundantes yacimientos arqueológicos. En esta zona hay yacimientos asociados a la época campaniforme, de hecho, el famoso vaso campaniforme de Ciempozuelos aparece en las proximidades de la carretera a la Cuesta de la Reina.

¿Cómo se han descubierto los yacimientos de nuestra localidad?

Generalmente la actividad agrícola levanta el terreno y hace aflorar restos. Las personas que están acostumbradas a este tipo de trabajos pueden detectar fácilmente la presencia de un yacimiento. En la ermita de Santiago se había identificado una pequeña zona con restos, junto con otra en La Calderona. Cuando nosotros comenzamos la intervención encontramos más restos que hicieron que esos puntos aislados se fueran ampliando y dieran como resultado un área muy amplia de restos. Para poder proteger el patrimonio hay que tener conocimiento de este. Con la aprobación de la Ley de Patrimonio Histórico, la Comunidad de Madrid encargó a diferentes equipos de arqueólogos un trabajo de arqueología pre-

ventiva en los diferentes municipios de la comunidad para identificar los posibles yacimientos. Con esta información se elaboró un catálogo que sirve para alertar de la posibilidad de afloramientos arqueológicos ante un desarrollo urbanístico futuro. Todos los municipios de la Comunidad de Madrid tienen un inventario y deberían tener un catálogo que indicara estos valores históricos.

La ermita de Santiago es probablemente el enclave más destacable de nuestra localidad. ¿Qué conocemos hasta el momento de esta zona?

En la ermita de Santiago se han identificado varios enclaves de cronología prehistórica muy diversa, desde el neolítico hasta época prerromana, emplazados junto al arroyo de La Cañada, vía natural de comunicación entre el valle del Jarama y el suroeste de la Comunidad de Madrid, poblaciones cuya base económica estaría basada en la explotación de los recursos naturales y su comercialización a través del paso natural que es este arroyo. En las primeras fases de época romana existiría en la zona un pequeño poblado o *vicus*, cuya actividad económica principal también estaría basada en la agricultura y ganadería; pero la localización de hornos cerámicos, basureros con desechos cerámicos, piletas de pisado y decantación de líquidos nos confirman una incipiente actividad industrial dedicada a la producción de vino y aceite y a la fabricación de cerámicas, y posteriormente, hornos de cal, cuya explotación y comercialización se haría aprovechando esta vía natural del arroyo. Ejemplos de comercio con otras zonas identificados en este enclave los tenemos por la utilización de herramientas de sílex en época prehistórica procedentes de zonas foráneas, probablemente de Casa Montero, explotación minera de sílex localizada en Vicálvaro o la identificación de vasijas de terra sigillata, característica cerámica romana, con sellos de alfarero procedentes de los talleres cerámicos romanos de Tricio, en La Rioja. Finalmente, en la última campaña de excavación hemos identificado estructuras de almacenaje de cereal y materiales cerámicos de época islámica, entre los siglos IX y X, una fase cronológica de la que no se tenía constancia hasta este momento, que probablemente correspondiesen



a alguna pequeña instalación rural. Sin embargo, en el siglo XI, se decide repoblar la zona en la actual ubicación de Valdemoro, una zona en la que seguro hubo actividad durante toda la historia, como lo han puesto de manifiesto los yacimientos de El Caracol y El Colegio, pero en el siglo XIV se construye la ermita de Santiago alejada del núcleo urbano. Esto nos hace pensar que debe haber motivos para su construcción y uno de ellos es la ubicación de una necrópolis, posiblemente romana, por lo tanto, un sitio sagrado.

¿Cuál sería el motivo del auge de actividad en esta zona?

Madrid en general tiene especial relevancia por los intercambios de materias primas, entre la zona norte, productora de granito, materia prima para la elaboración de molinos de grano de cereal y productos elaborados procedentes de la ganadería, y el sur, área productora de sal y cereales. En este sentido, Valdemoro ocupa una posición central, estratégica, favorecida por el paso natural que supone el arroyo de la Cañada, en torno al cual, como hemos visto, surgen las primeras poblaciones.

A finales de 2016 la valoración que hacíais de la zona era de un conocimiento aproximado del 10 %. ¿Qué novedades hay en estos dos años?

El año pasado estuvimos excavando en la zona de la ermita de Santiago, que se había excavado anteriormente, cubriendo una extensión mayor. Hasta el momento teníamos identificadas las cronologías campaniforme, Edad del Bronce y época romana. Tras las últimas excavaciones hemos encontrado cerámicas de la época

neolítica, lo que nos permite retroceder aún más en la historia de Valdemoro, y hemos conseguido identificar cerámicas de época musulmana que hasta entonces no conocíamos. Hemos ampliado la horquilla temporal en ambos extremos y en épocas intermedias. En la época del bronce habíamos detectado materiales de la época inicial y final, pero en las últimas extracciones también hemos detectado de la época media. Esto nos permite tener una visión sobre cómo se ha ido desplazando el poblamiento en función de la época. En 2016 también teníamos conocimiento de la presencia de un *vicus* romano en la zona, pero desconocíamos la relevancia como zona industrial que trasciende más allá de Valdemoro. Con las últimas excavaciones hemos podido constatar que no se trataba de un *vicus* exclusivamente agrícola, sino que había una industria de hornos de cerámica y cal.

¿Cabe la posibilidad de que estos restos se vean perjudicados por el desarrollo urbano?

En el caso de la ermita de Santiago ya se conocía la presencia de restos en la zona. Nosotros hicimos un estudio previo en el que delimitamos los yacimientos. Estos afectaban en parte al proyecto urbanístico de la zona. Para que la Comunidad de Madrid admitiera todos los trabajos urbanísticos de la zona, puso como requisito que el área del yacimiento con restos más importantes se dejara como reserva arqueológica para que en un futuro se pueda estudiar con sistemas de excavación más sofisticados y de mayor calidad. Además exigió la creación de suelo público para dotarle de valor al yacimiento. La solución fue modificar los usos del suelo. Por ello, buena parte de los restos se encuentran en una zona verde de unos



Alcázar Abogados

CIVIL • PENAL • LABORAL • ADMINISTRATIVO • PROTECCIÓN DE DATOS • COMPLIANCE

C/ del Carmen, 3. 28341 Valdemoro

 alcazarabogados@icam.es

 919 112 958 / 687 860 541

www.alcazarabogados.com



VALDESALUD
SALUD BELLEZA BIENESTAR

Centro de Yoga y Pilates
Grupos reducidos

**DURANTE EL MES DE FEBRERO
2X1 EN CLASES DE YOGA Y PILATES**
Venís 2 y pagáis 1

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



diez mil metros cuadrados junto con una parcela de equipamiento asociada a la explotación del yacimiento arqueológico que se podría destinar para un servicio como centro de interpretación, por ejemplo. Así está recogido en la modificación del plan parcial que está pendiente de aprobación.

¿Qué previsión de estudio hay para la zona?

Del yacimiento romano de la ermita de Santiago apenas conocemos información, puesto que ha quedado englobado en la zona de reserva arqueológica, ya que posee los restos más importantes, más monumentales. El futuro es interesante porque es un yacimiento del que hemos podido extraer muchas conclusiones con un trabajo mínimo de excavación que era la parte afectada por las obras. Si finalmente se excava, probablemente se articule como uno de los yacimientos más importantes no solo de Valdemoro, sino de la Comunidad de Madrid. Por el momento disponemos de un grueso de material que hemos extraído en la última campaña y que está pendiente de estudio. Con toda probabilidad, estos restos nos ofrecerán nuevos datos que nos permitirán conocer un poco mejor la zona.



Ajuar doméstico localizado en una estructura del yacimiento Valmor, junto a la ermita de Santiago

GABARK 2013, S.L.

CONSULTORES EN PATRIMONIO HISTÓRICO

Gabark 2013, consultores en patrimonio histórico. Calle Vereda de la Solana 18-20, teléfonos de contacto 656 910 416 y 656 910 418. Dirección de correo: gabark2013@gmail.com.



El equipo de Gabark

Ahorra 120€ de media anual en la luz de tu hogar

Ventajas Tarifa INWATTIBLE

Sin papeleos - Sin cortes - Sin permanencia
Entre las 10 pm y 12 am pagas la mitad
Precio máximo de luz 0,122€/kWh

**¡Suba lo que suba la luz
NO PAGARÁS MÁS!**



ALTERNA

SMARTHOUSE

Si crees que pagas demasiado en
la luz ¡eres de los nuestros!

No esperes y empieza a ahorrar

Pásate a una luz **SIN**

SIN papeleos	SIN sorpresas
SIN cortes	SIN cosas raras
SIN permanencia	SIN hacer nada
SIN pagar de más	SIN complicaciones

Infórmate sin compromiso

Ven y descúbrelo en
Phone House

**Phone
House**
VALDEMORO

Calle de la Estrella de Elola, 2
28341 Valdemoro, Madrid
T 912 481 829



Diego Rodríguez, nutricionista de Ingenia Beauty



¿Qué servicios son los que ofrecéis en vuestro centro?

En nuestro centro ofrecemos todos los servicios necesarios para estar sanos por dentro y guapos por fuera. Podríamos decir que es un centro integral de belleza, salud y bienestar. Personalmente dirijo el departamento de salud, en el cual ofrecemos una dieta personalizada, un plan de adelgazamiento, rehabilitación, entrenamiento personal y también enseñamos a comer, a entrenar y explicamos cómo funciona el cuerpo para que aprendas a cuidarlo y mantenerlo.

¿Existe un perfil de cliente determinado?

En la zona que yo dirijo, el perfil de cliente suele ser en su mayoría gente con problemas de sobrepeso.

¿Qué es lo que más preocupa a tus clientes?

Creo que, en primer lugar, verse bien, y luego estar en buena forma física.

¿Por qué crees que la gente acaba abandonando las dietas? ¿Qué consejos puedes darle para ser constantes?

La gente abandona las dietas por dos razones: o bien porque no ha obtenido los resultados esperados o bien por falta de fuerza de voluntad. Ponerse a dieta es muy complicado, hay que luchar, en primer lugar, contra nuestro cerebro, que es el que nos pide azúcar para mantener sus funciones correctamente. Podemos decir que nuestro cerebro es adicto a los carbohidratos simples y por eso cuando queremos hacer una dieta, debemos tratar el tema como cualquier adicción, como pueden ser el tabaco, el alcohol o las drogas. Siempre que estemos a dieta, vamos a tener que luchar con nuestro cerebro, que nos va a estar pidiendo azúcar, aún más cuando se lo limitamos con la dieta.

¿Es tan importante conocer nuestra genética para poder saber si estamos comiendo acorde a nuestro metabolismo?

Hoy en día, tenemos la posibilidad de realizar un test genético en una farmacia con una simple muestra de saliva. Esto nos ayudaría a saber qué alimentos debemos evitar, ya no solo para adelgazar en

función de nuestro somatotipo, sino que nos ayudaría a prevenir posibles enfermedades a las que genéticamente podemos estar más expuestos por antecedentes familiares, ya que heredamos nuestros genes de nuestros padres, y todo eso se ve en nuestro patrón de ADN.

¿Qué trucos puedes darnos para evitar caer en tentaciones generalmente excesivamente calóricas?

Más que truco, el consejo más importante es no tener en casa comida basura: bollería, patatas fritas de bolsa, etc. Para no comprar estas cosas lo mejor es ir a la compra con el estómago lleno, justo después de comer, ya que si vamos con el estómago vacío, nuestro cerebro nos va a llevar inconscientemente a coger productos que no deberíamos.

¿Crees que la importancia de la nutrición se les está inculcando a las nuevas generaciones?

No lo suficiente, se debería enseñar en los colegios, ya que la obesidad se ha disparado en niños y adolescentes que luego serán adultos con problemas de sobrepeso.

¿Qué soluciones propondrías para poder atajar el problema, por ejemplo, de la obesidad infantil?

Sería importante impartir seminarios de nutrición básica para los padres, en los centros educativos, para que tengan la base y los conocimientos necesarios para darles a sus hijos una alimentación sana y equilibrada. También sería interesante que en la educación secundaria se dedicaran algunas horas durante el curso para que los adolescentes también aprendieran algo de nutrición que les daría una buena base para cuando sean adultos y padres.

Para más información, visita su centro en la glorieta de las Amazonas, 12-13, ponte en contacto en el teléfono 910 524 461 o el correo info@ingeniabeautycenter.com.

Web: www.ingeniabeautycenter.com

Instagram: @ingeniabeautybylj

Facebook: Ingenia Beauty by LJ



SIGUE NUESTROS PLANES DE NUTRICIÓN

INGENIA BEAUTY
— FITNESS —
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CON UNA ALIMENTACIÓN
SANA Y EQUILIBRADA
TU CUERPO
FUNCIONARÁ MEJOR**

**EVITARÁS ENFERMEDADES,
FRENARÁS EL ENVEJECIMIENTO,
MEJORARÁS EN TUS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS Y DIARIAS,
PORQUE EN DEFINITIVA,
SOMOS LO QUE COMEMOS**

**DIETAS PERSONALIZADAS PARA
ADELGAZAR, ENGORDAR O
SENCILLAMENTE MANTENERTE SANO Y
JOVEN.**

**PLANES DE ADELGAZAMIENTO CON
CONTROL DE PESO MENSUAL Y
SEGUIMIENTO. ADELGAZA HASTA 6 KILOS
AL MES CON UNA DIETA SANA Y
ADAPTADA A TUS NECESIDADES.**

**APRENDERÁS A COMER DE MANERA
SALUDABLE Y ASÍ EVITARÁS EL EFECTO
REBOTE.**

650 463 193

Glorieta de las Amazonas 12, 13
Valdemoro, (Madrid)

MODA.
by Julián Villar, Ncuadres



Fotografía: Julián Villar
Modelo: Erika Nieto
Vestuario: Nöw Boutique: C/ Infantas, 6
Maravillas, Ropa y Complementos: Plaza Conde, 4







Tapicerías Nuevo Sur

Fabricación, restauración y confección artesanal

¡¡ Hacemos 25 años !!

25 años haciendo de vuestras casas
hogares acogedores, armoniosos y llenos de vida.

Y queremos seguir así, atendiéndote como mereces y mimando hasta el último detalle.

No dejes de pasar por nuestras instalaciones y benefíciate de nuestras ofertas.

¡¡¡Te esperamos para decocelebrarlo!!!



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.
- Talleres y exposición abiertos al público.
- Entrega de tus muebles a domicilio.
- Fabricamos y tapizamos.

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 •  **670 20 40 46** • tns@tapiceriasnuevosur.com • www.tapiceriasnuevosur.com

Valdesanchuela congrega a 150 promesas paralímpicas de la natación



La piscina municipal Valdesanchuela fue por tercer año consecutivo la sede del Campeonato de España Axa de natación de jóvenes por categorías de edad, organizado por las federaciones española y madrileña de deportes de personas con discapacidad física y el Ayuntamiento de Valdemoro. La cita de los días 26 y 27 de enero congregó a 150 promesas paralímpicas de natación de diversas categorías tanto masculinas como femeninas. Deportistas con discapacidad visual, física, intelectual o parálisis cerebral comenzaron a medirse en la tarde del sábado 26 en una competición que se estructuró en tres categorías de edad, tanto masculinas como femeninas: alevín, que engloba a los nacidos en el año 2007 y posteriores; infantil, en 2004, 2005 y 2006; y junior, en 2001, 2002 y 2003. Las pruebas, que se disputaron por categorías de edad y clases deportivas (en función de que la discapaci-



dad del nadador sea funcional, visual o intelectual), consistieron en recorrer distancias que oscilaban entre los 50 y los 400 metros. Los estilos incluyen libre, espalda, braza y mariposa y estilos individual o mixto. Esta competición se enmarca dentro del Proyecto AXA de Promesas Paralímpicas de Natación, creado en 2011, cuyo objetivo es servir de paso previo para los deportistas que posteriormente se puedan ir incorporando al Plan ADOP y formar parte del Equipo Paralímpico Español en futuras competiciones internacionales.

En Valdemoro, acompañando a los participantes, estuvieron presentes deportistas consagrados, como Óscar Salguero, campeón paralímpico en Río de Janeiro 2016, María Delgado, medallista paralímpica también en Río, e Iván Salguero, medallista en el último europeo de Dublín. ✕

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

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

80 años de cante

Homenaje a Perlita de Huelva

37 LP publicados, un disco de oro, otro de platino, ha recorrido medio mundo, formó parte del Circo Price, ha compartido escenario con personajes como Lola Flores, Marifé de Triana, Manolo Escobar, Rafael Farina, Antonio Molina, Juanita Reina, el Fary, Porrina de Badajoz, Pepe Marchena, Enrique Morente, Juan, Pepe y Carlos Habichuela, o la Niña de los Peines, entre muchos otros. Aunque es mundialmente reconocida por su canción *Amigo conductor*, también ha grabado inolvidables temas como *El cumpleaños*, *De Andalucía yo soy*, además del sello que ha marcado en sus fandangos de Huelva o en su forma de interpretar las alegrías. Todo ello la hace ser una de las mejores y más completas artistas del flamenco. A finales del 2017 lanzó el que hasta ahora es su último CD, con catorce temas, titulado *Aquí estoy de nuevo*. Este homenaje a sus 80 años de cante supone un especial reconocimiento a su trayectoria por ser de las pocas artistas de su generación que ya nos quedan en este país. Valdemoro, España y todos sus seguidores podrán disfrutar de una exposición monográfica desde el 6 al 16 de marzo en la sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado, así como una gala el día 9 del mismo mes a las 19 h en el Teatro Juan Prado. Un maravilloso espectáculo en el que estará arropada por grandes artistas del flamenco y la copla, como Estrella Morente, Pepe Habichuela, María Vargas, Argentina o Sorderita, entre muchos otros.

Consigue tu entrada anticipada en www.giglon.com por 18 euros o en taquilla el mismo día por 20 euros. ✕

Perlita de Huelva

80 AÑOS DE CANTE

GALA HOMENAJE

9 MARZO 2019
19 h Teatro Juan Prado
VALDEMORO

Presenta
CURRO CASTILLO
Artistas

ESTRELLA MORENTE
PEPE HABICHUELA
ARGENTINA
SORDERITA
MARIA VARGAS
ISRAEL PAZ
MARIAN CONDE
FCO. ESCUDERO PERRETE
CHELO PANTOJA
SARAY MUÑOZ
CARLOS HABICHUELA
LOLA MAYO
ANTONIO RONCO
BASILIO GARCIA
ANTONIO CARBONELL
PILAR BOYERO
CHAITO Y PALOSANTO
LUIS MIGUEL MANZANO
PEDRO VALENCIANO
JAVIER ROMANOS
EDU GARCIA
PEPE NUÑEZ
ANGELICA LEYVA
MONTOYITA
FELIX CRUJERA EL SEVILLANO
JUAN JOSE AMADOR EL GORDO
CARMEN ROMERO
CARMEN CINTA MORA

Estrella invitada
PERLITA DE HUELVA

Teatro Juan Prado de Valdemoro
C/ Estrella de Eioia, 27
Venta anticipada en giglon.com: 18 €
En taquilla el mismo día: 20 €

VUELVE hélicon

OPOSICIONES



AHORA
DOBLE
PREPARACIÓN

PRESENCIAL + ONLINE

GUARDIA CIVIL
POLICÍA NACIONAL
POLICÍA LOCAL
AUX. ADMINISTRATIVO

UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO
PARA OPOSITORES

COMIENZO DEL CURSO
20 DE OCTUBRE 2018

Abrimos grupos
INTENSIVO
SÁBADOS

Desde **95 €**
Incluye
Presencial
+ Online real

Equipo humano, tecnología...
¡y tu esfuerzo!

¡A por tu plaza con...!

hélicon
OPOSICIONES

En colaboración con
ADF
formación

GUARDIA CIVIL · POLICÍA NACIONAL · POLICÍA LOCAL · AUXILIAR ADMINISTRATIVO

Somos **hélicon**

MARÍA CURIE, 19. VALDEMORO

617 302 128

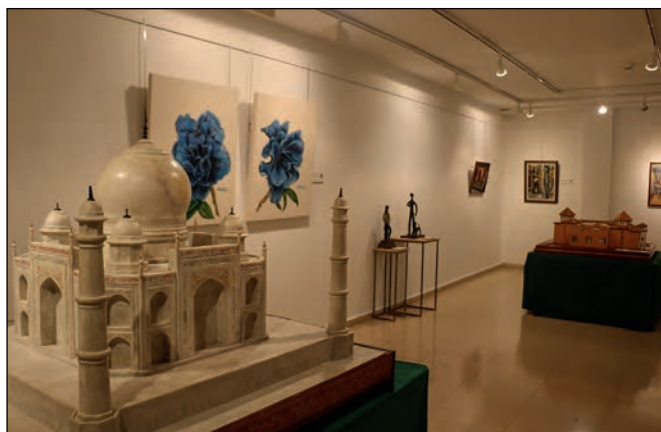
facebook.com/helicon.oposiciones

@HELICONOPOSICIO

¡LLAMA YA!

91 875 22 32
www.helicon-oposiciones.com

Llega a Valdemoro la muestra itinerante del museo ONCE



La muestra del Museo Tiflológico de la ONCE se podrá contemplar y palpar durante todo el mes de febrero en la sala Juan Prado

La Organización Nacional de Ciegos de España (ONCE) fundó en 1992 el Museo Tiflológico de Madrid, con el fin de acercar fundamentalmente la escultura y la arquitectura a las personas con déficit sensorial, pero también con la intención de convertirlo en un escaparate de las obras concebidas por los artistas plásticos afiliados a la organización. Parte de estos fondos, que constituyen un punto de encuentro entre la población invidente y el resto de la sociedad, integran la exposición itinerante «Ver y tocar», que llegará a Valdemoro el próximo 1 de febrero.

Componen la muestra las maquetas de tres monumentos declarados Patrimonio de la Humanidad: el Taj Mahal y dos de los espacios más representativos de la Alhambra granadina, el Patio de los Leones y los palacios árabes; una decena de pinturas y cinco esculturas creadas por artistas con distintos grados de discapacidad visual, y numerosos objetos que permiten a las personas ciegas desenvolverse y desarrollar actividades cotidianas en un mundo concebido casi en exclusiva para ser percibido por la vista.

VER Y TOCAR. Del 1 de febrero al 2 de marzo en la Sala de Exposiciones del Centro Cultural Juan Prado (calle Estrella de Elola, 27). Horario de visitas: de lunes a viernes, de 18.00 a 20.00 h; sábados, de 12.00 a 14.00 y de 18.00 a 20.00 h. Entrada libre. Los grupos pueden concertar visitas en otros horarios, en el teléfono 918 099 620. ✕

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

audidat
PROTECCIÓN DE DATOS
DELEGACIÓN MADRID SUR

Empresa asociada **isms** **forum Spain**
Empresa colaboradora **apep**

• 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

Víctor Martínez,
Gerente y DPD
Cdo. N°:18-ADK0008

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

CERTIFICADORA Acreditada por ENAC

Adok

Curso intensivo de lengua de signos nivel intermedio

La formación abarcará un total de 16 horas desde el 16 de marzo al 6 abril

La asociación Con Otra Mirada ofrece un nuevo curso intensivo de iniciación nivel II de lengua de signos española, que tendrá una duración de 16 horas y se impartirá los sábados de 10.00 a 14.00 horas desde el 16 de marzo hasta el 6 de abril. El curso se dividirá en 4 sesiones: 16, 23, 30 y 6 de abril. El lugar de formación será la sede de la asociación Con Otra Mirada en la calle Hierro, 4-6, en Valdemoro. Teniendo en cuenta que la lengua es el principal instrumento de comunicación, con este curso impartido en modalidad presencial se pretende ofrecer la posibilidad de aprender a comunicarse en lengua de signos española (LSE). El objetivo es eliminar las barreras de comu-

Lengua de Signos Española

Curso intensivo Nivel intermedio



Sábados: 16, 23, 30 de Marzo y 6 de Abril

Horario: 10 a 14h

Precio: 60€

Reserva tu plaza:
Calle Hierro 4-6
910742013 672024918
asociacionconotramirada@gmail.com

nicación entre personas sordas y oyentes y pretende reconocer y hacer efectivo el derecho de acceso a la información de las primeras y a favorecer su independencia e igualdad de oportunidades. Al finalizar el curso se obtendrá un certificado, siempre que la asistencia presencial supere el 80 % de las horas lectivas.

Las inscripciones se formalizarán por orden de llegada hasta completar las plazas, y el precio es 60 euros. Se puede reservar la plaza mediante un ingreso en la cuenta bancaria, en el concepto: nombre + curso LSE.

Banco Popular: ES07 0075 0248 65 0600371539.

Más información: Centro Con Otra Mirada, calle Hierro 4-6, Valdemoro (Madrid). De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 h y de 17.30 a 20:30 h. asociacionconotramirada@gmail.com teléfono: 910 742 013. WhatsApp: 672 024 918. ✕

NUEVO PEUGEOT 508

WHAT DRIVES YOU?



PEUGEOT i-Cockpit®
NIGHT VISION
CONTROL DE CRUCERO ADAPTATIVO

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Gama 508: Valores WLTP: consumo de carburante (L/100 km) mínimo y máximo de 4,72 a 7,78 en ciclo combinado - Emisiones CO₂ (g/km) mínimo y máximo de 123,94 a 175,47 en ciclo combinado. Valores NEDC Emisiones de CO₂ (g/km) desde 98 hasta 131.
Más información en la sección WLTP de la página web de peugeot.es (www.peugeot.es/marca-y-tecnologia/ciclo-wltp).

ATRANSA. Antigua Ctra. Andalucía, km 44 28300 Aranjuez, Madrid 91 891 86 40 www.atransa.es



Valdemoro contó con stand propio en la **Feria Internacional de Turismo**

Para dar a conocer en Fitur el patrimonio, histórico, cultural, gastronómico y ecológico del municipio

Valdemoro contó por primera vez con un stand propio en Fitur (Feria Internacional de Turismo), que se celebró del 23 al 27 de enero en el recinto ferial Ifema. El patrimonio, la Feria Barroca, las rutas naturales y la gastronomía fueron los cuatro pilares de la presencia valdemoreña en este gran evento, en el que estuvieron las bolilleras, el cronista local Rafael de las Peñas y los deportistas de élite Jesús España y Vanesa Ortega.

El Ayuntamiento de Valdemoro inauguró su caseta con la proyección de un vídeo promocional y la degustación de productos

típicos elaborados en nuestra localidad, como el hornazo, los dulces de las Clarisas, el vermú Zecchini y las cervezas de La Verbena. Una serie de delicias que, a excepción del bollo de San Marcos, por sus particularidades de producción, se ofrecieron cada jornada. En este acto, el diputado regional Ángel Gabilondo y otros miembros de la Asamblea de Madrid, de visita también en Fitur, se acercaron a la caseta informativa de Valdemoro para respaldar la apuesta que el municipio está haciendo por promocionarse en este sector.



Próximo número en marzo Cierre de publicidad: 28 de febrero

- 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





El sábado 25 se pudo asistir a un pasacalles sobre la Feria Barroca, escenificado por el grupo teatral Al-Mudena, de la Casa de Andalucía, que estuvo acompañado por las interpretaciones de Rosa Soler (flauta travesera) y Elena Simón (clarinete), ambas profesoras de la Escuela Municipal de Música y Danza.

La Feria Barroca fue uno de los temas que abordó el cronista local Rafael García de las Peñas. El que fuera pregonero de las pasadas fiestas patronales habló sobre las joyas arquitectónicas de la ciudad (la plaza de la Constitución, la iglesia parroquial Nuestra Señora de la Asunción —con lienzos de Goya, los Bayeu o Claudio Coello—, el convento de la Encarnación o la Fuente de la Villa), la historia, los personajes ilustres o los eventos y las tradiciones.

Los deportistas Jesús España, atleta olímpico, y Vanesa Ortega, campeona de Europa de taekwondo, fueron los encargados de dar a conocer las cuatro rutas que permiten ponerse en forma por espacios naturales de Valdemoro: parque Bolitas del Airón, canteras de Yeso, Entrecerros y Cerro de la Mira. Se trata de unos recorridos que el Ayuntamiento de Valdemoro señaló en octubre de 2018 para poner en valor el paisaje, la flora y la fauna local, y que promociona a través de folletos informativos que se repartieron en Fitur.

La gastronomía de altura en Valdemoro fue otro de los recursos turísticos con presencia en Fitur. Una jornada de turismo por Valdemoro se puede completar degustando los productos hechos en la localidad o bien culminar con una comida de altura en un buen número de establecimientos hosteleros con cartas clásicas o inno-

vadoras, incluso se podrá optar por un restaurante con estrella Michelin. ✕

Hyundai KONA. Mejor Coche del Año en España 2019.



programa MOVE smart
desde
150 €/mes

47 cuotas de 150€
Entrada 3.023€
Última cuota 7.993,37€
T.A.E. 7,81%

- 5 años de garantía sin límite de km
- 5 años de asistencia en carretera
- 5 años de mantenimiento
- 5 años de actualización de mapas
- Compromiso de Devolución
- MyHyundai

MIREIA BELMONTE

K O N A
BY HYUNDAI

ABC
2019

Diferente, única, especial... Así es Mireia. Una verdadera campeona, tanto dentro de la piscina, como fuera. Diferente, único, especial... Así es el Hyundai Kona. Un verdadero campeón tanto dentro como fuera de la carretera. Y es que los dos son una muestra de que sólo con trabajo, esfuerzo y técnica se alcanzan las metas más complicadas.

Tú lo inspiras. Tú lo conduces.

HYUNDAI

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 DE GARANTÍA
SIN LÍMITE

Gama Hyundai Kona: Emisiones CO₂ (gr/km): 129-189 Consumo mixto (l/100km): 5-8,3. Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Emisiones CO₂ (gr/km): 108-158 obtenidas según el ciclo NEDC correlado.

Ejemplo de financiación con el Programa Hyundai MOVE Smart para Hyundai Kona 1.0 TGD 88,3kW (120CV) 4x2 Essence: Precio 15.400,00€. Entrada 3.023,00€. Importe financiado 12.377,00€. Comisión formalización del 3%: 371,31€ al contado. Plazo 48 meses. 47 cuotas de 150€, y una última cuota de 7.993,37€. T.A.E. 7,81%. Importe Total Adeudado 15.414,68€. Precio Total a Pagar 18.437,68€. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Hyundai MOVE a través de Banco Cetelem S.A.U. Financiación sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. PVP recomendado en Península y Baleares. 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. No se incluyen los gastos asociados a financiación (Comisiones, Intereses o Programas de Seguro) que pueden consultarse en la web www.hyundai.es/configurador. Oferta válida hasta el 28/02/2019. Modelos visualizados: Kona Style. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje ofrecida por Hyundai Motor España S.L.U. a sus clientes finales es solo 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 del Programa Hyundai MOVE en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es/hyundaiMOVE

2019
(Fitur)
Feria Internacional de Turismo
International Tourism Trade Fair

Carrera Capitán Duque por la lucha contra el Alzheimer



El Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada organiza la XII Carrera Solidaria Capitán Duque, cuya recaudación se destinará a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valdemoro (AFAY). La competición tendrá lugar el 24 de marzo y la salida será a las 10.30 h desde la pista de atletismo del citado centro,

donde también se situará la línea de meta. Quienes deseen participar en esta prueba de 10 kilómetros de recorrido urbano deben tener al menos 16 años e inscribirse antes de las 12.00 h del 22 de marzo o antes de que se agoten los 1500 dorsales. El trámite se gestiona exclusivamente en la página web www.rockthesport.com y es preciso abonar 10 euros que tendrán como finalidad la lucha contra el Alzheimer. Se han establecido, además de la clasificación general, las siguientes categorías: sénior (de 16 a 34 años), veteranos A (de 35 a 49) y B (a partir de 50 años), de alumnado del Colegio de Guardias Jóvenes, primeros locales y participante de más edad que complete el circuito. En todas ellas correrán conjuntamente deportistas de ambos sexos y habrá premios para los tres primeras clasificaciones masculinas y femeninas.

Más información en el correo

gruposeducacionfisicagj@gmail.com. ✕

Carmina Burana 'entre Pinto y Valdemoro'

Carmina Burana es sinónimo de placer terrenal, de vino, de amor carnal y de goce por la naturaleza. Todo lo opuesto a lo que estaban acostumbrados los monjes que conservaban el código donde se guardaban los poemas de los siglos XII y XIII en los que se basa la obra. Estos, encontrados en 1803 por Johann Christoph von Aretin en la abadía de Benediktbeuern (Baviera), suponían así una mirada crítica y satírica hacia los estamentos sociales y eclesiásticos de esta época. En esta ocasión llega a Valdemoro una nueva interpretación de esta maravillosa cantata de Carl Orff y

para ello contaremos con un escenario lleno de luces, imágenes, músicos, solistas profesionales y la gran masa coral formada por más de 80 cantantes del Coro Municipal de Pinto y la Asociación Coral Villa de Valdemoro, todos ellos bajo la dirección musical de don Emilio J. Esteve.

El concierto se celebrará el sábado 16 de febrero a las 20.00 h en el Teatro Municipal Juan Prado de Valdemoro. Se pueden retirar las invitaciones una hora antes en la taquilla del teatro. Entrada gratuita. ✕



Recital flamenco con la cantaora **María López**

El próximo sábado 23 de febrero a las 20.30 h podremos disfrutar del cante de María López y la guitarra de Gabriel González, gracias a la Peña Cultural Flamenca Perlita de Huelva.

María López, joven cantaora de Azuqueca de Henares (Guadalajara) se inicia en el flamenco a muy temprana edad a través del baile y posteriormente centra su carrera en el cante. Desde pequeña frecuenta junto con sus padres la peña flamenca La Soleá de Marchamalo (Guadalajara) donde mantiene sus primeros contactos con el flamenco. A los 16 años comienza sus estudios de cante en Madrid de la mano de Talegón de Córdoba y ya comienza a subirse a los escenarios. Además, recibe clases con Paco del Pozo y posteriormente se traslada a Sevilla como alumna en la Fundación Cristina Heeren, donde recibe clases de artistas de primera categoría, como María José Pérez (Lámpara Minera 2015), Juan José Amador o Calixto Sánchez. Actualmente combina su carrera profesional con sus estudios de Grado Superior de Cante Flamenco en el Conservatorio Superior de Música Rafael Orozco (Córdoba).

El lugar del recital será la sede de la peña, la Cafetería-Churrería Jesús (calle Ruiz de Alda, 10). El donativo son 10 euros e incluye una consumición de refresco o cerveza. El aforo es limitado, por lo que puedes reservar tu entrada en el teléfono 679 066 454. ✕

RECITAL FLAMENCO

PEÑA CULTURAL FLAMENCA PERLITA DE HUELVA

SÁBADO 23 FEBRERO 20:30 H

Cante: **María López**
Guitarra: **Gabriel González**

10€ DONATIVO (CONSUMICIÓN REFRESCO O CERVEZA)

Lugar: Cafetería - churrería **JESÚS**
Calle Ruiz de Alda, 10 Valdemoro - Madrid

Reservas: 679 066 454
aforo limitado

**DESDE 1985
PUB**



C/ ALARCON, 14 VALDEMORO

**AUTO CRISTAL
RALARSA®**

**REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE LUNAS DE AUTOMÓVIL**

**OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 50€**
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

A.C.H.E.
REPROGRAFIA

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

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


LAVACAN EXPRESS
SPA

**AUTOLAVADO DE MASCOTAS • PELUQUERÍA CANINA
Y FELINA • SPA CANINO • GUARDERÍA DE DÍA • HOTEL
CENTRO VETERINARIO • ADIESTRAMIENTO**

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

Cita previa
910 282 107 / 644 782 233
www.lavacanexpress.com

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

**TÚ TIENDA DE TÉS, CAFÉS, ESPECIAS,
CHOCOLATES ARTESANOS, MIEL...**

UN TÉ
—CON—
Maria

PRODUCTOS NATURALES
TÉS • ESPECIAS • CHOCOLATES ARTESANOS • COMPLEMENTOS

Calle Cristo de la Salud, 1 • 28341 Valdemoro, Madrid

EXTINTORES ARTE S.L.



**• EXTINTORES
• BIES
• DETECCIÓN
DE INCENDIOS**

WWW.EXTINTORESARTE.COM
689 246 715 • 676 12 57 60

CISCO
PELUQUEROS

Prepara tu cabello para darle la bienvenida al **Invierno**
con nuestros tratamientos orgánicos/veganos.
Nosotros te aconsejamos

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

Colores Orgánicos
Para el cuidado de tu cabello y piel

Nueva dirección: Miguel Hernández, 4
28342 Valdemoro, Madrid • t.91 895 63 05

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



eje zeta

¡¡Gracias Valdemoro!!

DIVERSIONES EN realidad virtual



DIVR

salasdivr

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

Promoción cumpleaños
2 horas 108 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
Crea Odontología	2
Brooklyn Fitboxing	3
Centro Ortopédico Cuadrado	4
Colegio Hélicon	5
Restaurante Adri Experience	7
Taller de las Artes	8
Felcar Bebés	9
Double Moon	10
Fm Gestiona Ndvivienda	11
Photo Art Madrid	12
Pan de Madre Tierra	13
Cristina Roldán terapias naturales	14
Clínica Dental Company	15
Restaurante Opera Vivaldi	16
Temeyco	17
Gabino Nicolás e Hijos	18
Fisioterapia Reyes Medina	19
Vidasana	19
Buholandia	20
Dermand Clinics	21
El Recuerdo	22
Autosae Center	23
Del Prado Construcciones	25

	página
Colegio Hélicon	27
Trazado 21	29
Vitaldent Valdemoro	31
Conserjerías y Limpiezas Valdemoro	33
Factoring Chimeneas	37
Grupo Inmoglaciari	39
Don G	41
Inmobiliaria Yellow Home	45
David Locco	47
Alcázar Abogados	49
Valdesalud	49
Phone House	51
Ingenia Beauty	53
Tapicerías Nuevo Sur	57
Abogados Gil&Berrocal	58
Clínica Dental Valdemoro	58
Colegio Hélicon	59
Audidat	60
Filosofía para el vivir	60
Atransa	61
Zonauto Sur	63
Dismatyre	68

Curios de fotografía



Curso trimestral de fotografía básica. Curso muy práctico donde aprenderemos a usar la cámara en manual, controlando nosotros mismos el resultado de la fotografía.

Tres horas semanales los jueves de 18 a 21 h
Precio: 150 euros

Ncuadres

Si quieres más información, ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o en los teléfonos 912 849 494 o 601 371 013. También puedes seguirnos en [f](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) ncuadresformacion, [@ncuadres](https://www.linkedin.com/company/ncuadres).
www.ncuadres.com

Curso de fin de semana los días 2 y 3 de marzo.

Se acerca el buen tiempo y los días más largos, es el momento de desempolvar la cámara y prepararnos para aprovecharlos. Si todavía no sabes usarla y quieres sacarle todo el potencial, te proponemos un curso de fin de semana los días 2 y 3 de marzo.

Sábado 2 de marzo: de 10 a 14 h y de 16 a 20 h
Domingo 3 de marzo: de 10 a 14 h
Precio: 50 euros

Taller de retrato. Si por el contrario ya dominas la cámara y quieres ampliar conocimientos, vamos a impartir un taller de retrato, donde aprenderemos a destacar lo bonito y ocultar los defectos de las personas que fotografiamos.

Sábado 9 de marzo: de 10 a 14 h y de 16 a 20 h
Precio: 50 euros



**TALLER
MÓVIL 24H**

DISMATYRE S.L.



Tu taller de confianza

Tu taller de confianza
www.dismatyre.com

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

**TRATO PERSONALIZADO
PRECIOS COMPETITIVOS**



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

