

Gente

AÑO 10, NÚMERO 361
13 - 20 MARZO 2015

madrid

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



Siesta y café para superar el cansancio

El 37% de los madrileños reconoce que duerme la siesta para hacer frente al cansancio de la jornada, mientras otros optan por bebidas energéticas o café **PÁG. 8**

Una acción anti-desahucios deriva en un delito contra las instituciones

19 miembros del colectivo morataleño Grupo 14 fueron detenidos y puestos posteriormente en libertad por sus protestas realizadas en el Pleno de Moratalaz del pasado mes de febrero **PÁG. 9**

ELECCIONES 24-M

PÁG. 4

El PP reunirá a sus candidatos en un acto en 'Sanse'

Los populares inician este domingo la precampaña con la participación de Cifuentes y Aguirre.

PUENTE DE VALLECAS

PÁG. 12

El Tirso de Molina tendrá 280 plazas de Bachillerato más

El nuevo edificio del instituto estará terminado para el próximo curso, según fuentes regionales.

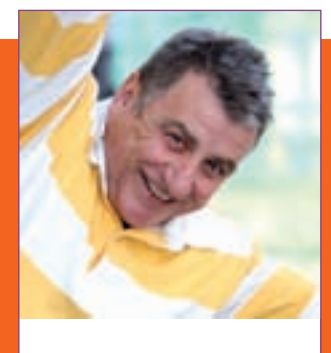


CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

El Distrito Olímpico Plenilunio pasa revista al líder CREF ¡HOLA!

Los dos equipos jugarán un derbi este sábado en el pabellón del Canal de Isabel II que puede tener un peso decisivo a la hora de decidir las plazas para la promoción de ascenso. El conjunto de San Blas, dirigido por Juanma Ruiz y capitaneado por María Villar, aspira a dar la sorpresa en

la cancha de un CREF que sólo ha encajado una derrota en la presente temporada. "No tiene por qué parecerse al partido de ida", valora la capitana del conjunto local, Esther Moreno, quien recuerda que "costó mucho ganar" en el pabellón Circular. **PÁGS. 22 Y 23**



iGente TIEMPO LIBRE Pág. 24

Manolo Royo:
"El humor es una forma de vida para mucha gente"



DENTADURA NUEVA EN UN DÍA
MEDIANTE LA TÉCNICA
"ALL ON FOUR"
DIAGNÓSTICO GRATUITO

EN VALLECAS
TU REFERENTE EN ESTA TÉCNICA
ES IGNACIO MARTINEZ NUNEZ
AVD. ALBUFERA 100
914779266



19 DE MARZO EN FAMILIAS MONOPARENTALES

Jose Luis, vía gestación subrogada; y Daniel, a través del acogimiento, han sido padres en solitario • Critican la discriminación fiscal sufrida

Paternidad masculina: derecho perseguido por la desigualdad

PATRICIA COSTA
@PatriCosta

Interrumpimos la merienda de Rodrigo, un plátano y un yogur que empieza a comer solo a su año y medio de vida. Una vida que comenzó en junio de 2013 en Chicago, cuando su propio padre, Jose Luis Pérez, profesional sanitario de 42 años, asistió el parto. Ahora, después de ese complejo y largo proceso, "que me ha hipotecado para toda la vida", construyen día a día su hogar en Madrid. "Si quieres ser padre soltero, tienes dos opciones: recurrir a la adopción, que es prácticamente imposible; o bien a alguna técnica de reproducción asistida, como la gestación subrogada, que fue mi caso", explica, mientras atiende a su pequeño en la cocina.

Como él, cada vez son más los valientes que se atreven con la paternidad en solitario, popularmente asociada al colectivo gay, pero no en exclusiva. "Hay muchos hombres heterosexuales, en su treintena, entrando en los cuarenta, que no han encontrado pareja pero quieren llegar en plenitud a ver cumplido su sueño y derecho a la paternidad como ciudadanos", aclara Jose Luis, cofundador de la consultoría Su-

Sin permisos y con préstamos eternos

Como Jose Luis, la mayor parte de los hombres que son padres en solitario tienen "un nivel socioeconómico medio y, en base a su deseo, piden préstamos que les acompañarán el resto de sus días", comenta, en función de su experiencia en Surrobaby. La mayoría, por otro lado, sufren también la ausencia de permisos paternales. "Cualquier niño que nace, sólo con un padre, debe tener derecho a esas 16 semanas que a mí me denegaron", zanja.

robaby, especializada en asesorar de forma gratuita a quienes eligen la gestación subrogada.

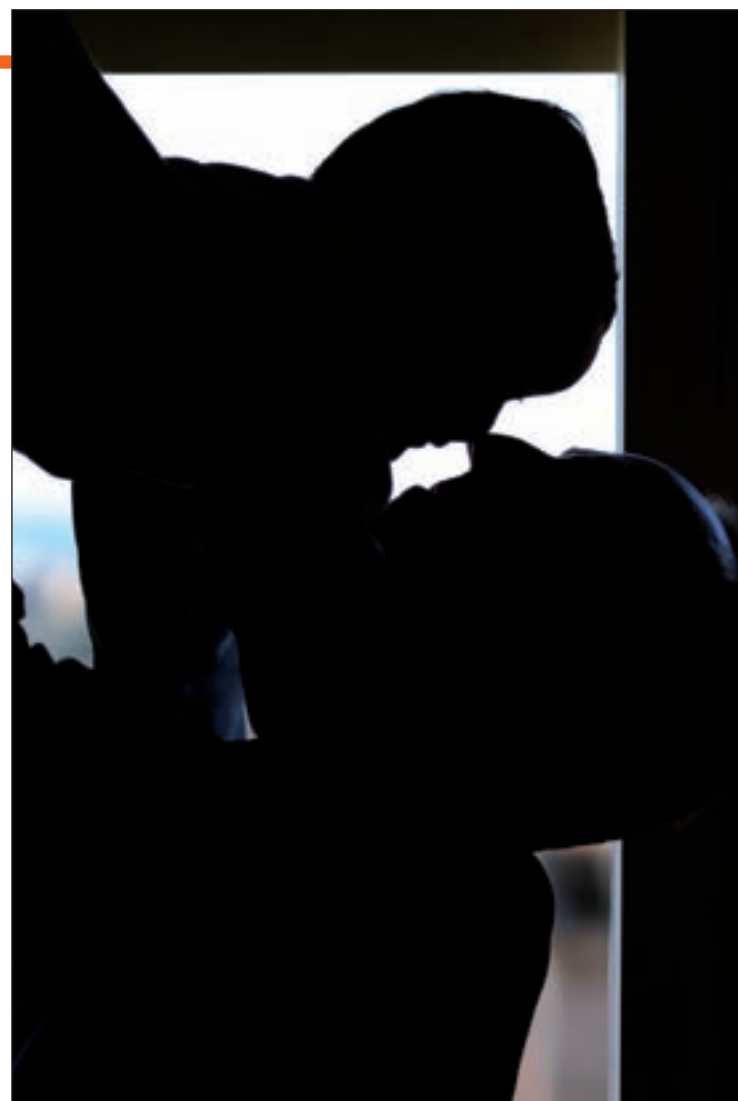
UNA CARA POCO AMABLE

A unos cuantos kilómetros de Madrid, en Tenerife, Daniel Mínguez atiende también a su hijo de acogida en la hora de la merienda. "Este ha sido mi segundo intento. No resulta fácil, vienen de otra casa de acogida o de un centro, de unas normas, y tú tienes que enseñarles que existen otras. Además, siempre te están como pro-

bando, para ver si les quieres o no", reconoce, identificando como mágico el momento "en el que esa personita llega a tu casa, y si es mayor te habla, o si es bebé te sonrío por primera vez... Y entonces te los comes". Como Jose Luis, Daniel, de 48 años, emprendió la aventura de la paternidad en solitario, pero a través del acogimiento, alternativa con una cara poco amable. "Sabes que lo cuidarás seis meses, un año, dos... y que cuando se vaya lo pasarás mal. Pero mientras, tú eres el padre. Cuando se marche, le abrazaré y le desearé lo mejor", subraya.

PRESTACIÓN DE MATERNIDAD

Otra cara mala que afecta a las familias monoparentales en general es la de la discriminación fiscal, pese a que el presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, anunció en el último Debate sobre el Estado de la Nación que extenderá las exenciones fiscales a las formadas por dos hijos. Rosa Maestro, directora de la web Masola.org, lanzó recientemente una campaña de recogida de firmas, a través de Change.org, para pedir precisamente que se les desgrave 3.450 euros por hijo, como ocurre en las familias biparentales, y no sólo 2.150 euros.



RAFA HERRERO/GENTE

"Muchos heterosexuales sin pareja quieren ser padres a los 40"

JOSE LUIS PÉREZ
Padre por gestación subrogada

"Los niños en acogida te ponen a prueba continuamente"

DANIEL MÍNGUEZ
Padre de acogida

Y la relación con Hacienda tampoco mejora en el caso de los padres solteros. "En mi declaración de la renta de 2013 ya me llamaron para preguntarme por qué me deduje los 600 euros por haber tenido un niño, como hace cualquier mujer. Me obligaron a justificar ese dinero y a hacer una paralela", critica Pérez. La tarde avanza y Rodrigo reclama la última parte de la merienda. Una sonrisa gigante y unos transparentes ojos azules dejan al fisco en un merecido segundo plano.

Cuando un partido no sabe muy bien qué va a pasar, porque el enfado de los ciudadanos es notable, mejor apostar por mantener lo que tiene, que hacer experimentos de los que no se sabe muy bien qué puede salir. Y esto es lo que ha debido pensar Esperanza Aguirre, todavía presidenta de los populares de Madrid, cuando ha nombrado a los candidatos de los grandes municipios. La cabeza de lista del PP a la Alcaldía de la capital ha apostado por la continuidad al elegir a la mayoría de sus alcaldes para la candidatura de las distintas ciudades. Ahora les toca a ellos ha-

OPINIÓN

A vender gestión

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

cer campaña y parece que tienen claro cuál va a ser su lema: vender gestión. En la zona Norte así lo han decidido los alcaldes de Alcobendas, Tres Cantos y Colmenar Viejo. Lo mismo harán Pedro Rollán en Torrejón, Raúl López en Coslada, Pablo Rodríguez en Arganda del Rey, Paloma Adrados en Pozue-

lo, José Ignacio Fernández Rubio en Las Rozas, Antonio González Terol en Boadilla, David Pérez en Alcorcón, Juan Soler en Getafe y Daniel Ortiz en Móstoles. Hay dos alcaldes que todavía no han sido revalidados por el PP de Madrid: Narciso Romero (Majadahonda) y Jesús Gómez (Leganés). En el



aire está la pregunta de si repetirán o no. Este viernes saldremos de dudas porque los populares tienen previsto dar a conocer los nombres que faltan. Pero no todos los cabezas de lista que son alcaldes tendrán fácil vender gestión. Es el caso de Mariola Vargas en Collado Villalba, que tendrá que convencer con el cambio y la renovación para que se olvide la 'Operación Púnica', que hace tan solo unos meses se llevó por delante al alcalde, Agustín Juárez. Algo complicado. Ya se han despejado las dudas de los nombres. Ahora, la incógnita está en las urnas.

GENTEDIGITAL.ES/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 **op**
OPINIÓN PÚBLICA

SÍGUENOS EN



MANUEL,
S. S. DE
LOS REYES.
CREADOR DE
BICICLETAS
ELÉCTRICAS.

SI TIENES UN SUEÑO, #HAZLOREALIDAD

Si tienes una idea de negocio, te facilitamos formación, asesoramiento para diseñarlo, locales con alquileres ventajosos y acceso a financiación. Si ya tienes una empresa, te ayudamos a consolidarla y a ampliar tu equipo. Y si buscas una oportunidad profesional, infórmate de nuestros cursos. Plan de empleo de la Comunidad de Madrid.

www.emprendelo.es



Un acto con los candidatos marcará el inicio de la precampaña en Madrid

Organizado por el PP este domingo, tras ser elegidas Cristina Cifuentes y Esperanza Aguirre

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

No hubo sorpresas. Finalmente, los nombres que sonaban en las encuestas son los que eligió el presidente del Gobierno y del PP, Mariano Rajoy, para encabezar las candidaturas a la Presidencia de la Comunidad de Madrid y a la Alcaldía de la capital. La delegada del Gobierno en Madrid, Cristina Cifuentes, y la presidenta de los populares en la región, Esperanza Aguirre, lucharán por sentarse en los despachos de la Puerta del Sol y de la Plaza de la Villa, donde tiene previsto Aguirre trasladar el Ayuntamiento si gana, tras las elecciones del 24 de mayo.

Cifuentes ha manifestado que sale "a ganar las elecciones y a gobernar". "Yo quiero recuperar la confianza de los madrileños que votaron al PP en 2011 y que, por diferentes motivos, por temas de corrupción, crisis y miles de razones, hayan dejado de votarnos porque estén decepcionados y enfadados", ha dicho. Para conseguir ese apoyo, Cifuentes, que ya ha dado a conocer que dejará su actual cargo a mediados de abril, ha anunciado una bajada de impuestos, la reducción de la Administración regional y el impulso de políticas sociales.

POLÉMICA AGUIRRE-GÉNOVA

Por su parte, Esperanza Aguirre se vio envuelta en la polémica pocas horas después de ser nombrada



Cifuentes y Aguirre coincidieron el martes en un acto en Madrid

Aguirre dejará de ser presidenta del PP en Madrid si consigue la Alcaldía de la capital

candidata, cuando un medio de comunicación aseguraba que Génova tenía previsto nombrar a gestora en Madrid y destituir a Aguirre de la Presidencia del partido en la región. La candidata salía al paso de estas informaciones asegurando que si ponían una

gestora, no sería cabeza de lista. "No soy un monigote", añadía también.

Finalmente, el asunto quedó resuelto después de que el PP nacional negara la información y diera a conocer que Aguirre se había comprometido a dejar su puesto si era elegida alcaldesa. La expresidenta de la Comunidad lo confirmaba apuntando que, si los ciudadanos le dan su apoyo en mayo, no se presentará al próximo Congreso Regional para ser reelegida en su cargo en el partido en Madrid.

Este domingo, 8 de marzo, el PP celebrará en San Sebastián de los Reyes (Madrid) un acto de presentación de candidatos, al que acudirán Cifuentes y Aguirre, así como los cabezas de lista del PP de los municipios de la región, antes de que llegue otro momento complicado: la elaboración de las listas. Algunos cargos populares temen que se abra un nuevo enfrentamiento entre Aguirre y la dirección nacional del partido porque los dos quieren colocar a personas cercanas en ellas.

OPINIÓN

Del tranvía al ático

NINO OLMEDA
PERIODISTA



Ignacio González y Tomás Gómez no serán candidatos por decisión de los jefes del PP y del PSOE, Mariano Rajoy y Pedro Sánchez. Ambos tienen en común haber encontrado excusas parecidas para sus exclusiones. Gómez fue alcalde de Parla y puso en marcha un tranvía que ha provocado un gran agujero en las cuentas del Consistorio. Durante meses, se dejó caer que había pruebas de algunos desvíos de fondos y que Tomás podría ser imputado por cuestiones nada claras. Todos los días salían informaciones en ese sentido. Desde que ha sido sacado de la carrera electoral, nada ha sido publicado sobre el tranvía de Gómez. González había sido siempre el número 2 de Esperanza Aguirre. Parecían la pareja perfecta, pero incómoda para Rajoy: 'Tú a la Comunidad, yo al Ayuntamiento'. De pronto, aparecen informaciones confusas sobre un desayuno de González con unos policías para hablar de su ático. Nada se sabe de unos investigadores que siguen sin aclararnos qué queda sin aclarar sobre la compra de esa propiedad. González es desplazado y de pronto las informaciones sobre su ático quedan en silencio. ¿Qué hay detrás del tranvía y del ático y detrás de las informaciones interesadas que han servido de excusa perfecta a Sánchez y Rajoy para salirse con la suya?

TuElevador Eléctrico S.L.

Sillas y Plataformas
Salvaescaleras Alemanas

Le facilitamos la vida con
gran profesionalidad

Calidad en
Accesibilidad

91-7161419 / 630 50 99 46
www.tuelevador.com

LUCHAMOS
CONTRA
LA POBREZA

¿te apuntas?

www.manosunidas.org Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE 902 40 07 07

Apuesta por la continuidad

El PP confirma como candidatos a la mayoría de los alcaldes actuales. En la zona Norte, 'Sanse' tiene una nueva cabeza de lista, Eva Tormo

MAMEN CRESPO
@mamenrespo

En los principales municipios de la Comunidad de Madrid, el PP tampoco ha sorprendido a la hora de elegir a sus candidatos para la Alcaldía. Así, en la zona Norte, repiten los regidores de Alcobendas, Ignacio García de Vinuesa, y de Colmenar Viejo, Miguel Ángel Santamaría. El alcalde de Tres Cantos, Jesús Moreno, también es el cabeza de lista en el municipio, aunque por primera vez, ya que en 2011 la lista la encabezaba José Folgado, que se marchó a finales de ese año a presidir Red Eléctrica de España.

NOROESTE, CORREDOR Y SUR

Donde sí ha habido cambio es en San Sebastián de los Reyes. La diputada de la Asamblea de Madrid, Eva Tormo, ha sido la elegida para liderar la candidatura del PP en el municipio, tras la deci-



Los candidatos en el acto de presentación de 2011

sión del alcalde, Manuel Ángel Fernández, de abandonar la política por "motivos personales".

En la zona Noroeste también se ha apostado por la continuidad. La alcaldesa de Pozuelo, Paloma Adrados, será la apuesta en esta ciudad, al igual que los primeros ediles de Las Rozas y Boadilla, José Ignacio Fernández Ru-

bio y Antonio González Terol, respectivamente, en sus municipios.

Tampoco ha habido cambios en el Sur ni en el Corredor del Henares. Repiten David Pérez en Alcorcón, Juan Soler en Getafe, Daniel Ortiz en Móstoles, Pedro Rollán en Torrejón, Raúl López en Coslada y Pablo Rodríguez en Arganda del Rey.

OPINIÓN

G+G, situación parecida



ÁNGEL DEL RÍO CRONISTA DE LA VILLA

La vida, sobre todo en política, nos da sorpresas, situaciones curiosamente equivalentes en estadios distintos. En el PSOE sabían que las cosas en el PSM no iban bien, que las encuestas y los sondeos sobre intención de voto arrojaban perspectivas malas, las peores imaginables, y además se cruzaban dudas y sospechas sobre un tranvía llamado deseo, el de Parla, el sobre coste del mismo y otras presunciones de riesgo para afrontar con garantías una campaña electoral. Pero esperaron a última hora para quitar a Tomás Gómez de la Secretaría General del PSM, y en consecuencia, despojarle de la candidatura a la Comunidad de Madrid. Tardaron mucho tiempo en tomar la decisión, incluso esperaron a que se le hubiera proclamado candidato, aunque puede también que llevaran mucho tiempo pidiéndole que se retirara voluntariamente, y que éste se negara repetidamente a ha-

cerlo, hasta que optaron por la vía rápida del despido procedente.

En la acera de enfrente, en el PP, sabían desde hace mucho tiempo el asunto del ático de Marbella de Ignacio González y la repercusión que podría tener en la campaña electoral, alentada por una ofensiva mediática, apoyada con fuego amigo, además de discrepancias de González con el Gobierno de Mariano Rajoy en materia de financiación autonómica y similares. Pero también el PP ha esperado hasta última hora para apartarle de la candidatura a la Comunidad. Gómez-González, dos almas gemelas que han pasado por la misma situación, y todo les ha ocurrido a última hora, cuando peor se lleva el que te eliminen de un plumazo, que sospechen de cuestiones sin certeza oficial, y se pase de ser amigos íntimos a convertirse en amistades peligrosas. G+G (Gómez y González), en parecida situación.



Te regala 10€ de DESCUENTO para tus próximas compras.

¡Sólo 5 días!

Del 12 al 16 de marzo



Presenta este cupón en cualquier tienda C&A y disfruta de la nueva colección de Primavera.

10€



VÁLIDO DEL 12/03/15 AL 16/03/15 EN COMPRAS SUPERIORES A 40€

Más de 100 tiendas C&A te están esperando, encuéntralas en www.c-y-a.es

• Este descuento se aplicará sobre el importe final del ticket de compra, una vez se hayan aplicado los descuentos correspondientes de las prendas en promoción. • Entrega este documento antes de iniciar el pago en caja. • Una vez realizado, el documento quedará en poder de C&A. • Este documento no es canjeable por su importe en efectivo. • No se podrán acumular varios documentos para un mismo acto de compra. • No podrá utilizarse para adquirir Tarjetas Regalo. • Esta promoción no es acumulable a otras en vigor en el mismo periodo. • Para beneficiarte de esta promoción en la tienda online usa este código descuento: **cspring**

MODA MUJER • HOMBRE • JOVEN • NIÑOS



IGNACIO GONZÁLEZ PRESIDÓ LOS ACTOS DE HOMENAJE

Once años después del 11-M

El presidente de la Comunidad, Ignacio González, participó el pasado miércoles en los actos de homenaje a las víctimas del 11-M. Presidió la ceremonia religiosa en la catedral de La Almudena y participó en el acto de recuerdo en el Bosque de los Ausentes, en el Parque del Retiro.

Abierto el plazo de solicitud de colegios para el próximo curso

La Comunidad ofertará 7.135 nuevas plazas, un 26% más que actualmente

GENTE
comunidad@genteenmadrid.com

El periodo de solicitud de plazas para el curso 2015-2016 en todos los centros públicos y concertados de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Educación Especial de la Comunidad de Madrid ya ha comenzado. El plazo de admisión de dichas solicitudes permanecerá abierto hasta el día 24 de marzo y se ofertarán 7.135 nuevas plazas educativas públicas, tal y como destacó la consejera de Educación, Lucía Figar, en su visita a 'La feria de los colegios'.

Las citadas nuevas plazas públicas suponen un incremento del 26% en relación con las que han entrado en servicio durante el curso vigente. El aumento de la oferta se debe a la entrada en funcionamiento a partir del próximo septiembre de 10 nuevas in-

fraestructuras educativas, siete colegios públicos y tres institutos, y las ampliaciones de otros 37 centros de la región.

LISTAS PROVISIONALES

El proceso de admisión del curso 2015-2016 para más de un millón de alumnos mantiene sin cam-

El proceso mantiene los mismos criterios y baremos desde hace dos años

bios los criterios y baremos establecidos desde la implantación de la zona única de escolarización hace dos años en la Comunidad, una iniciativa pionera del Gobierno regional que garantiza la libertad de elección de las familias y que facilita que los hermanos estudien en el mismo cen-

tro. La Consejería de Educación publicará las listas provisionales de admitidos en cada centro el próximo 16 de abril. Las familias podrán interponer en su caso las reclamaciones a dichas listas en un plazo de tres días hábiles después de la publicación de las mismas.

La normativa sobre todo el proceso de admisión del curso 2015-2016 puede consultarse en el portal de internet '+educación', al que se accede desde Madrid.org, en las Direcciones de Área Territorial de la Consejería de Educación, en el teléfono de atención al ciudadano 012 y en los propios centros educativos.

Como novedad, el próximo curso se extenderá la asignatura de Programación a todos los centros de Educación Secundaria de la Comunidad, públicos, concertados y privados, tras su implantación este año en 15 institutos.

Karra
MORCILLÓPEZ

Carmen
QUESÁLEZ

Dani
VINÁLVAREZ

Clara
LECHÁCEZ

4 APELLIDOS BURGALESES

Devora, es Burgos

20, 21 y 22 de marzo de 2015

HOTELES Y RESTAURANTES x 25€ TAPAS CON BEBIDA x 2,5€ más info www.burgos25.com

DISFRUTA DE LA GASTRONOMÍA BURGALESA

"Mejor destino turístico de España en 2013" según el New York Times
Capital Española de la Gastronomía 2013

[BurgosCiudadGastronomica](#) [GastroBurgos](#)



Entre todos,
lo **hacemos** posible

Pagando tus impuestos de manera responsable haces posible el mantenimiento y mejora de los servicios públicos. La Comunidad de Madrid ha vuelto a bajar los impuestos y cuenta con el conjunto más amplio de ventajas fiscales. Infórmate de las novedades. **Entre todos, lo hacemos posible.**



POR LA PRIMERA ÉPOCA DE LA RED

Bárceñas, Correa y 38 personas más, a juicio oral por la 'Gürtel'

GENTE

El juez de la Audiencia Nacional Pablo Ruz ha dictado el auto de apertura de juicio oral contra el extesorero del PP Luis Bárceñas, el presunto líder de la trama 'Gürtel', Francisco Correa, y otras 38 personas más por la primera época de actividades de la red, que se desarrolló entre los años 1999 y 2005.

ALGUNOS DE LOS NOMBRES

Entre los acusados se encuentran, además, otros dos extesoreros del PP, Álvaro Lapuerta y Ángel Sanchís, así como el exconsejero de Deportes de la Comunidad de Madrid, Alberto López Viejo; el exsecretario de Organización del PP de Galicia, Pablo Crespo; el exviceconsejero de inmigración de la Comunidad de Madrid, Carlos Clemente; los exalcaldes de



Ortega y Sepúlveda C. MARTÍNEZ

Majadahonda y Pozuelo de Alarcón, Guillermo Ortega y Jesús Sepúlveda; y la exmujer de Correa, entre otros. Las defensas disponen ahora de 30 días para formular sus escritos.

DESCUBIERTO POR EL PLAN DE LUCHA CONTRA EL FRAUDE

Los contribuyentes no declararon 495,3 millones de euros en 2014

GENTE

La Comunidad de Madrid descubrió en el año 2014 una deuda no declarada de 495,3 millones de euros a través del Plan de Lucha contra el Fraude, según informó el pasado miércoles el consejero de Economía y Hacienda, Enrique Ossorio, tras presentar el balance del Plan de Lucha contra el Fraude

de 2014. Se trata de una cantidad, según señaló, con la que se pueden financiar "110 centros de salud y colegios de Infantil y Primaria o 115 kilómetros de autovía". En este sentido, Ossorio agradeció la labor de inspectores y funcionarios de la Dirección General de Tributos, que revisaron todos los documentos presentados.

Los madrileños, entre la siesta y el café para evitar el cansancio

Según el I Estudio Sociológico sobre Vitalidad y Nutrición

REDACCIÓN

@gentedigital

Cada día tiene 24 horas, y cada uno las pasa como puede. Según el I Estudio Sociológico sobre Vitalidad y Nutrición en España de Zespri, el 67 por ciento de los madrileños se siente con más vitalidad durante la primera parte de la jornada, especialmente de 9 a 13 horas, y el 37% reconoce que duerme la siesta algún día de la semana.

La mitad de los participantes consultados en el estudio aseguró que recurre a un café o un té para obtener energía en momentos de cansancio, mientras que un 41% aseveró que hace un pequeño descanso a lo largo del día. Además de estas medidas, el 28% prefiere echarse una siesta; un mismo porcentaje apuesta por dormir más horas la noche siguiente; el 24% opta por hacer ejercicio para sentir más vitalidad; un 16% toma fruta con vitamina C; el 13% de los participantes en el estudio consume algún tipo de bebida energética; y, por último, el 11% recurre a complejos vitamínicos.

PRACTICAR EJERCICIO

Por otra parte, del 37% de los madrileños que asegura dormir la siesta al menos una vez a la semana, sólo un 13% lo hace a diario y



El 37% de los madrileños duerme la siesta

un 15% se echa después de comer dos o tres veces por semana. En el extremo contrario, el 31% afirma no dormir la siesta habitualmente y el 17% no lo hace nunca. En cuanto a la duración, dos de cada tres madrileños dedicarían,

si pudieran, entre 20 y 60 minutos diarios. De los encuestados, un 12% asegura que no dormiría la siesta cada día ni aunque tuviera tiempo.

En lo referente a practicar ejercicio físico, un 80% asegura hacer algún deporte, del cual más de la mitad, un 57%, lo hace al menos una vez a la semana, mientras que el 30% lo practica ocasionalmente. En este apartado, sólo un 13% de los encuestados reconoce que no hace nunca deporte.

Un 12% de los encuestados no dormiría la siesta aunque tuviera tiempo

RAMÓN MARCOS Y DAVID ORTEGA CANDIDATOS A LA COMUNIDAD Y AL AYUNTAMIENTO

UPyD presenta 'El Madrid que mereces'

GENTE

Bajo el lema 'El Madrid que mereces', UPyD presentó el pasado domingo en Madrid a sus candidatos para las elecciones autonómicas y municipales, incidiendo en que son el partido para una ciudadanía "que ya se cansó de que la clase política egoísta se olvidase de ellos". Así lo explicó Ramón Marcos, que postula a la Presidencia de la Comunidad de Madrid, quien aseguró que en su partido no tienen "dueño" porque sólo se deben "a la gente que pelea cada día por salir adelante". En

este sentido, Marcos quiso reconocer la labor de los "héroes cotidianos": "No puede ser que quienes lo han dado todo no reciban nada y que quienes no han dado nada se lo lleven todo", criticó. "Por eso nacimos, y por eso seguiremos", proclamó el candidato.

MEJORAR LA CIUDAD

Por su parte, quien aspira a llegar a la Alcaldía de la ciudad de Madrid, David Ortega, destacó el trabajo realizado por la formación magenta en las instituciones madrileñas. "Hemos abierto las ven-



Los candidatos Ramón Marcos y David Ortega, durante el acto

tan en el Consistorio, pegados a la calle y a las necesidades reales de la gente", aseveró. Ortega se comprometió a que, si logra la confianza mayoritaria de los ciudadanos en las elecciones municipales, mejorará "la ciudad en seis meses" y a que "Madrid va a ser una ciudad radicalmente mejor". "Mi ilusión es mejorar la calidad de vida de la gente, por eso quiero ser alcalde de Madrid", explicó Ortega, y añadió que "en UPyD nos vamos a seguir dejando la piel por la buena gente normal de este país".

Durante el acto, también intervinieron el portavoz adjunto de la formación en el Congreso, Carlos Martínez Gorriarán, y el actual portavoz en la Asamblea de Madrid, Luis de Velasco.

En libertad los últimos 4 detenidos por su protesta en el Pleno de febrero

Los 19 jóvenes de Grupo 14 están acusados de un delito contra altas instituciones del Estado

MORATALAZ

MIGUEL HERNÁNDEZ
este@genteenmadrid.com

Activistas del colectivo Grupo 14 protagonizaron un acto de protesta contra los desahucios en el Pleno de Moratalaz del 17 de febrero. Más de tres semanas después, el 10 de marzo, 19 de ellos fueron detenidos acusados de un delito contra altas instituciones del Estado. De forma paulatina salieron en libertad. Los cuatro últimos, con cargos adicionales por resistencia y desobediencia, pasaron una noche en los calabozos hasta su salida el 11 de marzo. Estas detenciones han provocado numerosas reacciones en las redes sociales y convocatorias de protesta

a las puertas de las Juntas de distrito. Según la delegada del Gobierno en Madrid, Cristina Cifuentes, hubo una agresión a un agente municipal.

MONTAJE Y PRUEBAS FALSAS

Pablo, uno de los jóvenes detenidos, cuenta a GENTE su propia experiencia. "Es un montaje. Esto pasó hace un mes y, si hubiera habido algún motivo, nos habrían detenido el mismo día, no después alegando pruebas falsas. Según la policía agredimos a un agente y nos resistimos a abandonar el Pleno. Nos fueron empujando poco a poco y lo que hicimos fue irnos. En los vídeos se ve que no agredimos a nadie", comenta. "No sé muy bien todavía a qué nos enfrentamos. Lo importante ahora es que estamos todos



El acto de protesta ante la Junta de Puente de Vallecas

fuera. Es un delito de faltas en teoría y creemos que es una detención ilegal. El trámite correcto hubiera sido mandar una citación a nuestras casas para declarar en un juzgado", explica.

"A las 7 y cuarto de la mañana mi familia y yo nos despertamos a

golpe de timbre. Había dos policías de la Brigada de Información para llevarme a comisaría. Allí me encontré con compañeros engrillados y mirando contra la pared y al suelo. Todo estaba hecho para intimidar, para desmotivar y desmoralizar", concluye.

Una partida de 27.000 euros para subvenciones

MORATALAZ

M. H.

La Junta destinará este año una partida presupuestaria de 27.000 euros al fomento del asociacionismo. Así lo aseguró la concejala, Begoña Larrainzar, en el Consejo Local de Atención a la Infancia y Adolescencia, celebrado la semana pasada. Según la edil, esta cantidad supone un incremento de un 41% respecto a la cantidad asignada en 2014 y se repartirá entre las asociaciones que quieran concurrir a esta nueva convocatoria con sus proyectos.

Además, en este foro de reunión se examinaron las diferentes acciones del plan de barrio dirigidas a la infancia y adolescencia, como las actividades extraescolares y de apoyo al estudio entre otras, y su planificación durante el primer semestre de 2015. Igualmente se analizó la oferta de opciones de ocio educativo y conciliación en el distrito morataleño.

VEN Y HABLA CON

DAVID ORTEGA



Unión Progreso y Democracia

QUEREMOS ESCUCHARTE

Conoce a un político nuevo y diferente que cuenta contigo para transformar Madrid.

Te esperamos el 15 de marzo (12:00 h) frente al Mercado de Fuencarral (c/ Fuencarral, nº43)

15 de marzo
a las 12 horas

DAVID ORTEGA,
portavoz de UPyD en
el Ayuntamiento de Madrid

@davidortegaUPyD

David.Ortega.UPyD

DavidOrtegaUPyD



Bajada de impuestos y cambio de despacho, primeras bazas de Aguirre

La candidata popular a la Alcaldía apuesta por medidas "en favor de la austeridad"

AYUNTAMIENTO

REDACCIÓN
@gentedigital

No ha pasado una semana desde que fuera elegida de forma oficial candidata a la Alcaldía de Madrid, pero Esperanza Aguirre ya deja entrever las primeras pinceladas de su programa de cara a las próximas elecciones municipales del 24 de mayo.

Una de sus apuestas pasaría por bajar los impuestos y revisar el sistema de multas. Aguirre considera que, en el contexto actual, es "lo que debe hacer la administración". "El dinero de los ciudadanos lo han ganado ellos, con el sudor de su frente, y se lo quitan las administraciones de una for-

ma coercitiva para pagar los servicios públicos", aseguró. Siguiendo esta línea, la candidata popular aclaró que, en el caso de ser elegida, su Gobierno tomará el dinero que sea necesario para pagar esos servicios, "pero para nada más". Sobre las multas, indicó que de "modo alguno" pueden tener afán recaudatorio así que "habrá que revisar todo".

POSIBLE TRASLADO

A falta de conocer más en profundidad esas reformas, Aguirre ha querido dejar claro que una de sus primeras intenciones pasa por "no pisar" el Palacio de Cibeles, actual sede del Gobierno municipal, porque considera que el Ayuntamiento tiene que ser "modesto y humilde". Sin embargo, la candidata no piensa tomar esta



Una de las dependencias del Palacio de Cibeles C. MARTÍNEZ /GENTE

decisión sin el consenso de los madrileños, llevando a cabo "unas consultas" a los ciudadanos para que decidan qué va a pasar con el Palacio de Cibeles por su parte ella no piensa pisarlo y, si sale alcaldesa, se irá directamente a la Casa de Cisneros, en la plaza de la Villa, donde ha estado el Ayuntamiento "toda la vida", amparándose en "razones de ahorro" y simplemente "por lo que cuesta la calefacción". "No tiene sentido", aseguró, destacando que "hare-

Aguirre se basa en "el alto coste de la calefacción" del edificio de Cibeles

mos lo que diga la ciudadanía, con modestia y humildad". También se ha mostrado partidaria de esta medida la actual alcaldesa, Ana Botella, "me parece muy bien trasladar el despacho a la Casa de la Villa", comentó.

Por su parte, el candidato socialista, Antonio Miguel Carmo, afirmó que no trasladará la sede consistorial del Palacio de Cibeles si ello implica más gasto para los madrileños.

www.bruselasmotor.com

KIA SPORTAGE x-Tech
diésel por **21.300€**

APROVECHA EL PLAN PIVE

KIA
The Power to Surprise

- Navegador con cámara de asistencia al estacionamiento
- ISG (Intelligent Stop & Go) • Tapicería en piel

BRUSELAS MOTOR, S.A. C/ Berlín, 2. Madrid | Tel.: 917 267 799
C/ Alcalá, 474. Madrid | Tel.: 913 562 723 / 917 259 157

Consumo (l/100km): 5,3-7,2. Emisiones de CO₂ (g/km): 139-189.

Plaza Kia Sportage 1.7 CRDi x-Tech Eco-Dynamics 4x2. Incluido impuestos, transporte, acciones promocionales y aportación del gobierno al Plan PIVE. No incluye gastos de gestión y matriculación. Consultar condiciones y requisitos del Plan PIVE. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 9.000€ a través de la campaña Flexible Range Finance, a un plazo mínimo de 48 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta (consultar) en concesionarios de Península y Baleares. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

BRICOMART

El almacén de la construcción y la reforma

GRAN APERTURA
MADRID · USERA

18 DE MARZO
A LAS 7.00 H.

+ INVERTER

SOLO 100 UNIDADES

2.000 frigorías

389 €

FUJITSU

A/A SPLIT MURAL CON BOMBA DE CALOR

| | | |
|-------------------------------------|------|--------|
| 2.000 frig. / 2.250 kcal. (1046339) | 389€ | 50 UDS |
| 3.000 frig. / 3.150 kcal. (1046340) | 449€ | 50 UDS |

+ Servicio postventa

+ Uso bloque vivienda vertical

SOLO 180 UNIDADES

300 x 250 cm

FABRICACIÓN NACIONAL 5 AÑOS

109 €

TOLDO TERRAZA MANUAL

Color verde. Estructura de aluminio lacado blanco. Tela 100% acrílica. Anclado al techo.

| | | |
|------------------------|---------|--------|
| 300 x 250 cm (1046331) | 109,00€ | 90 UDS |
| 400 x 250 cm (1046332) | 169,00€ | 90 UDS |

SOLO 140 UNIDADES

+ Mueble en kit, fácil transporte

45 €

MUEBLE BAÑO MARTE 60 CM

60 x 45 cm. Estructura en melamina blanca. 2 puertas. Tiradores en ABS plata. Encimera en gres porcelánico con lavabo integral. Espejo liso. Color: Blanco. (1046382)

SOLO 3.610 M²

3,60 € / m²

15 AÑOS GARANTÍA

CLICK

REVESTIMIENTO LAMINADO AC4 ACABADO CENIZA

Lama de 1.285 x 193 x 7 mm. Paquete de 2,48 m². Se vende por paquetes. (1046363)

El pack 24,95 €

SOLO 300 UNIDADES

+ 1.480 lúmenes

+ 25.000 horas

+ Encendido instantáneo

alver

PACK 2 DOWNLIGHTS LED 20W

Luz blanca. Acabado blanco. (1046324)

▶ ANTE TODO, PROFESIONALES

Av. Los Rosales, 24 - 28041 Madrid
TELÉFONO: 91 343 27 90 / FAX: 91 410 99 00
Coordenadas GPS: 40° 21' 54,95" N - 3° 41' 14,2" O

Horario de almacén
De lunes a viernes de 7.00 h. a 21.30 h. Sábados de 7.30 h. a 22.00 h. Abrimos todos los domingos: día entero 9.00 h. a 21.00 h., medio día 9.00 h. a 15.00 h. Abrimos todos los festivos de 7.30 h. a 21.30 h.

Todos los precios de nuestros productos incluyen IVA. Cantidades de productos limitadas a las indicadas. Productos exclusivos de Bricomart Usera.

www.bricomart.com/usera



AGENDA CULTURAL

Puente de Vallecas

'Al compás del flamenco'

CC El Pozo. Avda. Glorietas, 19-21

Silvia Marín y su compañía 'El Flamenco Vive' proponen un espectáculo didáctico e interactivo en torno al flamenco para que participen los niños y toda la familia. Una invitación a conocer la música flamenca, las palmas y los abanicos para pasarlo en grande bailando y cantando. Entrada gratuita.

Domingo 15 de marzo, a las 12 horas.

Vicálvaro

Tango

CC El Madroño. C/ Villardondiego, 36

La Compañía Mariel Martínez & La Portaña Tango Trío interpretan los temas de su último trabajo 'Buenos Aires... cuando lejos me ví'. Proponen un espectáculo sincero, con elegancia, calidad y alejado de los viejos tópicos con la firme convicción de que el tango es una música viva y actual. Habrá danza y una gran puesta en escena. Acceso libre.

Viernes 13 de marzo, a las 19 horas.

Villa de Vallecas

Humor

CC Zazuar. C/ Zazuar, 4

'Único' surge tras la petición de grupos de empresas solicitando galas más elaboradas y que se llevaran a cabo en teatros y salas, que ya no son las antiguas reuniones con cena y espectáculo, para que el público pueda gozar del ingenio y la improvisación de Moncho Borraro como en cualquiera de sus espectáculos y a la vez de manera más personalista y cercana. Muchas risas y carcajadas aseguradas en este nuevo y sencillo montaje. Acceso libre.

Viernes 13 de marzo, a las 19 horas.

Moratalaz

Exposición

CJ Moratalaz. Fuente Carrantona, 10

'Colombia Mágica' muestra los trabajos del pintor Nivaldo Cruz. En sus cuadros están presentes el aroma del campo, el rocío de su entorno, la nostalgia y el sentimiento de su país que siempre tiene en su interior. En su obra se refleja la alegría y el color del día a día en el costumbrismo de la raza colombiana, y en la esencia antioqueña, plasmado en la iconografía natural de sus trabajos.

Hasta el 31 de marzo.



Estado actual del proyecto de ampliación del instituto público

El Tirso de Molina dispondrá de 280 nuevas plazas de Bachillerato

Una vez finalicen las obras de la segunda fase, actualmente en ejecución

PUENTE DE VALLECAS

MIGUEL HERNÁNDEZ

este@genteenmadrid.com

El Instituto de Educación Secundaria Tirso de Molina, situado en el número 144 de la avenida de la Albufera, dispondrá de 280 nuevas plazas públicas de Bachillerato, una vez finalicen las obras de la segunda fase de construcción del centro, actualmente en ejecución. El viceconsejero de Organización Educativa, Manuel Pérez, supervisó la semana pasada la marcha de unos trabajos que supondrán una inversión para el Gobierno regional cercana a los 1,9 millones de euros.

El proyecto contempla la construcción de ocho nuevas aulas de Bachillerato, salón de actos, un laboratorio, y clases de desdoble,

tecnología, arte, dibujo y música, en una parcela de más de 10.900 metros cuadrados.

Según previsiones de la Consejería de Educación, el nuevo edificio estará terminado para el comienzo del próximo curso 2015-2016.

CUATRO AÑOS DESPUÉS

La construcción de la segunda fase del Tirso de Molina ha sido largamente esperada por padres y vecinos de la zona. Estas obras comenzaron a finales de 2014, cuatro años después del término de la primera parte del proyecto educativo. En la actualidad, el equi-

**El nuevo edificio
estará terminado
para el comienzo del
próximo curso**

pamiento público está dividido en dos edificios, separados uno de otro por varias calles. El pasado mes de septiembre y debido a esta circunstancia, los progenitores llevaron a cabo una campaña de recogida de firmas.

En su petición, formulada a la Consejería de Educación y publicada en la plataforma Change.org, quedaba claro el malestar de la comunidad educativa. "Nuestros hijos se merecen una educación pública de calidad. Terminaron la primera fase hace cuatro años, y seguimos esperando que terminen la segunda. Cada año, la Comunidad de Madrid nos dice que el proyecto es para el siguiente. Entre otras carencias, el instituto no tiene un gimnasio donde recibir las clases de la asignatura de Educación Física. Haga frío o calor, la tienen que practicar al aire libre", explicaban.

Ahora Madrid abre su proceso de primarias

ELECCIONES

M. H./E. P.

Ahora Madrid, la candidatura conjunta de Podemos y Ganemos Madrid de cara a los comicios municipales en la capital, ha puesto en marcha su proceso de primarias para elegir a los nombres de su lista electoral.

La presentación de candidatos terminará este sábado 14 de marzo. Éstos podrán ser tanto aspirantes individuales como agrupados en plataformas. El próximo lunes 16 se conocerá la lista completa, y posteriormente se iniciará un periodo de campaña de una semana, entre el martes 17 y 24 de marzo. Las votaciones serán telemáticas y tendrán lugar del 26 al 29 de marzo. En esta fase se habilitarán espacios físicos para facilitar la participación presencial, asistida de ser necesario.

PROGRAMA Y CANDIDATOS

La previsión es presentar el día 1 de abril el programa y a las personas elegidas como candidatas al Ayuntamiento, así como a la persona que encabezará la lista, postulándose a la Alcaldía.

Según Pepa López, portavoz de Ahora Madrid, la lista final contemplará criterios de paridad de género. Con respecto al programa, "no contendrá promesas para incumplirlas, será desde y para la ciudadanía y en continua construcción. En definitiva, vamos a poner todos los dispositivos necesarios en marcha para cambiar la manera de hacer política en la ciudad de Madrid y devolvérsela a quien pertenece: la ciudadanía", concluyen desde este partido.

A través de una plataforma digital los madrileños interesados podrán aportar ideas y también votar candidatos y programa.

La EMT hace modificaciones en 13 líneas de autobuses

TRANSPORTE

M. H.

La Empresa Municipal de Transportes (EMT) modificó el pasado 9 de marzo los horarios y la oferta de servicio de varias líneas, debido a la entrada de vigor de la nue-

va normativa que regula los tiempos de descanso de los conductores de autobús.

En primer lugar, recuperan su cabecera en el intercambiador de Avenida de América las líneas 114 (Barrio del Aeropuerto), 115 (Barajas), 122 (Campo de las Naciones) y 200 (Aeropuerto).

Además, las rutas 118 (Embajadores-La Peseta), 133 (Callao-Mirasierra), 162 (Moncloa-El Barrial) y E3 (Felipe II-Puerta de Arganda) aumentarán su oferta de servicio para adaptarse a la creciente demanda de usuarios. Por último, se modificarán los horarios de salida de algunos vehículos en las líneas N3 (Cibeles-Canillas), N11 (Cibeles-Madrid Sur), N12 (Cibeles-Los Rosales), N15 (Cibeles-Orcasur) y N25 (Alonso Martínez-Villa de Vallecas).



El objetivo es cumplir el tiempo de descanso de los conductores

UN TRAMPOLÍN **AL ÉXITO**

Múltiples barreras aparecen en el momento de **iniciar un proyecto**, los gastos se multiplican y las dudas sumen en la incertidumbre a los emprendedores. **Empresas e instituciones** unen sus esfuerzos para echar una mano a quienes **tienen una idea, pero carecen de recursos**. Ayudas económicas, formación y contactos, entre los apoyos



14 *Locales 'low cost' para aliviar los gastos iniciales*

Instituciones como la Comunidad de Madrid ofertan espacios a alquileres reducidos, con quitas de hasta seis meses, para proyectos empresariales. Negocios como Pedalitos han comenzado su andadura gracias a este impulso y a la asesoría de la administración pública.

16 *Google abre un espacio de formación en Madrid*

El Google Campus Madrid, que abrirá sus puertas el próximo mes de junio, ofrecerá charlas, talleres, mentores y la posibilidad de contactar con otros emprendedores. La capital se une de esta manera a una red diseñada por el gigante de internet para potenciar las 'startups'.

20 *Tyba, la intermediaria entre 'startups' y futuros empleados*

Para evitar que las empresas reciban 400 currículos, Tyba selecciona entre todos los candidatos para un puesto de trabajo a los que mejor se adaptan para el mismo teniendo en cuenta sus aptitudes profesionales. La plataforma trabaja con 'startups' y empresas de internet.



Ana Vegazo, trabajando en su local de alta costura

RAFA HERRERO/GENTE

gar donde dar vida a sus proyectos en condiciones económicas ventajosas.

En concreto, la Consejería de Empleo oferta 270 de estos locales, de los cuales 118 ya se encuentran ocupados con iniciativas emprendedoras. “Durante los seis primeros meses no tuve que pagar nada de alquiler y después voy pagando un poco más cada año hasta que dentro de cuatro alcance el máximo de 450 euros”, explica Martín.

El 73% de los locales se encuentran en el municipio de Madrid, siendo los distritos que concentran mayor número Tetuán, San Blas y Puente de Vallecas. Los restantes se distribuyen en Alcorcón, Getafe, Leganés, Parla, Pinto, San Sebastián de los Reyes, Torrejón de Ardoz, Tres Cantos y Valdemoro.

Un empujoncito a la ilusión

Locales 'low cost' Instituciones como la Consejería de Empleo o el Ayuntamiento de Alcobendas ofrecen a los emprendedores alquileres a precios reducidos durante varios años

LILIANA PELLICER
@lpellicer

Óscar tenía las ganas, pero le faltaba el dinero. Tras quedarse en paro, vio la oportunidad de hacer realidad su sueño: ser su propio jefe. Sin embargo, se chocó con la dura situación que afrontan la mayoría de los emprendedores. Los gastos iniciales eran demasiado elevados y las posibilidades de financiación, prácticamente nulas.

El alta como autónomo, los materiales, la licencia de apertura, los recibos... Costes fijos ineludibles que se levantan como una barrera ante la apertura de un nuevo negocio.



Locales a medida del emprendedor

El IVIMA cuenta con espacios de diferentes superficies, desde los 17 metros cuadrados a los 1.524. Óscar encontró justo lo que necesitaba, aunque tuvo que hacer una gran reforma. “El local tiene 60 metros cuadrados, taller y garaje, y una zona de recogida de los vehículos”, comenta.

El empujón que necesitaba le llegó de la mano de su antigua empresa, a través del finiquito, y de la Consejería de Empleo, a través de sus locales 'low cost', espacios del Instituto de Vivienda (IVIMA) alquilados a precios muy reducidos.

Ayuda institucional

“Lo tenía en mente, pero me faltaba el apoyo financiero”, recuerda Óscar Martín, que desde hace un año es el orgulloso propietario de Pedalitos (Alberique, 18, Madrid), un negocio de alquiler de 'karts', bicicletas y 'tándems'.

Instituciones como la Comunidad de Madrid y ayuntamientos como el de Alcobendas ofrecen a los emprendedores un lu-

Plan de empresa viable

Cualquier madrileño puede acceder a uno de estos arrendamientos, ya que el único requisito es tener un Certificado de Emprendedor, que expide gratuitamente la Consejería a aquellos que tengan un plan de empresa viable.

“La ilusión de mi vida era poner un taller de alta costura y, cuando me quedé sin trabajo, pensé: ‘Esta va a ser mi oportunidad’, recuerda Ana Vegazo, que ahora ha visto su sueño hecho realidad. “Vi un local del IVIMA y me pedían un plan de empresa, me mandaron a una asesoría que me ayudó a diseñarlo y luego me lo aprobaron”, continúa.

Ahora, dos años después de la apertura de su negocio (José Luis Arrese, 64, Madrid), se siente “muy contenta”, a pesar de que económicamente “lo estoy pasando muy mal”. “Si no lo intentas nunca lo vas a saber”, indica, al tiempo que pide más apoyo: “Trabajo mucho y sólo cubro gastos, deberían ayudarnos todavía más”.

PAGOS COTIZACIONES E IMPUESTOS

¿Cuánto cuesta convertirse en autónomo?

GENTE

Muchos emprendedores deben darse de alta como autónomos y ahí encuentran el primer escollo económico ¿Cuánto cuesta dar el paso? En función de la base de cotización que elijas (la mínima es 884,4 euros mensuales y la máxima, 3.606), tu cuota variará de

entre 264 euros a 1.075 euros al mes. Estas cantidades cubren la prestación por incapacidad temporal en el caso de enfermedad común a partir del cuarto día. Si además quieres estar protegido frente a accidentes laborales y por el posible cese sube algo más. En los últimos años se han tomado

algunas medidas para abaratar este gasto, como la ‘tarifa plana’ de 50 euros los primeros seis meses, válida únicamente para los nuevos autónomos.

Además de las cotizaciones sociales, los autónomos están obligados a pagar impuestos a través del IRPF, el IAE y el IVA.



Pagan impuestos a través del IRPF, del IVA y del IAE





Respondemos cualquier solicitud de crédito en 7 días laborables.



Compromiso Empresas.
O cómo estar cerca de las empresas según Banco Sabadell.

Para ser un gran banco de empresas no es suficiente con comprender sus necesidades y anticiparse a ellas. En Banco Sabadell creemos que además hay que adquirir compromisos. Como el de responder a cualquier solicitud de crédito en 7 días laborables. Y es que un día más o un día menos lo puede cambiar todo. Sin duda, una ayuda importante, pero quizá no suficiente. Por eso, entre nuestros compromisos descubrirás que además podrás operar estés donde estés a través del servicio de banca a distancia de Banco Sabadell y de las más de 2.000 oficinas de todo el país o que una vez al año llevaremos a cabo una visita de planificación en la que se definirán las necesidades presentes y futuras de tu

empresa y realizaremos una previsión de su evolución. También nos comprometemos a que trates siempre con el mismo gestor de empresas (salvo que tú quieras cambiarlo) y a mantenerte las condiciones económicas en productos de financiación durante el año en curso. Además, nuestros directores de Comercio Exterior te acompañarán en el proceso de internacionalización de tu empresa. Y para hacer que las cosas te resulten lo más fáciles posibles, hemos reunido todos estos compromisos en un único acuerdo que hemos llamado Compromiso Empresas. **Puedes ampliar esta información acercándote a tu oficina más próxima o entrando en bancosabadell.com/compromisoempresas.**

B Sabadell

El banco de las mejores empresas. Y el tuyo.

DATOS DE 2014 GUÍA DE LA CONSULTORA BARBADILLO

La facturación de las franquicias se incrementa un 3%, hasta los 23.130 millones de euros

GENTE

Oportunidades o brotes verdes. El nombre no importa, pero sí los hechos. Un año más, el sector de las franquicias se expande por todo el país, creando más salidas y ofreciendo más empleo, sobre la base de un estilo de negocio que por repetido no pierde fuerza.

Según se desprende de la Guía de las Franquicias 2015 de la consultora Barbadillo y Asociados, 2014 finalizó con un total de 1.021 marcas de todos los sectores, un 1,07% más que el ejercicio anterior, y que facturaron en su conjunto 23.130 millones de euros.

Este aumento del 3,1% de los ingresos con respecto a 2013 supone un claro ascenso, ya que se coloca por encima del incremento medio de los últimos cinco años, situado en 1,1%, lo que se puede interpretar como un cambio de la tendencia sobre el crecimiento sostenido que venía sintiéndose en este modelo.

El empleo, por su parte, también registra el mismo alza. A finales del pasado año, ocupaba a 235.670 personas, un 7,9% más que el ejercicio anterior.

La Guía de Franquicias de España recoge que el sector que más creció fue el de restauración, con propuestas como heladerías o cervecerías. En 2013 existían 138 centrales franquiciadoras dentro de este área, mientras que en 2014 trabajan 152, un aumento del 9,2% para este ámbito que representa el 5,8% del sistema.

Repunte en moda

También ha experimentado un interesante repunte la moda, motivado por el aumento de franquicias dentro del subsector compuesto por marcas de moda infantil. Así, del total de 76 que existían en 2013, el pasado año cerró con 85.

En cuanto a su distribución geográfica, según este documento de la consultora Barbadillo y Asociados, la comunidad autónoma que más sedes acumula continúa siendo Madrid, al contar con 342 (5 más que el pasado año), por delante de Cataluña con 231 (3 más que en 2013). Les siguen la Comunidad Valenciana con 120, Andalucía con 107 y Castilla y León con 46.



2014 cerró con un total de 1.021 franquicias RAFA HERRERO/GENTE

EXPOFRANQUICIA DEL 23 AL 25 DE ABRIL

Cerca de 500 propuestas en el escaparate de la Feria de Madrid

GENTE

La próxima edición de Expofranquicia, Salón Internacional de la Franquicia, que se celebrará del 23 al 25 de abril, en la Feria de Madrid, contará con cerca de 500 enseñanzas, entre las que se encuen-

tran marcas en expansión, nuevas y conceptos multinacionales, de una amplia variedad de sectores como alimentación, cosmética, belleza y 'fitness', informática y telefonía, papelería y material de oficina y decoración, entre otros.



Emprendedores trabajando en el Google Campus de Londres

De la pantalla al pupitre

Madrid se unirá a la red mundial de campus diseñados por Google para ofrecer un espacio de aprendizaje para los emprendedores y las 'startups'

GENTE

@gentedigital

Search para encontrar proveedores, YouTube para vender y captar seguidores, Google Adwords para contactar clientes en internet, Google Play para adquirir software... El gigante electrónico se encuentra en la actividad diaria de muchas empresas y en el germen de multitud de proyectos. Sin embargo, ahora da un paso más: saltará de la pantalla del ordenador a las aulas para acercar las claves del emprendimiento.

Madrid se convertirá este mes de junio en parte de la red mundial de seis espacios diseñados para ofrecer un lugar donde aprender, compartir ideas y lanzar 'startups'. Será el Google Campus Madrid, la nueva casa de la innovación en España, donde los emprendedores pueden conectar y desarrollar esas ideas que, quizá, lleguen a cambiar el mundo.

25 millones de euros en formación

Google ha anunciado que va a formar a un millón de ciudadanos europeos en habilidades digitales esenciales hasta 2016. Además, invertirá 25 millones de euros en ampliar los programas que tienen actualmente, llevándolos a nuevos mercados en Europa. También van a crear un centro de formación para toda Europa, con el objetivo de apoyar a los negocios de cualquier lugar de la región a adquirir conocimientos digitales.

Allí, podrán acceder a mentores, charlas y talleres de la mano de profesionales de la propia comunidad, empresarios experimentados y empleados de Google.

"Hemos decidido abrir el Campus en Madrid porque cre-

emos que el espíritu emprendedor se está consolidando cada vez con más fuerza y por cómo está prosperando el espíritu empresarial en España", explica la compañía en su blog oficial.

Red mundial

De esta manera, la capital se une a los espacios para emprendedores de Google, que comenzaron hace dos años en Londres. Después, se unió el de Tel Aviv y ahora se completará con Varsovia, Sao Paulo y Seul. Los participantes en el Campus de Madrid se beneficiarán de esta red global que incluye, entre otros, el programa de intercambio Campus Exchange, que permite acceder a espacios de trabajo en distintas partes del mundo.

Además, se desarrollarán programas específicos para la sede en Madrid, donde se incluirán Campus for Moms, CampusEDU y otras muchas actividades.

SEMANA DEL EMPRENDEDOR Google forma a miles de españoles cada año

Madrid, Valencia y Barcelona, puntos de partida

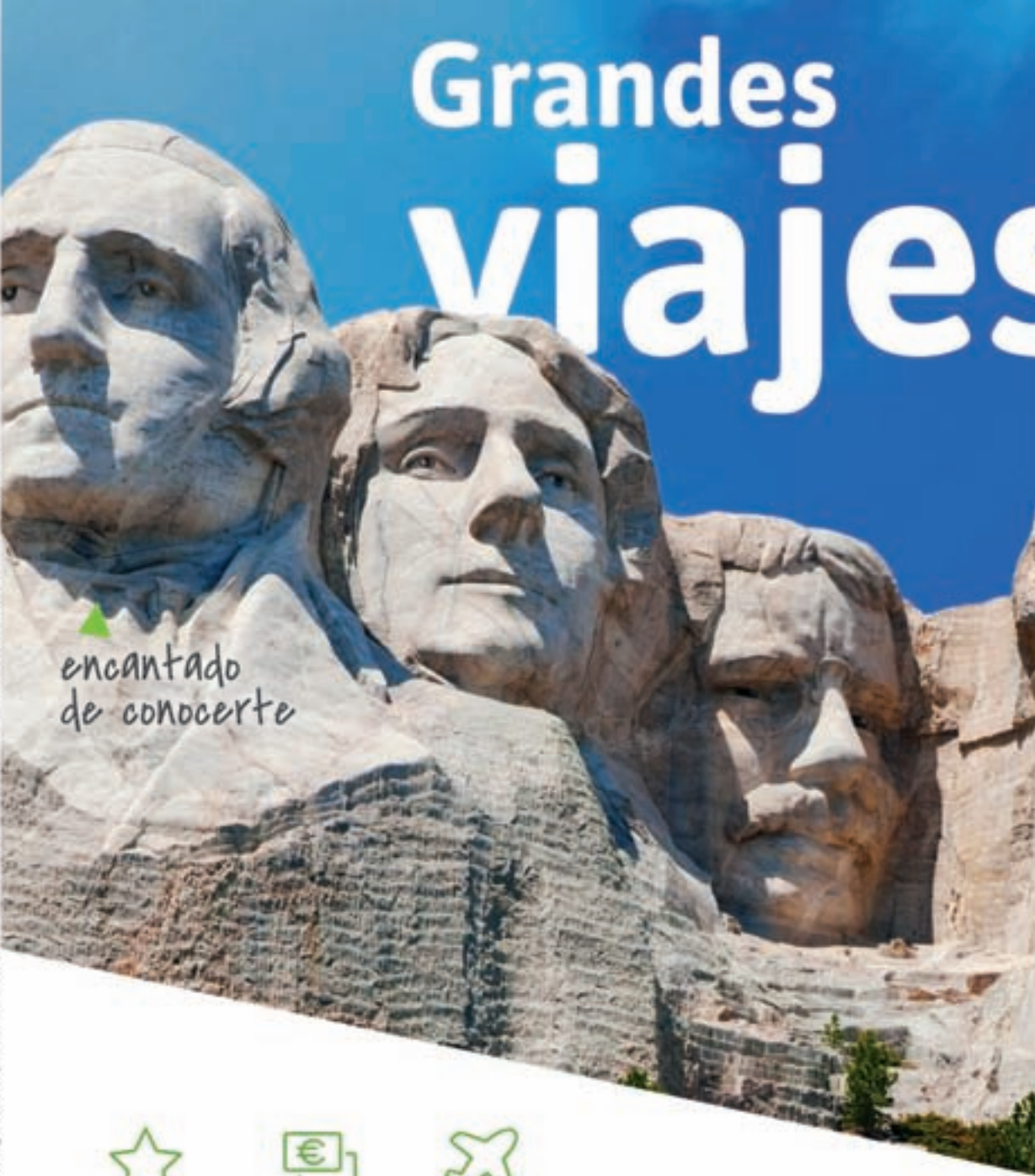
Google celebra cada año la semana del emprendedor en todo el mundo, una iniciativa para conectar y robustecer el ecosistema de la comunidad emprendedora, a través de charlas y formación. El año pasado se celebró en más de 45 ciudades de 31 países distintos y congregó a 4.800 asistentes a nivel global.

En la última edición en España, que se celebró en Barcelona, Madrid y Valencia, se abordaron las formas de obtener financiación, las mujeres emprendedoras y las claves para la internacionalización de una 'start-up'.

Esta iniciativa se lleva a cabo en colaboración con el Centro de Innovación del BBVA en Madrid

y con Las Naves y Business Booster en Valencia. "Está enmarcada en la estrategia y trabajo que, de manera continuada, realizamos desde Google para apoyar a los emprendedores en su camino por crear proyectos e iniciativas que puedan cambiar el mundo y facilitar la vida a los usuarios", explican fuentes de la empresa.

Precios por persona y estancia, en habitación/cabinaje/doble (excepto indicado) y régimen publicado, válidos para determinadas salidas desde abril hasta diciembre de 2015. Incluye: vuelos en clase turista desde Madrid, tasas aéreas, tratados y visas según programa. Consulta condiciones en los folletos de América y Países Lejanos de Viajes El Corte Inglés. (1) Reservando un mes antes de la fecha de salida. DESCUENTO YA APLICADO EN LOS PRECIOS PUBLICADOS. Aplicable solamente en los productos incluidos en los catálogos Asia y Oceanía, Oriente Medio, África y Océano Índico, América del Norte y Caribe y Centroamérica y Sudamérica, reservando un mes antes de la salida y un paquete completo (tarifa aérea touroporador más servicios terrestres); excepto productos con conexiones especiales de contratación y tarifas de compra anticipada con gastos por cambio o cancelación. Consulta condiciones de gastos de cancelación y de anticipo de reserva. Sin gastos de emisión hasta 30 días antes de la fecha de salida. Gastos de gestión financiados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. Plazo mínimo 30€. Ejemplos a 10 meses sin intereses: Importe: 300€, 30.000€/mes, TIN 0%, TAE 0,022%. Gastos de gestión 9€, importe total del crédito/adelantado 309€. Importe: 1.000€, 300.000€/mes, TIN 0%, TAE 0,022%. Gastos de gestión 9€, importe total del crédito/adelantado 309€. Importe: 1.000€, 300.000€/mes, TIN 0%, TAE 0,022%. Gastos de gestión 9€, importe total del crédito/adelantado 309€. (2) Válido para reservas hasta el 30 de abril. Debido a las continuas fluctuaciones en el cambio de divisa, se garantiza el precio confirmado en el momento de efectuar la reserva. C.I.C.MA 59, HERMOSILLA 112 - MADRID



Grandes viajes

encantado de conocerte

- 
Sin gastos de cancelación⁽¹⁾
- 
Reserva desde 100€⁽¹⁾
- 
Avión incluido

Promoción válida para todos los destinos incluidos en nuestros 4 catálogos de "Países Lejanos" y "América" 2015.


10% de descuento⁽¹⁾


Pago 10 meses sin intereses⁽¹⁾


Divisa protegida⁽²⁾

- | | | |
|---|---|--|
| <p>Esencia de Tailandia 12 días 9 noches 4 visitas</p> <p>Bangkok, Chiang Rai, Chiang Mai y Phuket desde 1.910€</p> <p>9 desayunos y 2 almuerzos.</p> | <p>Los Ángeles - Los Cabos 9 días 7 noches</p> <p>Los Ángeles y San José del Cabo desde 1.850€</p> <p>Régimen de solo alojamiento en Los Ángeles y Todo Incluido en Los Cabos.</p> | <p>Nueva York y Puerto Rico 9 días 7 noches</p> <p>Nueva York y Río Grande desde 2.300€</p> <p>Régimen de Solo alojamiento y Alojamiento y Desayuno en Río Grande.</p> |
| <p>El Salvador y Ruinas de Copan 9 días 7 noches 8 visitas</p> <p>San Salvador, Ataco, Suchitoto y Copan desde 2.275€</p> <p>7 desayunos y 1 almuerzo</p> | <p>Isla de Zanzíbar 9 días 6 noches</p> <p>Hotel Meliá Zanzibar ***** desde 1.815€</p> <p>Régimen Todo Incluido. Mejora garantizada a habitación terrace.</p> | <p>Descubriendo Dubai 6 días 5 noches 4 visitas</p> <p>Hotel 5* desde 1.540€</p> <p>5 desayunos, 2 almuerzos y 1 cena.</p> |

902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

PUBLIRREPORTAJE

Banco Sabadell pone en marcha el plan Compromiso Empresas para convertirse en el banco principal de las empresas

Con este modelo de relación, la entidad se propone captar el 25% del volumen de negocio de las grandes empresas, el 50% de las pymes y hasta el 100% de los negocios y comercios

GENTE

@gentedigital

Banco Sabadell pone en marcha el plan Compromiso Empresas para agilizar y simplificar la relación con las empresas.

Con esta finalidad, se unifica en un solo contrato el marco de relación con el cliente, incorporando una serie de compromisos.

Esta iniciativa convierte a Banco Sabadell en la primera entidad financiera capaz de acordar por escrito la cobertura de las necesidades financieras y de servicios prioritarias de cualquier compañía, simplificando los trámites y ganando eficiencia en la relación.

En este contrato único, Banco Sabadell establece seis compromisos clave: Responder cualquier solicitud de crédito en 7 días laborables, mantener las mismas condiciones económicas en productos de financiación durante todo el año, tratar siempre con el mismo gestor de empresas durante un período acordado, realizar una visita al cliente una vez al año para planificar el ejercicio, permitir operar en cualquiera de las más de 2.000 oficinas que tiene el banco por todo el país y acompañar al cliente en su proceso de internacionalización.

Nuevo Canal Asesor

Entre otras novedades, se pone a disposición de las empresas el nuevo Canal Asesor, que ofrecerá a los clientes una interlocución especializada mediante videollamada o chat, con posibilidad de concertación inmediata de visita con el especialista cuando la empresa lo requiera. También será protagonista el nuevo servicio de Autodiagnóstico Financiero Sectorial, que permitirá que las empresas realicen 'online' una valoración cualitativa de sus principales ratios financieras y un informe comparativo respecto a la media del sector al que pertenezcan.

Compromiso Empresas responde a un doble propósito: consolidar relaciones sólidas y de largo plazo con las empresas y ser el banco principal de cualquier compañía del país. "Queremos ser el ban-

Compromiso empresas

Todo lo que necesita y necesitará su empresa en un solo acuerdo. Y por escrito.

**92,4%**

El 92,4% de las empresas desean recibir respuesta en un plazo determinado a las peticiones de crédito realizadas.

Agilidad

Respondemos cualquier solicitud de crédito en 7 días laborables.

**86,8%**

El 86,8% de las empresas valoran positivamente el mantenimiento de las condiciones pactadas a largo plazo.

Seguridad

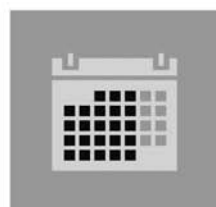
Mantenemos las mismas condiciones económicas en productos de financiación durante el año en curso.

**89,3%**

El 89,3% de las empresas consideran necesario relacionarse siempre a través de un mismo gestor con autonomía de decisión.

Estabilidad

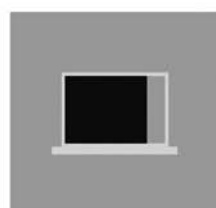
Trata siempre con un mismo gestor de empresas (salvo que tú quieras cambiarlo).

**77,6%**

El 77,6% de las empresas esperan disfrutar de estabilidad en sus líneas de riesgo con su banco.

Planificación

Cada año realizamos una visita de planificación a la empresa para definir sus necesidades presentes y futuras.

**81,9%**

El 81,9% de las empresas prefieren operar en cualquier oficina del banco, independientemente de donde tengan la cuenta.

Comodidad

Opera estés donde estés a través de nuestras oficinas y del servicio de Banca a Distancia.

**Internacionalización — Acompañamiento**

Muchos de nuestros clientes necesitan internacionalizar su empresa.

Acompañamos a las empresas en el proceso de internacionalización.

bancosabadell.com/compromisoempresas

Estudio realizado por Time Consultants.

"Nuevas fórmulas de liderazgo de Banco Sabadell en el segmento de las pymes". Octubre de 2014.

co principal de las empresas y para ello no es suficiente con cubrir las necesidades financieras. Debemos ir más allá. Así, hemos preguntado a las empresas del país qué es lo que más valoran de su banco principal. Nos han respondido y hemos asumido el reto de convertir sus necesidades en nuestro compromiso. Estamos convencidos de que adquiriendo compromisos es la única manera de establecer una relación que funcione a largo plazo", explica Eduardo Currás, subdirector general y director de Banca de Empresas.

El plan Compromiso Empresas nace a raíz de un estudio de la consultora Time Consultants que ha entrevistado a directivos de compañías de sectores diversos que operan en España. El motivo era conocer el punto de vista de los empresarios sobre las principales ventajas y beneficios que puede ofrecerles hoy cualquier entidad financiera a la hora de establecer una relación duradera.

La mayor parte de los entrevistados coincidieron en señalar cinco puntos prioritarios:

- **Mejorar los plazos de respuesta.** Un 92% de los directivos contactados considera que los bancos deben mejorar el compromiso de respuesta ante cualquier solicitud de crédito que planteen y piden que se establezca un plazo claro para conocer la decisión tomada.

- **Mantener su gestor de confianza.** Un 89% pide que no cambien por sorpresa su gestor de confianza, una realidad que, a su juicio, desgraciadamente suele ocurrir en el sector.

- **Respetar las condiciones pactadas.** Un 87% cree esencial que se mantengan las condiciones pactadas a largo plazo y que no estén sometidas a cambios en función de coyunturas circunstanciales concretas.

- **Operar en cualquier oficina.** Un 82% valora la disponibilidad de tener a su servicio toda la red comercial del banco y no solo la oficina donde tiene la cuenta para poder realizar las gestiones oportunas.

- **Minimizar los trámites.** Un 70% lamenta la excesiva documentación requerida para la contratación de productos y pide una simplificación.

A partir de estos resultados y la consecuente activación del plan Compromiso Empresas, Banco Sabadell, que en la actualidad tiene una cuota de mercado en empresas del 30,7% -en los últimos seis años casi la ha duplicado-, se ha marcado como objetivo ser el líder de la banca de empresas en el país.

PLANTAS MEDICINALES · ALIMENTACIÓN NATURAL · CELÍACOS · COSMÉTICA NATURAL



LO ÚLTIMO EN
CENTROS DE DIETÉTICA



PHYTO
green
marca exclusiva

Con nuestra marca exclusiva de
Complementos de máxima calidad
A PRECIOS SIN COMPETENCIA

¡ENCUENTRA TU ESTABLECIMIENTO DE LA VENTANA NATURAL
MÁS CERCA DE TÍ!

C/ Cavanilles, 29. Tel.: 912213099. 28007. Madrid.
C/ Infanta Mercedes, 68. Tel.: 915706083. 28020. Madrid.
C/ Esteban Mora, 49. Tel.: 911667815. 28027. Madrid.
C/ Hermanos de Pablo, 6 esq. C/ Alcalá. Tel.: 910168217. 28027. Madrid
C/ San Julián, 3. Tel.: 918891873. Alcalá de Henares. 28801. Madrid.
C/ Libertad, 40 Local 2. Tel.: 912290207. Alcobendas. 28100. Madrid.
C/ Alanis, 7. Tel.: 917470114. Barajas. 28042. Madrid.
Plza. De Coruña, 10 (El Naranjo). Tel.: 916075488. Fuenlabrada. 28942. Madrid.
C/ Portugal, 44 Local 15. Tel.: 916074012. Fuenlabrada. 28943. Madrid.

C/ La Alegría, 4, C.C. Nivel Centro, Lcal. 12. Tel.: 916046201. Fuenlabrada. 28943. Madrid.
C/ Móstoles, 33. Tel.: 916901462. Fuenlabrada. 28945. Madrid.
Avenida de Fuenlabrada, 99. Tel.: 912289898. Leganés. 28912. Madrid.
C/ San Antón, 37. Tel.: 911636140. 28982. Parla. Madrid.
C/ Hospital, 18. Tel.: 916916488. Pinto. 28320. Madrid.
Avenida Unión Europea, 3. Tel.: 912472153. Torrejón de Ardoz. 28850. Madrid.
C/ Río Llobregat, 7. Tel.: 916453335. Móstoles. 28935. Madrid.
Bulevar José Prat, 35 Local B-27. Tel.: 917736329. Valdebernardo. 28032. Madrid.
C/ Núñez Arenas, 14. Tel.: 910189531. Villaviciosa de Odón. 28670. Madrid



C/ Toledo, 34. 912303933. 28005. Madrid.
C/ Alcalá 155. 917045567. 28009. Madrid.
C/ Santa Engracia, 66. 914467769. 28010. Madrid.
C/ Mayor, 76. 918778358. Alcalá de Henares. 28801. Madrid.

C/ Illescas, 49. 915181704. 28024. Madrid.
C/ Alcalá, 168. 911734689. 28028. Madrid.
Glorieta Cuatro Caminos, 1. 918119926. 28020. Madrid.



TENER TU PROPIO NEGOCIO NUNCA FUE TAN FÁCIL.
FORMA PARTE DE NUESTRO PROYECTO.



www.laventananatural.com CONTACTA CON NOSOTROS, Telf.: 659 824 731, e-mail: roberto.bullido@ynsadietsa.com

especial semana santa
2 ó 3 NOCHES
OFERTA VÁLIDA DEL 1/04/15 AL 3/04/15

DESDE
49€
PERSONA/NOCHE

**¡SANTA SEMANA...
PARA TODOS!**

- Dos o tres noches de alojamiento en habitación doble.
- Desayuno buffet.
- Acceso libre a las termas de agua mineral medicinal.

caldaria.es
Vivir, en una palabra

RESERVA YA! 988 280 406 / www.caldaria.es

Un puesto de trabajo a medida

Tyba: La plataforma española especializada en poner en contacto a 'startups' y empresas de internet con demandantes de empleo

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

Para las empresas, se acabó el recibir cientos de currículos sin ningún filtro. Por su parte, quienes busquen trabajo no tendrán que enviar sus logros profesionales a todos los portales de empleo, sin medida. Tyba es la plataforma especializada en poner en contacto a desempleados con 'startups' y empresas de internet que oferten un puesto de trabajo.

Actualmente, es el portal más grande de Europa en este campo y, lo que le diferencia de otros es que, "en vez de enseñarte todas las ofertas, nosotros analizamos tu perfil y tus preferencias y te enseñamos los empleos para los que tienes más posibilidades de conseguir una entrevista", explica Jorge Schnura, co-fundador de Tyba. Así, "a la empresa, además, en vez de llegarle 400 currículos, le en-

viamos los cinco más relevantes", concluye. Esta forma de reinventar la búsqueda de trabajo nació en la universidad, cuando Jorge vio que el proceso de encontrar, en su caso, prácticas, era "horrible e ineficiente", y pensó que po-

Hasta ahora, han conseguido abarcar un tercio del mercado europeo de 'startups'

día "hacerlo mejor" junto a Eiso Kant y Philip von Have, también co-fundadores de la plataforma.

Funcionar como red social

Algo que está en marcha y que todavía no se ha implementado porque se convirtió en un proyecto más ambicioso para ellos es que Tyba funcione como red social. De esta manera, el futuro trabajador podrá hablar con los actuales empleados para saber qué ambiente se respira en la empresa y aclarar cualquier duda. Asimismo, se tendrá en cuenta el tipo de perfil que contrata una 'startup' a la hora de proporcionarles candidatos para otros puestos.

Hasta ahora, han conseguido abarcar un tercio del mercado europeo de 'startups', y su idea es quedarse con el 100% para, después, continuar su expansión por EE UU.



De izquierda a derecha, Philip von Have, Eiso Kant y Jorge Schnura CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

PRIMER INSTITUTO EN ESPAÑA ESPECIALIZADO EN ESTAS MATERIAS

La formación en emergencias, un acceso directo al mercado laboral

REDACCIÓN

La mediación e intervención en situaciones de emergencias se perfila como uno de los campos con mayor proyección laboral. Por este motivo, para el próximo curso 2015-2016, España contará

con el primer instituto privado de formación profesional en Emergencias y Protección Civil. El Grupo Docente Claudio Galeno será el encargado de poner en marcha este proyecto, que contempla unas instalaciones de más de diez

mil metros cuadrados dotadas con las mejores tecnologías.

Además, el centro pondrá a disposición de sus alumnos múltiples aulas técnicas para la asistencia inicial en emergencias, laboratorios de análisis de riesgos y talleres para el mantenimiento de vehículos de emergencias, equipos y utillajes. Dicho centro abrirá sus puertas en la ciudad de Murcia con vistas a ampliar su oferta en la Comunidad de Madrid.

CÁMBIATE A LÍNEA DIRECTA

MEJORAMOS EL PRECIO
DE RENOVACIÓN DE TU
SEGURO DE HOGAR

GARANTIZADO

902 123 216

Una compañía
bankinter.



lineadirecta.com

BALONCESTO LIGA FEMENINA 2

El CREF ¡HOLA! y el Distrito Olímpico Plenilunio se verán las caras este sábado • El líder puede sellar en casa su pase a una fase de ascenso

UN DERBI DE ALTOS VUELOS

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

El Rivas Ecópolis se ha convertido, desde hace un par de temporadas, en el único representante del baloncesto madrileño en la máxima categoría femenina. Sin embargo, el próximo curso podría darse un derbi regional en la élite, una fiesta que, en el mejor de los casos, podría repetirse en varias ocasiones, ya que el CREF ¡HOLA!, el Distrito Olímpico Plenilunio, el Fundal Alcobendas y el Grupo EM Leganés tienen opciones de jugar la fase de ascenso.

A cinco jornadas para el final de la temporada regular, los dos primeros de esa lista anteriormente enumerada, el líder de la competición, el CREF ¡HOLA!, y el quinto clasificado, el Distrito Olímpico Plenilunio, jugarán un choque este sábado (19 horas) en el pabellón Canal de Isabel II en el que hay diferentes cosas en

El partido de ida se cerró con un 53-70 favorable a los intereses del CREF

juego. "Creo que es un encuentro que nos va a venir muy bien para preparar lo que nos venga más adelante, teniendo en cuenta que nos queda un calendario complicado. Respetamos mucho a los rivales, pero estamos trabajando también un poco pensando en la fase de ascenso", reconoce el entrenador del CREF, Antonio Pernas. Por su parte, su homólogo en el Distrito Olímpico, Juanma Ruiz, valora que "venimos de perder en casa contra un rival directo y tenemos la obligación de competir contra el mejor equipo del grupo. Estamos en otra Liga,



Las capitanas de los dos equipos, junto a los técnicos

aspirando a ser cuartos, aunque con un poco de suerte podríamos ser terceros". Otro buen termómetro para conocer cómo llegan ambos equipos a este derbi es la opi-

nión de las dos capitanas. La anfitriona, Esther Moreno, afirma que "no esperábamos estar tan arriba, aunque sí que lo deseábamos". "Desde el primer momento

@lariojaturismo



LA RIOJA
Apetece

La mejor forma de conocer La Rioja es preguntar a un riojano, la mejor forma de compartirlo es subir tus fotos con el hashtag #viajaralariojana

www.viajaralariojana.com





tanto diferentes. Recuerda que el año pasado el objetivo del Distrito Olímpico Plenilunio "era diferente". "Cambiamos la plantilla, fichamos jugadoras nuevas. Eso nos ha hecho crecer a nivel de grupo y nos ha permitido estar más arriba", describe.

SIN CONFIANZAS

Esa disparidad de opiniones también se mantiene a la hora de valorar las posibles diferencias con el último antecedente entre ambos equipos. El choque jugado en diciembre en el pabellón Circular se saldó con un 53-70 favorable al CREF, un resultado que, en palabras de los dos técnicos "se decidió en el tercer cuarto". Para Antonio Pernas, su equipo tendrá "que estar muy atento y no bajar la intensidad en los 40 minutos", mientras que Juanma Ruiz se fija más en las posibles mejoras del Distrito Olímpico Plenilunio: "Lo prioritario es recuperar nuestro juego", admite.

Las capitanas comparten esa idea de que será un "partido complicado", aunque reconocen que "ya nos conocemos e intentaremos competir lo máximo posible ambos, no me queda duda. Será bonito".

sabíamos que teníamos que trabajar mucho para estar arriba y al final los resultados te van poniendo donde te toca", valora. Las sensaciones de María Villar son un

Las pizarras de Antonio Pernas y Juanma Ruiz marcarán el choque

Los dos técnicos se elogian mutuamente en las horas previas

"El Distrito Olímpico Plenilunio es un equipo que prepara muy bien los partidos, con lo que intenta minar bastante tus puntos fuertes y potenciar los suyos. Siempre nos exige trabajar a un nivel importante". Así de sincera es la valoración que hace el entrenador del CREF ¡HOLA! del trabajo que está haciendo su 'collega' Juanma Ruiz al frente del Distrito Olímpico Plenilunio. La admiración es mutua. "Del CREF destaco el bloque y, aparte de eso, el trabajo que han hecho. No es lo mismo el nivel que tienen ahora al principio de temporada, han ido creciendo a pasos agigantados, partiendo claro está de un muy buen equipo, pero han tenido una progresión bestial. No podemos centrarnos en defender



Juanma Ruiz y Antonio Pernas CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

a una sola jugadora y dejar sola a otra", asegura.

MIRANDO AL FUTURO

Las diferencias que marca la clasificación provocan que sus objetivos de cara al tramo final del curso sean dispares. Antonio Pernas reconoce que su meta es "intentar llegar a esa fase de ascen-

so en las mejores condiciones posibles para disputarla".

El que sí tira de calculadora es Juanma Ruiz: "Tenemos que ganar un partido más que el cuarto, que es Sant Adriá. Si lo conseguimos, y uno de ellos es un enfrentamiento directo con ellos, estaremos con CREF en la fase final", adelanta.

SI ES UD. ACCIONISTA O PREFERENTISTA DE
ALGUNA ENTIDAD FINANCIERA
PODRÍA RECUPERAR SU DINERO

PREFERENTISTAS:

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

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

ACCIONISTAS:

Por muy poco puede recuperar su dinero. Consúltenos.

ARRIAGA ASOCIADOS, abogados especialistas en participaciones PREFERENTES y ACCIONES de entidades financieras.

ARRIAGA
ASOCIADOS



✓ +15.000
personas
representadas

✓ +1.600
sentencias
ganadas

✓ 100%
de éxito en
apelación

✓ 98%
de éxito

900 101 775 LLAMADA Y CITA
GRATUITA
Lunes a Viernes de 8h a 21h. Sábados, Domingos y Festivos
de 9h a 14h y de 16h a 20h. Sólo se recibe con cita previa.
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

Manolo Royo

El humorista llega al Teatro Quevedo de Madrid con **'Tengo el día tonto'**, un espectáculo en el que las risas están aseguradas

“Los políticos actuales son tan mediocres que si quieren un aeropuerto se lo tienen que hacer”



RAFA HERRERO / GENTE

MAMEN CRESPO COLLADA
@mamencrespo

Entro en nuestras casas hace decenas de años gracias al programa 'Un, dos, tres'. Desde entonces, nos ha hecho reír en distintos formatos televisivos. Ahora, ha recalado en Madrid, con un espectáculo en el que el público será espectador y guionista a la vez.

¿Cómo es tu día tonto?

Como en la vida de todo el mundo. De 365 días del año, calculo que tengo 50 ó 60 así, de esos que metes la pata todo el rato.

¿Cómo es el espectáculo?

Salgo a contar mis días tontos, tres o cuatro muy divertidos, y a partir de ahí recomiendo a la gente que escriba su día tonto en una papeleta con su firma y su teléfono. Las leo, y el que me guste mucho lo cuento en el escenario.

¿Tenías ganas de subirte a las tablas?

No lo he dejado de hacer, lo que pasa es que ahora lo hago diariamente, todos los viernes, sábados y domingos. Me apetece estar en Madrid y en todas partes donde haya un público con ganas de reírse. Hago muchas actuaciones en los pueblos en fiestas, en verano, pero hay un tiempo, desde octubre hasta mayo, que vas haciendo cositas pero no el grueso, y ahora esto me apetece para que la gente pueda verme en directo. **Te vamos a ver sobre el escenario, pero la verdad es que tu popularidad se la debes a la televisión. ¿Tienes ganas de hacer un proyecto en la tele?**

Sí, lo que pasa es que a las televisiones no les he cogido el truco, estoy como con las redes sociales, creo que he llegado tarde. Me definiendo, soy una persona bastante trabajadora, pero lo estoy pasando mal con la televisión. Mi hijo es realizador y está trabajando en Nueva York, cansado de escribir proyectos interesantes y que las televisiones no contesten. Su último proyecto se llama 'Abuelos', y ya hemos mandado el programa piloto, él como realizador y yo como presentador. Es precioso, trezamos la historia de tres matrimonios abuelos a quienes presentan sus nietos. Es un programa muy tierno, muy humano y muy cálido. Ya lo tenemos en DVD, pero a nadie se le ha ocurrido pinchar para verlo. Creo que la televisión es injusta.

En el teatro vas a hacer reír mucho. Imagino que es un orgullo sacarle una sonrisa a la gente y

más en tiempos muy complejos.

A mí es lo que menos me cuesta, la gente ya viene predispuesta, sabe que se va a reír conmigo. Mi pasión es mi trabajo, y mi trabajo es mi pasión, lo tengo muy cuidado y muy mimado, y en eso estamos. A mí me llamaban 'el cómico de todos', porque hacía reír a todos.

¿Cuándo te das cuenta de que esta es tu pasión?

Desde muy pequeño. Era muy bonito llegar a clase y que el maestro te preguntara algo, soltar una parida, y que los 36 niños de la clase se partieran de risa. Si a mí el profesor me preguntaba quiénes eran los Reyes Católicos, yo en lugar de responder Isabel y Fernando, decía que eran unos reyes que iban mucho a misa. Desde ese momento siento pasión por hacer reír a otros.

Has logrado dedicarte a ello, y ya han pasado 45 años. ¿Cuál es el balance?

“ De 365 días al año, calculo que tengo 50 ó 60 días tontos, de los que metes la pata”

“El humor es una forma de vida para mucha gente y la risa es necesaria”

Muy positivo. Primero, porque conozco toda España y medio mundo, 44 países. Además, te voy a contar un secreto: yo utilicé la televisión para hacer reír a las personas que no podían acceder a verme en teatros o en salas de fiestas.

¿Se puede sacar la parte cómica de la situación que estamos viviendo?

Se puede resumir en una frase corta y breve. Adolfo Suárez fue un gran político y le han puesto su nombre a un aeropuerto. Los políticos actuales son tan mediocres que si quieren un aeropuerto se lo tienen que hacer ellos. Es más difícil reírse de lo de ahora, la gente está enfadada y cabreada, nos están robando, sabemos quiénes son, y no se hace nada. Y no sólo en cuestión de dinero.

¿Qué es el humor?

El humor es una forma de vida para mucha gente, y algo imprescindible para el resto. La risa es necesaria.



CON EL CORAZÓN EN LA MANO



¡SORPRESA!

Raquel Sánchez Silva espera mellizos

La popular presentadora no cabe en sí de felicidad. Ella y su pareja, el productor audiovisual Matías Dumont, están esperando nada más y nada menos que mellizos. Es por ello que Raquel Sánchez Silva no viajará este año hasta Honduras para presentar la nueva edición del programa televisivo 'Supervivientes'.



TELEVISIÓN

Chabelita irá a 'Supervivientes'

La hija de la tonadillera acudirá a 'Supervivientes'. La noticia la ha desvelado su prima, Anabel Pantoja, quien al ser preguntada por los consejos que le habría dado a Chabelita respondía así: "Yo pocos porque duré dos semanas, le he dicho que aguante y que no haga como Kiko y yo, que lo que pueda hacer lo haga".

EL PERSONAJE DE LA SEMANA POR ANA BALLESTEROS

Carlos G. Miranda

Cinco chicos. Un viaje que cambiará sus vidas. ¿Lograrán dominar su destino? Así se plantea 'Conexo' (Destino), la inquietante historia de misterio y ciencia ficción de Carlos García Miranda. El que fuera guionista de series de la talla de 'El Internado' o 'Los Protegidos' llega ahora con una novela para jóvenes a partir de 14 años, llena de tributos al pasado y cargada de influencias musicales, cinematográficas y literarias de los años 80.

1: Qué es lo primero que haces al levantarte. Mirar el móvil. Apago la alarma, miro cuántos tuits tengo y me deprimó porque no hay nada.

2: Tu estado de ánimo más común. La alegría y la felicidad. El entusiasmo.

3: El defecto que menos te gusta de ti. Tengo un pronto un poco malo. Me enfado, y luego me siento culpable por haberme enfadado.

4: La virtud que más te gusta de ti. Soy perseverante.

5: Una locura que hayas hecho por amor. He hecho un montón, no sé cuál es la mejor.

Por ejemplo, el día de Reyes me recorrí todo Madrid Río, con la helada que estaba cayendo, para regalarle a la chica con la que estaba un libro que pensé que hablaba de nosotros, que era 'El guiñón de Manhattan', de Woody Allen.

6: Un lugar donde te perderías. En Londres.

7: Algo que nunca falta en tu maleta. La férula de descarga de los dientes.

8: Una época en la que te hubiera gustado vivir. En los años 60, para ir a gateques.

9: Un personaje con el que te sientas identificado. Rob, de 'Alta fidelidad'.

10: Un lema o una filosofía de vida. A tope.

11: Un libro de cabecera. 'Alta fidelidad', de Nick Hornby. También me gusta mucho la película.



CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

7 ANOS GARANTÍA KIA

www.kia.com

KIA SPORTAGE
desde **15.200€**
No pasarás desapercibido

KIA
The Power to Surprise

IBERICAR MÓVIL, S.L.

Tel.: 91 533 85 01

- Avenida Ciudad de Barcelona 220 | Nuevas instalaciones
- Avda. de la Albufera, 321 | Nuevas instalaciones
- Avenida Andalucía Km 6
- Paseo de la Castellana 141
- Calle Carretilla, 2. 28522 Rivas Vaciamadrid. Madrid

APROVECHA EL PLAN PIVE



Consumo (l/100km): 5,3-7,2. Emisiones de CO₂ (g/km): 139-189.

PVP Kia Sportage 1.6 GDI (Basic) 4x2 (incluido impuestos, transporte, acciones promocionales y aportación del gobierno al Plan PIVE). No incluye gastos de gestión y matriculación. Consultar condiciones y requisitos del Plan PIVE. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 9.000€ a través de la campaña Flexible Range Finance, a un plazo mínimo de 48 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta el 31/03/2015 en concesionarias de Península y Baleares. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

Ni corbatas ni colonias

El próximo **Día del Padre** regala actividades de ocio • En GENTE hemos hecho una selección de la mano de **Atrápalo**

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

¿Cuándo fue la última vez que reservaste un día para pasarlo con su padre? Tanto si la respuesta a esta pregunta se remonta al calendario del año pasado como si no, el próximo 19 de marzo es una buena ocasión para regalarle al protagonista del Día del Padre un plan en familia. En GENTE, de la mano de Atrápalo, la compañía 'online' líder en venta de ocio, hemos seleccionado las actividades con los mejores descuentos con el fin de que se conviertan en un regalo especial.

VARIEDAD DE ACTIVIDADES

Una jornada en un mini golf, una ruta por los cafés literarios o un masaje para los padres más estresados son algunos de los planes que se pueden encontrar en dicho portal. Además, hemos incluido unas carteras personalizadas para que se conviertan en un recuerdo del día.



Carteras personalizadas

No estaba previsto incluir un regalo material en esta selección, pero siempre hay que hacer una excepción. Gonzalo Gombau hace especiales estas carteras de piel de vacuno, fabricadas a mano en España, con una grabación personalizada. Disponibles en el teléfono 676 132 504.



Un día de mini golf

El Multiaventura Park de Las Rozas ofrece 1.500 metros cuadrados con 'loopings', rampas, obstáculos con movimiento, atajos y trampas de agua. Un circuito completo para poner a prueba la puntería de toda la familia por nueve euros por persona.



Vuelo en parapente biplaza o tándem

Para disfrutar del paisaje desde una vista privilegiada. El Centro de Vuelo Parapente Sierra Norte regala, además, un vídeo con la experiencia. Desde 55 euros por persona.



Ruta de los cafés literarios

Escritores de ayer y de hoy, personajes, literatura, versos y la prohibida ausencia rodean esta ruta mágica y llena de las sorpresas que guardan los maravillosos cafés literarios del barrio de Malasaña. Un plan de la mano del escritor Marcelo López-Conde y gracias a Détente Madrid por 11 euros por persona.



Madrid: los años de la Movida

Finales de los 70 y los 80: la llegada de la democracia, el protagonismo de los jóvenes... Un recorrido por los escenarios de la Movida madrileña con Carpetania Madrid por 12 euros por persona.



Un masaje para padres estresados

Un masaje tailandés y reflexología podal para eliminar las tensiones, contracturas y nudos que repercuten en la salud y en el bienestar. En el centro Amon Thai Massage por 58 euros.

tu revista joven

Busca en tu universidad tu ejemplar de **muyfan**

¡SEGUIRNOS TIENE PREMIO!

Síguenos en Facebook, Twitter o Instagram

y, por qué no, ¡en las tres!

Sortearemos entre todos nuestros fans libros, cds, cenas, entradas de teatro, estancias en balnearios y hoteles y muchas cosas más...

¡No pierdas la oportunidad de ser uno de los ganadores!

 **muyfan_es**

www.muyfan.es





22 edición

Feria Regional del MUEBLE

y afines de Castilla-La Mancha

Sonseca (Toledo)

18-22 de marzo de 2015

Pabellón Ferial de Sonseca

www.fermacam.es



TEATROS: SELECCIÓN DE LA SEMANA**LIBROS:** SELECCIÓN DE LA SEMANA

Alguien como tú
Xavier Bosch
Planeta



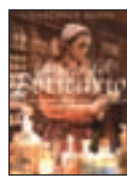
La crónica de la búsqueda y la reconstrucción de una historia de amor a través de los recuerdos, los documentos, los hallazgos fortuitos y el testimonio de las personas que conocieron la pasión clandestina de la pareja.

Ni rubia ni pelirroja
Alberto Rey
Martínez Roca



Alberto Rey, el gran especialista español en series de televisión, muestra en 'Ni rubia ni pelirroja', una alocada novela, lo que se cuece tras una serie de éxitos... y tras el 'bestseller' que la inspira.

La hija del boticario
Charlotte Betts
Maeva



La novela cuenta la emocionante historia de Susannah, una joven boticaria inglesa a quien le proponen matrimonio con un amigo de su familia para huir de un contexto marcado por la peste bubónica.

Gran Cabaret
David Grossman
Lumen



Un hombre de mediana edad subido a un miserable escenario puede convertir un antro en un gran cabaret: el cabaret de la vida. Su nombre es Dova'le, y viste unos pantalones remendados y una camisa mediocre.

El perro que me cambió la vida
John Dolan
Grijalbo



John Dolan es hoy uno de los artistas más aclamados, pero antes pasó tres años junto a su perro George mendigando. Esta es la historia de un hombre que lo perdió todo y del perro que le cambió la vida.

CONCIERTOS: LAS MEJORES CITAS**Revólver**

Cuatro años después del lanzamiento de su último álbum de estudio, el grupo Revólver vuelve a los escenarios con 'Babilonia', un disco con diez temas nuevos, todos ellos escritos por el líder de la banda, Carlos Goñi.

La Riviera · 26 de marzo

**The Noises**

El grupo The Noises presenta su último trabajo, 'Pacífico', compuesto por un total de 11 temas que han recibido muy buenas críticas y que, siguiendo la línea del grupo, están cargados de positivismo.

Sala Paddock · 26 de marzo

**Sidonie**

Sidonie aprovechará su concierto en Madrid para cerrar el ciclo 'Pop&Dance' que ha ofrecido la Joy Slava las últimas semanas. El grupo hará un recorrido por sus grandes éxitos y por los temas de su último disco, 'Sierra y Canadá'.

Joy Slava · 27 de marzo

'Negociador', encuentro con ETA

Ramón Barea y Carlos Areces protagonizan la nueva película dirigida por Borja Cobeaga, uno de los guionistas de 'Ocho apellidos vascos'

JOSÉ MARÍA ARESTÉ
@decine21

Después del éxito espectacular e inesperado de 'Ocho apellidos vascos', se aguardaba con verdadera expectación el nuevo proyecto de Borja Cobeaga como guionista y director, pues la temática es delicada a la hora de levantar ampollas entre los espectadores: la negociación siempre negada entre el Gobierno español y la organización terrorista ETA.

MODESTA PRODUCCIÓN

En 2005, un vasco, que se siente también español, ha tendido cables para hablar con el entorno terrorista en Francia. A lo largo de un mes, en un retirado hotelito, Manu negocia oficiosamente con Jokin, representante del mundo etarra, un primer documento que pueda sentar las bases del final de la violencia. 'Negociador' es una producción modesta económica-



mente, rodada con pocos actores y con los escenarios imprescindibles. Cobeaga, consciente de la gravedad del tema, opta con inteligencia por la modestia abarcadora, pasajes divertidos de tipismo muy vasco y muy español -ese miedo exacerbado al ridículo que tan bien nos define-.

El laconismo de Ramón Barea y Josean Bengoetxea ayuda,

mientras que los modos más exagerados de Carlos Areces resultan medidos. La cinta funciona en líneas generales, aunque esa necesidad de acelerar y pisar el freno no deja de pesar un poco.

PUEDES VER EL TRAILER DE ESTA PELÍCULA EN:

decine21.com

¿Problemas de HUMEDAD?



Garantía
hasta
30 años

En ACUASEC tenemos la solución

Pida su diagnóstico
COMPLETO Y GRATUITO

900 809 939



+ INFO

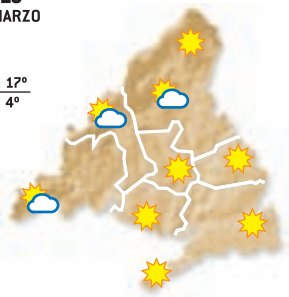


www.acuasec.com

EL TIEMPO
COMUNIDAD DE MADRID

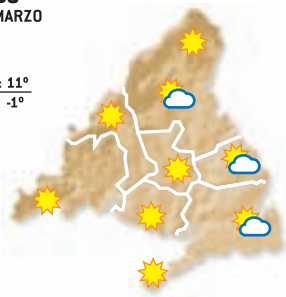
VIERNES
13 DE MARZO

Máx: 12°
Mín: 4°



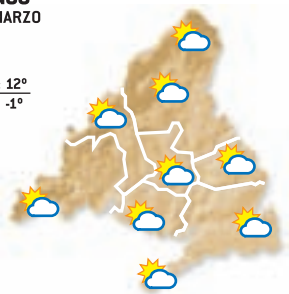
SÁBADO
14 DE MARZO

Máx: 11°
Mín: -1°



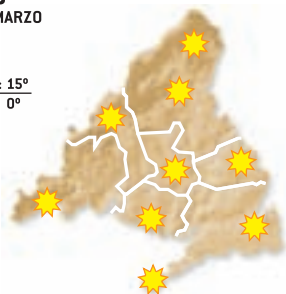
DOMINGO
15 DE MARZO

Máx: 12°
Mín: -1°



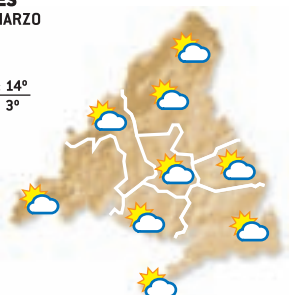
LUNES
16 DE MARZO

Máx: 15°
Mín: 0°



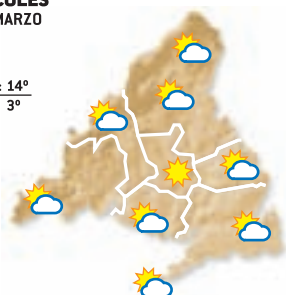
MARTES
17 DE MARZO

Máx: 14°
Mín: 3°



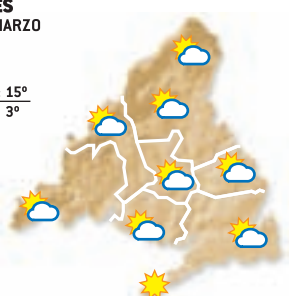
MIÉRCOLES
18 DE MARZO

Máx: 14°
Mín: 3°



JUEVES
19 DE MARZO

Máx: 15°
Mín: 3°



NIVEL DE AGUA EMBALSADA

85,01%

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

Canal de Isabel II gestión



LA RECETA DE LA SEMANA:

Steak Tartare

por **El cielo de Urrechu**

Picar el solomillo a cuchillo en daditos diminutos o 'brunoise'. Por otro lado, picar también las alcaparras, los pepinillos y un poco de perejil. Mezclar la carne en un bol junto con los encurtidos picados y ajustar el punto de sal y pimienta. Después de esto, añadir cinco gotas de tabasco, cinco de salsa Perrins y cinco de angostura. En un recipiente aparte mezclar 10 gramos de mostaza de Dijón con un buen chorro de aceite de oliva e incorporar la mezcla al bol con el resto de los ingredientes. Para terminar, añadir una de las yemas y mezclar bien. Corregir nuevamente de sal y pimienta. Emplatar el steak tartare con la ayuda de un molde y, por último, utilizar la segunda yema para decorar.

Restaurante El cielo de Urrechu Centro Comercial Zielo, local 217. Avenida de Europa, 26, Pozuelo de Alarcón, tel. 91 709 32 85



INGREDIENTES

- 250 gr. de solomillo de ternera
- 5 gotas de salsa Perrins
- 2 yemas de huevo
- 5 gotas de tabasco
- 5 gotas de angostura
- Pepinillos y alcaparras
- Mostaza de Dijón

SUDOKUS:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | | | | | 1 | | | |
| 5 | 8 | 4 | | | | | | |
| 9 | | | 6 | 7 | | | | |
| | | | | 2 | 7 | 1 | 6 | 9 |
| | | | 1 | 9 | | 7 | | 8 |
| | | | | | | | | |
| 1 | | | 9 | | | 4 | | |
| | | | | | | 8 | | |
| | | | 8 | 4 | | 1 | 2 | |

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

Instrucciones

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:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | | | | | 1 | | | |
| 5 | 8 | 4 | | | | | | |
| 9 | | | 6 | 7 | | | | |
| | | | | 2 | 7 | 1 | 6 | 9 |
| | | | 1 | 9 | | 7 | | 8 |
| | | | | | | | | |
| 1 | | | 9 | | | 4 | | |
| | | | | | | 8 | | |
| | | | 8 | 4 | | 1 | 2 | |

HORÓSCOPO:

LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

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

Aries
21 MARZO - 20 ABRIL
Profesión: Retoma las conversaciones con compañeros y socios. Amor: Trata a tu pareja con más sensibilidad. Suerte: Fíjate en las finanzas. Salud: Mejoría.

Tauro
21 ABRIL - 21 MAYO
Profesión: Si ayudas a los demás, todo te resultará mejor. Amor: Habrá pasión y novedades. Suerte: Tranquilidad y atención. Salud: Mayor equilibrio.

Géminis
22 MAYO - 21 JUNIO
Profesión: Tus habilidades creativas estarán exaltadas. Amor: Pasión y amor. Suerte: Presta atención y mantén la calma. Salud: Bebe suficiente agua.

Cáncer
22 JUNIO - 22 JULIO
Profesión: Planifica las bases de tu empresa. Amor: Tendrás altibajos emocionales. Suerte: Habrá novedades y acción. Salud: Notarás una mejoría, pero intenta respirar.

Leo
23 JULIO - 22 AGOSTO
Profesión: Es el momento de la expansión y la publicidad. Amor: Necesitas seriedad y responsabilidad. Suerte: Cambios grandes y beneficiosos. Salud: Vigila el aparato intestinal.

Virgo
23 AGOSTO - 22 SEPT
Profesión: Organiza tu economía. Amor: Tranquilidad y todo irá mejor. Suerte: Te sentirás afortunado. Salud: Un buen masaje te ayudará y te sentirás mejor.

Libra
23 SEPT - 22 OCTUBRE
Profesión: Tu forma de hablar es muy importante. Amor: La calidez y el amor te abrirán las puertas a todo. Suerte: Habrá cambios positivos. Salud: Mayor equilibrio.

Escorpio
23 OCT - 22 NOV
Profesión: Podrás resolver un problema de hace tiempo. Amor: Es un buen momento para la pasión y el romance. Suerte: Evita gastos innecesarios. Salud: Mejoría.

Sagitario
23 NOV - 21 DIC
Profesión: Planifica tus metas con alegría. Amor: Pasión y romance en tus relaciones. Suerte: Equilibra tus acciones. Salud: Te notarás con una mayor vitalidad.

Capricornio
22 DIC - 20 ENERO
Profesión: Necesitas organizar de forma eficiente tu empresa. Amor: Vitalidad y alegría. Suerte: Cambios grandes y significativos. Salud: Camina y respira con atención.

Acuario
21 ENERO - 19 FEB
Profesión: Atención a tu escala de valores. Amor: Pasión y vitalidad. Suerte: Cambios beneficiosos. Salud: Anímate y ten momentos de diversión.

Piscis
20 FEB - 20 MAR
Profesión: Es el momento de pedir un préstamo. Amor: Transforma tu actitud y todo mejorará. Suerte: Ten en cuenta a los demás. Salud: Cuida tu aparato intestinal.



Gente

Anuncios clasificados

- 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.

Descargue esta edición, y todas las nacionales en PDF: www.gentedigital.es/edicion-impresa/



EL EXPERTO PUEDE AYUDARTE

TE DARÁ GRATIS EL BAÑO DE LAS 7 HIERBAS, PARA ABRIR TODOS TUS CAMINOS

DOMINGO 18 HORAS

¿TIENES MIEDO DE TU FUTURO? ¿TIENES CURIOSIDAD POR CONOCERLO?

AMARRÉS | ENDULZAMIENTO | LIMPIEZAS PODEROSAS | ENVIDIA SUCESOS PARANORMALES | MALA SUERTE | IMPOTENCIA SEXUAL MAL DE AMORES | MAL DE OJO | TRASTORNOS PSICOLÓGICOS ENFERMEDADES SIN DIAGNÓSTICO | VUDÚ | FALTA DE CLIENTES DEPRESIÓN | RECUPERO PAREJAS E HIJOS CON ADICCIONES

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS · CONSULTA GRATIS

ESCUCHA AL EXPERTO TODOS LOS DÍAS A LAS 22H EN ECUATORIANA FM (88.4)

PSO. SANTA Mª DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA 91 539 26 18 637 33 25 96 /elmayordesaño

VENDE COMPRA CAMBIA BUSCA... ENCUENTRA

91 541 20 78

REFORMAS / manitas: reparaciones domésticas, albañilería, fontanería, pintura, persianas, electricidad. 619488906.

10. INFORMÁTICA
10.1. REPARACIONES
OFERTA

INFORMÁTICO a Domicilio. 671277949.

12. MOTOR
12.1. COCHES
OFERTA

PARTICULAR VENDE TOYOTA CELICA ¡¡41.500 KM!! 1.800CC. 110CV. A.C. MATRÍCULA WZ. SIN SINISTROS. EXCELENTE ESTADO. 4.000€ NEGOCIABLES. 663567717.

15. RELACIONES
15.1. ÉL BUSCA ELLA
OFERTA

EMPRESARIO busca mujer, amistad, matrimonio hasta 45 años. 657131211.

HOMBRE 45 años, busca mujer. Relación estable, sincera, romántica, pasional. Atrévete. 637788021.

HOMBRE 72 años, busca relación seria. Señora 60/70 años. 1,60 altura. Libre cargas familiares. Guste baile/ senderismo. 913326730.

VALDEMORO para esporádico con mujer hasta 65. Yo 54. 608900593.

16. MASAJES
OFERTA

¡¡ESPAÑOLA!! Supermasajes. Privado. Avenida América. 608819850.

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

ADRIANA. Particular. Quinta. 639215971.

ALCORBENDAS. AMIGUITAS. 633793598.

ALCORCÓN. Quiromasajista mulata. 649209278.

ALICIA jovencita. Coslada. 642395422.

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

ANA madurita. Coslada. 642657212.

ARGENTINA. Madurita. 690877137.

ASIÁTICAS Leganés 665110395.

ASIÁTICAS. 30. 654874657.

ASIÁTICAS. GETAFE. 688050173.

ATOCHA. Masajista. 910834904.

BIBIANA. Atrévete. Completa. 602185436.

BRASILEÑA. Joven. Masajista. 662060070.

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

CASA nueva. Tetuán. Masajes orientales. 608326726.

DISFRUTA. RELÁJATE. 914676996.

EMPALME. Universitarias. 651771171.

EVA. 30. Princesa. 604101473.

FUENLABRADA. Española. 648607072.

FUENLABRADA. Gissel masajista. 603116970.

LAURA/ SARITA. CHICAS NUEVAS. MÓSTOLES. 611327121.

LEGANÉS masajes relajantes. También domicilio. 622776037.

LEGANÉS. Masajes. Casada. 30€. 631105066.

MADURITA. Supersensitivo. 651765405.

MARTA. Independiente. 660175109.

MASAJES 20. 648740917.

ORIENTALES 7 chicas. Avda Albufera 28028 Madrid. Metro portazgo. 603253020. 603252202.

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS
OFERTA

Clifford Auckland
SERVICIOS FINANCIEROS JUNIORES
!!! FINANCIACIÓN URGENTE PARA AUTÓNOMOS, EMPRESAS Y PARTICULARES !!!
SÓLO CON LAS ESCRITURAS DE UNA VIVIENDA U OTRA PROPIEDAD CON POCA HIPOTECA O NINGUNA.
- MÁXIMAS FACILIDADES -
676 05 98 12
www.cliffordauckland.es

VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. ZONA ARANDA DE DUERO. BURGOS. 657097806.

1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA

APARTAMENTO- estudios. 270€- 350€. 653919652.

PISO 3 dormitorios. 400€. 653919653.

VALLECAS, piso 2 dormitorios. 350€. 657836904.

1.4. VACACIONES
OFERTA

MAR Menor. Lopagán. 350€. Semana Santa. Cerca playa. 5 camas, 2 aseos. 915271108.

1.5. HABITACIONES
OFERTA

ALQUILO habitación. Exterior. Reformada. Económica. Alvarado. 915421888.

FUENLABRADA. Habitación 200€ Gastos incluidos. 616811007.

1.6. OTROS
OFERTA

TRASPASO casa huéspedes. 14 habitaciones. Exteriores. 300 m2. Buena inversión. 915421888.

1.7. GARAJES
OFERTA

VENDO. Plaza Garaje. C/ San Mateo. Junto Mercado. Leganés. 916867849.

2. EMPLEO
OFERTA

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

AVÓN. Vendedores. 646565613.

BUSCAMOS distribuidores independientes. 601284749.

CONTROLA tu peso. Consulta gratis. 637111520.

EMPRESARIO NECESITA CHICA LIBERAL PARA PISO. 1500€. 603433448.

OPORTUNIDAD Ingresos. 910701521.

WWW.AUMENTAINGRESOS. INFO. 918273901.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 699123132.

ESPAÑOLA cocina, limpieza. 665840303.

ESPAÑOLA. Limpieza. Ayudante cocina. Cuidado mayores/ niños. Disponibilidad horario. 665490611. 916898945.

3. ENSEÑANZA
3.1. IDIOMAS
OFERTA

INGLÉS. Leganés. Económico. 916873161.

3.2. OTROS
OFERTA

OFRECEMOS ESTUDIOS BÍBLICOS Y CONVERSACIONES SIN FINES LUCRATIVOS. SOMOS CRISTIANOS. 650779327.

QUÍMICA ORGÁNICA
1º DE FARMACIA
NECESITO PROFESOR PARTICULAR
678 159 546
(a partir de las 20h.)

6. DEPORTES
6.1. FÚTBOL
OFERTA

CAMPEONATO de Fútbol 7. Mundialito. Necesitan equipos para formar grupo. Inscripciones Gratis. Se facilitan campos. 607425531.

7. OCIO
7.1. VARIOS
DEMANDA

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

COMPRO libros hasta 1€. 656344294.

8. SALUD
8.1. TERAPIAS
OFERTA

VALLECAS. Masajes Terapéuticos. 676707035.

9. SERVICIOS
9.2. REFORMAS
OFERTA

COBRO la voluntad. Ángel, pintor Español. Experiencia. Limpieza. 651556230. 639006668.

MÓSTOLES Fontanero, calefactor. ¡Económico! 605370145.

CRÉDITO URGENTE

CON LA GARANTÍA SÓLO DE SU CASA (O LOCAL): Liquidez, Atrasos, Asnef, Embargos, Subastas...

CLARIDAD, TRANSPARENCIA, CÓMODAS CUOTAS O 1 AÑO SIN PAGOS

LLAMADA GRATUITA
900 900 903

SEGURBAN
INTERMEDIARIO INDEPENDIENTE

Gente digital

- Toda la información de tu ciudad
- Actualizada diariamente
- A tan sólo un click

www.gentedigital.es

MASAJISTAS EVA Y AMIGAS
Metro Avenida América. También Hoteles y domicilios. Aceptamos Visa. 24 horas.
VISA 602 642 901

URGE, SEÑORITAS LIBERALES, VARIOS TURNOS/INTENSIVAS INGRESOS. 654434147.

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA
OFERTA

MARÍA Sanación. Magia blanca. Abre caminos. 913264901.

TIRADA CARTAS DEL TAROT. SOLAMENTE LA VERDAD, SIN ENGAÑOS. DESCUBRE QUE TE DEPARA EL FUTURO. COSTE RED FIJA: 1,21 € MIN. COSTE RED MÓVIL: 1,57 € MIN. 806499924.

Gabriel
806 506 891

MAESTRO KARAN
Rápidos y garantizados, en menos 7 días tus problemas estarán resueltos: visita de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene el mal de ojo, mejora la vida familiar, protege frente a los enemigos y soluciona todo aquello que te preocupa. Trabajo conjuntamente con un gran centro especializado de África. Utilizamos su magia para darle a conocer su camino y destino a seguir a través de una videncia clara de su pasado, presente y futuro. Consultas en mi gabinete o por correspondencia si no puede desplazarse.
Vista Abierta (L3) **GARANTÍA TOTAL**
91 485 89 83 - 800 806 578

GABINETE DE VIDENCIA PROFESOR KARAMBA
48 años de experiencia. Dotado para encontrar una solución a todos sus problemas, incluyendo los casos desesperados.
RESULTADOS EN 1 SEMANA 100% GARANTIZADO
FACILIDADES DE PAGO
AMOR - DINERO - TRABAJO - SIERTE PROTECCIÓN - NEGOCIO - FAMILIA...
631 053 924
91 000 68 05
GRAN VÍA

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRÉS RECUPERE LA FELICIDAD
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. Él o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.
TODO 50€
674 484 207

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarrés, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, Quito mal de ojo y maledicidios. Potencio la sexualidad.
TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DÍAS
914 743 635
699 615 558
EMBAJADORES Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

DIRECCIÓN GENERAL DE TURISMO GUÍA SOBRE NATURALEZA Y GASTRONOMÍA

Arte y escapadas para el puente de San José

A. BALLESTEROS
@gentedigital

La festividad de San José trae consigo cuatro días por delante para desconectar y relajarse, y Madrid es el mejor sitio para ello. La región ofrece múltiples y variadas propuestas para disfrutar de unos días de ocio en los que dejarse envolver por la naturaleza, el patrimonio cultural, los pueblos más emblemáticos, los conjuntos urbanos históricos, la gastronomía, los personajes ilustres y una gran agenda de actividades al aire libre. Todo ello está recogido en la guía 'Escapadas por la Comunidad de Madrid', editada por la Dirección General de Turismo y disponible en las oficinas de turismo autonómicas y en formato digital en Turismomadrid.es.

En dicha guía, el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama está señalado como uno de los grandes atractivos de la región, así como uno de sus enclaves más destacados, el Parque Natural de

Se darán cita más de medio centenar de espectáculos y exposiciones

Peñalara. Asimismo, otra escapada recomendable es una visita a los embalses o un recorrido por los caminos y senderos de la región, y para los que aprecien la historia y la naturaleza es de parada obligatoria Manzanares el Real, en cuyo castillo se organizan una visita dramatizada y un cuentacuentos destinados a escolares con motivo del Día Mundial de la Narración Oral y del Día Mundial de la Poesía (20 y 21 de Marzo).

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA

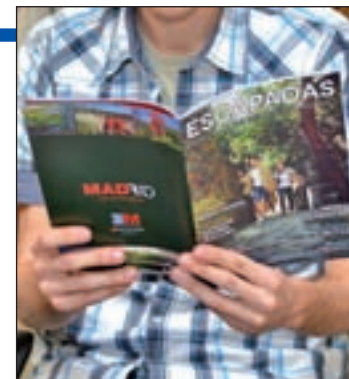
Probar la carne de la Sierra de Guadarrama tiene que estar en la lista de aquel que pretenda conocer lo mejor de la gastronomía, así como los Vinos de Madrid, que se producen especialmente en la zona Sur; la miel, que se obtiene en numerosos pueblos de la sierra; o el aceite, que procede de olivos de casi un centenar de municipios y otros productos autóctonos.

La oferta de ocio para disfrutar del puente del 19 de marzo se complementa con una variada agenda expositiva y escénica di-

señada por la Comunidad y distribuida en los espacios culturales de toda la región, compuesta por una veintena de exposiciones y casi medio centenar de espec-

táculos escénicos, además de proyecciones de cine y talleres. Para terminar, otra de las propuestas es conocer los restos arqueológicos de la Red de Yacimientos Visi-

tables, en los que se incluye el Frente del Agua, un recorrido en el Valle Bajo del Lozoya, donde se conservan 25 construcciones militares de la Guerra Civil.



CHEMA MARTINEZ/GENTE

Siempre hay alguien cuidando de ti

Residencia Bellaescusa
Siempre hay alguien cuidando de ti



alendario de actividades terapéuticas, ocupacionales y lúdicas.

- Ambiente familiar y cercano donde la prioridad siempre es El Mayor y la satisfacción de sus necesidades.

- Fomento de actividades intergeneracionales donde hacemos partícipes a las familias y otros colectivos tan importantes en nuestro entorno como son: los niños, las Asociaciones de mujeres, Asociaciones de discapacitados, entre otros.



Somos una Empresa Privada, con más de 10 años en el sector y concertada con la Comunidad de Madrid, que gestiona de manera exclusiva la Residencia Bellaescusa, ubicada a tan solo 50 kilómetros de Madrid en un entorno incomparable de naturaleza y aire puro. Somos un grupo de profesionales especializados en el ámbito de la intervención geriátrica que conoce ampliamente las necesidades de las personas Mayores y trabaja en mejorar su calidad de vida. Dentro de Nuestra Política de Empresa, destacamos el compromiso con la Calidad, la formación continua; así como la investigación e innovación de tratamientos e intervenciones que favorezcan la salud, el buen ánimo y la socialización de todos nuestros Residentes. Contamos con cuatro grandes fortalezas que nos hacen diferentes:

- Instalaciones amplias, modernas y totalmente adaptadas a las necesidades de las personas mayores.

- Fomento de la ocupación y el manejo del tiempo libre: un amplio ca-

Estamos en:
C/ Miguel Hernández, 1
28570 Orusco de Tajuña (Madrid)

VEN, CONOCENOS
Y CONTACTA CON NOSOTROS:

91 876 12 02 (Ext: 100)

www.residenciabellaescusa.com Siguenos en Facebook