



## Tres San Silvestres mejor que una

Diez 'runners' se enfrentarán al reto de la San Silvestrada: correr tres pruebas de diez kilómetros el 31 de diciembre en Alcobendas, Las Rozas y Madrid. **PÁGS. 18 Y 19**

## 'Ramontxu' vuelve a tomarse las uvas con los españoles

El presentador vasco dará las campanadas en TVE siete años después, mientras que 'El Chiringuito de Pepe' lo hará en Mediaset • Carlos Sobera y Anna Simón, en Antena 3

PÁG. 6



MODA

PÁG. 12

## Las tendencias para estas fiestas a precios 'low-cost'

Esta Navidad, ellas irán vestidas con colores metalizados y ellos, con los clásicos azul marino y negro, todo por poco dinero.

PROTOCOLO

PÁG. 14

## 24 consejos para sobrevivir a los eventos navideños

Avisar si se lleva el postre a una cena y utilizar los cubiertos de fuera hacia adentro son algunas de las recomendaciones.



ENTREVISTA

PÁGS. 8 Y 9

## Paloma San Basilio: "El libro es un canto a no tener miedo"

La artista acaba de lanzar 'La niña que bailaba bajo la lluvia', mientras se plantea una retirada de los escenarios.

DESCUBRE **energypack** DE ENDESA

**energypack** LUZ Por sólo 9,99€ Ahorra 30€

**energypack** LUZ GAS Por sólo 9,99€ Ahorra 60€

**energypack** LUZ GAS Por sólo 9,99€ Ahorra 90€

Y AHORRA HASTA 90€ EN TUS FACTURAS DE LUZ Y GAS

endesa

## La música, protagonista de la cabalgata de los Reyes Magos en Madrid

La del 5 de enero es la noche más mágica del año para los niños y para los que ya no lo son tanto. Pero antes de parar en cada una de las casas, Melchor, Gaspar y Baltasar recorrerán el centro de Madrid en una cabalgata en la que la música será la protagonista. Se recordarán títulos inolvidables de los grandes compositores y destacarán los villancicos, mien-

tras que las carrozas simbolizarán notas musicales. El cortejo de los Tres Magos saldrá de Nuevos Ministerios a las 18:30 horas y terminará en Cibeles. Así, la cabalgata recorrerá, como cada año, el paseo de la Castellana, pasando por la plaza del Doctor Marañón, la glorieta de Emilio Castelar, Colón y el paseo de Recoletos. **PÁG. 20**

Endesa

# Una forma revolucionaria de ahorrar en las facturas

El nuevo **energypack** de Endesa es una solución sencilla, cómoda y asequible para que todo el mundo pueda ahorrar hasta 90€ en las facturas de luz y de gas de su hogar.

Cualquier persona puede empezar a ahorrar en sus facturas desde hoy mismo gracias a la novedosa solución **energypack** de Endesa.

**Tanto si eres cliente como si no, Endesa se encarga de todo.**

Otra característica especialmente ventajosa de este producto, es que el precio de la factura de luz y gas pasa a ser

**Sin ataduras, penalizaciones ni tampoco permanencias.**

existe un canal exclusivo, gratuito de activación para poder realizar cualquier consulta o solucionar la más mínima duda

Tres sencillas cajas, a la venta en MediaMarkt y en algunas de las grandes superficies más importantes del país – consulta los puntos de venta en [endesaenergypack.es](http://endesaenergypack.es) – que te permiten ahorrar hasta 90€ en tus facturas de luz y de gas.

Tanto si eres cliente de Endesa como si no, **energypack** está pensado para que puedas ahorrarte un buen dinero **por sólo 9,99€**. Hacerlo es tan sencillo como elegir entre las tres modalidades existentes (LUZ, LUZ y GAS o LUZ, GAS + MANTENIMIENTO DE GAS), la oferta paquetizada que mejor responda a tus necesidades.

**El descuento es directo, en euros y fácil de ver en tu factura.**

Luego, el descuento se activa automáticamente y de la forma más sencilla desde casa. Además, el ahorro es fácil de comprobar, pues el

descuento que se aplica es directo y en euros. Sin porcentajes ni letra pequeña que pueda llevar a equívocos. **EL AHORRO ES SEGURO.**

constante a lo largo de todo el año, por lo que sabrás de antemano qué importe pagarás cada mes evitando así sustos y sorpresas. Por otro lado,

**Activarlo es facilísimo. Puedes hacerlo todo desde casa.**

desde casa. Todas estas ventajas, hacen que sean muchas las personas que ya disfrutaban de importantes descuentos en sus facturas de luz y de gas.

# Gente

AÑO 9, NÚMERO 352  
26 DICIEMBRE 2014 - 1 ENERO 2015

madrid

ESTE: Puente de Vallecas · Villa de Vallecas · Moratalaz · Vicálvaro · San Blas · Ciudad Lineal

## 'Ramontxu' vuelve para dar la bienvenida al 2015

El presentador dará las campanadas en TVE siete años después, 'El Chiringuito de Pepe' lo hará en Mediaset y Sobera en Antena 3 **PÁG. 6**

ZENTRAL 皇后 CHINESSE S.L.  
马德里北郊唯一的百货批发

**¡Reclón INAUGURADO!**

**EL BAZAR MÁS GRANDE DEL NORTE DE MADRID**  
en **SAN AGUSTÍN DE GUADALIX** Salida 34 A-I

**10.000m<sup>2</sup> con más de 30.000 disfraces**

Artículos de fiesta, cumpleaños y de broma.  
Encuentra todo lo que buscas al mejor precio.  
Ven a comprar, **al por menor**,  
a la tienda de disfraces más grande de España.

También vendemos artículos de Bazar **¡AL POR MAYOR!**  
con mejores precios que en Cobo Calleja

[www.disfraceszentral.com](http://www.disfraceszentral.com)  
91 841 98 96  
zentralchinesse@gmail.com

MADRID



### La música, protagonista de la cabalgata de los Reyes Magos en Madrid

La del 5 de enero es la noche más mágica del año para los niños y para los que ya no lo son tanto. Pero antes de parar en cada una de las casas, Melchor, Gaspar y Baltasar recorrerán el centro de Madrid en una cabalgata en la que la música será la protagonista. Se recordarán títulos inolvidables de los grandes compositores y destacarán los villancicos, mien-

tras que las carrozas simbolizarán notas musicales. El cortejo de los Tres Magos saldrá de Nuevos Ministerios a las 18:30 horas y terminará en Cibeles. Así, la cabalgata recorrerá, como cada año, el paseo de la Castellana, pasando por la plaza del Doctor Marañón, la glorieta de Emilio Castelar, Colón y el paseo de Recoletos. **PÁG. 20**

Nos vamos de vacaciones

**Volvemos el 16 de enero**

**FELIZ AÑO NUEVO**

**MODA** **PÁG. 12**

### Las tendencias para estas fiestas a precios 'low-cost'

Esta Navidad, ellas irán vestidas con colores metalizados y ellos, con los clásicos azul marino y negro. Todo, por poco dinero.



**ENTREVISTA** **PÁGS. 8 Y 9**

### Paloma San Basilio: "El libro es un canto a no tener miedo"

La artista acaba de lanzar 'La niña que bailaba bajo la lluvia', mientras finaliza su gira de despedida de los escenarios.

**DEPORTES // PÁGS. 18-19**

### Tres San Silvestres mejor que una

Diez 'runners' afrontan el reto de correr tres pruebas de 10 kilómetros en un solo día

C.E. APARICIO/J. DOMINGUEZ  
@gentedigital

La última noche del año (o la primera, según se mire) es sin duda en la que más cava y uvas se consumen en España. Una tradición, esta última, que se popularizó en nuestro país en 1909, a consecuencia de un excedente de la cosecha en Alicante, y que se marida con la mencionada bebida con burbujas. Pero los tiempos han cambiado y las costumbres se renuevan.

El pastel de las ventas, que se incrementa en estas fechas, es demasiado suculento como para no querer participar. Por eso, conocidas marcas de refrescos y cerveza están consiguiendo hacerse un hueco en el brindis de las familias. "En mi casa no nos gusta ni el cava, ni el champán. Siempre abríamos la botella, nos sobraba más de la mitad e incluso quedaba en las copas. Un desperdicio económico. Por eso, nos hemos pasado a la cerveza y al vino, que a todos nos gusta. El caso es brindar y desearnos buena suerte", señala Ana. Por su parte, Paco lleva años cambiando las uvas por gominolas. "Cuando tenía 11 años las vomité y les cogí mucho asco, así que busqué una alternativa. Decidí pasarme a las golosinas, son pequeñas y fáciles de digerir", explica. Otros eligen los gajos de mandarinas, los frutos secos o un plato de lentejas. "El caso es disfrutarlo en familia. Pero como a mí no me gustan las uvas, tomo aceitunas", señala Beatriz.

#### TRADICIONES FORÁNEAS

Fuera de nuestras fronteras, cada país tiene su tradición para despedir el año. GENTE da un paseo por las más sorprendentes fuera de nuestras fronteras. Volamos



Golosinas, frutos secos, lentejas o cerveza se hacen hueco cada vez más en las familias españolas CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

## Dar la bienvenida al año de manera original

Cada vez son más las personas que huyen de los tradicionales brindis y de las uvas para celebrar la **Nochevieja** • También repasamos las costumbres de otros países



**EL ÁRBOL MÁS FAMOSO** El día 31, los neoyorquinos se reúnen en Times Square para dar la bienvenida al nuevo año con la bajada de la famosa bola de cristal. A las doce de la noche, la explosión de júbilo se fusiona con los fuegos artificiales, proyectores de láser, cañones de luz y miles de confetis sobre el cielo.

hasta Italia en manos de un napolitano de 'pro'. Giovanni nos acerca las costumbres del sur de la 'bota', aquellas que van más allá del plato de lentejas para la cena de Nochevieja y el famoso Panettone. Una de las menos conocidas, pero quizá la más sorprendente de todas, es su recibimiento del Año Nuevo. Los objetos viejos de cada casa acaban tirándose por las ventanas, lo que en ocasiones, a la mañana siguiente, produce descubrimientos inusuales. "Hay muchas anécdotas al respecto. Yo he llegado a ver frigoríficos y hasta váteres destrozados en los alrededores de Nápoles", cuenta Giovanni. Aclara, eso sí, que pese a parecer algo peli-

groso, siempre se mira que no haya nadie, evitando posibles incidentes.

Sin embargo, en Alemania, lo que más destaca es su obsesión por ver lo que les deparará la vida. "Mucha gente quiere ver el futuro mirando el 'Horoskopo', echando las cartas o metiendo plomo caliente dentro de agua fría. Las figuras de plomo que se hacen se interpretan más tarde", explica Germán. Esto, unirse en familia para ver el 'sketch' británico 'Dinner for one' con los amigos, cenar 'fondue' o un 'raclette' y beber, es parte de su noche del 31 de diciembre. Todo antes de disfrutar de los fuegos artificiales y de la fiesta nocturna.

Cuando estamos a tan solo unos días de terminar el año, lo que toca, para seguir la tradición, es hacer balance. Y así lo voy a hacer, pero para ser crítica y para denunciar hechos que tienen lugar en la actualidad y que, en vez de ir desapareciendo con el tiempo, crecen alcanzando cifras con las que no puedo evitar entristecerme. Me refiero, principalmente, a la violencia machista que asola nuestro país. Mi más absoluta condena a estos asesinatos que acaban con la vida de tantas mujeres inocentes. Descansa en Paz Liliana. También estoy pensando en el crecimiento

#### OPINIÓN

### Un año más, un paso atrás

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

que han experimentado en tan solo un año las agresiones a personas homosexuales. Y, en este caso, tampoco puedo evitar preguntarme: ¿por qué? Puedo entender que no se comparta una orientación sexual, pero jamás comprenderé este acoso al que se está sometiendo al colectivo de lesbianas, gays, tran-

sexuales y bisexuales, que llega hasta la agresión física. Me entristece profundamente que, mientras vamos sumando años, en vez de avanzar, demos pasos atrás. Espero que algún día no muy lejano podamos hablar de estos hechos en pasado, porque ya no existen en nuestra sociedad. En GENTE,



miramos al futuro. Hemos cumplido ocho años hace unos días, y ya estamos pensando en el año 2015, que será muy intenso a nivel informativo. El 24 de mayo se celebran elecciones municipales y autonómicas y, en torno a esos comicios, discurrirá la actualidad desde enero. Nos hemos marcado como propósito para el Año Nuevo seguir trabajando con esfuerzo para ofrecerles una información veraz y objetiva, que nos permita seguir contando con ustedes como lectores. Les deseo un Feliz Año lleno de buenas noticias, que falta nos hacen.

GENTEDIGITALES/COMUNIDAD/MAMEN/

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L.

REDACCIÓN: ATOCHA, 16 · 2A PLANTA · 28012, MADRID

TELÉFONO: 91 369 77 88

E-MAIL: INFO@GENTEENMADRID.COM · COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

**Gente**  
madrid

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE: MAMEN CRESPO

JEFE DE FOTOGRAFÍA: CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN: CARLOS ZUGASTI

EDICIONES SUR: JAIME DOMÍNGUEZ

EDICIONES MADRID: PATRICIA COSTA

DEPORTES: FRANCISCO QUIRÓS

DIRECTORA DE GRANDES CUENTAS: AMPARO LLUCH

JEFE DE MARKETING: RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD: ANA SÁNCHEZ

EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS.

ppd eb




# Somos muchos. Somos todos.

En la Comunidad de Madrid trabajan más de 45.000 profesionales para mejorar la calidad de vida de las personas y familias que más lo necesitan:

- 100.000 personas atendidas cada día.
- 62.000 plazas de atención.
- Más de 500 centros.
- 9 de cada 10 euros destinados a políticas sociales.

Ojalá nunca lo necesites, pero si ese día llega estaremos aquí para ayudarte, porque somos todos los que lo hacemos posible.



 Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Infórmate en [www.madrid.org](http://www.madrid.org) o en el teléfono 012



**LOS ROSTROS POPULARES DE LA TELEVISIÓN** La guapa y exuberante Anna Simón será por primera vez la compañera del, también clásico en este evento, Carlos Sobera. El año pasado, el veterano presentador de Antena 3 dio la bienvenida al 2014 junto a Paula Vázquez. El que no estará junto a los pro-

tagonistas de 'El Chiringuito de Pepe' será Santi Millán, que por motivos de trabajo no formará parte del elenco en Telecinco. El tándem formado por Frank Blanco y Cristina Pedroche brindará por los mejores deseos de los espectadores en La Sexta.

## 'Ramontxu' y 'El Chiringuito' dan la bienvenida a 2015

**Televisión Española** recupera siete años después al presentador vasco, **imagen de las campanadas** • En **Mediaset** las darán Pepe y sus cocineros • **Sobera y Simón**, en Antena 3

JAVIER SÁNCHEZ ORTIZ DE URBINA  
@javisanchez3

Pocos momentos hay en todo el año en los que casi toda España esté pendiente de la televisión. Uno de ellos es la noche del 31 de diciembre al 1 de enero. Las doce uvas se comen en compañía de la pequeña pantalla.

Televisión Española siempre, y debido a la tradición, es la cadena que más audiencia anota. Este año 'la pública' ha apostado fuerte por esta noche y ha rescatado al presentador por excelencia de las uvas: Ramón García. Tras siete años de ausencia, 'Ramontxu' volverá a ponerse su tradicional capa para dar la bienvenida al nuevo año desde la Puerta del Sol de Madrid. Junto a él, estará Anne Igartiburu, otra clásica de este gran evento televisivo.

En el grupo Mediaset España, en esta ocasión se ha elegido a los protagonistas de la serie revelación del curso para entrar en 2015. Los actores de 'El Chiringuito de Pepe', dejarán por un día su restaurante de Peñíscola para preparar 12 uvas con la mayor clase posible. Jesús Bonilla, El Langui, Adrián Rodríguez y Dafne Fernández toman el

relevo a los intérpretes de Aida, serie desaparecida en 2014, que fueron los que acompañaron a los espectadores en la entrada de este año. Telecinco, Cuatro, FDF, Divinity y Energy serán los canales a través de los que se les podrá ver.

Por su parte, AtresMedia ha decidido no tener unos presentadores comunes para todos sus ca-

**La capa de Ramón García volverá por duodécima vez a la Puerta del Sol**

**Tras las uvas, José Luis Moreno dirigirá un especial de música y comedia en Telecinco**

nales. En el principal, Antena 3, Anna Simón y Carlos Sobera, otro clásico de las uvas, se pondrán sus mejores galas para iniciar el año con buen pie. Su hermana pequeña, La Sexta, le ha dejado el protagonismo al presentador de uno de sus programas estrella, Frank Blanco, que cada sobre-

mesa presenta 'Zapeando'. Junto a él, la vallecana Cristina Pedroche, que debutará esta Nochevieja.

Finalmente, la televisión pública madrileña Telemadrid, ha preferido elegir a una familia de la región para dar el paso al nuevo año, algo novedoso en televisión, y dejando al margen la figura de dos presentadores reconocidos de la cadena.

### DESPUÉS, DIVERSIÓN

Cuando ya toda España se haya tomado las 12 uvas, y el reloj de Sol indique que estamos en 2015, la música será la protagonista en casi todas las cadenas. En Televisión Española la presentadora de MasterChef, Eva González, y el radiofónico y televisivo Jaime Cantizano, serán los encargados de presentar 'Feliz 2015'. Un especial con más de 40 artistas que entretendrá a los espectadores.

En Telecinco, Paz Padilla y Joaquín Prat repetirán como maestros de ceremonia en un programa musical y de variedades, que estará dirigido por José Luis Moreno.



# ELIMINE LA HUMEDAD DE SUS PAREDES

No deje que se deteriore su patrimonio



**60**  
ANIVERSARIO  
1954 - 2014



**MURPROTEC®**

LA SOLUCIÓN DEFINITIVA  
A LOS PROBLEMAS DE HUMEDAD

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)

LIDER EUROPEO EN TRATAMIENTOS ANTIHUMEDAD DESDE 1954



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

## Paloma San Basilio

La artista pasa esta Navidad en Los Ángeles, junto a **su hija y sus nietos**, mientras disfruta del éxito de **su primer libro**, **'La niña que bailaba bajo la lluvia'**, y de su gira de despedida

# “Merece la pena que quien lea este libro vea a un ser humano”

MAMEN CRESPO  
@mamencrespo

Está feliz. La vida le sonrío y, aunque su idea es alejarse de los escenarios, la gira de despedida no acaba, ya que siguen saliendo fechas para nuevos conciertos. Paloma San Basilio disfruta del éxito desde Estados Unidos, donde está pasando las navidades.

**Tras más de 40 años en el mundo de la música, ahora publicas un libro. ¿Por qué?**

Tienes que estar abierta a nuevas opciones, no aferrarte a una eta-

pa y no tener miedo al cambio. Esta especie de biografía es una narración de una niña que va creciendo, por lo que muchas mujeres de mi generación se verán reflejadas. Surgió de una manera muy natural. Empecé a escribirlo como una reflexión personal en

“Escribo un libro porque estoy abierta a nuevas opciones, no hay que tener miedo”

2005 y seguí hasta que se convirtió en este libro.

**Al escribir la biografía, ¿te has dado cuenta de las diferencias entre hacerse un hueco en el mundo artístico hace 40 años y ahora, cuando hay muchas más oportunidades?**

Creo que antes era más difícil por exclusión, era muy reducido todo, pero también más fácil por la focalización, había tan poco que resaltabas enseguida. Ahora tienes que tocar 200 medios para que se produzca el mismo impacto. Hay exceso de información, no somos

capaces de elegir tanto. El mercado está lleno y es difícil hacerse un hueco. Ahora es complicado convertirte en artista y formar parte de la memoria de la gente.

**Contabas que este libro lo has hecho con naturalidad, pero siempre te has caracterizado por ser muy discreta. ¿Te ha dado vértigo desnudarte así ante el público?**

Estaba escribiendo para mí, y cuando uno escribe para sí mismo tiene que ser muy sincero, si no, es una pérdida de tiempo. No sirve de nada ponerte delante de un papel en blanco para engañarte a ti mismo. Pero he seguido preservando mi intimidad. Me he desnudado porque merece la pena que quien lea este libro vea a un ser humano, al margen de que cuando salgas al escenario la gente piense que perteneces a otro mundo. Si yo no tuviera ese equi-

“Mi infancia ha sido la etapa más bonita de mi vida, pero también ser madre y abuela”

paje emocional, no podría cantar como canto.

**¿Ha sido duro recuperar episodios del pasado en algunos momentos?**

Mi vida es una vida de éxito, he tenido muchas cosas que la mayor parte de la gente no tiene, pero también unas situaciones familiares muy duras y con mucha continuidad, que tampoco es algo que tengan todas las familias. Yo siempre ganaba y perdía algo. Hubiese sido muy frívolo no ahondar en sentimientos.

**'La niña que bailaba bajo la lluvia'. El título pertenece a tu infancia, ¿es la parte más feliz que has vivido?**

Sí, yo creo que sí, es la etapa más bonita de mi vida, aunque tengo cosas que no cambiaría por nada, como ser madre y ser abuela. Es una parte que siempre añoras. Digo mucho en el libro que a todos nos gustaría volver a meternos alguna vez dentro del útero materno.

**Has hablado mucho últimamente de una retirada. ¿Realmente estás en ello?**

Ahora mismo, creo que estoy pasando un ciclo. Mi relación con la





música va a cambiar, esta gira va a cerrar y no voy a repetirla. Las grabaciones también, tengo muchos discos y es un mundo que ha cambiado mucho. Tal vez grabaría alguno con mi hija en Los Ángeles. Es una etapa en la que, por primera vez, tengo un año por delante en el que no voy a hacer nada más que escribir, pintar, viajar, y, si aparece algo muy especial a nivel escénico, lo tomaría, pero eso va a ser todo.

**Eres una caja de sorpresas. Me consta que los cuadros son maravillosos, ahora te lanzas a es-**

“El libro es un canto a no tener miedo, a liberarse sin importar la edad”

**cribir y de la música no voy a decir nada que la gente no sepa. ¿Te sientes afortunada por ser capaz de hacer todo esto?**

Me siento feliz haciéndolo. Desde pequeña me gustaba hacer un poco de todo. Pero lo hago con absoluta humildad, todo es para tratar de descubrirme a mí misma y para interrelacionarme con el entorno. Este libro es un canto a

no tener miedo, a liberarse sin importar la edad.

**Hablando de la edad, imagino que te hace feliz que ahora una mujer de 60 años no tenga nada que ver con lo que era hace unas décadas.**

Es una maravilla, la vida nos está dando muchas oportunidades. Que la edad no sea una excusa. Yo juego con mis nietos, corro, y, a veces, me canso menos que chicas más jóvenes. La edad va en el espíritu, en la actitud ante la vida. Eso sí, también te tienes que cuidar. Y la ilusión es el gran motor. **Además, no te importa para nada utilizar el término abuela.**

No, yo me he criado con mi abuela, ¿cómo voy a renunciar a esa palabra?. Es muy bonita y refleja tantas cosas...

**Ahora vas a acabar la gira y estás de promoción con este libro, pero, ¿es cierto que estás escribiendo una novela?**

Estoy en ello, pero son palabras mayores. Me voy a dar tiempo para hacerlo, no tengo ninguna prisa.

**¿Ha sido difícil escribir un libro cuando tu trabajo siempre ha sido sobre un escenario con el público delante? Porque, en este caso, ocurre lo contrario, se escribe en soledad.**



Por un lado, te permite el ejercicio de la soledad y la privacidad, y esa parte es maravillosa. Estar con las gafas, sin maquillar, con una cola de caballo y un café escribiendo en cualquier sitio es una maravilla, y con la música es impensable. Pero cuando sueltas el libro, ¿qué? No recibes el aplauso inmediato.

**¿Cómo vas a pasar estas navidades?**

En Los Ángeles, para estar con mi hermana, mi hija y los niños. Trataré de desconectar, porque este año ha sido muy intenso.

“Voy a dejar las grabaciones, aunque quizá haga algo con mi hija en el futuro”

**Para terminar, ¿dónde te encontraremos después de Navidad?**

Creo que en mi Facebook y en mi página web. Seguiré interactuando, pero creo que es momento de retirarse a los cuarteles para tratar de gestionar esta nueva etapa, que tengo por delante. Tengo algunos proyectos relacionados con la pintura, como una exposición en Cádiz.

## SI ES UD. ACCIONISTA DE BANKIA O PREFERENTISTA DE BANKIA U OTRAS ENTIDADES PODRÍA RECUPERAR SU DINERO

### PREFERENTISTAS:

Por solo 450€\* podría recuperar su dinero de preferentes.

\*IVA y procurador incluidos. SOLO si ganamos con condena a costas a la entidad bancaria, las costas e interes serán a nuestro favor.

### ACCIONISTAS DE BANKIA:

Por muy poco puede recuperar su dinero. Consúltenos.

ARRIAGA ASOCIADOS, abogados especialistas en participaciones PREFERENTES DE BANKIA u otras entidades y ACCIONES DE BANKIA.



✓ +10.000 personas representadas

✓ +1.000 sentencias ganadas

✓ 100% de éxito en apelaciones de preferentes

✓ 98% de éxito en demandas de preferentes

**900 101 775** LLAMADA Y CITA GRATUITA  
Lunes a Viernes de 8:30h a 20:30h. Sábados, Domingos y Festivos de 9h a 14h y de 16h a 20h. Sólo se recibe con cita previa.  
[contacto@arriagaasociados.com](mailto:contacto@arriagaasociados.com)

Paseo de las Delicias, 30 - 2ª Planta - MADRID

MADRID - BARCELONA - MATARÓ - ZARAGOZA - VALENCIA - ALICANTE  
MURCIA - MALLORCA - SEVILLA - PAMPLONA - BILBAO - VITORIA  
SAN SEBASTIÁN - ZAMORA - LEÓN - VALLADOLID - A CORUÑA - VIGO

[WWW.ARRIAGAASOCIADOS.COM](http://WWW.ARRIAGAASOCIADOS.COM)

# Nochevieja, una fiesta para unos y trabajo para otros

Mientras que para muchas personas es una velada **especial** para pasar en familia y amigos, otras no pueden dejar su **puesto**

**SANDRA BRAVO**  
@sandrabravo

Nochevieja es un día muy especial, ya que el año se termina, es el momento de hacer balance y entrar en un nuevo año, siempre, rodeado de la familia. Sin embargo, para algunas personas, este día cuenta como otro cualquiera. Son muchos los trabajadores que no descansan estas fiestas, para que los demás puedan disfrutar y celebrar la ocasión tal y como se merece.

Si hay un colectivo que cuenta con una noche entretenida, ese es Emergencias. Policías, Bomberos, agentes de tráfico, Protección Civil y el personal sanitario esperan en sus puestos de trabajo en alerta a cualquier situación de urgencia que pueda producirse. A diferencia de lo que ocurre en otros lugares, se refuerza su presencia y se incrementa el número de personal. Este es caso de Emergencias 112 Comunidad de Madrid, que durante estas fechas, ha desplegado un dispositivo especial de 390 personas. "Mientras que Nochebuena no va más allá de las tradicionales discusiones entre cuñados, Nochevieja y Año Nuevo son clave", explica Gonzalo Quiroga, gerente de Emergencias 112 Comunidad de Madrid. Por ello, no pueden distraerse un momento, aunque sí hacen "un pequeño parón, por turnos, para tomarnos las uvas y cenar en compañía. Después retomamos la actividad", que en mu-

chas ocasiones, roza casi el ámbito de la "psicología", dice entre risas. Y es que en esa noche, a más de uno se le va la mano con el alcohol, lo que ocasiona que se pro-

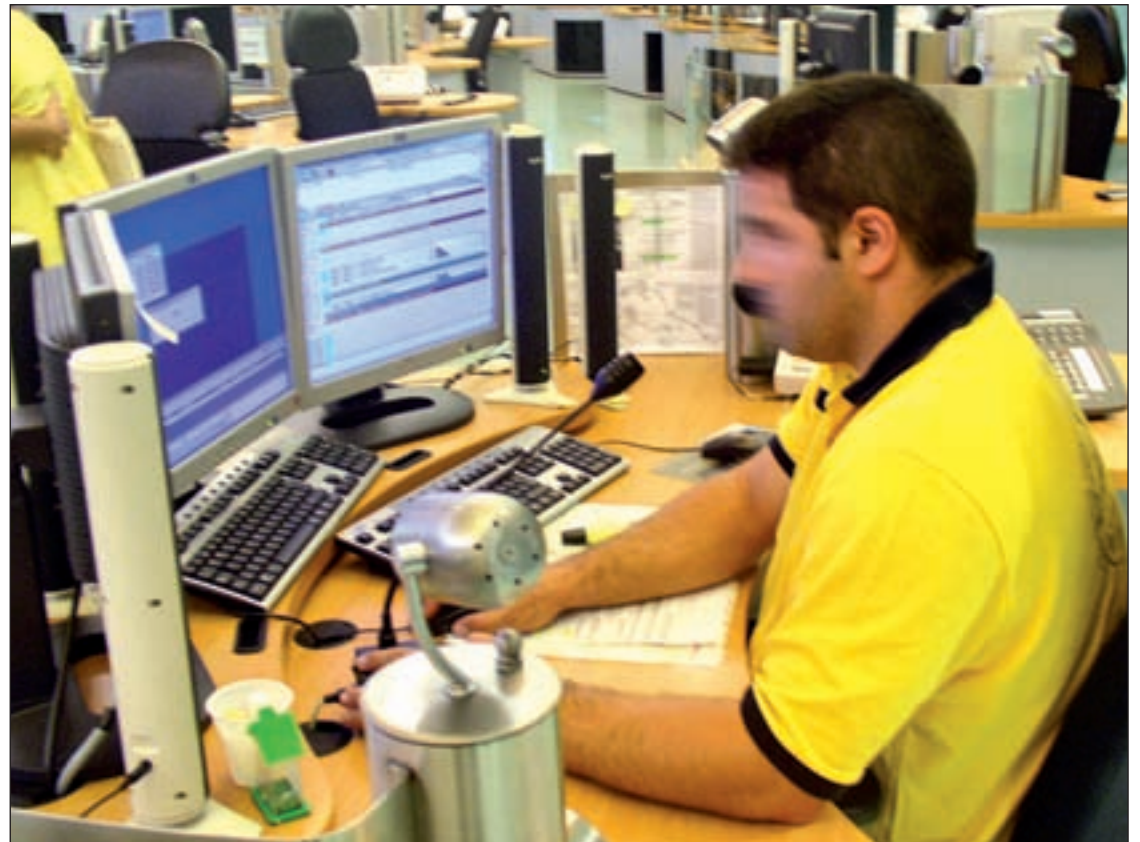
**Emergencias 112 Comunidad de Madrid cuenta con un operativo para esos días**

**Para la hostelería se trata de un día clave, y hay organizadas cenas especiales**

duzcan situaciones casi surrealistas. Así, el personal encuentra todos los años a aquel que llama el día 1 asegurando que han robado su coche, cuando realmente está tan borracho que no sabe dónde lo aparcó; o madres preocupadas porque sus hijos no llegaron a casa, cuando horas más tarde se

## Aprovechando hasta el último momento

Muchos son los que dejan las compras para el último momento. Por eso, es usual ver mercados y grandes almacenes colapsados, llenos de personas que aprovechan hasta el último momento para cerrar el menú de Nochevieja y comprar regalos. Leticia, de 26 años, siempre ha pasado estas fiestas como dependienta, con lo que puede sacarse "un dinerillo extra", gracias a que en esta época del año aumentan las contrataciones en este tipo de establecimientos. "Hay que trabajar hasta tarde y a veces es muy agobiante pero, por lo menos cenamos en casa", señala.



Centro de Emergencias 112 Comunidad de Madrid

demuestran las sospechas, las cuales indican que siguieron la fiesta, pero en otra casa.

## NOCHE DE GALA

Cocineros, camareros, empleados de la limpieza y el resto del personal del sector hostelería tampoco pueden faltar. Son varios los hoteles y grandes restaurantes que celebran fiestas especiales para entrar con buen pie en el nuevo año. Por ejemplo, Sheraton Madrid Mirasierra Hotel & Spa (Alfredo Marquerie, 43)



ofrece paquetes especiales para despedir el 2014 por todo lo alto. Daniel Puentes trabaja en recepción y cuenta que el personal no ha parado desde hace semanas, para que todo funcione a la perfección. "Es otro día más, aunque siempre paramos cinco minutos para tomarnos una copa, pero después seguimos como siempre", explica, al mismo tiempo que asegura, "lo que se trata es que la gente se lo pase bien".

Pero si hay un momento reseñable en esta noche, es la tradicional visita a la churrería la mañana del día 1. Lo sabe bien Galo Gorrachategui, propietario de la chocolatería Puerta del Sol (Correo, 4), ya que tras las campanadas, empieza su actividad. "Cuando te dedicas a este negocio, has de saber que, aunque la Nochevieja es una fiesta reservada para los demás, para ti no deja de ser una importante oportunidad de negocio", concluye este joven emprendedor.

info@hidelasa.com www.hidelasa.com

**Hidelasa**  
HIPERMERCADO de la SALUD

Avenida de América, 35 · 28002 Madrid  
Tfno: 91 299 08 00  
C.C. La Vaguada · Local B 102 A · Nivel 0 (Madrid)  
Tfno: 91 378 29 89

Sillas de ruedas  
Dermocosmética  
Ortopedia  
Incontinencia  
Scooters  
Plantillas  
Camas articuladas  
Prótesis mamarias  
Sillones  
Rehabilitación  
Grúas  
Alquiler  
Herbolario  
Ayudas técnicas  
Parafarmacia

**TRANSPORTES** La estación de Sol permanecerá cerrada durante las campanadas

## Metro de Madrid refuerza su servicio hasta un 19%

### GENTE

Metro de Madrid ha puesto en marcha, con motivo de las fiestas, un dispositivo especial, por el que se refuerza el servicio hasta un 19%, y también se aumenta el personal en estaciones y se cambian los horarios durante los días festivos, según ha informa-

do la Comunidad de Madrid. Respecto a la modificación de horas de cierre, el día 31 de diciembre, Nochevieja, se mantendrán los horarios habituales de servicio, aunque se cerrarán los accesos a la estación de Sol de las 21:30 a las 0:30 horas, coincidiendo con la celebración de las cam-

panadas. Los días 25 de diciembre y 1 de enero algunos accesos secundarios efectuarán su apertura a las 10. Los usuarios serán informados de estas modificaciones a través de megafonía, teleindicadores y carteles informativos distribuidos por toda la red de Metro.



**TU OTRA CASA EN  
NAVIDAD  
CASTILLA Y LEÓN**

**CASTILLA Y LEÓN  
EL MUSEO  
MÁS GRANDE  
DEL MUNDO  
ESTÁ VIVO**

YA SEAS RURAL, DEPORTISTA, GOURMET, ENÓLOGO, SIBARITA O URBANITA  
DESCUBRE NUESTROS PACKS DE NAVIDAD EN [WWW.TURISMOCASTILLAYLEON.COM](http://WWW.TURISMOCASTILLAYLEON.COM)

CONSULTA PROMOCIÓN DESPLAZAMIENTOS **renfe**

Síguenos en  
f [castillayleonesvida](https://www.facebook.com/castillayleonesvida)  
t [@CyLeeVida](https://twitter.com/CyLeeVida)

**ÉL:** Si lo que queréis es sorprender, este 'look' es el perfecto para causar admiración sin llamar demasiado la atención. Combinar el color azul marino con negro en una chaqueta esmoquin y acompañarlo de una camisa blanca no deja de ser clásico, pero el mix es muy actual. Si el pantalón de traje os parece incómodo y aburrido, no dudéis en poneros vuestro 'jean' preferido.



PAJARITA H&M  
19,99 €

**La pajarita, reina del 'look':**

Deja la corbata atrás, es mejor para el trabajo, y estas fiestas usa la pajarita. Si aún no tienes, no dudes en comprarla.

ESMOQUIN MANGO MAN  
49,99 €



**Apuesta por el negro:**

La combinación blanco y negro sigue siendo la reina de los 'looks' de fiesta masculinos. También en los zapatos.



ZAPATOS H&M  
35,99 €



ASOS

ASOS

**ELLA:** Id corriendo a buscar vuestro vestido metalizado preferido. Os recomendamos el dorado y el plateado, aunque siempre lo más suave que podáis para no parecer una bola del árbol navideño. Sin duda, estos son los colores perfectos para la Navidad.



ESMALTE L'ORÉAL  
5,99 €

PINTALABIOS L'ORÉAL  
14,50 €

RÍMEL L'ORÉAL  
9,95 €

**Pintauñas:**

La nota de color en vuestros estilismos la podéis aportar con el esmalte. El verde, acierto seguro.

**Pintalabios:**

Atrévete con ese rojo en los labios que tanto ves a tus estrellas preferidas, no va a haber mejor ocasión.

**Rímel:**

Descubre este nuevo rímel que convertirá tus pestañas en las más brillantes de toda la fiesta.

FALDA BERSHKA  
45,99 €



TOP BERSHKA  
22,99 €



**'Look' con plumas:**

¿Te atreves con una falda de plumas? Las firmas de pasarela no dudan con este tejido, es lo más para estas navidades.

VESTIDO BERSHKA  
35,99 €



**El 'stiletto' nunca falla:**

Unos zapatos negros sin plataforma y con tacón de aguja, fundamental porque os combinarán con todos los vestidos.



ZAPATOS BLANCO  
32,99 €

# UNA NAVIDAD TRENDY Y LOW-COST

Los vestidos de **colores metalizados** para ellas y el **clasicismo del marino y el negro** para ellos. **Cómo vestir a la perfección por poco dinero**

JORGE REDONDO DURÁN (@sneakpeakblog)

**O** lo que es lo mismo, ir todas las fiestas vestidos a la perfección por muy poco dinero. En estas fechas, las cenas de empresa o familiares y las fiestas son una rutina que a muchos os trae de cabeza porque no sabéis que poneros para ir estupendos, no repetir demasiado y no arruinaros con cada modelito. Realmente no es tan difícil, tan solo tenéis que descubrir cuáles son las prendas básicas de fiesta que llenarán tu armario esta Navidad y combinarlas de la mejor manera posible. Para vosotras, los vestidos serán vuestro tesoro económicamente hablando, y para vosotros, sin duda, el clasicismo con talle moderno en negro, azul y blanco.





# SIMPLY



## La Navidad del Extra Ahorro

Ofertas válidas del 30 de diciembre de 2014 al 5 de enero de 2015.



**7,95€**  
9,35 €/Kg.

Roscón relleno  
**GARCÍA LEÑERO,**  
850 g.



**0,89€**  
2,62 €/Kg.

Piña troceada  
en almíbar ligero  
**SIMPLY,**  
PNE. 340 g.

### ABRIMOS el 28 de DICIEMBRE

# 24 CONSEJOS DE PROTOCOLO PARA SOBREVIVIR A LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

**Comidas familiares, cenas de empresa, eventos y reencuentros varios...** La Navidad está repleta de acontecimientos · No pretendemos dar lecciones de protocolo, pero sí hacerte **algunas recomendaciones** para que sepas **desenvolverte con soltura** en cualquier situación. Toma nota:

ANA FERNÁNDEZ PARDO (@AnaFPardo) + ILUSTRACIÓN DE DANIEL PADILLA

- 1** Reserva las felicitaciones vía WhatsApp llenas de emoticonos y vídeos virales para tu círculo más íntimo. Al resto, felicítalos por teléfono, por email o por correo ordinario.
- 2** Las tarjetas de felicitación y las que acompañan un regalo siempre deben llevar una dedicatoria escrita a mano y firmada. Nada de utilizar el ordenador.
- 3** A la hora de regalar, valora la relación que tienes con esa persona. La ropa interior, los perfumes y la cosmética requieren conocerla muy bien y tener mucha confianza con ella.
- 4** Si decides dejar un detallito sorpresa en la mesa, deposítalo sobre la servilleta; nunca encima del plato y preferiblemente centrado, para que no haya confusiones.
- 5** En un ámbito profesional, procura elegir regalos que no te comprometan. Ya sabes: personalizados, pero no personales.
- 6** Si decides llevar un detalle a una casa a la que te han invitado a comer o a cenar, el vino o el postre son buena opción, pero debes avisar antes al anfitrión; nunca lo hagas por sorpresa.
- 7** Dos normas para sentarte a la mesa: descanso matrimonial y alternancia de sexos. Parejas separadas y mejor dos chicos juntos que dos chicas juntas.
- 8** No te líes: en una comida, tu pan es el de tu izquierda y tus copas las de tu derecha. La más grande es la de agua, la mediana la de vino tinto y la pequeña, la de vino blanco.
- 9** ¿El móvil a la izquierda o a la derecha del plato? Mejor guardado y en silencio para disfrutar de la compañía.
- 10** No se empieza a comer hasta que estén todos los comensales servidos. Ni siquiera el segundo plato. Y tampoco los postres. No cuesta nada esperar.
- 11** Los cubiertos siempre se empiezan a utilizar de fuera hacia adentro. Déjalos en paralelo para indicar que has terminado de comer y cruzados si todavía no lo has hecho.



**12** Coloca siempre la servilleta sobre las piernas doblada en forma de rectángulo. Al terminar de comer, déjala sobre el mantel (nunca sobre la silla) y sin doblarla perfectamente.

**13** Brinda, di 'chin-chin' si quieres, pero no choques las copas. Y sólo se brinda con cava, Champagne o sidra. Prohibidos los brindis con vino, con agua o con refrescos.

- 14** Por favor, que no se te escape el dedo meñique al beber y recuerda que la cucharilla de café es sólo para remover el azúcar; quítala del vaso o taza antes de beber.
- 15** En la mesa, prohibido hablar de política, religión, sexo, fútbol o dinero. Seguro que tienes otros muchos temas de conversación...
- 16** Nunca se fuma entre plato y plato. Espera siempre a los postres. Tampoco te levantes de la mesa a menos que sea estrictamente necesario.
- 17** Durante una cena en casa, recuerda: la televisión siempre apagada y las velas siempre encendidas.
- 18** Si tienes más ganas de fiesta después de una cena de empresa, llama a tus amigos. No olvides que al día siguiente todo vuelve a la normalidad.
- 19** Los chicos nunca se quitan la chaqueta y las chicas nunca se quitan los tacones. Si has decidido arreglarte, mantén el 'look' toda la noche.
- 20** Las americanas masculinas se desabrochan al sentarse y se vuelven a abrochar al levantarse. Si tienen tres botones, se dejará sólo el del centro o los dos superiores; si tiene dos, sólo el de arriba.
- 21** Las chicas siempre deben llevar medias en situaciones formales. A la hora de elegir 'look': nada demasiado corto, demasiado ceñido o demasiado transparente.
- 22** ¿Corbata, pajarita o nada? Lo importante es que te sientas cómodo, pero no está de más darle la alegría a tu abuela de verte con corbata una vez al año...
- 23** Los bolsos: medianos de día y pequeños de noche. En una cena en un restaurante, siempre en el respaldo de la silla o en el guardarropa. Nunca encima de la mesa.
- 24** Y la regla de oro: no olvides que en Navidad, los abuelos y los niños siempre llevan la razón. Al fin y al cabo, son los protagonistas de estas Fiestas.





# LOGROÑO: CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE 2014

La alcaldesa de la capital riojana, **Cuca Gamarra**, recogió el meritorio **galardón** en la sede del **Parlamento Europeo** · La Corporación Municipal al completo **respaldó** este título

## GENTE

@gentedigital

Logroño ha celebrado el reconocimiento como 'Ciudad Europea del Deporte 2014'. Un galardón que reconoce la política deportiva desarrollada por el Ayuntamiento de la capital riojana durante los últimos veinte años. Desde el Consistorio siempre se apuesta por promocionar y extender la práctica física entre la ciudadanía. Y así lo manifestó la alcaldesa, Cuca Gamarra, quien recogió el meritorio título en la sede

del Parlamento Europeo (Bruselas), otorgado por la Asociación Europea de Capitales y Ciudades del Deporte. Esta es una entidad privada vinculada al Parlamento Europeo, al Comité Olímpico Europeo y a los comités nacionales y federaciones internacionales de varios deportes.

La candidatura de Logroño a 'Ciudad Europea del Deporte 2014' nació con el acuerdo unánime de la Corporación Municipal en el Pleno, donde se consideró que los hábitos deportivos de la población, las instalaciones y la oferta municipal son bue-



**Gamarra recogió en Bruselas la bandera**

nos indicadores para coronar a Logroño como uno de los lugares más deportivos de Europa e, incluso, del mundo. La candidatura contó con la colaboración y adhesión de toda la sociedad, federaciones, equipos, deportistas individuales, asociaciones de todo tipo e instituciones.

## PARA TODOS

El programa de actividades estableció como objetivos fundamentales el fomento de una actividad física de calidad a lo largo de toda la vida y para todos.

# Doce intensos meses para disfrutar del mejor deporte sin abandonar la ciudad

El proyecto persigue apostar por la **práctica de ejercicio físico de calidad y accesible** a toda la ciudadanía, con un completo **programa de actividades** que incluyó eventos de diversa índole

## GENTE

@gentedigital

Es tierra de vinos, un lugar para el buen comer y de paisajes idílicos que ha demostrado, además, ser un claro ejemplo deportivo. Fútbol,

natación, atletismo, baloncesto, voleibol, tenis... para grandes y pequeños, sin límites generacionales ni de sexo. Logroño ha sido 'Ciudad Europea del Deporte 2014'. De enero a diciembre, la capital riojana no ha descansado,

llenando estadios e instalaciones municipales con eventos variados para conquistar las gradas.

## APROBACIÓN PLENARIA

Primero fue la candidatura, que consiguió el respaldo unánime de

todos los grupos políticos que conforman la Corporación en el Ayuntamiento, una propuesta que salió adelante libre de siglas políticas. Después llegó el galardón y el nombramiento bajo el título de 'Logroño, Ciudad Europea

del Deporte 2014' y, desde entonces, la actividad ha sido una constante. El programa, que nació con el objetivo de fomentar una práctica física de calidad y accesible para todos, incluyó hasta 142 eventos diferentes, de los cuales, 90 fueron locales, 38 más de índole nacional y 14 traspasaron fronteras. No faltaron a la cita valores tan importantes como el compañerismo o la solidaridad en el terreno de juego, el respeto o el esfuerzo para conseguir los retos marcados. En definitiva, un apasionante año que ha dejado buen sabor de boca. Ahora, quedan ganas de más, de mucho más...



## ENERO

### Un mes de hábitos saludables

Logroño empezó el año tomando buena nota de los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico. Jugadores de élite y cientos de niños quisieron hacer alarde de hábitos saludables en enero. Además, 'Nadando a Bruselas' conquistó a los amantes del agua con un intenso recorrido equivalente a la distancia que separa a ambas ciudades. El programa de actividades 2014 fue presentado en el Centro Cultural Rioja.



## FEBRERO

### Grandes valores entre estudiantes

Logroño continuó su andadura deportiva en febrero, promocionando el trabajo en equipo, la disciplina y la constancia entre los estudiantes universitarios con propuestas como golf, fútbol 'indoor' y baloncesto. También se aprovechó para disfrutar con la jornada 'Deporte sin lesiones, ¿es posible?'. La despedida llegó de manos de la selección absoluta de fútbol y, además, se disputó la Copa de la Reina de Voleibol.



## MARZO

### Fuerza y energía femenina

La esencia femenina se 'coló' en marzo, coincidiendo con la celebración del Día de la Mujer Trabajadora, para rendir homenaje a todas las deportistas que, con lucha y tesón, han conseguido un puesto destacado en el panorama deportivo. Además de torneos de fútbol, el mes sirvió de escenario para un encuentro con la selección de balonmano femenino. El remate llegó con la Copa de España de Fútbol Sala.



## ABRIL

### Clubes, el 'alma viva' de la ciudad

Los clubes y asociaciones deportivas son el 'alma' viva de la ciudad, y llevan su nombre y sus colores por toda la geografía. En abril, la sociedad Logroño Deporte celebró su décimo aniversario gestionando el deporte. Además, miles de jugadores se dieron cita en la Ciudad del Fútbol de Pradoviejo y en el complejo de Lobote con motivo de los Torneos de Deporte Base. La guinda llegó con la Vuelta Ciclista a La Rioja.



## MAYO

### Más de 40 federaciones deportivas

En mayo se entregaron los galardones 'Logroño Ciudad Europea del Deporte 2014', con más de 57 candidaturas, premios en diversas categorías (trayectoria, eventos populares, deporte base...) y una mención de honor. El punto y seguido fue la Carrera de la Mujer, que congregó a 5.000 participantes. Actualmente, Logroño dispone de 46 federaciones deportivas regionales y 25.000 licencias.



## JUNIO

### Un sinfín de propuestas para todos

Junio 'pisó' con fuerza y llegó a todos los sectores y ámbitos de la sociedad con propuestas participativas, como 'La noche más deportiva', que incluyó carreras a pie y en bicicleta, práctica de patinaje, zumba, aeróbic... El mes estuvo cargado porque, además, hubo una media maratón, el campeonato de España de cadete de tenis, el torneo de fútbol sala para invidentes y un congreso de seguridad deportiva.







**JULIO**

**Deporte para ocupar el tiempo libre**

En el mes de julio, los vecinos pudieron disfrutar de actividades deportivas en las calles de la ciudad durante su tiempo libre. Aprovechando la época estival y el paso del río Ebro, los logroñeses participaron en jornadas de divulgación del piragüismo. Como espectadores, fueron testigos del Torneo Internacional de Tenis en Silla y del Torneo Internacional de Baloncesto sub-18, con la presencia de la selección española.



**AGOSTO**

**Actividades en las zonas verdes**

Las actividades deportivas en pleno verano se centraron en el Complejo Deportivo de Las Norias, que dispone de piscina olímpica, ocho pistas de tenis, seis de pádel, dos frontones, entre otros espacios al aire libre, donde destacó el torneo Voley Viña, que recibió a jugadores de La Rioja y de otras comunidades próximas. Como espacio natural, Logroño reúne las mejores condiciones para la práctica deportiva.



**SEPTIEMBRE**

**La Vuelta pasa por Logroño**

Las calles de la ciudad se convirtieron en pista deportiva y fueron el escenario, durante el mes de septiembre, de pruebas deportivas excepcionales como la etapa Logroño - Logroño, con ocho pasos por la ciudad de la Vuelta Ciclista a España. También tuvo lugar la Triatlón Ciudad de Logroño, con 850 participantes. Y la I Maratón Adidas Ciudad de Logroño, con casi 1.500 corredores, en un recorrido íntegramente urbano.



**OCTUBRE**

**Los más mayores, protagonistas**

El Ayuntamiento organizó unas jornadas de Divulgación de Actividad Física para Mayores durante el mes de octubre, que acercaron y dieron a conocer la práctica deportiva a todas aquellas de la tercera edad que, hasta el momento, no realizaban ejercicios diarios. Además, estas personas pudieron disfrutar de talleres de ejercicios saludables. El mes se completó con un Torneo Internacional de voley, otro de kárate, y un duatlón.



**NOVIEMBRE**

**Deporte para la integración**

En el mes de noviembre destacó la Carrera por la Integración en la que participaron personas de todas las edades, miembros de los cuerpos de seguridad del Estado, reclusos y asociaciones de inmigrantes. La unión de estos colectivos fue posible gracias a que el deporte tiene un lenguaje universal y está basado en la cooperación y la colaboración entre quienes lo practican, además de fomentar la interculturalidad.



**DICIEMBRE**

**La solidaridad marca el fin de año**

El mes de diciembre destaca por la carga de deporte solidario en la ciudad. La tradicional San Silvestre que se celebra cada año el día 31, destinará a la Cocina Económica de Logroño parte de la recaudación aportada por sus más de 5.000 participantes. Además, Logroño ha organizado la Operación Kilo, por la que permite el uso de sus instalaciones a cambio de un kilo de comida, que es donada al Banco de Alimentos.

**OBJETIVOS** Instrumento de participación ciudadana

**Logroño realizará el I Plan integral para el desarrollo del deporte**

Los hábitos deportivos de los vecinos de Logroño, la oferta y las instalaciones municipales hacen de la ciudad una de las más deportivas de Europa y del mundo. Por ello, el Pleno acordó de manera unánime la candidatura europea para garantizar el acceso a la práctica del deporte y la activi-

dad física en todos los barrios. Además, la Corporación Municipal se ha planteado nuevos objetivos para la creación del Primer Plan Integral para el desarrollo del deporte en la ciudad 2014-2020.

Será un nuevo instrumento de participación ciudadana y co-

operación institucional centrado en que todos los ciudadanos "ganen en salud" con la formulación y desarrollo de nuevas acciones encaminadas al fomento de la actividad física de la población general, centrándose en actividades para los niños en edad escolar y universitaria y en las personas mayores. La 'governabilidad' del deporte en la ciudad cuenta con los clubes y asociaciones deportivas, así como federaciones, como eje fundamental de la estructura deportiva de la ciudad.



**En septiembre se celebró la Triatlón Ciudad de Logroño**

# 3L GRAN R3TO D3 LAS SAN SILVESTR3S

Por segundo año consecutivo, un selecto grupo de **diez atletas** abordará el objetivo de disputar tres de las pruebas que se celebran el **31 de diciembre** • Las localidades de **Las Rozas** y **Alcobendas** se suman al plato fuerte de la jornada, **la carrera de Vallecas**



Los aledaños del Santiago Bernabéu, punto de partida de la carrera vallecana

**EDU SALAS** fue el candidato que obtuvo más votos

## “No me voy a volver loco, conozco mis limitaciones”

Dentro de los diez elegidos para participar en esta San Silvestrada, cinco de ellos se han ganado su plaza a través de una votación popular en la que el primer puesto fue a parar a Edu Salas Pacreu.

A sus 48 años, la afición de Salas por el ‘running’ es relativamente reciente. “En mi vida había hecho deporte, pero vas olvi-

dándote de él hasta que te das cuenta de que tienes unos kilos de más y te preguntas, ¿y ahora qué hago? Así fue cómo empecé. Soy periodista y he trabajado sobre todo en medios musicales. Cuando estaba en Prisacom como redactor jefe de Los40.com me inicié en el ‘running’, ya que salíamos por el Parque Juan Carlos I”. Desde

ahí, pasó poco tiempo hasta su primera carrera: “Fue en 2006. Al año siguiente participé en mi primera San Silvestre Vallecana y desde 2007 no he faltado nunca a esa cita”, comenta.

Sobre este nuevo reto, Salas asegura que “mi primer objetivo, que era salir elegido, ya lo he conseguido, ahora me queda el otro:



Salas, en un entrenamiento

**FRANCISCO QUIRÓS SORIANO**

@franciscoquiros

Despedir el año corriendo 10 kilómetros se ha convertido en una de las alternativas predilectas para miles de personas. Hablar del 31 de diciembre es sinónimo de San Silvestres, una serie de carreras que ha pasado a ser el termómetro que refleja la fiebre popular que ha alcanzado el ‘running’. Para algunos de estos aficionados, cubrir esa distancia suponía un reto que se quedaba corto, dando pie a una de las iniciativas más curiosas que pueden verse en España: la San Silvestrada. Bajo ese nombre se esconde la suma de tres las carreras de Las Rozas, Alcobendas y Vallecas.

El proyecto sale adelante gracias a patrocinadores tan potentes como Kia. Precisamente la agencia que se encarga de realizar las labores de comunicación de esta empresa automovilística fue la que dio cuerpo a esta idea. “Tanto Santi, que es el director creativo, como yo, hacemos triatlones y de unos años para acá estamos planteándonos retos y haciendo cosas. Se le ocurrió a él hacer un maratón de San Silvestres, porque hace unos años él corrió la de Las Rozas y yo la de Alcobendas, entonces hablamos del tema y creímos adecuado completarlo con la de Vallecas. Aún nos falta una carrera que nos cuadre en los tiempos, pero nos dimos cuenta de que hacer las otras tres puede ser un reto bonito”, describe Jorge López Vivanco.

### LARGO PROCESO

Se trata del segundo año en el que un selecto grupo de diez corredores deberá dar lo mejor para completar tres carreras. Con el bagaje del año anterior, la demanda de plazas ha sido mayor, traducándose en un número de candidaturas que, según los organizadores, ha rondado las 1.100.

De entre todos ellos, sólo cinco tenían una plaza asegurada en esta San Silvestrada, aunque para ello debían ganarse el apoyo de

acabar las tres carreras”. Para ello, tiene claro su plan. “No voy a arriesgar, no me voy a volver loco, conozco mis limitaciones. Con 48 años los tiempos me dan un poco igual. Mi planteamiento es conservador, quiero ir controlando y si me queda algo en la vallecana, allí echaré el resto”, describe.

Su primera victoria ya llegó en el proceso de votación. “Ha sido una tarea larga y dura porque no he podido bajar la guardia ningún día. Al final, la campaña ha valido la pena”, asegura.



los internautas, recabando voto a través de Twitter, Facebook y el correo electrónico. Con esa incógnita desvelada, los elegidos se enfrentan a una exigente jornada en la que, eso sí, tendrán una serie de facilidades. “La idea es que el participante se dedique a correr y a disfrutar. Tal y como está montado, establecemos unos puntos de recogida tipo Plaza de Castilla o Atocha. Allí estaremos a primera hora de la mañana, para partir hacia la primera carrera que es en Las Rozas”, cuenta Jorge López, quien velará, en primera persona, para que todo salga de forma correcta: “Santi y yo corrimos el año pasado, por lo que tenemos un poco de experiencia. Les podemos dar unos consejos, no mu-

**Uno de los aspectos fundamentales para abordar la prueba es la recuperación**

**“Podríamos dar algunos consejos a los participantes, pero son todos unos ‘máquinas’”**

chos porque son unos ‘máquinas’. Con nuestra presencia también nos aseguramos de que si hay algún problema en carrera podemos gestionarlo”.

#### RECUPERACIÓN

Uno de los aspectos que más importancia tendrá en este reto será el descanso. “Entre la carrera de Alcobendas y la de Vallecana hay un margen de 3-4 horas que usaremos este año para ir al ‘spa’ del Eurostars. Allí hay planteada una comida sana y ligera, habrá masajes, camas, salas de gimnasio y se llevará a cabo una sesión de estiramientos”, aseguran. Desde ahí, sólo quedará el último esfuerzo: “A la llegada a Vallecana brindaremos con champagne e intentaremos hacer algo especial antes de llevarles a su punto de partida”.

## JESÚS HURTADO se impuso en las dos primeras pruebas Memorias de un ganador histórico

Han pasado 51 años desde que se celebrara la primera edición de la San Silvestre vallecana. Salvo con el breve paréntesis de 1969, el único año en el que no se celebró, cada año miles de corredores acostumbran a despedir el año practicando el ‘running’.

Después de tantos años, muy pocos son los que recuerdan la fi-



Amaya Valdemoro

### La selección femenina de basket, ‘Silvestre de oro’

Cada año, los organizadores de la San Silvestre aprovechan la presentación de la prueba para premiar a alguna institución o personalidad relevante dentro del mundo del deporte. En esta edición, el galardón ha ido a parar a manos de la selección española femenina de baloncesto, un conjunto que, bajo la batuta técnica de Lucas Mondelo, ha logrado en los últimos tiempos importantes logros internacionales, como el campeonato de Europa disputado en Francia en 2013, o la medalla de plata en el Mundial celebrado el pasado verano en Turquía.

En representación de la selección fue la que está considerada como la mejor jugadora de la historia de nuestro país, Amaya Valdemoro. La madrileña, que vistió la camiseta nacional en 258 ocasiones, aseguró estar “muy orgullosa por todo lo que está haciendo el deporte femenino”.

Amaya Valdemoro desveló un aspecto suyo poco conocido: “Soy una atleta frustrada. Soñaba con ganar la medalla de oro en los 1.500 metros. Me encantaría participar en la San Silvestre, pero las lesiones me lo impiden”.

gura de Jesús Hurtado. Él fue el ganador de las dos primeras ediciones de una carrera que, ni mucho menos, gozaba de tanto seguimiento durante sus primeros años. En 1964 sólo compitieron atletas profesionales, partiendo de la idea de Antonio Sabugueiro para intentar traer a las calles de la capital una réplica la carrera

## Sigue creciendo la participación femenina en la prueba vallecana

La carrera **celebra su 50 edición** con la presencia de **18.000 mujeres**

Madrid se teñirá de color flúor en la tarde del próximo 31 de diciembre. Esa ha sido la gama cromática elegida para la camiseta oficial, uno de los secretos mejor guardados de la San Silvestre Vallecana, una equipación que hará que “Madrid brille, de forma literal, en el último día del año”, tal y como aseguran los organizadores.

La carrera gozade una salud envidiable como demuestra el hecho de que este año cumpla su 50 edición, convirtiéndose, en palabras de la alcaldesa Ana Botella, el “la mejor prueba de fin de año del mundo, un verdadero emblema y un orgullo para la capital”. Una vez más, los dorsales disponibles se agotaron en pocas horas. El pistoletazo de salida se dio el 11 de noviembre, a las 11 de la mañana, aunque la demanda hizo que el plazo se acortase notablemente. Unas 39.000 personas tomarán parte de la carrera popular, en lo que será el aperitivo de una prueba internacional que contará con algunos de los nombres más selectos del atletismo mundial en lo que a pruebas de larga distancia se refiere y que en su palmarés histórico cuenta con nombres como Martín Fiz, Marta Domínguez, Fabián Roncero o el eritreo Zersenay Tadese. Entre todos los participantes tendrá un peso importante el género femenino. Se calcula que el 45% de los corredores serán mujeres.

#### PERSPECTIVA HISTÓRICA

El cambio paulatino que ha ido experimentando la San Silvestre vallecana es descrito a la perfección por Antonio Sabugueiro, su fundador. “Ni por lo más remoto podía pensar que la carrera fuera a adquirir la dimensión y la repercusión que tiene en la actualidad”,

que se disputaba Sao Paulo. Los años pasan y el físico impedirá que Hurtado forme parte de la marea de corredores que inundarán las calles de la capital, aunque comenta que sí lo hará, en la prueba internacional, un familiar “con 18 años”. Echando la vista atrás, reconoce que la carrera de ahora “es diferente” a la que participaba él por el hecho de “haber mucha gente”. Con muchos años de experiencia, Hurtado manda un consejo a los participantes: “Defended el atletismo”.



Momento de la presentación de esta edición

**Sabugueiro, fundador de la carrera: “No podía imaginar que la carrera tuviera este alcance”**

un proceso que se debe, a su juicio, “a la proliferación del ‘running’ en toda España”. Esta excelente reputación de la San Silvestre hace sentir a Sabugueiro “un orgullo muy especial”.

**COMOQUIERAS**

ABRIMOS  
NUEVA IMPRENTA DIGITAL  
EN MADRID  
C/ Fernández de los Ríos, 25

*Camisetas personalizadas  
Cartelería Adhesivos  
Reclamo publicitario  
Ropa Laboral  
Regalos personalizados*

**VEN A CONOCERNOS  
NO ESPERES MÁS**

[www.camisetascomoquieras.es](http://www.camisetascomoquieras.es)

# Música para recibir a los Reyes Magos

La cabalgata **de Madrid** recordará títulos inolvidables de los grandes compositores, con especial protagonismo del **villancico** • Las **carrozas** simbolizarán **notas musicales**

**MIGUEL HERNÁNDEZ**  
@miguelher73

Es, sin duda, el día más especial, más ilusionante y más mágico del año para los más pequeños y para los que ya no lo son tanto, el que pone el broche de oro a las fiestas navideñas. Tras largos meses de espera, llega la tarde marcada en rojo en el calendario de los niños y niñas madrileños y de fuera de la ciudad. El próximo 5 de enero, Sus Majestades los Reyes Magos recorrerán las principales calles de la capital para saludar a las miles de personas que acudirán a su encuentro a agasajarlos. Un paseo que se colará en un buen número de hogares de toda la geografía española gracias a la señal de televisión.

Este año, la música será el arte elegido para recibir a Melchor, Gaspar y Baltasar, que 'atterizarán' en la ciudad, como es costumbre, cargados de regalos que

entregarán a lo largo de toda la noche. Sus carrozas simbolizarán las notas musicales y recordarán títulos inolvidables del repertorio musical, a los grandes compositores y a uno de los grandes protagonistas de estas fechas, el villancico. Precisamente, el grupo EnCanto interpretará clásicos de

**El cortejo saldrá de Nuevos Ministerios a las 18:30 horas y terminará en Cibeles**

esta modalidad para que los pequeños disfruten al ritmo de sus canciones en el preámbulo del comienzo de la cabalgata.

El cortejo partirá a las seis y media de la tarde de la plaza de San Juan de la Cruz, en Nuevos Ministerios, y recorrerá el paseo de la Castellana hasta la plaza de Cibeles tras pasar por la plaza del



**LOS 'MAGOS' CONCEJALES** Diego Sanjuanbenito (PP), Gabriel Calles (PSOE) y Jaime de Berenguer (UPyD) acompañarán este año a los Reyes Magos en la Cabalgata. En 2014 lo hicieron De la Rosa (PP), García-Rojo (PSOE) y Palacios (UPyD).

Doctor Marañón, la glorieta de Emilio Castelar, la plaza de Colón y el paseo de Recoletos.

## ACTUACIONES

La espera de los asistentes será animada por la Orquesta de Instrumentos Recicladados de Cateura y el Grupo Gospel Living Water. Actuará también el coro de niños del colegio Saint-Marc de Lyon, famoso por la película 'Los chicos del coro', con un repertorio de música gregoriana, profana, folclórica y contemporánea.

A continuación, e inmediatamente después del mensaje de los

**'La Sinfonía de los juguetes' de Mozart acompañará a los fuegos artificiales**

Reyes Magos de Oriente, previsto para las nueve menos cuarto de la noche, los espectadores de la plaza de Cibeles podrán disfrutar de los tradicionales fuegos artificiales que vendrán acompañados del Primer Movimiento de la 'Sinfonía de los Juguetes' de Leopold Mozart, y que marcará el fin de esta tradición celebración.

# NAVIDAD EN POZUELO

Del 4 de diciembre al 5 de enero



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

- Encendido de la **iluminación navideña**
- **Cabalgata** de Reyes

- **Belenes**
- **Espectáculos** para toda la familia

Consulta la programación en [www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org)



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**



# La Cabalgata une a los niños

**Majadahonda y Las Rozas celebran un desfile conjunto** · El Barrio de **Las Matas** será el primero en recibir a Los Reyes

MIGUEL HERNÁNDEZ/ C.P. DE MENA  
@cpdemena

Los ayuntamientos de Las Rozas y Majadahonda ya tienen todo preparado para celebrar la que será la tercera Cabalgata de Reyes conjunta entre ambos municipios. Una forma especial de conseguir no sólo un importante ahorro, sino también de ofrecer a sus vecinos una Cabalgata con un recorrido mucho más extenso.

El alcalde de Las Rozas, José Ignacio Fernández Rubio, señaló que el convenio firmado con su homólogo majariego, Narciso de Foxá, contempla la creación de una comisión de trabajo permanente entre ambos municipios. Este organismo se encargará de

analizar aquellas actividades o iniciativas que puedan desarrollarse de forma conjunta en materias culturales, deportivas y de seguridad ciudadana.

## CON MIRAS AL FUTURO

“El objetivo es que los servicios los puedan seguir recibiendo los ciudadanos, pero con un menor coste para las arcas municipales. Somos municipios limítrofes y donde antes había dos cabalgatas y doble gasto, ahora hay un gasto reducido a la mitad. Hay más cosas que se pueden hacer en el futuro”, aseguró José Ignacio Fernández Rubio. A su juicio, la Cabalgata costaba a cada ayuntamiento más de 100.000 euros. “Con 60.000 o 70.000 euros que



La Cabalgata conjunta hará las delicias de los más pequeños

aportemos cada municipio haremos una cabalgata de altísima calidad para los vecinos”, ha puntualizado. La cabalgata saldrá el 5 de enero desde la avenida de España de Las Rozas (a la altura de la Escuela Infantil Cigüeña María) a las 17:45, y continuará su recorrido hacia Majadahonda por la avenida Reyes Católicos para finali-

zar en el Parque de Colón de esa localidad. Respecto al caso concreto de Las Rozas, el alcalde del municipio ha señalado que la cabalgata que tiene lugar en el barrio de Las Matas continuará celebrándose como en años anteriores con su recorrido habitual.

Policía Local y Protección Civil escoltarán a la comitiva.

## Recorridos varios de los Reyes Magos

Los Reyes Magos llegarán a todos los municipios el 5 de enero. Estos son algunos de sus recorridos más destacados.

### Alcobendas

**Salida a las 18:30 horas desde la Avenida de España**

Pasando por Marquesa Viuda de Aldama, Plaza del Pueblo, Libertad, Marqués de la Valdavia, Manuel de Falla, Constitución, Avenida de España y llegada a la Plaza Mayor.

### Alcorcón

**Compuesta por 42 carrozas y 4 pasacalles**

Tendrá dos partes: de 16.30 a 17.30 recorrerá la Avda. de Europa, para trasladarse posteriormente a la Avda. de la Libertad, lugar desde el cual iniciará su recorrido a las 18.00 horas.

### Móstoles

**Martes 5 de enero a las 18 horas**

Recorrido: Calles Pintor el Greco, Pintor Velázquez, Alcalde de Móstoles, Avda. de Portugal, Avda. de la Constitución y Plaza de El Pradillo. Acto seguido Los Reyes Magos saludarán desde el bacón municipal. A continuación, actuación musical de Los Lunnis.



<p>2 DE ENERO, 21:30 H PLAZA DE TOROS LA RIBERA</p> <p><b>THE EXCITEMENTS</b></p> <p><b>TEXAS</b></p> <p><b>MÓNICA NARANJO</b></p>	<p>3 DE ENERO, 21:30 H PLAZA DE TOROS LA RIBERA</p> <p><b>INOCUA</b></p> <p><b>SUPERSUBMARINA</b></p> <p><b>VETUSTA MORLA</b></p>
<p>4 DE ENERO, 20:00 H PLAZA DE TOROS LA RIBERA</p> <p><b>JOE LA REINA</b></p> <p><b>FINAL GUERRA DE BANDAS</b></p>	<p><b>FUEL FANDANGO</b></p> <p><b>O'FUNK'ILLO</b></p>
<p>6 DE ENERO, 21:30 H TEATRO BRETÓN</p> <p><b>INDIA MARTÍNEZ</b></p>	

DEL 2 AL 6 DE ENERO DE 2015  
ESCENARIO DE CULTURAS CONTEMPORÁNEAS  
LOGROÑO, LA RIOJA

VENTA DE ENTRADAS  
ATRAPALO.COM

ABONO PARA TODOS LOS CONCIERTOS  
DE LA PLAZA DE TOROS DE LA RIBERA 28 €

VENTA DE ENTRADAS:  
OFICINA DE TURISMO / WWW.TEATROBRETÓN.ORG

WWW.ACTUALFESTIVAL.COM



Gobierno de La Rioja



Educación, Cultura y Turismo



Ayuntamiento de Logroño

# Cuatro sugerencias indispensables para degustar en estas navidades

El chef **Paco Roncero** propone cuatro platos para estas fiestas

**D. DURÁN Y G. MARTÍN**  
@gentedigital

Ser tradicional y al mismo tiempo innovador a la hora de preparar nuestras cenas y comidas de Navidad es siempre un reto que muchos se plantean año tras año. Hay quienes desean sorprender a sus invitados, mientras que otros prefieren conservar el estatus de chef que se han ganado en anteriores cenas, manteniéndose fieles a esas recetas con las que más éxitos han cosechado. Sin embargo, para todos los que buscan un equilibrio culinario, GENTE propone en estas fechas tan señaladas un menú diferente, sofisticado, asequible y, por supuesto, delicioso. Una recomendación que lleva la firma de Paco Roncero, el chef del Restaurante Casino de Madrid.

## EL MENÚ

Como entrante, nos propone incorporar uno de los alimentos más consumidos durante las navidades. Se trata de una sopa de turrón salada con alcachofas, vieiras y boletus, bañada con leche de almendra y aliñada con un toque de vinagre de Jerez.

Para el primer plato, el pescado siempre es una apuesta muy fácil de preparar, por lo que la sugerencia es una merluza blanca con almejas, guisantes y salsa verde elaborada con ajo y perejil. A continuación, el plato estrella: una carne de cordero, en concreto, una espaldita aderezada con



Imagen de los cuatro platos recomendados CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

verduras a la provenzal y salsa de maicena y mantequilla.

Para cerrar la comida y endulzar el sabor, ofrecemos un postre muy original: carbón vegetal con helado de lima y jengibre, bañado en una mousse de chocolate.

Paco Roncero es el chef ejecutivo y director del restaurante del Casino de Madrid y de los gastrobares 'Estado Puro'. Además, tiene en su haber dos Estrellas Michelin, tres Soles Repsol y logró el Premio Nacional de Gastronomía en 2006.

## LA ALTERNATIVA VEGANA

Desde GENTE te proponemos una alternativa sencilla si la car-

**El plato estrella es una espaldita de cordero aderezada con verduras a la provenzal**

**La quiche de verduras o el hummus son una buena opción si quieres evitar la carne**

**El chef Paco Roncero posee dos Estrellas Michelin y tres Soles Repsol**

ne no forma parte de tu alimentación.

Como entrante ofrecemos uno de los aperitivos más fáciles de preparar, el clásico hummus, que se elabora a base de triturar garbanzos cocidos, a los que les puedes añadir sésamo, pimentón dulce, comino, zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Otra buena opción son los calabacines rellenos de pimientos del piquillo servidos en un cuenco con ajo picado, aceite y perejil. También proponemos una quiche de verduras rellena de pimientos rehogados, zanahoria picada y un poco de aceite.

## RECETA FÁCIL Galletas con mantequilla

### Realiza el postre con tus hijos

Las navidades son la época perfecta para disfrutar del tiempo con tus hijos. El tener que cocinar para el doble de personas de lo habitual no tiene por qué ser una excusa. Lánzate y haz el postre con ellos, les gustará, les inculcarás buenos hábitos y te ayudará a unirte mas a tu hijo. Para empezar coge una receta fácil y tradi-

cional. Las galletas de mantequilla puede ser un buen comienzo. Para ello, calienta 170 gramos de mantequilla en el microondas y que tu niño lo ponga en un bol junto con la harina (500 gramos), la levadura (8 gramos), un huevo y el azúcar (170 gramos); mezclarlo y verter la leche (170 mililitros) poco a poco para que la masa

quede homogénea. Después, envolverlo en plástico y enfriar una hora en el frigorífico. Una vez 'fresco' amasar y pasarle el rodillo hasta dejarlas en medio centímetro. Cortar con moldes. Puedes usar formas navideñas, y hornear con el papel adecuado a 175 grados centígrados durante unos 15 minutos. Ahora solo tenéis que dejarlo enfriar y ¡listo para degustar! Además, enséñales a reutilizar todos los sobrantes. Junta nuevamente los recortes, que amasen de nuevo.



Galletas de mantequilla





**Ingredientes:**

- Vieiras frescas
- Alcachofas
- Boletus congelados
- Leche de almendra
- Praliné de almendra
- Aceite de almendra
- Vinagre de Jerez

**Sopa de turrón salada con vieiras, alcachofas y boletus**

Para elaborar las vieiras se deben separar un poco sus valvas y raspar con cuchillo la parte plana. También se debe sacar la telilla que rodea el pedúnculo así como el coral. Después, cortar horizontalmente por la mitad para obtener circunferencias. En cuanto a la sopa de turrón, poner la leche de almendras en un vaso americano e ir añadiendo poco a poco el praliné de almendras y el aceite hasta que se produzca una emulsión. Para terminar, poner a punto de sal y vinagre, y guardar en la nevera. Por su parte, los corazones de alcachofa se deben tornear hasta que queden bien limpios. A continuación, cortar en cuatro partes y sumergir en cantidad suficiente de agua añadiendo perejil para evitar la oxidación. Respecto a los boletus, también se deben lavar concienzudamente para quitar los restos tierra y, posteriormente, cortar por la mitad en sentido vertical.



**Ingredientes:**

- Espaldita de cordero confitada
- Para el pisto: tomates, cebolleta, berenjena y pimientos rojos
- Para la provenzal: pan rallado, ajo y perejil
- Fondo de cordero: ajo, jerez, brandy, cebollas, tomillo, romero y laurel
- Para la salsa: maicena express, mantequilla y jugo de cordero

**Espaldita de cordero con verduras a la provenzal**

Para el fondo de cordero, asar los huesos a 180 grados, desglasar con vino blanco e introducir a la marmita. Rehogar las verduras por orden de cocción y desglasar con el jerez y el brandy e introducir en la marmita. Cocer los huesos, verduras y hierbas, junto al azúcar y espirituosos. Una vez reducido a la mitad, añadir el agua y cocer durante 12 horas a fuego medio. Guardar en recipientes de plástico y en el refrigerador decantar, formando una capa de grasa que se retirará posteriormente para lograr un caldo desgrasado. Para regenerar el cordero, introducir las bolsas de carne en agua a 65 grados durante 15 minutos. Deshuesar las paletillas y abatir. Racionar y meter en la nevera. Para las verduras, cocinar adecuadamente el tomate, la cebolleta, el pimiento y la berenjena y guardar en la nevera hasta su uso. Para la provenzal, mezclar el perejil, el ajo y el pan rallado.



**Ingredientes:**

- Merluza normal
- Almejas
- Guisantes congelados
- Perejil
- Ajo pelado
- Aceite de oliva
- Maicena

**Merluza con almejas y guisantes bañada en salsa verde**

Es necesario poner agua a hervir para que se abran las almejas, después extraer las conchas con la ayuda de un cuchillo. Para la salsa se debe picar el ajo y el perejil mientras que la merluza se raciona tras filetear y desespinar. En el siguiente paso, poner el ajo en las cazuelas con el aceite de oliva frío y, una vez que empiece a dorarse, se debe añadir la mitad del perejil picado. Después cocer brevemente y, a ser posible, mojar con el 'fumet'. Al cocer la merluza en la salsa, se tienen que añadir los guisantes. Cinco minutos antes de retirar se debe ligar con un poco de maicena y, al final, las almejas napándolas con la salsa. A continuación, si fuera preciso, mojar con el agua de las almejas y añadir la otra mitad del perejil que se ha reservado. Finalmente, añadir sal hasta conseguir el punto adecuado. También cabe la posibilidad de colar la salsa antes de añadir las almejas y el perejil picado.



**Ingredientes:**

- Helado de lima y jengibre
- Praliné salado de sésamo negro tostado
- Rocas de sésamo negro
- Mousse de chocolate
- Salsa de pasta de cacao
- Bizcocho de sésamo en sífón
- Otros: limas y yogourt griego

**Carbón vegetal con helado de lima y jengibre y mousse de chocolate**

Para el praliné salado de sésamo negro, tostarlo en una sartén a fuego medio. Poner en un vaso americano 115 gramos del sésamo y añadir el aceite de sésamo. Triturar y guardar en un recipiente hermético en un lugar fresco. Para las rocas de sésamo negro, juntar en un cazo pequeño el azúcar con un poco de agua y cocer hasta una temperatura de 117 grados. Añadir el sésamo hasta que esté bien empanizado y guardarlo en un recipiente. Después, garrapiñar el empanizado hasta lograr un color caramelizado. Todavía en caliente formar 8 rocas de unos 2 cm de diámetro, y guardarlo en un recipiente hermético. Para el bizcocho, juntar todos los ingredientes (incluido el helado de lima y jengibre), y triturarlos. Después, colar e introducir en el sífón y guardar en la nevera. Emulsionar la mezcla y escudillar dentro de un vaso unos 3,5 cm de altura. Cocer en el microondas a 900 W de potencia y enfriar en la nevera.



Antonio Martínez en su taller del Hospital del juguete RAFA HERRERO /GENTE

## Reparando la ilusión para las navidades

Con los Reyes Magos a la vuelta de la esquina empieza la búsqueda de regalos • Los más nostálgicos tienen en Madrid varios talleres dedicados a restaurar los juguetes

M. BAILE/ J. VELASCO

fuenlabrada@genteenmadrid.com

Se acercan unas fechas cargadas de emotividad y en la que los regalos son una parte muy importante. Los más pequeños se emocionan ante la llegada de nuevos juguetes que añadir a su colección, algo que no cambia por mucho que pase el tiempo. Con la crisis económica de por medio los Reyes Magos optan por reparar viejos juguetes, aunque no sea la opción más económica.

En Madrid existen pocos talleres que se encarguen de la restauración de este tipo de productos. Uno de ellos es el Hospital del Juguete, que desde su apertura en 1945 se encarga de devolver la sonrisa a aquellos que quieren recuperar su buen aspecto. En el establecimiento se pueden encontrar piezas de todas las décadas y en él está Antonio Martínez, hijo del fundador del taller. Según explica, el negocio ha cambiado con el paso de los años, pues se han tenido que adaptar a los nuevos componentes. "El principal cambio se ha visto en los materiales, este taller comenzó en los años 40 haciendo reparaciones con juguetes de cartón y madera, más tarde el plástico, los eléctricos y aho-



**LA RESTAURACIÓN DE JUGUETES ES UN ARTE** en la mayoría de los casos. Debido a la antigüedad de los juguetes, los maestros muchas veces han de inventar formas de crear partes que ya no existen. Sin embargo, el resultado es un orgullo ya que su maña hace que vuelvan a ser un regalo perfecto en estas fechas.

### 224.000 productos peligrosos fueron incautados por agentes de la Comunidad Operación contra los juguetes peligrosos en la región

Las navidades siempre son unas fechas marcadas por los regalos a los más pequeños de la familia. Aunque suponga el ahorro de unos euros, no hay que dejar de lado la seguridad de los niños. El pasado miércoles, 17 de diciembre, agentes de la Policía Nacional, Policía Municipal, Agencia Tributaria, Comunidad y Ayunta-

miento de Madrid incautaban en la Comunidad un total de 224.341 juguetes peligrosos en diferentes establecimientos de la región. Muchos de esos artículos están incluidos en la Red de Alertas del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, suponiendo un posible grave riesgo sanitario en su uso por niños. La mayor parte

de los artículos se encontraban en polígonos del extrarradio de Madrid, como el de Cobo Calleja en Fuenlabrada, preparados para ser distribuidos en puestos ambulantes en estas fechas. De los 224.000 juguetes intervenidos, 43.000 se encontraban en un establecimiento de Pinto y 125.000 en un mayorista de Valdemoro.

#### LA LLEGADA DE LA CRISIS

Por otra parte, la llegada de la crisis no ha afectado al sector de la

restauración de juguetes de cara a la venta, comenta el propietario del Hospital de juguetes. "Creo que no es verdad que en esta época la gente apueste más por reparar o restaurar juguetes para regalarlos", subraya que la restauración se suele hacer con piezas que tienen un cierto tiempo, encontrarlas en perfectas condiciones o conseguir algunas de sus partes suele ser un proceso difícil y caro; en algunas ocasiones el taller debe crear la parte que falta, lo que encarece aún más el precio de la restauración. Aunque no haya sido en la venta, la recesión no ha pasado desapercibida para este tipo de talleres. Antonio asegura que en los últimos años el volumen de juguetes fabricados en países como China les ha afectado. Señala que "es muy difícil

encontrar recambios para algunos y para las empresas suele salir más barato hacer un juguete nuevo que dedicarse a hacer recambios para los talleres".

#### NEGOCIO EN EXTINCIÓN

Este tipo de negocios podría decirse que está en extinción ya que cada vez es más complicado conseguir juguetes que puedan restaurarse en ellos. No hace mucho cerraba otra de las tiendas de juguetes más simbólicas de la capital. Se trata del Sanatorio de Muñecos, cuya tienda estaba ubicada en la mítica calle Preciados y de la que ahora únicamente queda el taller de reparación. Un negocio fundado en 1916 y del que se han hecho cargo tres generaciones de la familia, hasta llegar a Juan Muñoz, el actual propietario del local. Estos talleres son el ejemplo de que los juguetes son algo eterno y siempre pueden volver a ser un buen regalo y despertar la ilusión.



Cobo Calleja RAFA HERRERO/GENTE



**EL OBJETIVO****Uso eficiente y fomento de energías limpias****GONZALO MARTÍN**

En el desarrollo de la actividad empresarial, Coca-Cola España mantiene su conciencia verde a través de dos líneas fundamentales: la de promover el uso de energías limpias y la de mejorar la eficacia energética.

En este sentido, además de utilizar energía eléctrica, gas natural y propano para el desempeño de su labor de producción, embotellado, proceso de lavado y administración, Coca-Cola está fomentando la generación de su propia energía mediante fuentes renovables. De este modo, en varias de sus plantas obtiene la electricidad a partir de energía solar o, como en el caso de la planta de Sevilla y de sus oficinas, se genera energía térmica para el calentamiento del agua. Por su parte, en la planta de A Coruña, el 'parking' de empleados se ilumina con energía solar y eólica mientras que recurren al uso de energía geotérmica en Aguas de Maestrazgo, uno de los manantiales que utiliza Aquabona.

**CONSUMO RESPONSABLE**

La prioridad es hacer un uso responsable de la energía que, además, reduzca el consumo. Para ello se ha puesto en marcha el programa 'Top 10 Eficiencia Energética', en el que se aplican técnicas de ajuste y mejoras en cuanto a la utilización de la energía. Gracias a ello han logrado un ahorro del 15% desde el año 2009. Para favorecer esta reducción se han seleccionado equipos más eficientes con dispositivos inteligentes como los que permiten detectar personas y regular los horarios de apertura de las neveras.

## El compromiso de Coca-Cola con el agua en España

La compañía tiene **varios proyectos** para regenerar los **lagos y ríos** dentro del territorio nacional • Actualmente **trabaja** de manera activa en seis comunidades autónomas

**DAVID DURÁN**  
@gentedigital

Coca-Cola, además de producir uno de los refrescos más populares del mundo, también lleva a cabo diferentes campañas dirigidas a preservar el medioambiente. Entre todos los objetivos marcados para final de año, destaca el de devolver a la naturaleza la misma cantidad de agua que contienen sus productos.

Con la colaboración de diferentes ONGs, institutos tecnológicos y universidades, Coca-Cola desarrolla actividades para mejorar la utilidad y calidad del agua en España. En 2013 se aportaron más de 1.200 millones de litros de agua y, actualmente, hay proyec-

tos activos en Castilla-La Mancha, Andalucía, Extremadura, Aragón, Comunidad Valencia y Cataluña.

**SU LABOR EN EL GUADIANA**

Uno de los lugares donde tiene más presencia la labor de la compañía es en la zona de la cuenca del Guadiana, ya que se trata de una localización que se ha visto muy afectada durante los últimos años por la extracción de agua subterránea, la contaminación y la pérdida de biodiversidad.

**El pasado año se aportaron más de 1.200 millones de litros de agua**

Tras los trabajos de 2008 y 2009 realizados en la zona del Bajo y Medio Guadiana para reforestar cuatro puntos dañados por los incendios forestales, entre 2011 y 2013 las actuaciones se focalizaron en el Alto Guadiana para restaurar las áreas altamente afectadas por la agricultura.

En el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, situado en las comunidades de Extremadura y Castilla-La Mancha, los esfuerzos se han centrado en combatir la sequía provocada por la sobreexplotación que sufre la zona por la excesiva demanda de agua para la agricultura.

En cuanto a los trabajos de la Comunidad Valenciana, Coca-Cola trabaja en la infiltración de

agua en los acuíferos costeros de Castellón para evitar que el mar penetre en estas zonas. Según las previsiones, con este proyecto se prevé que al final de 2014 se hayan infiltrado más de 250.000.000 litros, pudiendo así utilizar este agua para regar los campos de ese territorio.

En Can Fenosa, en Barcelona, se ha conseguido regenerar el ecosistema de esta laguna utilizando agua sobrante, con lo que se ha logrado recuperar las especies acuáticas y la fauna avícola. La planta se construyó con un conector biológico, que permite el paso de los animales de forma segura entre la Serrada Litoral y el río Besós, eliminando cualquier barrera para su fauna.

**APOYO** a la cultura y a la juventud

## Los Premios 'Buero' suben el telón

**D. DURÁN**

En pleno proceso de inscripción, los Premios 'Buero' de Teatro Joven se preparan para su duodécima edición, en la que los jóvenes de diferentes ciudades tendrán la oportunidad de subirse al escenario e interpretar cualquier tipo de género teatral. Los requisitos son

sencillos: para participar es necesario inscribirse antes del 1 de abril de 2015, tener entre 14 y 21 años e interpretar una obra en la que participen entre dos y 30 personas. El género será libre y habrá dos categorías, para los escolares y para los que no lo son. Estos premios, además de buscar el en-

treinamiento de todos aquellos que participan y asisten como público, tienen la finalidad de formar a los jóvenes. Las mejores interpretaciones serán premiadas con la participación en el Campus Coca-Cola Teatro Joven, que supone una semana de formación artística donde los actores asistirán a clases impartidas por profesionales de la talla de Juan Echanove, Carlos Hipólito o Anabel Alonso, así como a diversos talleres de ámbito teatral.



**Imagen de ediciones pasadas**

ESPECIAL **REGALOS** (2)

# Regalos 'handmade' para esta Navidad

Si lo que **buscas** es salir de la **rutina**, te proponemos **artículos** originales a **mano**

**CRISTINA RODRIGO**  
@crisrodrigo83

Qué regalar por Navidad es el eterno dilema de muchas personas en estas fechas. Perfumes, libros o ropa son lo típico. Sin embargo, si lo que quieres es sorprender, GENTE te propone una serie de ideas originales. Artículos todos ellos hechos a mano que serán un acierto seguro como las coloridas pajaritas unisex de La Bohemia, que sirven tanto para él como para ella, y que puedes encontrar en la tienda Lola Ponte Lunares en la calle Marqués de Cubas, 23 (Madrid); o las divertidas zapatillas pintadas con los personajes de 'Lilo & Stich', personalizadas a tu gusto, de venta a

través de Internet en la página web Etsy.com.

## INFANTIL

Para los más pequeños y para aquellos que no lo son tanto, la firma Camilenas diseña todo tipo de camisetas con muñecas recortables y otros complementos de fieltro, algodón, encajes, piquillos o madroños, entre otros materiales. Para niños también es el Mario Bros tejido con diferentes lanas de colores.

Por su parte, el blog Cosasmonas.com propone pulseras para chicas, de todas las formas y tamaños, con tutoriales que explican cómo poder hacerlas incluso en casa.



## Crea tus propios regalos navideños

En Internet existe todo un universo de tutoriales para que seas tú mismo el que haga sus propias creaciones. Uno de los más exitosos es 'Regalitos de Navidad #Hazlotumismo', que te enseña a hacer fundas de móvil con motivos típicos de estas fechas, tarros para almacenar o tazas para pintar.

**¡Feliz Año Nuevo!**



Diputación Provincial de Burgos

Ni gambas ni perros, esta Navidad Regala a **GAMBERRO**



Fluff

EDUCACIÓN EMOCIONAL  
www.fluff.es

# ¿Problemas de HUMEDAD?



Garantía  
hasta  
**30 años**

**En ACUASEC tenemos la solución**

Pida su diagnóstico  
**COMPLETO Y GRATUITO**

**900 809 939**



✓ Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

+ INFO



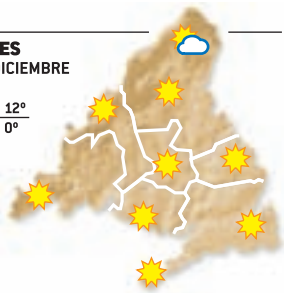
[www.acuasec.com](http://www.acuasec.com)

**renfe** Nueva App Renfe Ticket. Compra tus billetes desde el móvil.  
902 320 320 [www.renfe.com](http://www.renfe.com)

**EL TIEMPO**

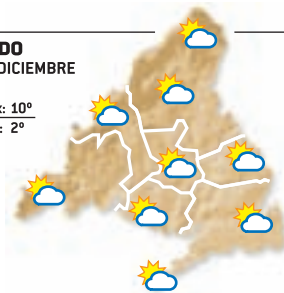
**VIERNES**  
26 DE DICIEMBRE

Máx: 12°  
Mín: 0°



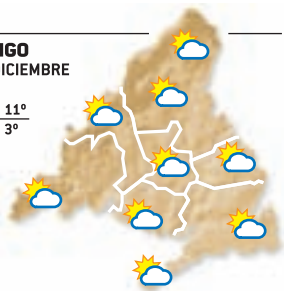
**SÁBADO**  
27 DE DICIEMBRE

Máx: 10°  
Mín: 2°



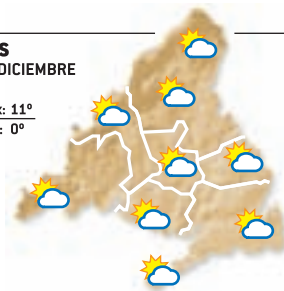
**DOMINGO**  
28 DE DICIEMBRE

Máx: 11°  
Mín: 3°



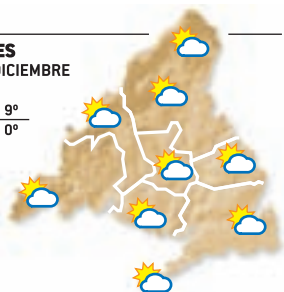
**LUNES**  
29 DE DICIEMBRE

Máx: 11°  
Mín: 0°



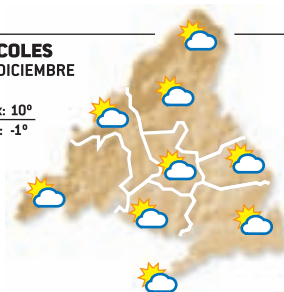
**MARTES**  
30 DE DICIEMBRE

Máx: 9°  
Mín: 0°



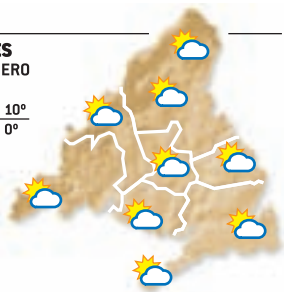
**MIÉRCOLES**  
31 DE DICIEMBRE

Máx: 10°  
Mín: -1°



**JUEVES**  
1 DE ENERO

Máx: 10°  
Mín: 0°



**NIVEL DE AGUA EMBALSADA**

**77,03%**

Nivel medio de los embalses del Canal de Isabel II en la Comunidad de Madrid



**SUDOKUS:**

1.

1	5	7						8
	6	2			4	5		
4					5			
7	2		9			6		5
8	3	6	2	5				
5		9					2	3
			5				4	
	4			3		7	2	1
	7		4		1	3		9

2.

		9			3			1
7				6				
1		4					9	5
8				9	7			6
	4		3				2	9
			4	6			5	
	8						7	
9				4	5			8
5	2				3			6

3.

			5	8				1
			2			4		
		8		3			7	
				5		9	8	
4	3							
7		4		6				
			6					
			9					5
5	6	3	8				9	

4.

5								
		8		2			9	
	6							
3				6				9
	2			3	7			
	5	9	1					2
	3	6		7				
8				4				5
					6	7	1	

**CÓMO JUGAR AL SUDOKU**

Complete el tablero de 82 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 0 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

**SOLUCIONES:**

1. 2. 3. 4.

**HORÓSCOPO:**

**LA PREDICCIÓN PARA 2015**

ESPCIO PATROCINADO POR: **625 666 045**  
**Victoria Vélez** Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

**Aries**  
21 MARZO - 20 ABRIL  
Especial dedicación: A tu forma de enfocar las acciones cotidianas y a tu trato con los demás. Cuida tu salud. Atención: A tu pareja y a las asociaciones que formes.

**Libra**  
23 SEPT - 22 OCTUBRE  
Especial dedicación: Adquiere relevancia tu mundo interno, tus sueños y el inconsciente. Atención: A la salud y a la forma en que organizas tus actividades diarias y el trabajo.

**Tauro**  
21 ABRIL - 21 MAYO  
Especial dedicación: A la vida amorosa y a las diversiones. Organiza bien tu ocio. Atención: A los proyectos que ya están en marcha o a aquellos que emprendas junto a tus amigos.

**Escorpio**  
23 OCT - 22 NOV  
Especial dedicación: A los nuevos proyectos que llevas a cabo con amigos y a tus nuevas metas. Atención: A tus romances y a tu modo de divertirse y evadirte.

**Géminis**  
22 MAYO - 21 JUNIO  
Especial dedicación: A las bases de tu vida, a la familia y al patrimonio. Déjate llevar por tu intuición. Atención: A la organización profesional y a tu modo de actuar.

**Sagitario**  
23 NOV - 21 DIC  
Especial dedicación: A la profesión y a la imagen que muestras a los demás. Atención: A la organización en el hogar y a la eficiencia con que la llevas a cabo.

**Cáncer**  
22 JUNIO - 22 JULIO  
Especial dedicación: A los nuevos contactos, a las nuevas amistades y a posibles viajes. Atención: Al aprendizaje y a tu nueva filosofía de vida. Es hora de renovar tu mente.

**Capricornio**  
22 DIC - 20 ENERO  
Especial dedicación: A la experiencia y al aprendizaje de nuevos métodos. Atención: Al modo en que conservas a tus amistades y a las causas por las que pierdes algunas.

**Leo**  
23 JULIO - 22 AGOSTO  
Especial dedicación: A la economía, a las finanzas y, también, a las inversiones. Atención: Al patrimonio recibido y al logrado en la vida. Es hora de valorar tu base familiar.

**Acuario**  
21 ENERO - 19 FEB  
Especial dedicación: A tu patrimonio heredado y al propio, así como a los valores de tu vida. Atención: A la economía y a las ganancias. Debes aprender a conservar lo importante.

**Virgo**  
23 AGOSTO - 22 SEPT  
Especial dedicación: Al cuidado de tu aspecto físico y a tu iniciativa emprendedora. Atención: A tus amistades y asociaciones, tanto de pareja como familiares.

**Piscis**  
20 FEB - 20 MAR  
Especial dedicación: A la pareja y a las asociaciones o grupos que formas para proyectos comunes. Atención: A tu propia imagen y a las iniciativas que marquen tu nuevo sendero.





- 1. Inmobiliaria
- 2. Empleo
- 3. Enseñanza
- 4. Casa y Hogar
- 5. Animales
- 6. Deportes
- 7. Ocio
- 8. Salud
- 9. Servicios
- 10. Informática
- 11. Música
- 12. Motor
- 13. Finanzas
- 14. Varios
- 15. Relaciones
- 16. Masajes
- 17. Líneas 803
- 18. Esoterismo

**91 548 02 63 - 91 541 20 78**

También puede poner su anuncio personalmente en: calle Gran Vía 57. 9ªA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 9:00 a 17:00 h. (Lunes a Jueves). Viernes de 9:00 a 14:00 h. La recogida de anuncios para la edición de la semana será hasta las 14:00 h. del martes, o remitiendo un email a la siguiente dirección: gente.clasificados@gmail.com.

Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los anuncios breves, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones.

**Anuncios clasificados**

Ávila: 807 505 783\*  
Barcelona: 91 541 20 78  
Burgos: 807 505 132\*

León: 807 517 310\*  
Logroño: 807 505 794\*  
Palencia: 807 505 781\*

Santander: 807 505 779\*  
Segovia: 807 505 789\*  
Valladolid: 807 517 023\*

\*El coste de la llamada a los 807 es de 1.21 €/min. desde la red fija, y de 1.57 €/min. desde la red móvil. I.v.a. incluido.

Descargue esta edición, y todas las nacionales en PDF: [www.gentedigital.es/edicion-impresa/](http://www.gentedigital.es/edicion-impresa/)



**EL MÍSTICO DOMINGO | 18HRS** **TE AYUDARÁ A RESOLVER CUALQUIER PROBLEMA POR DIFÍCIL QUE SEA**

Tenia un problema en el corazón (arritmia). Me hicieron varias pruebas y cuando me iban a dar los resultados, determiné antes de entrar, que todo saldría bien. Incluso tenía una tarjeta del Místico donde escribí el nombre del médico que me daría los resultados, con la fe de que el milagro ocurriera, y así fue, ¡ya no tengo ningún problema en el corazón!

91 539 26 18 | 637 33 25 96 | El Mayor Desafío

**PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA (MADRID)**

**1. INMOBILIARIA**  
1.2. ALQUILER PISOS

**OFERTA**

**ALQUILER 360€.** Piso 2 dormitorios. 657836904.

**ALQUILER. 400€.** Piso 3 dormitorios. 653919653.

**APARTAMENTOS- estudios.** 280€- 350€. 653919652.

**1.6. VENTA GARAJES**

**OFERTA**

**VENTA 9000.** Plaza parking XXL. Los Pedroches 675267246.

**2. EMPLEO**

**OFERTA**

**AUMENTA Ingresos.** 918273901.

**AUXILIAR- VIGILANTES (AMBOS SEXOS) CON- SIN TITULO PRECISAMOS EMPRESA SEGURIDAD. CUALQUIER NACIONALIDAD. OFRECEMOS FORMACIÓN TITULO VIGILANTE- GRADUADO ESO. 914291416.**

**AVÓN.** Vendedores. 646565613.

**EMPRESARIO NECESITA**

**CHICA INTERNA, JOVEN. LIBERAL.** 1200€. 603433448.

**DEMANDA**

**BUSCO trabajo como interna.** 699123132.

**4. ENSEÑANZA**

**4.1. FORMACIÓN**

**OFERTA**

**GRADUADO ESO, UN SOLO CURSO. TITULO OFICIAL. PRESENCIAL/ DESDE CASA. SIN EXÁMENES FINALES. ULTIMA SEMANA MATRICULADA.** 913690029. 669305106.

**4.2. IDIOMAS**

**OFERTA**

**INGLÉS.** Leganés. Económico. 916873161.

**7. OCIO**

**7.1. JUGUETES**

**DEMANDA**

**COMPRO juguetes antiguos,** Álbumes, Mádelman, Scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

**8. SALUD**

**8.1. TERAPIAS**

**OFERTA**

**VALLECAS.** Masajes Terapéuticos. 676707035.

**9. SERVICIOS**

**9.1. REFORMAS**

**OFERTA**

**COBRO la voluntad.** Ángel, pintor Español. Experiencia. Limpieza. 651556230.

**MÓSTOLES** Fontanero, calefactor. ¡Económico! 605370145.

**REFORMAS.** Manitas, reparaciones domésticas, albañilería, fontanería, pintura, persianas y electricidad. 619488906.

**10. INFORMÁTICA**

**10.1. REPARACIONES**

**OFERTA**

**INFORMÁTICO a Domicilio.** 671277949.

**15. RELACIONES**

**15.2. ÉL BUSCA ELLA**

**OFERTA**

**ATRACTIVO, 43 años.** Conocería chica atractiva latina o país del este, hasta 36 años. Pareja estable. 602826427.

**EMPRESARIO busca mujer,** amistad, matrimonio hasta 45 años. 651858134.

**HOMBRE 45 años,** busca mujer, relación estable. 35/45. Sincera. Romántica. Llámame. 637788021.

**16. MASAJES**

**OFERTA**

**¡¡ESPAÑOLA!! Supermasajes.** Madurita. Atractiva sola. Avenida América. 608819850.

**¡¡GABRIELA!! 19 AÑOS. MEXICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS.** 618200378.

**ALCORCÓN.** Quiromasajista mulata. 649209278.

**ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL. VOY DONDE ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS).** 70€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.

**ARGENTINA.** Masajes. Vista- alegre. 690877137. 914617809.

**ASIÁTICAS Leganés** 665110395.

**ASIÁTICAS.** 30. 918437141. 654874657.

**Dulces Masajistas**

Sensuales 24 horas Barrio Lucero

**91 479 80 51**

**ASIÁTICAS. GETAFE.**

688050173.

**CARLA. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA.** 600095042. 913666960.

**FELIX BOIX MASSAGE CENTER** ALTO STANDING - 24 H. HOTELES - DOMICILIOS **678 018 769** FÉLIX BOIX 9. MADRID.

**CASA nueva.** Tetuán. Masajes orientales. 608326726.

**ELENA. DISCRETA. MÓSTOLES.** 603246661.

**ELENA. ESPAÑOLA. NUEVA EN MÓSTOLES.** 611327121.

**EMBAJADORES. MASAJES SENSITIVOS.** 655471735.

**FUENLABRADA.** Española 648607072.

**JAZMÍN.** Vista alegre. 690877137.

**LEGANÉS.** Latina / Española. 30€. 631105066.

**MADURITA.** Carabanchel. Masajes. 690877137.

**MADURITA.** Sensitivos. recibo sola. 685.038.784.

**MASAJES Orientales.** Sensuales. Avenida Albufera. 1 hora 70€, media 45€, 20 minutos 35€. Metro Portazgo. 603253020. 603252202.

**PINTO.** Masajes. 630382625.

**PLAZA CASTILLA. MASAJES RELAJANTES.** 917339074.

**RUSA.** Jovencita. Carpetana. 690877137.

**TRAVES. SUPERMASAJES.** 657174848.

**DEMANDA**

**NECESITO señoritas.** Altos ingresos. 655230099.

**PINTO.** Necesito Señorita. 630382625.

**18. ESOTERISMO**

**18.1. VIDENCIA**

**OFERTA**

**VIDENTE desde niña.** Quita magia blanca, hace magia negra. Amarres.913264901.

**Tarot Analía** Videncia y Amaligos **806 416 495**

**REENCARNADA SACERDOTIZA HECHICERA DEL AMOR**

**Samanta MAESTRA DE AMARRES MILAGROSOS HACE POSIBLE LO IMPOSIBLE**

Si tu pareja no te quiere, te desprecia o te ha abandonado no dejes que tu relación sentimental se destruya. El Vudú Blanco puede dominar el amor más difícil, sin tener ningún efecto negativo, recuperando el deseo y la pasión.

**FONO CONSULTA GRATIS 24 H.**

**677 131 129**

SÓLO ACEPTO EL PAGO SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO

**Samanta pacta con poderosos espíritus. Soluciones personalizadas para cada caso.**

Si eres practicante de magia, tarotista, vidente... y has hecho un ritual que te ha salido mal, contáctame, rectifico trabajos mal hechos por otros.

**VIDENTE AFRICANO MAESTRO CAMARA**

Soluciono todo tipo de problemas. Negocios, trabajo, salud, amor. Recupera parejas. Amarres fuerte atracción. Unión, separación. Amuletos de suerte y rituales. Ayudo en atracción clientes, bares, tiendas y restaurantes. Elimina brujerías, mal de ojo. Ayudo a superar inseguridad, ansiedad e impotencia.

**RAPIDEZ EFICACIA Y GARANTÍA. 910 325 386** **WWW.SIPPOCAMARA.COM** **659 563 591**

Experiencia en alta magia africana | Metro Alvarado y Cuatro Caminos.

**PROFESOR GRAN VIDENTE Y MEDIUM AFRICANO**

NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCIÓN. GRAN VIDENTE ESPECIALISTA EN TODO TIPO DE PROBLEMAS. PROBLEMAS MATRIMONIALES Y SENTIMENTALES. RECUPERACIÓN DE PAREJA. AMARRES, ATRAER PERSONA QUERIDA. AMOR. SUERTE EN NEGOCIOS, TRABAJO, EXÁMENES, ETC., ATRAER CLIENTES, MANTENER PUESTO DE TRABAJO, PROTECCIÓN VIDA FAMILIARES. QUITAR MAL DE OJO Y MALEFICIOS. POTENCIAR LA SEXUALIDAD. CASOS DESESPERADOS.

**RESULTADOS RÁPIDOS GARANTIZADOS 100% DE 3 A 7 DÍAS** **632 740 754 - 677 669 095** RECIBO TODOS LOS DÍAS DE 8:00 A 20:00 H.

CALLE JAÉN - METRO CARPETANA Y 4 CAMINOS

**Maestra Chamana La Bruja del amor**

**¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD**

En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.

**AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100 % EFECTIVO** **674 484 207**

**TODO 50€**

*Gente Clasificados os desea*

**Feliz Navidad**

**Gente** Anuncios clasificados

**JACOBO SERRA** CANTAUTOR

El artista albaceteño ha lanzado su primer elepé, 'Don't give up' • La calidad y la originalidad de sus melodías son la marca del que, en estos momentos, está de gira con Marlango

# "El futuro de la música está en que los artistas tomemos un poco más el control"

ANA B. PRIEGO  
@anaballesterosp

Su voz engancha. Se habla de Jacobo Serra como el cantautor más deslumbrante de su generación y él, más que vértigo, siente orgullo. En su primer elepé, 'Don't give up', recoge el testigo de referencias internacionales como Amos Lee, Ron Sexsmith o Rufus Wainwright. Este 'No te rindas' ha sido su filosofía para llegar hasta aquí, y la calidad y la originalidad de sus melodías son la marca de identidad de unas composiciones que, desde la modestia absoluta, resultan en una interpretación excelente.

Influencias cargadas de buen gusto, como la música clásica, la ópera, el jazz, e incluso los Beatles y Frank Sinatra, conforman el primer álbum de larga duración del músico albaceteño. El 'claim' del disco es "luchar por lo que piensas que has venido a hacer aquí, que, en mi caso, es la música", explica Jacobo. Y es que, cuando en su día trabajaba de abogado, de pronto se dijo: "¿Qué hago aquí, si lo que me hace diferente es la música?". Entonces vino a Madrid, lo dejó todo y plasmó en 'Don't give up' esa "lucha interna de cada uno para superarse día a día sin rendirse". "Es una carta que me escribí a mí mismo a la que luego le puse música", añade.

**LAS CRISIS ABREN PUERTAS**

El cantautor asegura que cada día ha encontrado obstáculos diferentes para llegar donde está ahora, "pero merece la pena y es reconfortante una vez lo alcanzas". De hecho, continúa trabajando en otras cosas para poder pagar un disco que ha producido él mismo, así como los viajes que tiene que realizar para su promoción, por lo que Jacobo Serra se dedica, además de a la música, a traducir contratos jurídicos y a dar clases de inglés de negocios.

Además, le ha tocado empezar en una época en la que las condiciones son más bien inestables, pero es de los que piensan que



RAFA HERRERO/GENTE

"las crisis abren puertas, nos tenemos que reinventar todos como personas y como profesionales". Para él, "el futuro de la música está en que los artistas tomemos un poco más de control". Cree que el negocio tal y como se entendía hasta ahora se ha acabado, en referencia a las grandes discográficas y a los contratos multimillonarios. "Ahora no se venden discos, existen Spotify e iTunes... Los artistas tenemos que tomar el control y no dedicarnos solo a tocar y a componer canciones, sino que tenemos que tomar parte en el negocio, por lo menos si nos queremos quedar después", opina Jacobo. Hasta ahora, "los músicos firmaban contratos que ni entendían y se han perdido muchos derechos", por lo que, en definitiva, "el artista tiene que controlar su obra". La autoedición, por ejemplo, es una de las salidas que propone y que él mismo ha puesto en práctica en 'Don't give up'. El que abre los conciertos de la gira

**"Don't give up' es una carta que me escribí a mí mismo y a la que puse música"**

**"Los músicos han firmado contratos que no entendían y han perdido derechos"**

**"Cada día doy un paso pequeño para la humanidad, pero grandísimo para mí"**

de Marlango habla de amor, desamor, crisis y, en definitiva, "cosas que te pasan diariamente y que te preocupan", en un disco en el que apuesta por el inglés. Desde niño ha entendido la música en este idioma, y muchas de las canciones de 'Don't give up' están compuestas en Inglaterra. Y aunque el disco gira en torno al tema que le da nombre, también se quedaría con 'Fly away', que cierra el elepé.

Ahora, quiere presentar el disco por toda España, salir a Europa e ir a Estados Unidos en algún momento de 2015. Además, tiene dos videoclips a medias y está pensando en grabar otro disco, pero todo a su tiempo. De momento, no quiere esperar cosas que no vayan a ocurrir, se conforma con que todo siga así: "Cada día doy un paso muy pequeño para la humanidad, pero para mí es grandísimo", sentencia.



# DESCUBRE **energypack** DE ENDESA

Y **AHORRA** HASTA **90€** EN TUS FACTURAS DE LUZ Y GAS



Descuento claro  
y directo en tu factura

SIN permanencia  
SIN penalización

Para clientes  
y nuevos clientes

Por sólo 9,99€

CÓMPRALO AHORA EN:

**MediaMarkt**

Alcorcón • Castellana • Collado Villalba  
Getafe • Parque Sur • Plenilunio • Rivas

**E**  
endesa

**NO TODO ENGORDA EN NAVIDADES**



**AHORRA HASTA 90€**  
EN TUS FACTURAS DE LUZ Y GAS  
CON **energypack**

- Descuento claro y directo en tu factura
- SIN permanencia, SIN penalización
- Para clientes y nuevos clientes
- Por sólo 9,99€



CÓMPRALO AHORA EN:



Alcorcón • Castellana • Collado Villalba  
Getafe • Parque Sur • Plenilunio • Rivas

