

La revista de valdémoro.com



NÚMERO 60

ENERO 2021

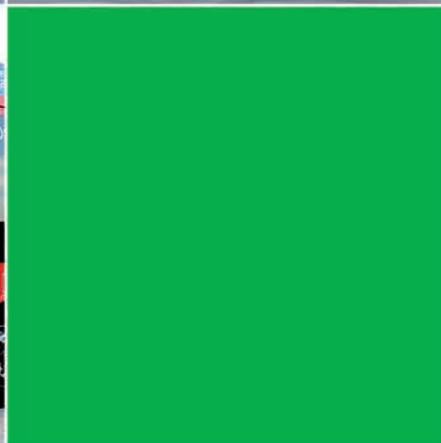
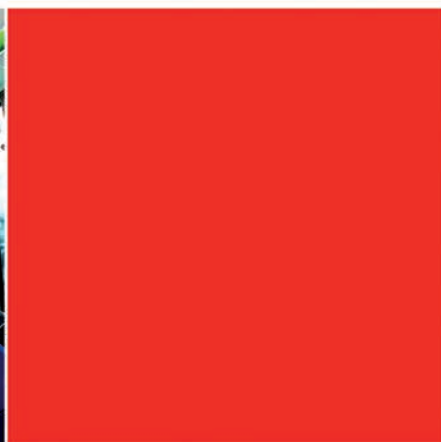
EJEMPLAR GRATUITO



Santiago Lorenzo

E N T R E V I S T A

Esther Navero • Poseía Poesía • Además: reportajes, comercio, noticias...



Grupo AISA te desea un *Feliz Año 2021.*

Te llevamos donde tus sueños vayan.

¡Descarga tus horarios actualizados al instante!



Interurbanas



Urbanas

tuHerbolarioPerfecto

VALDEMORO

NUTRICIÓN DEPORTIVA

SERVICIO DE DIETISTA
GRATUITO

ALIMENTACIÓN ECO

ASESORAMIENTO

en enero

que no te cueste
conseguir tus objetivos
NOSOTROS TE AYUDAMOS

**LAS MEJORES MARCAS AL
PRECIO MÁS ECONÓMICO**



Dietética y control de peso



Test intolerancias alimentarias



Prueba gluten

Servicio de naturópata



Cosmética natural



Tienda online



Pasaje de Colón 2, 28341 Valdemoro ☎ 91 895 10 67

tuHerbolarioPerfecto.com

EN PORTADA
Fotografía: Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15 000 ejemplares

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

Revista mensual: Once números al año

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

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

Editorial enero 2021

→ Por José Manuel López

Otro mes de enero, otro año que empieza y con él un nuevo número de *La revista de Valdemoro*. Nuestro primer número apareció en junio de 2015, así que con este ejemplar ya llevamos 60 números. Son cifras respetables, aunque solo sea por el mérito que pueda tener nuestro afán de supervivencia. En este periodo han pasado muchas cosas, pero nunca pensamos que sufriríamos una pandemia de dimensiones globales y consecuencias impredecibles.

Sin embargo, contra viento y marea, *La revista de Valdemoro* impresa ha ido capeando los temporales con soltura gracias al respaldo sin fisuras que desde el inicio nos vienen prestando lectores y anunciantes, que siguen nuestra publicación mensualmente. También hemos de felicitarnos por disfrutar siempre de total libertad para fijar contenidos y línea editorial. Podemos presumir de que los miembros del equipo de redacción siguen desde el inicio de la publicación con el doble objetivo de mantener a flote la revista y de que este proyecto llegue a vuestros hogares el mayor tiempo posible. Es por ello que quiero daros las gracias a todos vosotros: equipo de redacción, colaboradores, anunciantes y lectores, por vuestro apoyo en este año tan difícil que hemos dejado atrás, sabiendo que el 2021 puede ser mejor y que todos podemos contribuir a que así sea.

En este número hemos entrevistado a Santiago Lorenzo, uno de los autores españoles más interesantes de los últimos años. Comenzó su andadura artística en el cine, ganando un Goya en 1995. En 2010 publicó su primera novela, *Los millones*; en 2012 le siguió *Los huerfanitos*; y en 2015, *Las ganas*, novela en la que gran parte de la acción discurre en nuestra localidad. Su última publicación, *Los asquerosos*, recibió el Premio Cálamo al mejor libro del año 2018.

También hemos entrevistado a Esther Navero, velocista valdemoreña que se ha formado como atleta gracias al Club Amigos del Atletismo, donde ha competido hasta su reciente marcha al Club Atletismo Playas Castellón. En el año 2020 con un tercer puesto en el Campeonato de España Absoluto, Esther ha sabido sobreponerse a las dificultades que la pandemia le puso en su camino y conseguir la victoria.

TAPICERÍA EL RESTÓN

Somos una empresa formada por profesionales del sector textil y la decoración.
Durante más de 20 años hemos crecido, ofreciendo la máxima calidad y garantía en los trabajos realizados



Persianas • Estores • Vinilos
Cortinas • Alfombras • Moquetas
Ropa de cama • Tapicerías
Servicios textiles profesionales



ATENCIÓN PERSONALIZADA - PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Avda. Mar Mediterráneo, 106 - 28341 Valdemoro • Tels. 910 160 521 • 678 191 868 / tapiceriaelreston@gmail.com • www.tapiceriaelreston.es

Pedagogía

la casita 
LA ESCUELA INFANTIL DEL colegio **hélicon**

PONIENDO EL ACENTO
DONDE HAY QUE PONERLO

¡Matrícula abierta!
últimas plazas vacantes

La revista de Valdemoro

staff Número 60

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	Arantxa Aboli
Fotografía	Asociación NcuadreS
Colaboración	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 **febrero**:
cierre publicidad 2 de febrero



sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Santiago Lorenzo, escritor	26
	ENTREVISTA Esther Navero, atleta velocista	34
	NOTICIAS	42
	REPORTAJE Poseía Poesía	48
	DIRECTORIO	49
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	50



Cuarta campaña solidaria de recogida de juguetes en Valdemoro

El 5 de enero, por cuarto año consecutivo, las oficinas del Grupo Inmobiliario KASARBANA, en un acto solidario, se convirtieron en punto de recogida de juguetes que se entregaron a las familias valdemoreñas que más lo necesitan. La recogida se hizo con todos los protocolos de seguridad requeridos por la pandemia, y cada uno de los juguetes fue desinfectado para la seguridad y disfrute de los más pequeños. Esta iniciativa, cuya finalidad es que todos los niños puedan disfrutar de su derecho al juego durante estas navidades, goza de una alta participación de los vecinos de Valdemoro.

Gracias a todos los comercios de Valdemoro que facilitaron la promoción por medio de carteles en sus establecimientos, todos

Los valdemoreños se vuelcan para que ningún niño se quede sin juguetes.

los años la participación asciende. Cada vez son más las personas que se suman a esta iniciativa, y el resultado es que se llegan a recoger una media de entre tres y cuatro furgonetas repletas de juguetes que reciben todos los niños el día antes de Reyes con una gran satisfacción e ilusión, puesto que don Jesús, el párroco, junto con sus colaboradores, se disfrazan de Reyes Magos y pajes y reparten todos los juguetes. La entrega de este año ha sido el día 5 de enero, por la mañana, en la parroquia Nuestra Señora de la Asunción.

Desde su primera edición, la iniciativa se lleva a cabo sin ánimo de lucro, solo por la satisfacción de ver a los más pequeños de la casa sonreír. ✕

Clínica
Puerta del Moro

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

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

Nos preocupamos por tu salud desde 1978

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

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





Los empleados de AISA regalan el importe de sus cestas de Navidad

Los empleados de AISA regalaron el importe equivalente de sus cestas de Navidad a las familias más vulnerables de los municipios en los que prestan sus servicios. Gracias a este gesto solidario al que se adhirió la empresa aportando una cantidad igual al valor total de las cestas de los trabajadores, Valdemoro recibió 10 000 euros que serán administrados por el Centro Social Vicente Ferrer y Cáritas Diocesana en el municipio.

La decisión de los 450 trabajadores de la empresa de transporte público urbano e interurbano de donar el importe de las cestas de Navidad de este año a las personas más afectadas por la pandemia del coronavirus se la transmitió personalmente al alcalde, Sergio Parra, el director general de AISA, Fortunato Pascual. En una reu-

El total se destinó a las personas más vulnerables.

nión, a la que asistió la concejala del área de Servicios Sociales junto a técnicos de su departamento, la empresa informó de su decisión de repartir los 10 000 euros que le corresponden a Valdemoro entre el Centro Social Vicente Ferrer y Cáritas de las parroquias Nuestra Señora de la Asunción, el Pilar y San Vicente de Paúl, que gestionan recursos de Cáritas Diocesana entre las personas que más lo necesitan.

El Centro Social Vicente Ferrer dedicará el importe recibido (4000 euros) a productos perecederos (carne, pescado y fruta) que financiará AISA directamente con comercios locales en los que se realizará la compra, generando disposiciones a cuenta que el centro de titularidad municipal administrará mediante vales entre las familias derivadas de los servicios sociales del municipio. ✕



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



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

ADIÓS AL 2020
¡COMIENZA EL 2021 CUIDANDO TU SALUD!



MEDICINA GENERAL
MEDICINA INTERNA
CARDIOLOGÍA

TRAUMATOLOGÍA
FISIOTERAPIA
MÉDICO REHABILITADOR
PODOLOGÍA



LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS
RADIODIAGNÓSTICO
ENFERMERÍA

APARATO DIGESTIVO
CIRUGÍA GENERAL
ODONTOLOGÍA
OTORRINOLARINGOLOGÍA



OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA
PUERICULTURA
UROLOGÍA

OFTALMOLOGÍA
NEUROLOGÍA
PSIQUIATRÍA
PSICOLOGÍA



DERMATOLOGÍA
ALERGOLOGÍA
ENDOCRINOLOGÍA

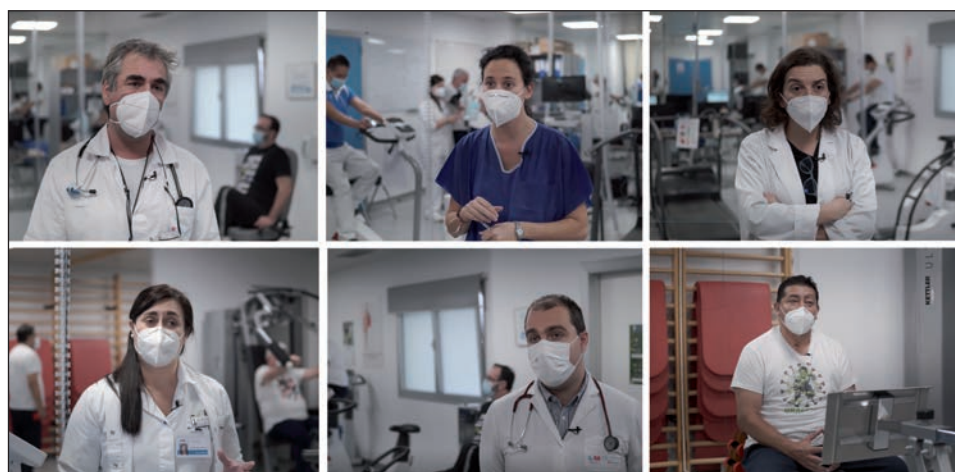
CLÍNICA **VALDEMORO**

AVD. MAR MEDITERRÁNEO, 03 - 28341
Tfno. 91 895 49 57
info@centromedicovaldemororeston.es

CLÍNICA **PINTO**

C/PABLO PICASSO, 10 - 28320
Tfno. 91 692 60 50
info@centromedicopinto.com

Ya está en marcha la Unidad de Recuperación Funcional Post-Covid



Está dirigida a pacientes con una estancia prolongada en hospitalización o en UCI o una recuperación costosa

y nutricionales, entre otros. Un nuevo escenario que constituye el mayor reto al que se ha enfrentado nuestro sistema sanitario en décadas, y para el que hay que ofrecer soluciones eficaces. La afectación multisistémica provocada por el coronavirus requiere de un enfoque multidisciplinar de la patología y de su recuperación, tanto en lo que se refiere a su valoración como a su tratamiento y a la prevención de posibles secuelas y del alto riesgo de producir una discapacidad que merme considerablemente la calidad de vida del paciente. Por ello, el Hospital Universitario Infanta Elena ha creado una Unidad de Recuperación Funcional Post-Covid que cuenta con especialistas en neumología, medicina interna, endocrinología y nutrición, psicología, rehabilitación y fisioterapia, y personal de enfermería, para optimizar el seguimiento y recuperación de los pacientes afectados mediante el manejo coordinado y

La covid-19 sigue siendo una incógnita en muchos aspectos para toda la sociedad, pero si algo se ha comprobado desde su llegada es el impacto que la enfermedad causa en aquellas personas a las que afecta, no solo a nivel físico, sino también funcional, psicológico o social.

Y es que, relacionados con la covid-19, se han descrito no solo los más conocidos trastornos respiratorios, sino también musculares y articulares, neurológicos, cardiovasculares, cognitivos, psicológicos

y eficaz de todos los recursos diagnósticos y terapéuticos de las áreas implicadas. «La unidad está dirigida a pacientes que han tenido una estancia prolongada en hospitalización o en la UCI —y, como consecuencia, un síndrome de debilidad o un “desacondicionamiento” importante—, pero también a los que han sufrido la enfermedad de forma menos grave, con un ingreso corto o de forma ambulatoria, y a los que, sin embargo, la recuperación les está costando más de lo previsto», explica el doctor Villelabeitia. ✕

NUESTRO EQUIPO LES DESEA

Feliz Año.

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

Somos especialistas en Odontología Pediátrica

Diseño De Sonrisa · Odontología Estética · Síndrome Dolor-distensión · Rehabilitación Oral · Periodoncia E Implantes
Odontología Materno-infantil · Odontología Mínimamente Invasiva · Odontopediatría · Ortodoncia · Implantología

Dra. A. Delgado Nº Colg. 28005499 · Dra. P. Inarejos Nº Colg. 28005496 | CENTRO SANITARIO AUTORIZADO Nº CS10621

Cita previa

91 174 47 20

Ana Frank, 9. Valdemoro

www.creaodontologia.com



Los Reyes Magos recibieron a los jóvenes valdemoreños en el lavadero municipal

Melchor, Gaspar y Baltasar adelantaron este año su visita a Valdemoro para conocer las peticiones y los deseos de los niños y niñas en esta atípica Navidad. Los peques que se acercaron a saludar y charlar con sus majestades de Oriente tuvieron la ocasión de hacerlo entre el 23 de diciembre y el 4 de enero (con la excepción de los días 24, 25 y 31 de diciembre y 1 de enero). El lavadero, situado en el paseo del Párroco don Lorenzo, se convirtió en la residencia de estos mágicos monarcas y para ello el edificio varió completamente su aspecto habitual. Contó con una decoración especial, tanto en el interior como en los accesos, que incluyó luces e imágenes festivas que contribuyeron a que los Reyes y sus pajes se sintieran como en casa. Melchor, Gaspar y

Sus majestades llegaron antes al municipio para poder atender todas las peticiones.

Baltasar dispusieron de espacios independientes para recibir a sus pequeños invitados. Por motivos de seguridad, las citas se asignaron en horas diferentes, con un intervalo de cinco minutos, y solo se dio una por familia, que tuvo que escoger a su rey favorito. Como medida de prevención, se habilitaron dos puertas de entrada y dos de salida para facilitar el flujo de visitas y, durante el encuentro, los niños y los Magos de Oriente estuvieron separados por una mampara transparente.

Para el 5 de enero se había previsto un paseo de los Reyes Magos que tuvo que ser cancelado. La decisión fue tomada tras la recomendación de la Mesa Covid ante el incremento de la incidencia acumulada en los 14 días previos. ✕

audidat
PROTECCIÓN DE DATOS
DELEGACIÓN MADRID SUR

Empresa asociada
ISMS
forum spain

ISO 9001
Adok
Calidad

ISO 27001
Adok
Seguridad de la Información

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

- Especialistas en la normativa de protección de datos de carácter personal (LOPD y GDD) / RGPD / Esquema Nacional de Seguridad (ENS).
- 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

LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS
En Valdemoro desde 1982

- Test rápidos del antígeno COVID-19 con un 95% fiabilidad (toma nasal)
- Test cuantificados de anticuerpos IgG e IgM por método ELISA 99% fiabilidad
- Test rápidos de anticuerpos IgG e IgM no cuantificados con 95% fiabilidad
- Todo tipo de análisis
- Test de cribado prenatal no invasivo
- Sintrón en el dedo
- Prueba de paternidad
- Intolerancia alimenticia
- Extracciones (cita previa): Adultos, niños y domicilios
- Concertado con las compañías de seguros médicos

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

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



Exento Sin Gluten cumple tres años

Susana Ortiz y Héctor Sanz han cumplido tres años al frente de Exento Sin Gluten, el obrador artesano de pan y pastelería para celíacos e intolerantes al gluten de referencia del sur de Madrid, ubicado en la avenida del Mar Mediterráneo, 133 (entrada por calle Hércules) de Valdemoro. «Este ha sido “el año de los envíos”», resume Susana, que cuenta que el incremento de los encargos los ha llevado a acelerar sus planes de poner en marcha la venta *on line* para toda la península.

Desde su página web (www.exentosingluten.es) despachan sus deliciosos hojaldres, galletas, napolitanas, donuts y todas sus variedades de pan: barra, de trigo sarraceno, hogaza, hogaza de semillas, hogaza doble rústica, chapata, de semillas alemán, colines, *bagels*, pan de molde, de perritos y hamburguesas.

En ‘el año de los envíos’ inauguran su página web y presentan nuevos productos.

En estas fechas, el obrador artesano está a rebosar de mantecados, roscones y, por segundo año, de panetones, de los que han llegado a hacer entre veinte y treinta al día. Tienen panetones de chocolate y de pasas al ron con fruta escarchada. «Han tenido mucho éxito gracias a la receta mejorada», explica Susana, que responde entre risas cuando se le pide el ingrediente secreto: «Mucho cariño». Pero su producto estrella en todas las fechas siguen siendo las tartas personalizadas y las palmeras. Como novedad, cuentan con un relleno de chocolate Kinder, de pantera rosa, de chocolate Nutela, de chocolate blanco y de dulce de leche.

«Vamos a añadir una nueva línea a los artículos sin gluten, sin lactosa, posiblemente sin lácteos y sin azúcar añadido. Dulce pero *healthy*», nos cuenta Susana que son algunos de sus planes de futuro. ✕

SincroDiet
centro especializado en remodelación corporal.
Te cuida por dentro y por fuera.

La Mejor Aparatología Del Mercado

DIETÉTICA
Tu dieta adaptada a ti, sin necesidad de suplementos.
Seguimiento continuado. Consigue el equilibrio y la SINCRONÍA necesaria para mejorar corporalmente.

ZIONIC : MEDUSA REDUCTORA

Triple acción: dérmica, vascular y muscular.
Consigue remodelar, reafirmar y tonificar.

¡Fuera Celulitis!

CRIOSAUNA

Múltiples beneficios. La termo regulación corporal obliga a tu cuerpo a trabajar más, ayuda al metabolismo, a reducir estrés y ansiedad, activación circulatoria máxima.

¡Bonos Especiales!

Antes *Después*

Este año nuevo, nos cargamos con la mayor ilusión.
Muchos clientes satisfechos nos inspiran para seguir mejorando.

91 3703451
690 781422
Av. Andalucía, 40
Valdemoro

Nuevo año, nuevo enfoque, construye tu realidad.



Clases teóricas y cursos intensivos online

Cursos CAP

Tramitación tarjeta tacógrafo

tu propósito para este año ¡conducir!

Examínate en Móstoles o Toledo

Tenemos 2 Centros en la localidad:

• Plaza del Romano, 5
28340 Valdemoro, Madrid

Teléfonos 91 809 53 49 / Móvil 696 054 094

• Avda. del Mar Mediterráneo, 115
28341 Valdemoro, Madrid

Teléfonos 91 893 58 79

Horario de atención de L-V: 09:30 a 13:30h y de 16:30 a 20:30h
consultas@autoescuelareal.com · www.autoescuelareal.com



Puedes sacarte todos los permisos de conducir / Formación continua en el CAP





Beauty Boost, Mima-T y Cflora, ganadores del concurso de escaparatismo navideño

El Concurso de Escaparatismo y Decoración Navideña 2020, convocado por el Ayuntamiento de Valdemoro para promover el comercio local e implicar al sector comercial en el ambiente propio de estas fiestas, ya tuvo ganadores entre los cincuenta establecimientos que optaron a los premios. El escaparate de Beauty Boost, situado en la avenida de España, 101, se alzó con el primer premio, dotado con dos noches de hotel, con desayuno incluido, en un destino de la península. Mima-T (avenida del Mar Mediterráneo, 80) se alzó con el segundo premio, que consiste en una comida para dos personas en un restaurante local. Mientras que a Cflora, la floristería de la plaza de la Piña, 8, le ha correspondido una cesta de frutas por su tercer puesto. Los tres establecimientos serán distin-

Medio centenar de comercios se sumaron a la iniciativa.

guidos además con un diploma de este certamen. El jurado, entre cuyos miembros destacó la presencia de María Valenzuela Redondo y Laura M.ª Sánchez-Mayoral Rodríguez, las profesoras de Marketing y Publicidad de la Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo, tuvo en cuenta a la hora de valorar los escaparates la exposición de los productos, el atractivo comercial, la creatividad, la originalidad, la utilización de motivos navideños tradicionales, la ambientación y la iluminación. El objetivo del concurso de escaparatismo y decoración navideña es incentivar la creatividad de los comerciantes, fomentar las visitas a las tiendas de proximidad en un periodo de alto consumo, concienciar a la clientela para que compre sin salir de Valdemoro y contribuir a crear ambiente festivo en la ciudad. ✕

adri
RESTAURANTE
Algo distinto en Valdemoro

ARROZ CERÍA

Celebra con nosotros
SAN VALENTÍN

Especialidad en
arroz alicantinos de forma tradicional

CARTA. RACIONES Y SUGERENCIAS
de temporada

Menús personalizados para todo
tipo de celebraciones

Arroz y raciones para llevar (recogida en el local)

Menú especial de lunes a viernes
Arroz con bogavante a 18€ por comensal

Parking privado (Plazas limitadas)

adri RESTAURANTE
Situado en el
Barrio de La Villa

Párroco Don Lorenzo, 12
28341 Valdemoro, Madrid
Tlf: 91 801 75 63

clientes@restauranteadri.com
www.restauranteadri.com
Reservas: 651 994 778

YA DISPONEMOS DE SERVICIO A DOMICILIO

AquaSpa Clinic ya es centro médico estético



La belleza siempre va asociada a la salud. La verdadera belleza es aquella que se trasmite a través de una mirada, o simplemente aquel gesto que tenemos al irradiar la felicidad que habita en nuestros corazones. Pero ¿qué ocurre cuando no nos sentimos bien con nosotros mismos y empezamos a no sentirnos conformes con lo que vemos en el espejo? Ya no irradiamos esa energía mágica llamada felicidad o alegría.

Empezamos a buscar excusas para no anteponer la felicidad. ¿Y qué es la felicidad? Para AquaSpa Clinic es la suma de pequeños momentos que nos dan satisfacción y alegría, y que luego pasan a ser un *flashback* de lo que ha sido nuestro recorrido por esta tierra. Y como cada día tiene que vivirse convencido de que se desprende de la gratitud de despertar con un soplo de vida en nuestros corazones, en AquaSpa Clinic te invitamos a consentirte tanto con tratamientos médicos estéticos y medicina general, así como con estética avanzada y circuitos *spa*. Y es que algunas veces esa arruga que está en nuestro rostro, esas varices de nuestras piernas o esas estrías que están allí para recordarnos alguna circunstancia especial en nuestras vidas tienen solución. La tecnología avanza cada día más y desde las cosas más simples hasta las que creemos más complejas tienen solución y disponen de tratamientos médicos

como toxina botulínica, rellenos faciales, *peeling* químico, mesoterapia, dermapen, *lifting* líquido, luz pulsada intensa (ipl), hifu, mesoterapia, hidrolipoclasia, escleroterapia-tratamiento de varices, blanqueamiento genital, liposonix, mesoterapia capilar, bruxismo, hiperdrosis, sueroterapia.

Llama al 640 634 539 y pide tu cita con nuestros profesionales. Con gusto te atenderán con la mejor de las disposiciones en el Centro Médico Estético AquaSpa Clinic, ubicado en el paseo del Prado, 7, en Valdemoro. ✕

Aqua Spa clinic

Paseo del Prado, 7
28343 Valdemoro Madrid
www.aquaspaclinic.es
☎ 918 951 214 • 640 634 539

Aqua Spa clinic
Salud Y belleza

SkinClinic
CARBON CREAM
Microcellulose Adhesion Detox

Tratamientos faciales

- Toxina Botulínica
- Aumento de labios
- Rellenos faciales
- Peeling químico
- Mesoterapia
- Dermapen

Tratamientos corporales

- Hidrolipoclasia
- Escleroterapia Tratamiento de varices
- Blanqueamiento genital
- Liposonix

Medicina Estética, Medicina General. Dra. Paola Gonzalez



La nueva Ley del Suelo autoriza determinadas obras sin licencia ni pago de tasas o impuestos

Los vecinos que tengan que acometer reformas en el interior de su vivienda o local, que no afecten a la distribución o colocación de nuevas instalaciones, solo tendrán que comunicar al Ayuntamiento la realización de los trabajos y abonar una fianza de gestión de residuos.

Desde la entrada en vigor de la reforma de la Ley del Suelo de la Comunidad de Madrid se han eliminado las licencias y tasas de tramitación e impuestos que suponían un 5 % del presupuesto de las reformas.

La sustitución de acabados interiores de una sola vivienda o local, solados, alicatados, yesos y pinturas, reparaciones puntuales de cubiertas, cornisas, salientes o vuelos, reposición o renovación de instalaciones eléctricas o de aires acondicionados, limpieza de solares u otras intervenciones de análogas características son las que están exentas de contar con licencia o pagar impuestos o tasas, según el artículo 160 de la nueva ley.

No obstante, la normativa mantiene el control de residuos de construcción y demolición para evitar el vertido incontrolado de estos materiales. Esto supone que se debe abonar una fianza de 150 euros y adjuntar el formulario «Acto comunicado», que podrás encontrar en la página web del Ayuntamiento. El Consistorio procederá a devolver esta cantidad una vez que se acredite haber depositado los escombros en un vertedero autorizado, como es el caso del Punto Limpio Municipal que admite un volumen máximo diario de 100 litros (5 sacos). ✕



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, atendíendote 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



KASAURBANA

Grupo Inmobiliario & Financiero

Castilla la mancha-Valdemoro
(Zona Comunidades)



3 2 90m²

167.000€

Tablas Daimiel- Valdemoro
(Zona Cuevas)



1 1 82m²

80.000€

Aguado- Valdemoro
(Zona Centro)



3 1 85m²

146.000€

Doménico Veneciano- Seseña
(El Quiñón)



2 1 120m²

157.500€

Bajada Arrabal- Illescas
(Zona Centro)



3 2 100m²

135.000€

Sorolla- Valdemoro
(Zona Hospital)



2 2 83m²

165.000€

Valle de Boi-Aranjuez
(Zona la montaña)



2 2 122m²

123.500€

Av. Belén- Ciempozuelos
(Zona Casco Antiguo Sur)



2 1 92m²

144.000€

Joan Miró- Valdemoro
(Zona Hospital)



3 2 255m²

345.000€

Van Gogh- Seseña
(El Quiñón)



3 2 101m²

162.260€

Río Jarama- Valdemoro
(Zona Brezo)



2 2 81m²

174.000€

Nave industrial- Valdemoro
(Poligono Albresa)



4 1500m²

1'270.000€- 4500€/mes



91 295 95 45 - 91 539 76 79

www.kasaurbana.es

Calle San Vicente de Paul, 20 - Av. Mar Mediterráneo, 113- Valdemoro

El Ayuntamiento subvenciona tres asociaciones del ámbito de la salud



La Asociación de Esclerosis Múltiple (ADEMV), la de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFAV) y la de Prevención de Alcohólicos (APAV) recibirán los 17 340 euros que el Ayuntamiento ha destinado en 2020 a sufragar los proyectos de promoción de la salud, autocuidados y ayuda mutua que llevan a cabo estos colectivos en Valdemoro.

De las tres asociaciones, AFAV (Formentera, 5; teléfono 918 955 697) recibirá la mayor cantidad (7065 euros) que le permitirán continuar ofreciendo a las personas que padecen párkinson terapias complementarias de rehabilitación (fisioterapia, terapia ocupacional, entrenamiento en actividades cotidianas y atención psicológica y social), para que puedan mantener una vida activa y un mayor autocontrol de

las funciones motoras. ADEM V, por su parte, recibirá 6913 euros para sostener su centro de rehabilitación integral (paseo de la Rambla, 15; 918 019 284) en el que reciben atención especializada personas con esclerosis múltiple (ejercicio físico, electroterapia, masajes terapéuticos, apoyo psicológico, también a familiares, asesoramiento o terapia ocupacional). Además, ofrece sus servicios a otras asociaciones de salud locales, atiende a pacientes derivados del servicio de neurología del Hospital Universitario Infanta Elena y a niños y niñas a partir de seis años procedentes del Centro de Atención Temprana. Finalmente, APAV (Doctor Barraquer, s/n, 2.ª planta; 918 083 013) financiará con la subvención municipal (3361 euros) su proyecto de intervención sobre alcoholismo con el que da respuesta a la demanda de información sobre esta adicción, sus problemas y las posibles vías de solución. Además, apoya los tratamientos de la red sanitaria pública, asesora y orienta sobre los recursos asistenciales en la zona y ofrece talleres formativo-educativos. ✕



oroCash
DINERO AL INSTANTE

COMPRAS VENTAS DE ORO
GESTIÓN DE EMPEÑOS

¡CONFÍA EN EL LÍDER!
Nº1 **oroCash**
DINERO AL INSTANTE

MÁXIMA TASACIÓN

GESTIÓN DE EMPEÑOS **COMPRO ORO Y PLATA**

INVERSIONES

CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO

JOYERÍA AL 50%

oroCash
Compraventa de Joyas

Pasaje de Colón 2
28341 Valdemoro
Madrid

915 980 842
www.orocash.es

Olvida la sequedad vaginal y recupera la pasión



En numerosas ocasiones hemos hablado de que el paso del tiempo provoca que la piel, las mucosas y los músculos de nuestro rostro y cuerpo pierdan elasticidad e hidratación, lo que genera un indeseado aspecto envejecido. Eso no solo ocurre en zonas como el rostro o el escote, sino también en otras de las que no se suele hablar, como los genitales. Por tabú o por descuido, no le damos importancia a esta área, algo que es un error, puesto que puede afectar a aspectos muy importantes de nuestra vida.

Con los años la sequedad vaginal se acentúa, lo que puede llegar a ser una verdadera tortura a la hora de mantener relaciones sexuales

y desembocar en falta de deseo. Si es tu caso, no te preocupes, existe una fácil solución a este problema, puesto que hay procedimientos para tratarlo a nivel funcional pero también estético.

El láser íntimo puede ayudarte a recuperar la hidratación y la lubricación, lo que acabará con los síntomas relacionados con la falta de estrógenos, como la sequedad, los picores, la sensación de ardor y las molestias al orinar o tener relaciones.

Como cuenta la doctora Andrea Pérez González, propietaria del centro DERMAND CLINICS, los minúsculos impactos de energía térmica favorecen la producción de colágeno y aumentan el grosor de la mucosa y la elasticidad del tejido vaginal. Además, recuperan también el tono rosado para conseguir un aspecto rejuvenecido.

Una gran ventaja de este método es que es totalmente indoloro y la paciente puede retomar inmediatamente su vida normal. Dependiendo del grado de sequedad o laxitud vaginal que posea la paciente serán necesarias entre dos y cuatro sesiones, cada una de 20-30 minutos de duración. Lo ideal es que pidas una cita sin

compromiso y un profesional te asesore al respecto.

Para más información, visita DERMAND CLINICS 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. ✕

Este tratamiento ayuda tanto la estética como la función vulvar y vaginal.

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.

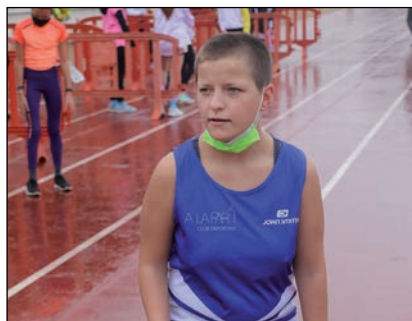
- Eliminación de lunares, verrugas, papilomas, xantelasmas...
- Tratamiento de manchas, acné activo y cicatricial, estrías
- Tratamiento de lesiones vasculares como varices y cuperosis
- Incontinencia urinaria, prolapso, rejuvenecimiento y blanqueamiento vaginal
- Eliminación de tatuajes
- Tratamiento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



Consulta de Dermatología y Estética

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



Nayara García, récord de España júnior

La valdemoreña también ha sido campeona de España de Atletismo Adaptado

La atleta valdemoreña júnior Nayara García ostenta el récord nacional de la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI) de salto de longitud de atletismo al aire libre, con una marca de 3,04 metros que consiguió el pasado 24 de octubre en Valencia. Otro de los logros conseguidos por Nayara ha sido en el Campeonato de España de Atletismo Adaptado que se celebró en San Fernando (Cádiz) el pasado 16 de noviembre, en la que la atleta valdemoreña consiguió la medalla de bronce en salto de longitud. ✕

Valdemoro aprueba una oferta de 10 nuevas plazas de policía



Serán las primeras incorporaciones de agentes desde 2009

tes de otros cuerpos de policía. Los nuevos funcionarios serán los primeros que se incorporen a la plantilla de este cuerpo de seguridad desde que lo hicieran los últimos en 2009. El proceso que ahora se inicia habrá de cumplir distintas fases que pasan por la aprobación y publicación de las bases y los plazos correspondientes para cada convocatoria. La plantilla de la Policía Local de Valdemoro cuenta en la actualidad con 73 efectivos, por la falta de convocatorias debido a las limitaciones presupuestarias y a la jubilación y bajas que se han producido a lo largo de estos once años. Para el primer edil, Sergio Parra, «Es un paso importante el que este Gobierno ha dado para dotar de más medios humanos a la Policía Local, puesto que la totalidad de la oferta pública de empleo que sacamos se destina a nuevos agentes de Policía Local, algo que es necesario tras más de once años sin que se hayan incorporado efectivos a este cuerpo». ✕

La Junta de Gobierno ha aprobado la oferta de empleo público para dotar al cuerpo de la Policía Local con diez nuevos agentes, ocho de ellos de libre concurrencia y otros dos provenientes



El Buo
Taberna
· DESDE 1970 ·

Espectacular terraza



Carta El Buo

GRUPO EL BUO, VALDEMORO

EL BUO: Camilo José Gela, 12 · t.91 808 46 96 / **LA BUHA:** Dr. Fleming, 26 · t.91 808 16 76

BUHOLANDIA: Dr. Fleming, 24 · t.91 895 00 90 / **HOSTAL DOÑA MARÍA:** Tenerías, 2 · t.91 808 25 14






¡Estamos de celebración!
15 años siendo
la clínica de *tú* dentista

15%
descuento
Implante
+ corona



Caredent Valdemoro

Tel. **918 092 515**
 **679 493 667**

C/ Libertad, 23

Horario: L-V 10:00 a 14:00h / 16:00 a 21:00h
Registro Sanidad CS8344

www.caredent.es



*Promoción válida hasta el 28 de febrero de 2021.
No compatible con otras promociones.

Fiesta benéfica del atletismo

Los fondos recaudados irán destinados a la Fundación AME



El pasado 19 de diciembre el Club Amigos del Atletismo, en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Valdemoro, organizó por segundo año consecutivo una competición de carácter solidario con una doble finalidad. Por una parte, fue una jornada lúdica en el que se dieron cita numerosos deportistas tanto de Valdemoro como de las localidades limítrofes. Por otro lado, se consiguió dar visibilidad a la Fundación AME que da apoyo a niños con atrofia muscular espinal, entre los que se encuentra nuestro vecino Diego. También se recaudaron más de 1200 euros que irán destinados a dicha asociación.

En una mañana lluviosa, se alcanzaron cerca de 500 participaciones contabilizando las pruebas de menores (500 metros), categoría AMIVAL (200 metros) y la prueba de relevos 4 x 400. En esta última disciplina hubo varias clasificaciones gracias al gran éxito que tuvo entre los atletas: categorías familiar, mixta, femenina y masculina. Diego y sus padres no quisieron faltar a la cita, e incluso estos participaron en la prueba de relevos.

El Club Amigos del Atletismo agradece profundamente a todos los atletas que se dieron cita ese día, así como a los voluntarios y a las empresas que decidieron aportar su granito de arena para la organización de dicho evento y para la obtención de fondos para la Fundación AME (fundame.net)

El Club Amigos del Atletismo es una asociación sin ánimo de lucro con más de 250 alumnos en sus escuelas infantiles. Durante este curso ha tenido que incrementar sus grupos debido a la gran demanda que ha tenido entre los vecinos de Valdemoro. A partir de enero, aumentará sus filas con grupos nuevos para dar la oportunidad a todos los interesados en iniciarse en la práctica del atletismo. Quienes hayan nacido en 2015 y años anteriores podrán recibir información en el número de teléfono 659 363 536 o en la dirección de correo amigos.atletismo.valdemoro@gmail.com. ✕

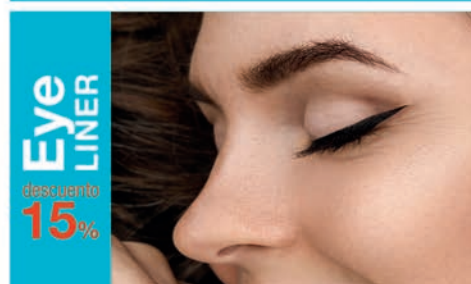


Paseo de los Hoteles, 2 · Junto a la plaza de la Piña
28341 Valdemoro, Madrid · www.cmedicointegral.com

📞 911 261 024 · 637 857 384



Test antígenos
Pcr
Serologías





Agencia Reale Valdemoro Centro
C/ Camilo Jose Cela, 11 • 28342 Valdemoro, Madrid
☎ 911 278 198
www.realevaldemoro.com

Seguros para empresas,
PYMES y Autónomos

- Automóvil
- Hogar
- Comercio
- Decesos
- Vida
- Comunidades
- Responsabilidad Civil
- Accidentes
- Planes de Pensiones
- Seguros de Ahorro
- Salud



El despacho Addelante Abogados cumple diez años en Valdemoro



Este 7 de enero de 2021 el despacho jurídico Addelante Abogados ha cumplido diez años abierto en Valdemoro. En estos diez años de trayectoria profesional han sido centenares los clientes que han acudido al despacho y miles los procedimientos, tanto judiciales como extrajudiciales, llevados por los integrantes del despacho, y como ha manifestado a este medio su socio-director, don Antonio Serrano: « Todo ello con el objetivo primordial de ser útiles y servir para solucionar los problemas o las dudas que nuestros clientes, muchos de ellos convecinos nuestros, nos plantean a diario».

El despacho cuenta con dos sedes, una en Valdemoro, en el número 4 de la calle Cristo de la Salud, un local a pie de calle al que recientemente se han trasladado desde la calle Estrella de Elola, donde comenzaron su andadura. La otra sede está en Madrid, en el número 77 del paseo de los Melancólicos, como consecuencia de la integración del despacho Addelante Abogados en el grupo de multiservicios legales Assisser, paso que ambas partes dieron en aras de incrementar los servicios que venían prestando y completar entre todos aquellas áreas que no cubrían.

«Nuestro crecimiento se ha ido gestando con mucho cuidado y dando cada paso de forma muy reposada y meditada. No podíamos plantearnos crecer de otra manera y creo que este último año, que ha sido muy difícil para todos, nuestra unión nos ha dado la fuerza y el soporte necesario para poder dar lo mejor de todos nosotros y nosotras a quien lo ha necesitado. Y seguimos con esa idea y ese empuje, y con más proyectos profesionales

en cartera para seguir trabajando y ofreciendo, cada vez, más áreas de especialización profesional, contando con los mejores profesionales al servicio de nuestros clientes, a los que queremos dar nuestras más expresivas gracias por su apoyo y confianza. Ellos han sido los que nos han permitido llegar hasta aquí y darnos la fuerza suficiente para continuar», concluye el señor Serrano.

Durante todo el mes de enero, Addelante Abogados, con motivo de la celebración de su décimo aniversario, ofrecerá la primera consulta gratuita, previa solicitud de cita en el teléfono 910 016 003. ✕

📍 Cristo de la Salud número 4, local · Valdemoro

☎ 910 016 003

✉ info@addelante.com

🌐 www.addelanteabogados.com



addelante
abogados

Derecho Penal y Penitenciario • Derecho de Familia • Derecho Contencioso-Administrativo
Derecho Mercantil y Concursal • Derecho Hipotecario y Bancario • Derecho Registral • Derecho Civil

LA PARRILLA DE VALDEMORO



Restaurante terraza La Parrilla de Valdemoro

- Especialidad en carnes a la parrilla, asados, pescados y mariscos
- 6 salones independientes y 2 terrazas
- Comedores y terrazas aclimatadas
- Cocina casera castellana.
- Menús diarios de lunes a viernes a partir de 10€.
- Menús de fines de semana a partir de 15€.
- Servicio a la carta, raciones, platos combinados y bocadillos. También para llevar.
- Asador de pollos y horno de cúpula.
- Se sirven desayunos, comidas y cenas.
- Todo tipo de celebraciones.

Horario de lunes a sábado de 6.00 h a 0.00 h.
Domingos y festivos 7.00 h a 0.00 h.

Todas las normas y medidas anticovid-19 exigidas para mantener un entorno seguro para nuestros clientes.





Santiago Lorenzo

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuadres

Estar en Babia. Quien se fue a Sevilla perdió su silla. Irse por los cerros de Úbeda. Fuenteovejuna, todos a una. «Palante» como los de Alicante. Tomar las de Villadiego. Estar entre Pinto y Valdemoro. Nuestra localidad no solo pertenece a la élite de ciudades que forman parte de famosas expresiones idiomáticas españolas. Nuestra localidad, Valdemoro, es también, para sorpresa de muchos, una ciudad literaria. Cervantes paseó por sus calles. Durante la Guerra Civil, Miguel Hernández utilizaba su oficina de correos para gestionar su correspondencia. En Valdemoro nació el primer occidental que escribió un tratado sobre la lengua y cultura chinas. En Valdemoro nació el cronista que narró, por primera vez, la historia de Colombia y Venezuela. En Valdemoro vivieron Mariano José de Larra y Pedro Antonio de Alarcón.

En el siglo XXI, Valdemoro sigue siendo una ciudad literaria. En 2015, el escritor Santiago Lorenzo basó gran parte de la acción de su novela *Las ganas* en nuestra localidad. El protagonista, Benito, vive cerca de Chamartín, pero tiene su laboratorio en la calle General Martitegui, 24 y compra el pan en la vecina panadería Sánchez, en Ruiz de Alda, 17. *La revista de Valdemoro* no podía dejar pasar esta oportunidad para acercarnos a uno de los autores españoles más interesantes de los últimos años. Santiago Lorenzo comenzó su andadura artística en el cine, ganando un premio Goya en 1995. En 2010 publicó su primera novela.

En el siglo XXI, Valdemoro sigue siendo una ciudad literaria.

¿Recuerdas cuándo comenzó a gustarte escribir? ¿Recuerdas qué pensaban de tus redacciones tus profesores de Lengua en el instituto?

Qué va. Y mucho menos, cuándo comenzó a gustarme dibujar. Lo que sí recuerdo es cuándo empecé a pensar que me gustaría abrasar a alguien con las cosas que había escrito. Empecé a escribir una novela cuando tenía quince años. Y cuando había contado todo lo que tenía que contar solamente había llenado veinte miserables folios.

Me sonaba que una novela tenía que tener más páginas y me pareció que jamás podría pasar de treinta o cuarenta. Un poco más tarde, ya en el instituto, como mencionas, tuve la suerte de conocer a dos profesores que eran una bendición del cielo. Uno era Antonio Sánchez, de Lengua. Yo quería montar una obra de

teatro y el tío, un audaz, me dejó 6000 pelas (6000 pelas era una pasta en 1984) para el montaje. Pocas veces me he encontrado un gesto de irresponsabilidad tan desbocado. Debo decir que aquello (se titulaba *Theatrica*) se estrenó y que se las devolví. Pero me sigue admirando esa temeridad. El otro era Roberto Calvo, de Literatura. Se empeñó en que el instituto respaldara la creación de una revista literaria que empezamos a hacer entre cuatro (uno de ellos era Ginés García Millán, el actorazo). Me consta que Roberto Calvo se granjeó sus problemas con parte del profesorado por sacar aquello. Se llamaba *Papeles Nuevos*, y era fantástico escribir allí.



CONSERJERÍAS Y LIMPIEZAS VALDEMORO

Calle Platino, 54 · Madrid
 conserjeriasvaldemoro@gmail.com
[@conserjeriasycontroldeaccesosvaldemoro](https://www.facebook.com/conserjeriasycontroldeaccesosvaldemoro)

Limpieza integral de chalets, pisos, locales y oficinas

629 891 833

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**



Estudiaste Imagen y guion en la Universidad Complutense y Dirección escénica en la RESAD (Real Escuela Superior de Arte Dramático) de Madrid. En 1992 creas la productora El Lápiz de la Factoría, con la que diriges varios cortometrajes. Uno de ellos, *Manualidades*, es nominado a los premios Goya en 1993.

Me gustó mucho estudiar Imagen (ahora creo que la carrera se llama Comunicación Audiovisual) en la Complutense. Era una facultad con una fama horrorosa, porque no se veía una cámara o un foco ni en dibujo. Pero a mí me encantaban aquellos profesores ensimismados con que si la teoría de la imagen, la comunicología y la psicología social. En la RESAD flipé con lo de trabajar con los actores. Pero flipé, vamos. Lo que pasa es que todo aquello lo metí en el cine, en vez de en el teatro. Me monté El Lápiz de la Factoría para producir mis cortometrajes. Muy poco dinero pero muchas ganas, por parte de mucha gente de Valladolid. Valladolid fue para mí como unos estudios donde había de todo: actores a docenas, con un acento inédito en el cine. Localizaciones sin límite. Gente para ayudar tras la cámara. Entre ellos y una panda de monstruos talentosos de Madrid, que sabían manejar los trastos, hicimos ocho cortometrajes. Fue una pasada. Y los cortos, mayormente, pues funcionaban. *Manualidades* me dio muchas alegrías. Va de unos niños que montan un grupo de cine en la clase de manualidades. Es un falso documental. La Academia de Cine lo nominó al Mejor Corto Documental, debe de ser que se lo tragarón como tal. Debe de ser que el efecto de reportaje, aunque se daban pistas suficientes para entender el filme como una ficción, estaba conseguido.

Y en 1995 produces *Caracol, col, col*, con el que ganas el premio Goya al Mejor Corto de Animación.

Producir *Caracol, col, col* fue una gran idea. La cosa de producir un corto con cachivaches y personajes de plastilina siempre me había seducido. Conocía al director y animador Pablo Llorens de verle en festivales, y ya tenía comprobado que era un genio de la animación foto a foto. Le propuse hacer esto juntos, y accedió. Producirlo me valió para conocer más a Pablo, que sigue siendo un gran amigo. Yo quiero creer que somos medio primos, porque casi hasta tenemos el mismo apellido (él en versión valenciana y yo en versión castellana). No solo es un bestia animando muñecos: es un extraordinario guionista, un director global al que le interesan todos los aspectos del cine. La verdad es que con el corto nos fue muy bien. Trata un caso de violencia doméstica, y es impresionante cómo Pablo mueve los personajes de plastilina, los tiempos, los gestos, todo.

En 1995, escribes y diriges la película *Mamá es boba*.

Empecé a escribirla en 1995, y se estrenó en la SEMINCI (la Semana de Cine de Valladolid) en octubre de 1997. Fue un verdadero cirio, porque la tuve que producir yo. Pero me encanta haberme metido en ese cúmulo inmenso de problemas. Conocí a algunas de las mejores y de las peores personas con las que he tratado jamás. Se trata de una historia ambientada en Palencia, con un niño metido en problemas de *bullying* cuya madre empieza a trabajar como limpiadora en una televisión local recién creada.





LAS ONDAS DE CHOQUE RADIALES COMO TÉCNICA DE FISIOTERAPIA

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

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

HOMBRO.-

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

CODO.-

- EPICONDILITIS
- EPITROCLEITIS

MANO.-

- TENOSINOVITIS QUERVAIN
- PATOLOGÍAS DEL TÚNEL CARPIANO

CADERA.-

- TROCANTERITIS
- TENDINOSIS DEL MÚSCULO TENSOR DE LA FASCIA LATA

RODILLA.-

- TENDINOPATÍA ROTULIANA
- TENDINOPATÍA CUADRICIPITAL
- TENDINOPATÍA DE LA PATA DE GANZO

PIE.-

- FASCITIS PLANTAR
- ESPOLÓN CALCÁNEO
- TRATAMIENTO DE LA CELULITIS



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



Cita on line:

 www.policlinicavaldemoro.es

 Plaza de la Constitución nº 2,
Valdemoro, Madrid

 **918 316 211**

“Mujer” La prevención es el mejor método sanitario para curar el cáncer de mama.

No dejes de hacerte las revisiones oportunas.

Cuídate tú y así cuidarás de los tuyos.

Unidad de la mujer: mamografía, ecografía y densitometría.

Atendemos Sociedades Médicas, Mutualidades y Privados.

Protocolo de entrada Covid-19.





La madre se va a convertir en una especie de estrella televisiva comarcal porque todo el mundo se ríe de ella (aunque ella ni se entera). El hijo lo ve todo, y se ve forzado a ocultar su filialidad. Vergüenza ajena, medios de comunicación, infancia adultizada y adultez infantilizada, de eso va. La gente de Palencia y de Valladolid se portó fenomenal, y hubo problemas muy serios para acabar de pagarla. Pero todo eso se consiguió, gracias en última instancia a la gran Marta Gerrikabeitia. Y problemas más serios para distribuirla. Nunca me olvidaré de ese tío que se llamaba Enrique González Macho. Se supone que era el distribuidor del cine de autor, el osado hombre a favor del creador, el romántico adalid del cine arriesgado. Me dijo, textualmente: «No te voy a distribuir la película porque has hecho en ella lo que nunca se puede hacer en cine. Hacerla como te ha salido de los cojones». Tengo conceptualizado ese episodio como una de las muestras de hipocresía y falsedad más grandes que me encontré jamás. Y sí, hice la película como me salió de los cojones, y estoy determinado a seguir haciéndolas así. Supongo que él, que las hará como le manden, seguirá somatizando su esclavitud en la cara picada de viruelas que llevaba. A pesar de todo, y merced a una pequeña distribuidora, *Mamá es boba* se colocó en ocho pantallas. Para entonces, la explotación de las salas en España ya estaba en un grado de corrupción pestilente, con el asunto de la compra de entradas por parte de las productoras grandes, como se destapó algunos años después (también en esa jugada sucia aparecía el nombre de González Macho). Vamos, que no nos dejaron jugar en esa timba. Retiraron la película cuando la gente estaba entrando a verla (porque el negocio de muchas salas

estaba en cualquier sitio menos en que la gente entrara al cine). Dios, qué de cosas ocurrieron. Buenas y malas. Suelo acordarme de las buenas, no obstante.

Ocho años más tarde, en 2007, escribes y diriges *Un buen día lo tiene cualquiera*.

Es una película de la que abomino. No considero que sea mía, y me llevan los diablos cuando me acuerdo de que es mi nombre el que figura firmándola. Fue una experiencia nefasta, teniendo que hacer lo que una productora de desorientados ordenaba. Andaba por medio Tele5, una ridiculez infame. Era todo lo contrario a lo de los cojones del siempre sudoroso González Macho. Era tener que estar a expensas de lo que dijeran en la compañía, lo que a mí me provocaba arcadas de la mañana a la noche. Había gente extraordinaria trabajando en ella: Juan Antonio Quintana, Ana Otero, Eduardo Gijón, María Ruiz... actorazos, personas excepcionales. Y técnicos *entregaos*, talentosos, majísimos. Pero como no sabíamos nadie a qué atenernos por las intromisiones constantes de la productora, aquello quedó como quedó. Y me fastidia, porque podía haber quedado una cosa majísima. En *Mamá es boba* todo eran problemas de pasta. Aquí no había de esos. Y, sin embargo, estoy seguro de que hacer *Mamá es boba* fue mucho mucho mejor que hacer (si es que la hice yo) la película esa de la que usted me habla. La productora, por cierto, se fue a la mierda. Normal.

Y, de repente, en 2010, publicas tu primera novela, *Los millones*. Le seguirá *Los huerfanitos*.



Claro. Harto del cine y de las mamonadas que tuve que aguantar, me cambié de tercio. Decidí que me iba a dedicar a contar las cosas que yo quisiera y como yo quisiera, sin esperar a nadie. Todo tendría menos brillo, porque el cine es una cosa rutilante y la literatura es ocupación más oscura y más escondida. Pero a mí la rutilancia siempre me ha dado muy igual, y más aún puesta en balanza con la libertad de actuación. Cogí los guiones que nadie me quería producir y empecé a «dirigirlos» en forma de prosa. Todo me cambió como de la noche al día, y todo para bien. Di con Blackie Books, la editorial de la que no pienso moverme, y allí encontré a una gente que quiere cada vez propuestas más radicales, menos adocenadas y más chaladas, sin importarles lo que pase.

En 2015, llega la novela que provocó esta entrevista. Una buena parte de la acción de *Las ganas* tiene lugar en Valdemoro, entre la calle Ruiz de Alda y General Martitegui, 24.

Para *Las ganas* me hacía falta un emplazamiento que distara mucho de Chamartín, lugar de residencia del protagonista, para que el pobre se viera obligado a cubrir largas distancias para ir a trabajar. Pensé que si la localización quedaba fuera de Madrid, pues mejor. Me acordé de Valdemoro. Había estado en dos ocasiones: una, en la cárcel, dando una charla sobre cine para los internos. Otra, en el polígono Valmor, por un trabajo de carpintería que nos encargaron cuando mi socia Mer García Navas y yo teníamos un taller de decorados y maquetas. Componiendo la novela, me fui para Valdemoro. Me dediqué a callejear y encontré el sitio donde colocar la empresita química de Benito Bernal, el protagonista. Esto es, en General Martitegui, 24. Había una funeraria (es de suponer, ficticiamente, que se abrió tras el cierre de la empresa del protagonista), lo que me gustó mucho. Y quedaba muy cerca de una panadería, la panadería Sánchez, en el cruce de General Martitegui con Ruiz de Alda, lo que permitía que ocurrieran las muchas cosas que pasan después allí. Para mí, *Las ganas* siempre ha sido mi novela favorita. Es de la que más orgulloso estoy, por mucho que no sea la más demandada por los lectores.

En *Las ganas*, una de las protagonistas principales, sufrió acoso escolar, un tema que ya habías tratado con mucha sutileza en tu película *Mamá es boba*.

Es un buen punto de partida para dotar de *background* psicológico a un personaje. Un día habrá que escribir sobre un acosador, saltando al otro lado.

En 2017, publicas *9 chismes*, una colección de nueve relatos cortos escritos entre 1994 y 2012, con ilustraciones de Mireia Pérez.

Hacer ese libro fue muy hermoso, una colección de cuentos breves con unas ilustraciones muy bellas. Lo sacó Autsaider, una editorial especializada en cómics que con los asombrosos ensayos *Villa Wanda* y *Ummo*, de Eduardo Bravo, empezó a publicar libros de otros géneros. La página de Autsaider es divertidísima, siempre recomendando mirarla. Yo tenía sesenta o setenta cuentos escritos a ratos. Ellos propusieron seleccionar unos cuantos y editarlos. Fuera de los textos, que no puedo juzgar porque son míos, el libro les



Más de 25 años ofreciendo soluciones para tu bebé



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

ms

Fisher-Price

britax

asalvo

Inglesina

BEBÉCAR

JANE

Ven a visitarnos:

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



quedó maravilloso, con una tapa dura y dorados por todos lados. Los relatos son cortitos, muy variados, y escritos con mucha diferencia temporal, como dices.

Tu último libro, *Los asquerosos* (2018), recibe muy buenas críticas y es muy bien recibido por los lectores.

Sí, ya ves. Nadie nos lo explicamos. Yo, el que menos (que Jan Martí, el editor, creyó mucho en este libro desde que recibió el manuscrito). Me parece muy divertido que esta editorial realmente independiente, suelta, libertina y sin los recursos de las dos grandonas, coloque un libro en la lista de los más vendidos. Sin que nadie hayamos tenido que hacer concesiones y con un presupuesto para publicidad que se puede decir que no existe. Créeme que es la parte que más me gusta de la acogida que está teniendo la novela, porque yo a efectos personales tampoco me estoy enterando de mucho (vivo muy apartado). No me cansaré de agradecer esta receptividad, pienso morirme agradeciéndola.

En toda tu obra destaca un gran sentido del humor. Un sentido del humor que es, además, muy personal.

No sé muy bien de dónde sale. Supongo que tengo tendencia a reírme de las cosas, como todos los tristes. Lo que sí sé es que es muy satisfactorio oír eso que dices. Saber que hay gente que se lo pasa bien leyendo las cosas que escribo, o que incluso se ríen, me gusta mucho. Mi agradecimiento a todos ellos. Es muy difícil

que yo me ría viendo una película o leyendo un texto, así que se lo agradezco todavía más.

Otra de esas características que acompañan a toda tu obra es un surrealismo que empleas tanto para acicalar ese sentido del humor como para acentuar el dramatismo de la escena.

Yo no soy consciente. Escribo las cosas que se me van ocurriendo como buenamente puedo. En todo caso, y a la vista de las cosas que se ven, va a haber que ir pensando en quitarle lo de *sur* a *surrealismo*...

Háblanos de tus próximos proyectos.

No tengo ninguno. Escribo cosas, pero por ahora no me entusiasman. Eso sí, el día que publique lo próximo, será porque he escrito algo en lo que creo con toda convicción. Al menos habrá un tío (yo) al que le parezca que eso merece mucho la pena leerse. Si no, ni me molesto en publicarlo.

Benito Bernal (dentro de la novela de ficción *Las ganas*, de Santiago Lorenzo) inventó el *mocado*, un producto químico que revitaliza y fortalece la madera, haciéndola resistente e, incluso, inmune a todo tipo de invasión parasitaria o de adversidad climática. Todo ello ocurre en su pequeño laboratorio de la calle General Martitegui, 24. En Valdemoro, ciudad literaria, para sorpresa de muchos. ✕



La NUEVA Plaza
Tu lugar cálido cercano

Plaza de la Constitución, 8 · Valdemoro

Teléfono de reservas: **918 019 185**

www.lanuevaplaza.es

Horario: De lunes a viernes de 8.30 a 23.00 h;
sábados de 10.00 a 24.00 h y domingos de 10.00 a 16.00 h.

Mesón Asador

la Plaza



GERENCIAS

BIENVENIDOS A LA
DE SUSI

Salón privado, tres terrazas

Raciones de la tierra, del mar y de la huerta

Carnes, pescados, arroces, tostas, ensaladas...

Carta de vinos

Precios asequibles a todo el mundo



Menús del día:

Entre semana: 10,50€

(cinco primeros y segundos platos, bebida, café y/o postre)

Fines de semana y festivos: 22€

(asados, arroz con bogavante, merluza...)



Esther Navero

«Todos los entrenamientos cuentan para poder llegar a la meta»

Texto_Sergio Garcia Otero · Fotografía_Ncuadres

Dejamos atrás un año raro, de malas noticias y de cambios radicales en nuestra forma de vivir. Pero también un año de aprendizaje, de prioridades y de reafirmarse en las creencias que uno ya tenía. Y es que los malos tiempos son épocas de conocimiento y crecimiento personal si se saben aprovechar. Muchos de nosotros hemos visto como los propósitos del comienzo de año se vieron truncados. Quizás con este 2021 que recién estrenamos sea momento de reconstruirlos y ponernos a trabajar en ellos.

Algo similar es lo que le ocurrió a nuestra primera entrevistada del 2021 en *La revista de Valdemoro*. Esther Navero es una velocista valdemoreña que, como todos, vio interrumpida su rutina en marzo del año pasado. Con un tercer puesto en el Campeonato de España Absoluto, Esther ha sabido sobreponerse a las dificultades que la pandemia le puso en su camino y conseguir la victoria.

De padre andaluz y madre castellana, Esther ha crecido en Valdemoro tanto en lo personal como en lo deportivo. Su primera incursión en el deporte fue en la Carrera Popular de Valdemoro, donde saboreó la victoria con un segundo puesto y supo que quería seguir corriendo por mucho tiempo. Aquí también se ha construido como atleta gracias al Club Amigos del Atletismo, donde ha competido hasta su reciente marcha al Club Atletismo Playas de Castellón.

¿Qué lugares recuerdas con especial cariño de Valdemoro?

El lugar de mis primeros juegos y carreras fue el parque Tierno Galván. Estudiaba en el colegio Marqués de Vallejo, comúnmente conocido como el Juncarejo, un colegio que se encuentra cerca de

mi casa y también del parque en el que solía divertirme. En ambos lugares hice bastantes amistades. Mi grupo de amigos de ahora se ha forjado en el Club de Atletismo de Valdemoro, allí he crecido tanto en lo personal como en lo deportivo. Somos un grupo pequeño y solemos hacer planes por el pueblo.

¿Cómo ha sido tu paso por el Juncarejo?

En el Juncarejo he hecho toda mi vida académica. Ha sido una época muy importante y les guardo un gran aprecio a todos los profesores y personas con las que allí he convivido. Tuve la oportunidad de conocer a gente magnífica, como Elena, mi profesora de Matemáticas, quien me ayudó mucho porque era una asignatura muy complicada para mí. Me ayudó no solo siendo mi profesora de refuerzo, sino también con su implicación y seguimiento para llegar a conseguir aprobar. La graduación fue un momento muy emotivo porque suponía cerrar una etapa muy larga e importante de mi vida y en la que hay gente que ha supuesto mucho en lo que soy ahora.

Ahora estudias Magisterio. ¿Cómo llegas a esta carrera?

Estando en el instituto mi primera opción era estudiar INEF, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. No conseguí la nota media porque era más alta que la que yo obtuve en selectividad. Me dio mucha rabia porque fue por muy poco. Aunque tengo que decir que las pruebas físicas las había superado sin problema. Mi segunda opción era hacer Magisterio porque siempre me han gustado los niños y había una posibilidad de orientarlo hacia la edu-



CAFETERIA-CHURRERIA

- Especialidad en desayunos.
- Platos combinados, hamburguesas, sandwiches y bocadillos.
- Reparto a bares, cafeterías, colegios y colectividades.
- Abrimos a las 6 de la mañana todos los días del año.




calle San Vicente de Paúl, 22 • Valdemoro
t.91 808 45 33 / 657 950 156



cación física. INEF me orientaba hacia la educación secundaria, pero he descubierto que los más pequeños son un mundo muy interesante por descubrir. Sea como fuere, mi objetivo nunca ha sido ser profesora, sino transmitir lo que más me gusta, el deporte. Soy consciente de que a todos los niños no les va a gustar el deporte, pero me ilusiona el reto de transmitir aquello que me gusta y los valores que engloban al deporte entre otras cosas.

¿Cómo descubres que es el deporte lo que realmente te apasiona?

Fue un cúmulo de circunstancias. Con el paso del tiempo se presentan dificultades en tu vida que te hacen tener que elegir. A pesar de todas ellas —la adolescencia, los estudios o cualquier situación personal— el deporte siempre me ha acompañado y no ha sido una opción a descartar. Para mí es una pasión real que siento desde dentro y sigue intacta desde los ocho años. Los sen-

timientos que despiertan en mí tanto sus aspectos negativos como los positivos, ya sea no conseguir un objetivo, hacer una salida nula, llegar a estar en un pódium o hacer una marca, son los que me mantienen enganchada a él. Psicológicamente, todo esto me refuerza mucho y me ha ayudado a construirme como atleta y como persona. Y me atrevería a decir que es uno de los motivos por el cual he querido orientar mi vida hacia el deporte.

¿Cuándo se produce tu primer contacto con el deporte?

Mi primera toma de contacto fue con el colegio. Ellos me inscribieron a la Carrera Popular de Valdemoro; para entonces yo desconocía cualquier tipo de competición. Pedro, mi profesor de Educación Física, me sugirió que me apuntara porque veía que en clase y en los recreos se me daba muy bien correr. Lo cierto es que estuve a punto de no participar en la carrera. No recuerdo por qué motivo llegué tarde a la competición, pero tuve la suerte de que se retrasó la salida. Corrí la carrera y quedé en segunda posición. ➡



Pasión por la música. Pasión por enseñar.

- Profesores titulados superiores.
- Lenguaje y práctica musical para cualquier edad y nivel.
- A elegir entre canto o más de 12 instrumentos.
- Clases presenciales y virtuales.
- Aulas seguras libres de COVID.



hélicon

UNA ESCUELA DE MÚSICA ÚNICA



¿Cuál fue tu sensación al hacer tu primer pódium?

No había preparado la carrera de ninguna de las maneras, mi ilusión era correr con mis compañeras. Si lo pienso ahora, tenía una visión muy inocente, recuerdo que estaba muy nerviosa por haber llegado tarde. Cuando terminé de correr tuve muy claro que me había gustado la experiencia y mis padres buscaron un club de atletismo para apuntarme. Recuerdo que me dieron una copa muy grande, mi abuelo me la llenó de zumo y brindé con ella. Siempre recordaré aquel trofeo, incluso mi familia y yo tenemos una foto de recuerdo del momento.

¿Cómo concebías el atletismo en tus comienzos?

Cuando empecé, para mí era todo un juego. El entrenamiento en el club se basaba básicamente en juegos para mejorar la psicomotricidad, la velocidad de reacción, la resistencia, etc. Y aquello que comienza siendo un juego, se va convirtiendo poco a poco en un propósito más firme y claro, y acaba siendo una prioridad en mi vida. Para mí ha sido un paso natural; querer alcanzar nuevos objetivos supone implicarse más en los entrenamientos. Comencé participando en competiciones populares como la milla o carreras

populares y lo cierto es que no me atraía mucho. Las largas distancias no eran para mí, llegaba a meta muy desgastada e incluso algunas veces vomitaba. Había una gran diferencia entre los juegos que entrenaba y las distancias que luego tenía que recorrer en las competiciones. Anímicamente no me encontraba bien.

Háblanos de tu relación con el Club Amigos del Atletismo de Valdemoro.

Siempre diré que han sido como mi segunda familia. Allí he forjado muchas relaciones con mis compañeros y entrenadores, y me han ayudado a asentar las bases de la atleta que soy ahora. El director del club, Víctor Rodríguez, sigue preguntándome periódicamente por mis progresos, y lo cierto es que es muy gratificante saber que a pesar de que hace ya más de un año que me marché, la relación se mantiene. Les guardo un cariño muy especial como club porque se forjan vínculos personales donde los mayores cuidan de los pequeños y los valores del deporte siempre están presentes. Quizás ese espíritu de comunidad es algo que he sacrificado con mi marcha. En la actualidad entreno con unas ocho personas, mientras que en Valdemoro éramos dos grupos y entrenaba con unas veinte o treinta personas. La diferencia de edades entre todos es algo que me enriqueció mucho. Mi salida fue una decisión muy complicada porque tenía mucho apego, pero era el paso que debía dar para seguir evolucionando.

¿Cómo ha sido tu proceso de construcción como atleta?

En general, comencé entrenando fondo para ir poco a poco centrándome en la velocidad. Depende mucho del entrenador con el que estés. Al haber pasado por diferentes entrenadores he podido desarrollar muchas cualidades diferentes según la metodología de cada uno. En los doce años que llevo haciendo atletismo he tenido muchos

entrenadores. Antes que nada, quiero pedir disculpas por dejarme en el tintero a muchos de ellos. José España fue uno de los primeros entrenadores que marcó mi carrera porque supo ver que mi potencial estaba en la velocidad y no en la resistencia. Estuve entrenando durante mucho con Salvador Serrano, él me ayudó a concebir este deporte como una actividad con la que divertirme y pasármelo siempre bien. Aunque hacíamos entrenamientos ordinarios, el grueso de la actividad se basaba en jugar y relacionarme con mis compañeros. Descubrí la cara más amable de este deporte. Cuando entré en la ESO empecé a entrenar con Eduardo Cuenca. Con él aprendí a ejercitar el cuerpo para ganar fuerza —hacía abdominales, flexiones, lumbares...— y la técnica. Con él hacíamos muchos saltos, pasadas de valla, longitud, triple... prácticamente tocábamos todas las modalidades que existen dentro del atletismo. Aunque era velocista, con él aprendí que existen más pruebas dentro del atletismo y que todas tienen su dificultad. Mi primera medalla conseguida en un Campeonato de España fue de la mano de Antonio López, último entrenador que tuve en el club. En la actualidad entreno con José Luis Calvo en el CAR de Madrid y la verdad es que estoy encantada. Gracias a él he conseguido los mayores logros de mi carrera deportiva. Tiene una filosofía de vida y de trabajo radicalmente diferente a lo que había conocido. Es un entrenador nacional independiente al que le apasiona este deporte. Y una de sus máximas es que todos sus atletas se comprometan y esfuercen por lograr los objetivos que se marquen.

¿Cómo se produce tu salida del Club Amigos del Atletismo?

El Club Amigos del Atletismo es filial de la Agrupación Deportiva Marathon. Esto significa que cuando el Marathon necesita corredores para competir, consulta al club de Valdemoro, entre otros, para que vayan a competir atletas en su nombre. De esta forma pude correr varias veces con el Marathon y en una de ellas conocí a Sandra, una de mis actuales compañeras. Le comenté las condiciones en las que estaba entrenando en Valdemoro, con una pista de cemento en lugar de tartán, y así se ofreció a hablar y presentarme a su entrenador; de esta forma conocí a José Luis.

¿Qué ha supuesto tu llegada al CAR, un mundo con unas exigencias más elevadas?

Ha sido un año complicado porque tuve una lesión que me obligó a parar dos meses. El atletismo es un deporte que exige constancia y cualquier pausa se nota. Llegué al CAR del parón de la lesión, lo que supuso un esfuerzo muy grande para poder ponerme al nivel de mis compañeros. En lo psicológico también he tenido que aprender a gestionar mi posición en el grupo. En Valdemoro siempre era la primera en las series y ahora algunas de mis compañeras me tiran constantemente. Me siento afortunada de pertenecer a este grupo porque tiene un nivel muy alto. Entre mis compañeros hay una cuarta de Europa y primera de España en 100 metros lisos, que es Paula Sevilla; un segundo de España en 400 lisos, que es Gen Esteban San Millán; y el resto de compañeros, que también tienen grandes marcas y que me motivan a seguir esforzándome.

¿Cómo es tu rutina de entrenamiento?

Entrenamos seis días a la semana. Los lunes para mí es el peor día de la semana porque hacemos series de láctico, y suelen ser muy duras. Los martes y los jueves son días de gimnasio. Estos son



Ahora al hacer
tu pedido
**de gasóleo
calefacción**
ONLINE
10€
Descuento
directo.

*Pedido mínimo de 500 litros.
Fecha de caducidad
hasta el 31/01/2021

Descuento
10€
En la limpieza
de depósito.

Tarifa plana de luz.

Haz tu pedido hoy en el
91 893 00 95
www.energysalas.com

Este 2021
cuando
menos te lo
esperas,
el frío
llega a tu
casa.

**¡ESTATE
PREPARADO
CON
ENERGYSALAS!**



Haz tu pedido
hoy en el QR



REPSOL



energy
Salas.
energía inteligente



los días que más me gustan, porque tienen su propia técnica y me encanta trabajar el cuerpo. En cuanto a los miércoles y los viernes, trabajamos las series de velocidad tanto corta como larga, a ritmos alegres. Los sábados son días que considero que sirven para mejorar la técnica de carrera. En total hacemos entre dos y dos horas y media al día aproximadamente, depende del entrenamiento.

Durante toda la entrevista ha estado muy presente el factor psicológico. ¿Cómo trabajas este aspecto?

Es un entrenamiento muy personal porque no lo desarrollamos en ningún sitio. Intento trabajarlo mucho conmigo misma para poder afrontar las dificultades que van surgiendo en el día a día. A pesar de ello, tengo mucho trabajo por hacer. En el campeonato sub-23, que se celebró después del absoluto, partía como favorita y realmente pude hacer una muy buena marca. Pero ser el foco de atención puso mucha presión en mí y, lamentándolo mucho, hice salida nula y perdí esa oportunidad. Este tipo de cosas son las que me hacen ver lo importante que es la cabeza. Aprender a gestionar todas esas emociones y canalizarlas de una manera positiva es un trabajo necesario para mí.

¿Qué aficiones tienes fuera del deporte?

Me gusta mucho la música. Aunque no toco ningún instrumento, tengo muy buena coordinación y aprendo rápido a tocar tres acordes en cualquier instrumento. Mi padre toca el saxofón y algunas veces me ha enseñado a tocar. La música me ha acompañado durante toda mi formación y la conozco. El atletismo me quita mucho tiempo, pero me encantaría aprender a tocar la batería cuando me retire.

Has conseguido marcas importantes, como un segundo puesto de España en la categoría sub-20. ¿Has sentido en algún momento vértigo?

El factor psicológico es algo que a veces funciona muy bien y otras muy mal. Cuando quedé segunda de España sub-20 estaba

muy enchufada a la competición. En mi cabeza estaba el propósito de conseguir ganar, tanto es así que ni pensaba en la compañera que me ganó, que ha conseguido pódiums a nivel europeo. Cuando llegué a la meta en segunda posición no me lo podía creer. Porque tú te propones llegar entre las tres primeras e incluso te lo imaginas, pero la realidad es mucho más sorprendente. La llamada de la selección española también fue un momento increíble. En mi cabeza no podía entender cómo la selección nacional quería contar conmigo para encuentros y competiciones internacionales. Me sentía mucho más grande de lo que me creía. Estos dos hechos fueron los que hicieron que me lo creyera realmente y decidiera apostar por el atletismo como una prioridad en mi vida.

¿Cómo llegas al Club Atletismo Playas Castellón?

José Luis, mi entrenador, se puso en contacto con ellos porque necesitaban velocistas de mis características. Mi perfil de atleta encajaba con lo que buscaban y hace un año comencé a competir con ellos. Es cierto que al ser un año tan atípico ha sido muy complicado para mí poder demostrar mi valía en este nuevo club. A pesar de ello he conseguido un tercer puesto de España. Al haber pocas competiciones, mis marcas no han podido ser tan buenas, aunque he seguido haciendo marcas personales. Soy una deportista que mejora su marca en cada competición y cuando llego a los campeonatos de España siempre doy la mejor versión de mí. Creo que es esta mentalidad la que me ayuda a conseguirlo.

¿Cómo has vivido la pandemia mundial?

Supongo que como todos los atletas. Ha sido una época muy complicada para nosotros. Durante el confinamiento estricto he entrenado mucho con las cosas que había por casa: fregonas, garrafas, lo que fuera. Psicológicamente, ha supuesto un reto porque sientes que todo el esfuerzo que has estado depositando en tu condición de atleta se frena por completo y no puedes hacer nada por



evitarlo. Las videollamadas con mis compañeros para entrenar y charlar me han ayudado mucho a tener una percepción real de cómo lo estaban viviendo ellos. Al final no sabes si la gente también está entrenando poco como tú o si tienen la posibilidad de hacer más cosas. Tengo la percepción de que he entrenado mucho. Mi propósito era mantener la rutina lo máximo que fuera posible. En la fase 1 ya pude empezar a salir a correr. Salía muy pronto, a las seis de la mañana, para no cruzarme con mucha gente. En julio ya pude acudir al CAR nuevamente gracias al certificado de alto rendimiento. Entrenábamos únicamente mi compañera Paula y yo allí, pero me vino bien de cara a la competición de septiembre.

¿En qué condiciones llegaste al Campeonato de España absoluto en septiembre?

Los dos meses de entrenamiento previo que pude tener sirvieron bastante, pero no fueron suficiente. Donde más lo noté fue en las series porque no podía hacerlas en casa. Antes, en las llegadas a meta no llegaba cansada, me podía recuperar. Después del confinamiento noté que cuando llegaba a meta estaba muy cansada. Nosotros entrenamos mucho la resistencia para poder terminar una competición y tener la capacidad suficiente para poder recuperarte. Viendo lo que me estaba pasando, reservé muchas fuerzas para la final. Debido a la covid-19 tan solo hubo semifinales y final, por lo que había que gestionar muy bien las energías.

¿Cómo recibiste ese tercer puesto?

Para mí ha sido una gran victoria después del año que hemos vivido y las circunstancias en las que he entrenado. Es cierto que cuando bajé del pódium empecé a pensar que mucha gente no había estado presente en la competición porque no habían llegado o porque durante la pandemia han abandonado el deporte. Mi compañera Paula, que quedó segunda, me hizo ver que la victoria tenía la misma valía, pues había que esforzarse para estar ahí y conseguirlo. Lo cierto es que si muchos de ellos no llegaron a la competición por algo sería. El hecho es que yo había conseguido estar y hacer la tercera mejor marca en la prueba de 200 metros lisos.

¿Qué objetivos tienes para el 2021?

El 2021 se presenta como un año de grandes retos. Mi entrenador pone muchas expectativas en mí y cree que podría llegar incluso a unas olimpiadas. Hasta entonces vamos a intentar llegar al Campeonato de Europa. Mi objetivo para este año es hacer la mínima para ir a Noruega, que es donde se celebra el campeonato, y poder disputar los 200 metros lisos de forma individual y, si es posible, en el relevo 4 x 100. También vienen los Juegos del Mediterráneo a España, que son otro de mis objetivos. Son dos retos muy ambiciosos y sé que no será fácil llegar, pero ya estamos trabajando muy duro para poder conseguirlo.

Esther desprende energía y amabilidad, cualidades que sin duda no solo la hacen ser una gran deportista, sino también una gran persona. Su constancia y pasión por el deporte han sido clave para trazar una trayectoria deportiva magnífica en la que todavía quedan muchos capítulos por escribir. Desde *La revista de Valdemoro* queremos mandarle todo nuestro apoyo para este 2021 de grandes retos en los que estamos seguros de que volverá a resonar su nombre. ✕

Vivaldi

RESTAURANTE OPERA VIVALDI

Todo el sabor de italia en
valdemoro

SERVICIO A DOMICILIO

Antipasti:

Timball de verduras
confitadas... 9,50€

Carpaccio de ternera... 10,50€

Provoleta al horno... 8,50€

Ensaladas:

Caprese di parma... 9,50€

Ahumados... 9,00€

Rissotos:

A la trufa... 9,50€

Pasta al horno:

Lasaña... 9,30€

Cannelloni... 9,30€

Pizzas:

Costa Corallo... 8,30€

Tonnara... 9,30€

Opera Vivaldi... 9,30€

Calzone La de siempre... 9,30€

Premio Certificado de Excelencia 2020

Consulta nuestra Carta Digital
capturando este código QR
con tu teléfono móvil

Calle Aguado 93, esquina con Hispanoamérica
Telf. 91 809 44 40 www.operavivaldi.es

Aprobadas las ordenanzas fiscales que regularán los ingresos municipales en 2021



El Ayuntamiento de Valdemoro cuenta ya con el nuevo instrumento normativo para gestionar los ingresos provenientes de tasas e impuestos municipales para el ejercicio económico que está a punto de iniciarse. Entre las novedades del nuevo texto, se ha modificado la Ordenanza General de Gestión, Inspección y Recaudación de los Tributos y otros Ingresos de Derecho Público para adecuar aquellos aspectos técnicos que afectan sobre todo a la simplificación de procedimientos.

La regulación del IBI también se actualiza, incorporando algunas enmiendas de los grupos tramitadas durante la Comisión Informativa, aunque las modificaciones del texto no afectan a su fondo, como tampoco lo hacen los cambios relacionados con el impuesto de actividades económicas (IAE), ni aquellos que incorpora el articulado de la ordenanza del impuesto sobre construcciones, instalaciones y obras (ICIO), o los cambios propuestos para el impuesto de plusvalías (IVTNU), centrados esencialmente en modificaciones técnicas.

La nueva norma también se ocupa de la adaptación técnica de la clasificación fiscal de las calles del municipio y la inclusión de los nuevos viales aprobados en el último ejercicio y de actualizar la regulación de la tasa por prestación de servicios urbanísticos.

En la revisión del texto que regirá los ingresos municipales de 2021, también se han subsanado ciertos errores de redacción de la actual ordenanza que regula la tasa de basuras (RSU) o los que gravan la ocupación de terrenos de uso público, la utilización privativa o el aprovechamiento especial de dependencias municipales.

Las dos últimas ordenanzas cuyo texto se ha revisado son las que afectan a la tasa de vados y la reserva de espacio para aparcamiento, carga y descarga de mercancías, así como la de expedición de documentos administrativos. En esta última se propone su eliminación para el duplicado de los mismos. ✕

ASOCIACIÓN DEL COMERCIO DE VALDEMORO

CAMBIO de BAÑERA por DUCHA

inbaño
EXPERTOS EN BAÑOS
ESTUDIO DE COCINAS & REFORMAS
RÁPIDOS Y ECONÓMICOS

Avda. de Córdoba, 13 | Pol. La Carrehuela | Valdemoro | 620 62 48 68

OrthoSports
Nuestro reto, tu bienestar

Tu ortopedia en Valdemoro

- Productos ortopédicos
- Venta y alquiler

918 084 982
C/General Dabán, 3 • Valdemoro

MAMPARAS DE DUCHA para tu nueva casa

¡Envía un WhatsApp a nuestro experto!

En unas horas recibirás el mejor presupuesto sin moverte de casa y si lo prefieres, visita nuestra exposición en Valdemoro.

inbaño
Medición Gratuita
RÁPIDOS Y ECONÓMICOS

620 62 48 68
Avda. de Córdoba, 13
Pol. La Carrehuela
Valdemoro (Madrid)

LOS GATITOS
CALZADO INFANTIL Y JUVENIL

Calzado infantil y juvenil

Paseo de los Hoteles, 6
28341 Valdemoro
665 062 819
calzadoinfantillosgatitos@gmail.com

239€

INDESIT
6 Kilos
1.200RPM

MILAR
ELECTRODOMÉSTICOS
C/ALARCÓN 14
918955220 - 668699897
valdemoro@milares.es - www.milares.es

Calle Alarcón, 14 · Valdemoro, Madrid 918 955 220 / 668 699 897 / adecovalde@gmail.com



Chirón mantiene para Valdemoro su estrella Michelin

La Guía Michelin presentó el pasado 14 de diciembre la nueva edición del prontuario correspondiente al año 2021 en un evento celebrado en la Real Casa de Correos de Madrid que se retransmitió en directo por internet. Allí se indicaron las nuevas estrellas: veintidós restaurantes españoles han conseguido entrar en esta nueva guía con el prestigioso sello culinario. Además, se anunciaron los restaurantes que aseguraban su estrella un año más. El restaurante El Chirón de Valdemoro ha conseguido revalidar su estrella Michelin un año más y ya van nueve ediciones desde el año 2012. Actualmente es el único restaurante del sur de Madrid con el galardón.

«Estamos muy agradecidos a la Guía Michelin por confiar un año más en nosotros y renovar nuestra estrella», han declarado

desde Chirón, agradeciendo a la Comunidad de Madrid «a la que representamos poniendo en valor los productos de esta maravillosa tierra, por habernos permitido trabajar durante este tiempo», así como el apoyo de sus clientes y proveedores.

El galardón de este año ha coincidido con la celebración del 30.º aniversario de la apertura del restaurante Chirón en Valdemoro, donde el joven cocinero Iván Muñoz, con el apoyo de su hermano Raúl, encargado de la sala y la bodega, llevan las riendas de este establecimiento familiar que siempre ha ofrecido a los valdemoreños y visitantes una cocina de calidad y que, tras el reconocimiento de críticos y expertos, es visita obligada para los amantes de la buena cocina. ✕

Nueve años ostentando este sello de calidad excepcional.

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



Trabajamos por un futuro más saludable para tod@s

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

Dra. Ana Borrero Pachón
Especialista en Ortodoncia y Estética Dental. Colegiado N.º 28007780



Jesús España y Clara Simal, mejores cronos en la San Silvestre de Valdemoro

El mundo del atletismo se mantuvo fiel a su última cita del año, la San Silvestre, que con 250 participantes (40 de ellos de otras localidades), consolida y expande más allá del término municipal de Valdemoro el programa Retos Deportivos. Jesús España y Clara Simal se proclamaron vencedores de esta anómala carrera de Nochevieja sin concurrencia pública que cada atleta disputaba individualmente y midió sus tiempos a través de una aplicación de móvil. En la prueba convocada por el Ayuntamiento de Valdemoro para mantener viva la competición sin incurrir en riesgo de contagio de coronavirus por la aglomeración de deportistas en la salida y la meta, la mejor marca masculina fue para el campeón de Europa de 2006, Jesús España (20' 40"), y la femenina, para Clara Simal (27' 31"), campeona de España de maratón en 2017, lo que evidenció el alto nivel de la competición. En segunda posición se clasificaron Francisco España y Elena Fernández, mientras que el tercer mejor crono fue para los ganadores del Cross del cerro del Portillo, Fran de León y Virginia Alisen. Además de la calidad deportiva, destacó la participación de más de sesenta integrantes de los clubes locales Amigos del Atletismo y Triatlón El Cid, así como de cuatro familias al completo: España-Rodríguez, García-Miguel, Martínez-Zamora y Molina-Ortiz. La San Silvestre, con doscientos cincuenta corredores y corredoras de todas las edades ha duplicado la participación que alcanzó la primera edición del Reto Deportivo, precisamente el citado *cross*, una iniciativa a la que se sumaron ciento doce atletas. Un incremento que pone de manifiesto tanto el arraigo popular de esta carrera típica de la última noche del año como el progresivo afianzamiento de este sistema de competición individualizada que se impone en lo que se ha dado en llamar nueva normalidad. ✕

Hyundai KONA Eléctrico

Hasta 660 km de autonomía.
Punto de recarga e instalación gratis.



El Hyundai Kona Eléctrico es el coche perfecto para que te muevas sin restricciones por cualquier ciudad. Y es que, además de contar con una marcada vocación urbana, tiene una asombrosa **autonomía de hasta 660 km**. Gracias a su **tecnología smart tech**, siempre te sentirás seguro y conectado, estés donde estés. Además, para que te sea más sencillo sacarle todo el provecho a tu Kona Eléctrico, **Hyundai te regala el punto de recarga y su instalación**.



¿Qué es lo siguiente?

ZONAUTO SUR, S.L.

Antigua Ctra. Andalucía, Km 44

28300 Aranjuez, Madrid · Tel.: 91 809 02 25

Calle Sestao, 3

28320 Pinto, Madrid · Tel.: 91 145 44 91

5 DE GARANTÍA SIN LÍMITE DE KM

8 GARANTÍA DE BATERÍA

Gama Hyundai KONA EV: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 143 (batería 39,2 kWh) - 147 (batería 64 kWh). Autonomía en uso combinado (km)* de 484 (batería 64kWh) y en

ciudad (km)*: 660(batería 64kWh).

(*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción). Modelo visualizado: KONA Eléctrico Style. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje; la de 8 años o 200.000 km. (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje de las versiones MY19 y la de 8 años o 160.000 km. (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje de las versiones MY20 ofrecidas por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

Compruebe si usted tiene el Coronavirus



Prueba PCR



— Prueba Test **Anticuerpos**

Prueba rápida de anticuerpo IgG e IgM.
Descubre si has pasado la enfermedad
y has creado defensas.
Resultados en 15 minutos.



— Prueba Test **Antígenos**

Prueba rápida de antígenos, una forma rápida y
asequible. Novedad. Para pacientes con sospecha de
infección actual por COVID-19.
Resultados en 15 minutos

Cuidamos de tu salud desde 1978

Avda. de Andalucía, 32 · 1.º C - 28343 Valdemoro, Madrid · ☎ 91 895 17 32 · WhatsApp 620 528 843
www.clinicapuertadelmoro.com · info@clinicapuertadelmoro.com



Centro autorizado por el Ministerio de Sanidad

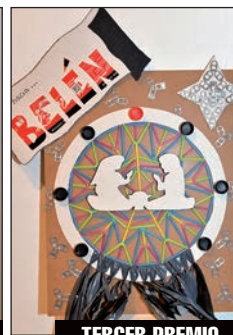




PRIMER PREMIO



SEGUNDO PREMIO



TERCER PREMIO

María Morales gana el Concurso de Belenes Reciclados 2020

El trabajo presentado por María Morales Plasencia ha sido el ganador de la cuarta edición del Concurso de Belenes Reciclados 2020 que organiza el Ayuntamiento de Valdemoro en colaboración con Ecoembes, al que han concurrido veintidós creaciones en la categoría general y tres en la muestra escolar, que no era competitiva. Los montajes presentados por Araceli León y Ana Ramos Herrero han obtenido el segundo y tercer premio respectivamente. Las ganadoras recibirán cheques regalo por valor de 500, 300 y 150 euros.

Ha obtenido 652 votos, el 16,82 % de los emitidos.

El belén ganador lo ha realizado su autora valiéndose de botellas forradas con papel de folletos y periódicos para crear pliegues y texturas, usando la misma técnica que para el papel maché, y envasas de plástico, cartón y otros materiales con los que ha ido reproduciendo cada uno de los elementos del nacimiento. El nacimiento de la segunda clasificada está hecho aprovechando papel

cortado a tiras en destructora y otras más grandes cortadas a mano con cúter y plantilla. Ha utilizado la técnica de la filigrana para ir reproduciendo las típicas figuras que componen el belén. Con cartón, pajitas de plástico, bolsas de basura, briks, tapones de plástico y chapas de latas de refresco y un contrachapado reciclado de concursos anteriores ha elaborado la autora el tercer belén premiado. También este año se entregarán tarjetas regalo de 150 euros cada una a los belenes de la categoría escolar, que no tiene carácter competitivo y que han presentado la ECAM y la Escuela Infantil Crecer.

El concurso se enmarca en la campaña «Lider Social» que impulsan el Ayuntamiento de Valdemoro y Ecoembes junto con la Federación de Municipios y la Comunidad de Madrid con el fin de divulgar los beneficios de la reutilización de residuos para garantizar la sostenibilidad ambiental y la calidad del aire. ✕

Deja de hacerte preguntas y empieza a conducir.

Gama Electrificada de Kia
Híbrido · Híbrido Enchufable · 100% Eléctrico

10 COMPROMISOS KIA

Elige entre toda la Gama Electrificada de Kia el modelo que más te gusta. Híbridos, híbridos enchufables y 100% eléctricos, con la tranquilidad de los 10 Compromisos Kia. ¿No querías respuestas?

CONISA
Ctra. Andalucía, Km 44 • 28300 Aranjuez
Tel.: 91 891 63 13 • www.kia.com

Paseo de las Artes, s/n • 28320 Pinto
Tel.: 91 691 52 80

HEV: Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 86-140. Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 110-169. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-7,4. PHEV: Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 28-31. Emisiones CO₂ combinadas ponderadas WLTP (g/km): 29-38. Consumo combinado ponderado WLTP (l/100km): 1,3-1,7. EV: Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 15,3-15,9. Emisiones CO₂ WLTP (g/km): 0. *Consultar manual de garantía Kia. **Consulta condiciones de los 10 Compromisos Kia en www.kia.com.

KIA
The Power to Surprise



'Quince años de la Asociación Ncuadres'

La muestra celebra la trayectoria de la asociación de fotografía

«Quince años de la asociación Ncuadres» es el título de la muestra con la que se inicia la nueva temporada de exposiciones en el Centro Cultural Juan Prado y con la que este colectivo valdemoreño de fotografía quiere celebrar su aniversario y compartir con el público el fruto de una trayectoria de tres lustros de dedicación a la enseñanza y la práctica de esta manifestación artística. La retrospectiva, que se podrá visitar del 8 al 29 de enero, estará compuesta por una treintena de instantáneas de distintos formatos en las que habrá una representación de las colaboraciones de Ncuadres con otras asociaciones locales, como las de alzhéimer o Amival o en distintos eventos municipales y una selección de trabajos de sus proyectos más personales en los que han homenajeado al cine, la pintura o la música, han recordado la década de los ochenta u ofrecido una particular visión de los pecados capitales. En todas las fotografías destaca el manejo de la iluminación y la composición fotográfica, así como la minuciosa labor de producción que llevan a cabo los miembros del colectivo para seleccionar modelos, atrezzo, localizaciones y otros elementos que recreen con fidelidad secuencias de películas, cuadros, portadas de discos o momentos míticos de la historia reciente española.

Visita la muestra del 8 al 29 de enero en el Centro Cultural Juan Prado (Estrella de Elola, 27). Horario 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 gratuita. ✕

¡¡NO ESPERE
AL FRÍO!!!

YA
ESTAMOS
AQUÍ

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO

VENTA | PELLETS

más de
20 años
de experiencia



Ponga ahora su cassette o chimenea y benefíciese 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



Poseía Poesía

Producción poética contemporánea en Valdemoro

Texto_Fernando Martín Pescador

Merece la pena repasar la producción poética de los valdemoreños durante la segunda década del siglo XXI. En 2014, Mamen Manzano (Madrid) publicaba su primer y prometedor poemario: *Poemas de colores y un relato con corazón*. En 2015, el novelista Ismael Alonso (Fuente El Olmo de Íscar, Segovia) publicaba también su primer libro de poemas: *De la luz y otras ausencias*. Ahí no se paró su producción poética: Ismael Alonso, además de habernos regalado varias novelas en la última década, decora su muro de Facebook con preciosos poemas intimistas. En 2018, otro autor valdemoreño, Miguel Rollón (Navatalgordo, Ávila) publicaba su primer libro de poemas: *Los días que no queremos*. El libro de Miguel llegó a ser traducido y publicado en inglés en los Estados Unidos y fue distribuido por toda Latinoamérica. Además de su estupenda producción poética, de Miguel Rollón cabe destacar su activismo poético. Ha dirigido durante muchos años la Tribu de Poetas en Madrid, organizando espectáculos poéticos con autores de primera línea nacional e internacional.

Con una trayectoria poética más larga, Remedios Nieto Lorca (Montefrío, Granada) ha publicado sus dos poemarios más importantes durante esta última década: *El paseo de Alexander* (2014) y *Sobre pasos de hojarascas* (2019). Además, no hay que olvidar su recetario, un libro de emociones culinarias escrito en verso: *Entre rimas y pucheros* (2011).

La pandemia de 2020 no ha impedido que la poesía siguiera con fuerza en Valdemoro. En diciembre, Juan Carlos Rodríguez Búrdalo (Cáceres) ha obtenido el octavo Premio Internacional ALCAP de poesía con el poemario titulado *La vida en un podcast*. El certamen convocado por la Asociación Literaria Castellonense Amigos

de la Poesía, de Castellón de la Plana, está patrocinado por el Ayuntamiento de la ciudad. Juan Carlos Rodríguez Búrdalo es, sin lugar a duda, nuestro poeta más consagrado y galardonado. Ha sido reconocido y premiado a lo largo de toda la geografía española: ha ganado certámenes poéticos, entre otros lugares, en Madrid, en Jaén, en Salamanca, en Dos Hermanas (Sevilla), en Torrevieja (Alicante) y en Alcalá de Henares. Ha sido publicado en italiano y traducido al holandés. *La vida en un podcast* se publicará el próximo mes de abril y será presentado el 25 de mayo coincidiendo con la entrega del galardón. Se trata de un texto escrito con un halo elegíaco a lo largo de los últimos quince años que busca la conjunción temática y estilística en un relato poético abarcador de la experiencia vital del autor. Se construye sobre verso blanco, principalmente endecasílabo.

En 2020, también, Teresa Juan López (Madrid) publicó su primer poemario: *Poemas de las cinco*. El libro ha sido impreso en versión bilingüe (español-inglés), puede ser adquirido en edición digital y en formato de audiolibro. Teresa Juan López presentará su libro en el Auditorio Joaquín Rodrigo de Aranjuez el 29 de enero a las 19:30. Con un carácter integrador de disciplinas artísticas, la presentación incluirá un recital de poesía con danza y música.

Por último, en 2020, Alberto Manchado Pérez (Madrid), con tan solo 18 años, publicó *Pensar y Sentir... Yo*, el inicio de un recorrido poético que deseamos que continúe durante muchos años. Gracias a Mamen, Ismael, Miguel, Remedios, Juan Carlos, Teresa y Alberto, todas las generaciones que conviven en Valdemoro en el año 2021 tienen representación poética. Durante la pasada década, Valdemoro poseía poesía. ✕

**DESDE 1985
PUB**



C/ ALARCON, 14 VALDEMORO

**AUTO CRISTAL
RALARSA®**

**REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE LUNAS DE AUTOMÓVIL**

**OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 60€**
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*



**EL RESTÓN
FERRETERÍA**

Avda. Mar Mediterráneo 78,
28341 Valdemoro (Madrid)

 **912 904 224**
640 551 313
info@ferreteriaelreston.com
www.ferreteriaelreston.com

Tu ferretería de confianza!!

**PINTURA • JARDÍN • ELECTRICIDAD
CERRAJERÍA • MENAJE • FONTANERÍA**



**Especialistas en amaestramiento de bombillos
Duplicado de llaves y mandos de garaje**

**CONTROL DE ACCESOS • CERRAJEROS 24 h. • ALARMAS-CCTV •
CAJAS FUERTES • PUERTAS DE SEGURIDAD • CONTROL DE PRESENCIA
(empleados) • DUPLICADO DE LLAVES (vivienda y automóvil)**

ufom
SECURITY

*C/ Agustina de Aragón 44
(junto Hospital Infanta Elena)
Valdemoro - Madrid*

 **91 895 01 21**
URGENCIAS 629 543 380

Horario: de lunes a viernes de 9 h a 14 h - Tardes: visita exposición. Cita previa



eje zeta

¡Ánimo Valdemoro!

BAR RESTAURANTE
 **918 950 271**



**Polígono Industrial Albrasa
Avda. Madrid, 13 (Ctra. Andalucía, km24)
28340 Valdemoro, Madrid**

 **ASTRAPIA**
PSICOLOGÍA

Gabinete
de psicología clínica

Ayuda psicológica
on-line y presencial

Calle del Correo 12 • Pinto (Parking gratuito)

Información y cita previa:
696 319 108 / www.astrapia.es

Ansiedad, depresión, traumas, duelo, pareja, problemas
infantiles, dificultades derivadas de la crisis del COVID-19

CISCO
PELUQUEROS

**Un lugar donde cuidar de tu
cabello es nuestro mejor reto**

**Prueba todos nuestros
tratamientos orgánicos:**

- Botox
- Hidratación
- Reparación

**Tratamiento de keratina
con tecnología vegana**

- Disciplina tu rizo
- Antiencrepamiento
- Hidratación
- Cabello brillante y sedoso

Para cualquier duda o pregunta sobre tu cabello ponte
en contacto con nosotros. Ven a vernos.

**Miguel Hernández, 4
28342 Valdemoro, Madrid • t.91 895 63 05**



PIZZERÍA KEBAB 27 DE JULIO

Servicio a domicilio gratuito. Pedido mínimo 6,50€



**PIZZA
MEDIANA
7,50€**

**PIZZA
GRANDE
9,50€**

**PIZZA
FAMILIAR
14,50€**



C/ Pío Baroja, nº 5 · Valdemoro (Madrid)
☎ 910 403 907 · 685 847 216
 Horario:
 Lunes a Jueves de 11:30 a 16:30h y de 18:30 a 00:00 h.
 Viernes y Sábados de 11:30 a 00:30h.
 Domingos de 11:30 a 00:00h.

MENÚ 0

1 PIZZA MEDIANA
+ Patatas fritas
+ Bebida 33 cc.


9,99€

MENÚ 12

1 PIZZA FAMILIAR
+ Patatas fritas
o Bebida 2L


14,99€

MENÚ 1

1 KEBAB
+ Patatas fritas
+ Bebida 33 cc.


5,50€

MENÚ 2

1 DURUM
+ Patatas fritas
+ Bebida 33 cc.


6,50€



BAR-TERRAZA EL COLUMPIO

Menú Diario
8 primeros y 8 segundos:
8€ con agua / 9€ con bebida

Menú Fin de Semana
4 primeros y 4 segundos:
12€ con agua

Menú Cumpleaños
Celebraciones
Comidas
Meriendas con tortitas
Raciones
Parque infantil **NUEVO**

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



Nuestro reto, tu bienestar

**VUELVE A MOSTRAR
TU SONRISA**



☎ 918 084 982
General Dabán, 3 · Valdemoro

CUMPLE LA NORMATIVA ESPAÑOLA
UNE 0065:2020

MASCARILLA SEMITRANSARENTE
EXPRESSION NOVEDAD

+50%
LUMINOSIDAD



**VUELVE A MOSTRAR
TU SONRISA**

índice de anunciantes

AISA	2	Agencia Reale Valdemoro Centro	23
Tu Herbolario Perfecto	3	Addelante Abogados	24
Tapicería El Restón	4	Restaurante La Parrilla de Valdemoro	25
Colegio Hélicon	5	Conserjerías y Limpiezas Valdemoro	27
Clínica Puerta del Moro	7	Reyes Medina Fisioterapia	29
Gabino Nicolás e Hijos	8	Policlínica Valdemoro Plaza	29
Ibesur	9	Muebles Felcar	31
Crea Odontología	10	La Nueva Plaza	33
Audidat. Protección de datos	11	MayFe cafetería-churrería	35
Laboratorio de análisis clínicos	11	Colegio Hélicon	37
Sincro Diet dietética & estética	12	Energy Salas	39
Autoescuela Real	13	Restaurante Opera Vivaldi	41
Restaurante Adri	14	Asociación del Comercio de Valdemoro	42
AquaSpa Clinic	15	Abogados Gil&Berrocal	43
Tapicerías Nuevo Sur	16	Clínica Dental Valdemoro	43
Kasaurbana	17	Zonauto Sur	44
Orocash	18	Clínica Puerta del Moro	45
Dermand Clinics	19	Conisa	46
El Buo Taberna	20	Factoring Chimeneas	47
Caredent Valdemoro	21	Tien 21	52
C.M.I. Beatriz Ayllón	22		



CURSOS Y TALLERES D FOTOGRAFÍA

- Curso trimestral de fotografía básica:
martes de 4 a 7 precio 150 euros.
- Cursos anuales en niveles básico
avanzado y profesional:
horarios de mañana y tarde de lunes a jueves.

Grupos reducidos.

¡No te quedes sin tu plaza!

Medidas de seguridad covid-19
recomendadas por las autoridades sanitarias

Información y reservas:

Ncuadres

Si quieres más información,

ponte en contacto con la Asociación Ncuadres
en el correo ncuadres@gmail.com o  **601 371 013**

También puedes seguirnos en

 [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion),  [@ncuadres](https://twitter.com/ncuadres).

www.ncuadres.com

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com

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

Ofertas válidas hasta el 30 de enero de 2021

Comercio adherido al Plan Renove de la Comunidad de Madrid (hasta agotar los fondos asignados)

PAGA HASTA EN
12 MESES
SIN INTERESES
TIN 0% TAE 0%



cata
CAMPANA BLANCA F2060



cata CAMPANA DECORATIVA V-6000WH



Balay SECADORA 3SC377B



FRIGORÍFICO
RCNA366K34WN

SÚPER PRECIOS

Servicios: Entrega inmediata gratuita | Instalación incluida excepto campanas, placas y hornos | Retirada antiguo



JUNKERS
CALDERA CERAPUR ZWBE2525-3C
*INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO



ZANUSSI VITRO ZEV 6240



sauber HORNO SHM-03W



ROMMER LAVADORA OLÍMPICA A1136A



beko LAVAVAJILLAS DVN05320W