

# Gente

AÑO 12, NÚMERO 466  
22 - 29 SEPTIEMBRE 2017

madrid

GETAFE



Gentesana

**“El flamenco me rejuvenece el alma”**

La actriz **Mónica Cruz** vuelve al trabajo tras 4 años dedicada a su hija, con 'Velvet Colección', que se estrena este viernes en televisión



MOVILIDAD | PÁG. 8

**Los Molinos estrena estación de Gbici**

El servicio de alquiler de bicicletas llega al barrio • Así Getafe ya tiene 18 puntos de recogida y entrega de los vehículos de dos ruedas • El objetivo del proyecto, que cuenta con 154 bicicletas, es el de facilitar y promocionar un modo de transporte respetuoso con el medio ambiente

**TRIUNFO**  
CURSOS  
PELUQUERÍA - ESTÉTICA  
CENTROS HOMOLOGADOS POR LA COMUNIDAD DE MADRID  
CENTROS EN MADRID Y ZONA SUR  
INFORMACIÓN Y RESERVAS  
91- 796 06 93  
DESDE 60€/MES

**¡TRABAJA YA!**  
TALLERES MAYTE & COB  
Escuela de formación dirigida a personas con y sin estudios, que quieren formarse y trabajar en un sector con futuro.  
¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO!  
www.cabformacion.com • www.tallosmayte.com  
91 686 00 16  
info@cabformacion.com | tallosmayte

ACTUALIDAD | PÁG. 4

**El otoño será seco hasta el mes de noviembre**

La estación que comienza este viernes 22 tendrá temperaturas superiores a la media • El verano que ahora termina fue más cálido y lluvioso de lo normal

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES  
RESERVAS  
Tel.: 918 522 546  
www.aventura-amazonia.com

En Pelayos a 25 minutos de la M-40 y Cercedilla

- Circuitos de Aventura para todas las edades
- Más de 100 juegos y 20 Tirolinas en cada parque!!
- Nuevo Circuito Canopy (en Cercedilla)
- Eventos de Empresa, Cumpleaños, Despedidas
- 3 horas de aventura

TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??  
9 TIROLINAS SEGUIDAS, 460 M. TOTALES

**AVENTURA AMAZONIA**

## LA FRASE

"Pido y exijo que saque de Cataluña sus sucias manos"

**Gabriel Rufián**

El diputado de ERC mantuvo el pasado miércoles un duro enfrentamiento dialéctico con Mariano Rajoy en el Congreso, en relación a la operación llevada a cabo en Cataluña por la Guardia Civil.



## LA CIFRA

3<sup>o</sup>

**España se sube al podio del dinero negro**

Un estudio estima que la economía sumergida equivale al 17,2% del PIB en España, la tercera en el ranking mundial.

## EL PERSONAJE



**Jové paga los platos rotos**

Entre los detenidos en Cataluña dentro de la operación contra el referéndum se encuentra Josep Maria Jové, el número dos de Junqueras.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACTORA JEFE:**  
MAMEN CRESPO

**COORDINADORES DE REDACCIÓN:**  
LILIANA PELLICER  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**JEFE DE FOTOGRAFÍA:**  
CHEMA MARTÍNEZ

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**COLABORADORES:**  
MIGUEL HERNÁNDEZ  
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO  
(Redacción)

STELLA MIRALLES  
DE IMPERIAL  
(Fotografía)

**SECRETARIA DE REDACCIÓN:**  
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:**  
CARLOS ECHEGUREN

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**

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



@gentedigital

## No es cuestión de dinero

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No he tenido duda nunca desde que tengo uso de razón, pero según voy cumpliendo años me reafirmo más, de que el estilo y el saber estar no son una cuestión de dinero. Ni de lejos. He visto a muchos ricos hacer el ridículo y a otras tantas personas con menos recursos brillar con luz propia en decenas de eventos. Y lo sigo viendo. También, afortunadamente, conozco a bastante gente con una muy buena cuenta corriente que vive con normalidad y sin estridencias, al igual que me consta que otros intentan demostrar lo que no son constantemente. Qué pereza me dan estos últimos, pero, bueno, cada uno es como es y, por eso, el pasado sábado me sorprendió gratamente la actitud de la hija del cuarto hombre más rico del mundo, el propietario de Inditex, Amancio Ortega. Coincidió con Marta en el desfile del diseñador Roberto Torretta y solo puedo tener palabras positivas para ella y para su actitud. Atendió a los medios de comunicación que se congregaron en la pasarela, posó para los fotógrafos, no dejó de sonreír y se mostró sencilla, al igual que el 'look' que eligió, un vestido gris de Zara y unos botines negros. Sencillez a la par que elegancia para conocer la colección de su suegro, porque mantiene una relación desde hace más de un año con Carlos Torretta, su hijo. Y eso fue lo que me llamó la atención. No llegó como una estrella, comentó distendida con su novio lo que veía sobre la pasarela sin tener en cuenta las miradas que la observaban y charló tranquila y sonriente durante el 'Kissing Room' (el encuentro que realiza el diseñador con sus invitados y la prensa tras el desfile en un espacio de IFEMA). Absoluta normalidad que demuestra que no siempre el dinero anula la sencillez. Menos mal.



**SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:**

@mamencrespo  
@mamencrespocollada

## LA FOTO DE LA SEMANA



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

**Las protestas por el 1-0 toman el puente aéreo**

La jornada del pasado miércoles 20 fue especialmente agitada en el ámbito político, tras las detenciones y registros relacionados con la consulta convocada por el Govern catalán para el 1 de octubre. Las manifestaciones también se produjeron en la madrileña Puerta del Sol.

## EL SEMÁFORO



**Padilla monta el pollo en Villacarrillo**

Al torero no se le ocurrió mejor idea que dar la vuelta al ruedo en la plaza del municipio jienense con una bandera franquista. "No he querido ofender a nadie", se disculpó días después.



**Unas cancelaciones que no son 'low cost'**

Ryanair dejará en tierra más de 2.200 vuelos para poder cuadrar las vacaciones de los pilotos hasta el 28 de octubre. La compañía tiene previsto reembolsar al completo los billetes.



**Los resultados visten de gala a Inditex**

La compañía obtuvo un beneficio de 1.366 millones en el primer semestre de su ejercicio fiscal y, lo que es mejor, generó 11.043 nuevos puestos de trabajo, casi 3.000 de ellos en España.



# MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,  
tu tranquilidad

Acaba con las humedades  
de forma definitiva



Solicita tu diagnóstico gratuito,  
personalizado, in situ y sin compromiso

**900 30 11 30**

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

**GARANTIZADO**  
PLAZOS DE EJECUCIÓN



*"Murprotec, protege  
el valor de tu casa"*

Antonio Hernández  
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector  
con certificación  
ISO 9001

Que las **HUMEDADES**  
no sean tu pesadilla



**MURPROTEC**  
colabora con  
**Cáritas**

Delegaciones Murprotec en:  
España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia



El otoño llega este fin de semana

## El otoño no traerá lluvias hasta noviembre y diciembre

La Aemet prevé una estación más cálida de lo normal, sobre todo en octubre y diciembre ● La agencia estatal descarta que vaya a haber problemas de sequía, a pesar de que los pantanos están por debajo de lo normal

JAIME DOMÍNGUEZ  
@JaimDominguez

El otoño que comienza este viernes 22 de septiembre a las 22 horas será más cálido de lo normal en la Comunidad de Madrid y no dejará grandes precipitaciones hasta el mes de noviembre. Así lo prevé al menos la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que este miércoles ofreció su habitual predicción estacional. Este incremento de

las temperaturas será especialmente acusado en los meses de octubre y diciembre, donde se esperan valores bastante por encima de lo normal. En noviembre, los datos se prevén más en la línea de lo sucedido en los últimos treinta años.

En cuanto a las precipitaciones, la previsión es que octubre sea más seco de lo normal. La Aemet espera que las lluvias lleguen en noviembre y diciembre, cuando podrían superar las medias de

estos meses. El delegado de la agencia estatal en Madrid, Cayetano Torres, explicó que "no será un otoño preocupante en cuanto a la sequía", a pesar de que los pantanos de la región están al 62% de su capacidad, por debajo de la media de sus diez últimos años a estas alturas, situada en el 71,5%, y de lo que marcaban en septiembre de 2016, cuando estaban al 75,6%. Debido a las características propias de esta estación, es más posible que se produz-

ARGANDA LLEGÓ  
A REGISTRAR  
41,8 GRADOS  
EL PASADO  
17 DE JUNIO

EL VERANO QUE  
ACABA HA SIDO  
EL SEGUNDO MÁS  
CÁLIDO DESDE  
EL AÑO 1965

can tormentas en las que caiga una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.

En cuanto a los próximos días, la Aemet señala que habrá temperaturas muy agradables, que a partir del lunes podrían superar los 30 grados en las horas centrales.

### Récords veraniego

El otoño llega después de un verano "loco", según destacó Torres al repasar los datos de los últimos tres meses. La estación que termina este viernes ha sido la segunda más cálida desde 1965, solo superada por la de 2015, y ha batido varios récords históricos. Las máximas han estado casi 2 grados por encima de lo normal, mientras que las mínimas han superado la media en 1,4. Gran parte de la culpa de ello la tienen las dos olas de calor que han asolado la región, especialmente la que tuvo lugar en junio. El día 17 se registró el récord de este verano, con 41,8 grados en la localidad de Arganda. Aranjuez se llevó este honor en julio y agosto, cuando sus termómetros llegaron a marcar 41,6 y 40,4 grados, respectivamente.

La otra noticia del estío, meteorológicamente hablando, han sido los dos episodios de fuertes tormentas que sacudieron la Comunidad de Madrid en los primeros días de julio y en los últimos de agosto. En el primero de ellos se llegaron a recoger 78 litros de agua en la localidad de Las Rozas de Puerto Real, un cifra histórica para ser 7 de julio.

El otro fenómeno llamativo fue el de las fuertes rachas de viento que se dieron en esos días, que llegaron hasta los 147 kilómetros por hora en el distrito de Barajas.

## Los candidatos del PSOE-M debatirán el lunes 25

E. P.

Los tres candidatos a liderar el PSOE-M, el portavoz adjunto en la Asamblea, José Manuel Franco; el alcalde de Soto; Juan Lobato, y el exdiputado Eusebio González Jabonero, se enfrentarán en un debate el próximo lunes, 25 de septiembre, dentro del proceso de primarias que está celebrándose y que tiene la primera vuelta el 30 de septiembre.

Aunque los detalles técnicos están aún pendientes de cerrarse, en principio será moderado por un periodista y contará con tres bloques, uno de política sobre el modelo regional, otro sobre políticas sociales y un tercero, sobre el modelo de partido que cada uno propone.

### Lugar y hora

Lo que aún no está decidido del todo es el lugar y la hora. En principio se acordó que fuera en el número 27 de la calle Buen Suceso a las 20:30 horas. Sin embargo, Juan Lobato y su equipo señalaron que el lugar elegido "no dispone ni del espacio ni de los medios técnicos para facilitar la difusión adecuada a los medios de comunicación".

"Apenas 300 metros nos separan de la sede de todos los socialistas, en la calle Ferraz 70, que está lista y preparada para organizar sin coste alguno este debate", apuntan, al tiempo que sugieren que el horario sea el de las 12:30 horas y rechazan que no se puedan hacer preguntas a los candidatos.

## Madrid apoya a México tras el terremoto

La presidenta regional y la alcaldesa de la capital trasladaron su cariño al pueblo mexicano ● La Comunidad ofrece su Unidad de Emergencias

### REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Cristina Cifuentes, y la alcaldesa de la capital, Manuela Carmena, mostraron su solidaridad con México tras el terremoto sufrido por este país el martes 19 de septiembre, y enviaron al pueblo mexicano "fuerza y

cariño". El seísmo tuvo una magnitud de 7,1 grados en la escala de Richter y dejó centenares de muertos en los estados de Oaxaca, Chiapas y Tabasco.

A través de Twitter, la presidenta regional trasladó "todo" su cariño al pueblo mexicano. "Toda mi solidari-

dad y cariño con el pueblo mexicano, que hoy vuelve a verse sacudido por un fuerte terremoto", expresó Cristina Cifuentes.

### Ericam

En la misma red social, la regidora de Madrid aseguró estar "pendiente" de las "trágicas noticias" que llegan de México, a quien envía "mucho cariño y fuerza". "Pendiente de las trágicas noticias que llegan desde México. Mu-

cho cariño y fuerza para el pueblo mexicano", tuiteó Manuela Carmena.

La Comunidad de Madrid ha puesto a disposición del Ministerio de Interior al equipo de Emergencia y Respuesta Inmediata de la Comunidad de Madrid (Ericam) para salir hacia México en cuanto se lo pidan. Esta unidad ya ha actuado en otras catástrofes similares en los últimos tiempos, como la ocurrida en Haití.



Una de las zonas afectadas por el terremoto



## El centro de Madrid se cerrará al tráfico a los no residentes en 2018

El Ayuntamiento aprobó el jueves su Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que entrará en vigor en junio del próximo año ● Se limitará a 70 km/h la velocidad de la M-30 ● En 2025 no podrán circular por la ciudad los vehículos contaminantes

PATRICIA CRISTÓBAL  
@pcristobal

El Ayuntamiento de Madrid, en su lucha por frenar la contaminación en la ciudad, limitará el acceso a una gran zona del distrito Centro a partir de junio de 2018, restringiendo la entrada a vehículos eléctricos y al transporte público. El perímetro delimitado para este área central de cero emisiones comprende las calles de Alberto Aguilera, Carranza, Sagasta, Génova, Paseo de Recoletos, Paseo del Prado, Ronda de Atocha, Ronda de Valencia, Ronda de Toledo, Gran Vía de San Francisco, Bailén, Plaza de España, Princesa y Serrano Jover. Además, el plan incluye una limitación de velocidad a 70 kilómetros por hora en la M-30 y sus vías adyacentes.

Estas son dos de las 30 medidas del Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que está enfocado a reducir la contaminación atmosférica. En este sentido, el Consistorio establece el año 2025 como fecha límite para vetar la circulación en toda la ciudad a los vehículos más contaminantes. Así, Madrid espera reducir sus emisiones en un 25% en 2020. Dos años antes, a partir de 2018, los nuevos taxis deberán ser de emisiones cero o, en su defecto,



Se limitará el acceso al Centro

EL PLAN NO  
TENDRÁ QUE SER  
DEBATIDO NI  
APROBADO  
EN EL PLENO

impulsados por carburantes ecológicos.

### Rechazo regional

Uno de los grandes objetivos es el fomento de otro tipo de movi- lidades, como la compartida y la peatonal. En referencia a esto último, están previstas varias reformas de calles, como la de Alcalá, que contará con más espacio para ciclistas, peatones y transporte público. El proyecto, presu-

puestado con 543,9 millones de euros, ha sido aprobado sin necesidad de ser debatido en el Pleno. Tras darse a conocer el escrito, el PP anunció que pedirá un Pleno extraordinario para debatir este programa, en el que defenderán un modelo para "incentivar alternativas de movilidad"; algo en lo que coincide C's, que reclama "incentivos y no prohibiciones". El PSOE está "satisfecho" con los cambios.



Concentración en San Agustín del Guadalix FORO SAN AGUSTÍN

## Un muerto y más de treinta heridos en las fiestas de la región

Un joven de 19 años murió tras ser apuñalado en San Agustín del Guadalix ● La Guardia Civil achaca el incidente a una cuestión "sentimental"

E. P.

Al menos un fallecido, una treintena de heridos, varios de ellos graves, y unos 40 detenidos es el balance provisional de un verano conflictivo en las fiestas patronales de los distintos municipios de la Comunidad de Madrid.

El pasado fin de semana se registró una pelea multitudinaria en Majadahonda, aunque el episodio más trágico tuvo lugar el viernes 15 de septiembre en San Agustín del Guadalix. Un joven de 19 años fue apuñalado en el abdomen en el recinto ferial y falleció en el hospital. El varón presentaba al menos una herida de arma blanca con afectación en la zona torácica y gran pérdida de sangre. La Guardia Civil, que al cierre

de estas líneas no había detenido al autor material del homicidio, achacó la discusión que terminó en agresión a cuestiones "sentimentales" y rechaza que hubiera motivos "ideológicos" o de grupos organizados.

### Quejas de la AUGC

Precisamente esta semana la Asociación Unificada de la Guardia Civil (AUGC) de Madrid criticó las "situaciones límites" que sufre la Benemérita en las fiestas patronales de la región debido a la "falta de personal y medios, que dejan desprotegidos a agentes y ciudadanos". Varios de los heridos en los distintos incidentes acaecidos este verano son miembros de los cuerpos de seguridad.

## Treinta ascensores para siete estaciones

Portazgo, Príncipe Pío, Príncipe de Vergara, Plaza Elíptica, Bilbao, Pavones y Tribunal serán las paradas en las que se realizarán las obras

GENTE

La Comunidad de Madrid instalará 30 ascensores en las estaciones de Metro de Portazgo, Príncipe Pío, Príncipe de Vergara, Plaza Elíptica, Bilbao, Pavones y Tribunal, gracias a una inversión de más

de 94,5 millones de euros, que permitirá convertirlas en totalmente accesibles para personas con movilidad reducida.

Las obras tendrán una duración de entre 7 y 30 meses, una vez que se resuelvan los



Estación de Portazgo

concurso, y forman parte del Plan de Accesibilidad e Inclusión de Metro de Madrid 2016-2020.

### Criterios

Los nuevos ascensores se unen a los que se van a iniciar de manera inminente en Barrio de la Concepción y al que ya está en servicio en Sol. Las estaciones se han seleccionado en función de si en ellas confluían dos o más líneas de Metro o, en otros casos, al haber sido solicitadas por asociaciones que atienden a personas con discapacidad.

## El precio de la vivienda ha subido un 9,84% en 2017

Baleares es la única comunidad en la que el incremento ha sido mayor en este año

REDACCIÓN

Madrid ha sido la segunda comunidad autónoma donde más ha aumentado el precio de la vivienda en lo que va de año, según datos del Club Notegés, que asegura que ha

ascendido un 9,84%. Por encima solo están Baleares, con un incremento del 13,74%.

Los inmuebles más vendidos en lo que va de año han sido los de tres dormitorios (65,1%), seguidos de los que tienen dos habitaciones (17,45%), y de los de cuatro o más (11,41%). La superficie media de estas viviendas ha sido de 106,47 metros cuadrados.



Alumnos recibiendo clases en un colegio de Getafe

## Abierto el periodo de solicitud de las becas para libros de texto

Serán los propios centros de la localidad los encargados de presentar las peticiones al Consistorio, teniendo en cuenta las necesidades de las familias que asisten a sus aulas ● Este año se repartirán unos 200.000 euros

### EDUCACIÓN

#### REDACCIÓN

getafe@genteenmadrid.com

Los centros escolares tendrán hasta el próximo jueves 5 de octubre para formalizar la solicitud en el Registro General del Ayuntamiento de Getafe y poder obtener así parte de las subvenciones destinadas a la compra de libros y material escolar que este año al-

canzan los 200.000 euros, repitiendo la cifra de 2016. Al contrario de lo que pasa en otros municipios, aquí son las propias escuelas y las asociaciones educativas las encargadas de presentar el proyecto al Consistorio teniendo en cuenta las necesidades de las familias, cuyos hijos asisten a sus clases, y de llevar a cabo la compra del material; y no los propios padres, que deberán dirigirse a ellos para pedir las subvenciones. De esta forma, según han asegu-

rado fuentes municipales, se garantiza que se hace "el mejor uso de los recursos, gracias a la gestión e implicación de las propias direcciones de los centros".

#### Beneficiarios

La convocatoria de estas ayudas está especialmente dirigida a escuelas públicas de Educación Infantil y Primaria, Institutos públicos de E.S.O. y específicos de Formación Profesional. El objetivo, según han señalado fuentes

EL 5 DE OCTUBRE  
SE CERRARÁ  
EL PLAZO  
PARA OPTAR  
A LAS AYUDAS

26.790 NIÑOS  
YA HAN  
COMENZADO  
LAS CLASES EN  
LA LOCALIDAD

municipales, es la promoción del desarrollo de proyectos orientados a facilitar el proceso de aprendizaje de aquellos niños y niñas que pertenezcan a familias con graves dificultades económicas y/o sociales para los cuales se considera necesario apoyo en material educativo.

El curso pasado, estas mismas becas beneficiaron a 2.414 alumnos y alumnas de Getafe, 1.623 en Infantil y 791 en Secundaria. Según asegura el concejal de Educación, Álvaro Gómez, "se trata de una de las apuestas en materia de Educación más importantes, pero no la única". En este sentido ha destacado las ayudas a la escolarización de 0 a 3 años o la eliminación de la cuota bebé.

#### Comienzo de curso

Según las últimas cifras, 26.790 niños han iniciado el curso en los centros que imparten Educación Infantil, Primaria y Especial en Getafe. Unos 18.465 alumnos son de enseñanza obligatoria, de 6 a 12 años, además de los 2.660 niños de 0 a 3 años de las Escuelas Infantiles y Casas de Niños. Entre las novedades que se presentan durante este curso, el CEIP Emperador Carlos V amplía su escolarización a 4º de Primaria, el Miguel de Cervantes lo hace hasta Segundo y El Bercial impartirá Educación Infantil de 3 y 4 años. Asimismo, 21 CEIP inician este curso con la jornada continua, añadiéndose a esta modalidad el Julio Cortázar.

Finalmente, el Consistorio ha criticado que se hayan tenido que comenzar las clases con dos centros de la ciudad en obras: el Miguel de Cervantes y el Emperador Carlos V.

## 20.000 euros para eventos infantiles y juveniles

### OCIO

#### REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Getafe abre el plazo de inscripción para solicitar las subvenciones destinadas a asociaciones juveniles de la localidad, que desarrollen actividades en el ámbito del ocio y el tiempo libre para 2017.

La dotación será de 20.000 euros en total, un 25% más que el año anterior. De ellos, 15.000 euros se destinarán a la programación anual de actividades infantiles y juveniles, y los otros 5.000 para la realización de campamentos de verano por parte de las entidades. Con estas ayudas el Gobierno Municipal quiere "fomentar el asociacionismo juvenil", a la vez que garantiza la participación de todos en los campamentos de verano "a costes asequibles para las familias", han detallado fuentes municipales. Podrán ser beneficiarias aquellas legalmente reconocidas, que estén actualmente en funcionamiento, y cuyos datos estén actualizados en el Registro Municipal de Asociaciones y Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Getafe.

#### Requisitos

Más de 3.000 jóvenes participaron en la edición celebrada el año anterior, "respondiendo a una apuesta del Gobierno municipal de generar alternativas de ocio para ser vivido" y no para "ser consumido" en la ciudad, han afirmado las mismas fuentes.

## Joaquín María López de Andújar será sustituido

El obispo de Getafe ya ha tramitado la pertinente renuncia frente al papa Francisco al cumplir 75 años y después de estar 13 al frente de la Diócesis

### RELIGIÓN

#### REDACCIÓN

El obispo de Getafe, Joaquín María López de Andújar, será sustituido próximamente al haber cumplido 75 años de edad el pasado 13 de septiembre, según han confir-

mado fuentes de la Diócesis de Getafe, aunque todavía no se conoce quién ocupará su lugar.

Para ello, se ha tramitado la renuncia ante el papa Francisco después de 13 años al frente de la entidad religiosa, ya que fue nombrado obispo diocesano de la localidad

el 29 de octubre de 2004, tras el fallecimiento de su antecesor, Francisco José Pérez y Fernández-Golfín, tomando posesión el 19 de diciembre de ese año.

#### Biografía

López de Andújar estudió en el Seminario Conciliar de Madrid y fue ordenado el 30 de noviembre de 1968, siendo su primer encargo pastoral en la parroquia de la Asunción de Nuestra Señora, en

Colmenar Viejo, de donde pasó a la parroquia de Santa María la Mayor de Madrid, como Vicario Parroquial, desde 1969 a 1976.

En 1984 fue nombrado Vicario Episcopal de la Vicaría V de Madrid, donde estuvo hasta la división de la Archidiócesis de Madrid-Alcalá, colaborando estrechamente con Pérez y Fernández-Golfín en la organización de la nueva Diócesis de Getafe, desde 1991 hasta 2004.



El obispo de Getafe, Joaquín María López de Andújar

## Los Molinos estrena la primera estación de Gbici

Las otras dos se instalarán junto a la estación de tren de Las Margaritas y El Casar • En total, el servicio de alquiler de bicicletas tendrá 18 unidades distribuidas por toda la ciudad

### MOVILIDAD

C.E.A  
getafe@genteenmadrid.com

El barrio de Los Molinos está situado entre Getafe Norte, el polígono de Los Ángeles y las carreteras A-4 y M-45. Es uno de los más jóvenes de la ciudad, cuyo proyecto de urbanización comenzó en 2007 entregándose las primeras viviendas en el año 2011, y, como tal, uno de los que estaban más desprovistos de servicios públicos. Todavía faltan cosas por hacer, pero poco a poco van viendo la luz algunos de los proyectos como el de la primera estación de alquiler de bicicletas, Gbici, en la avenida de Ingenioso Hidalgo.

Se trata de una de las tres nuevas instalaciones que el Ayuntamiento y la empresa Avanza prevén inaugurar en las próximas semanas, y que estarán instaladas junto a la Renfe de Las Margaritas y El Casar. Con estas, el Servicio Municipal de Alquiler de Bicicletas de Getafe dispondría de 18 puntos de recogida y entrega de vehículos de dos ruedas, cubriendo todos los barrios a excepción de Perales del Río, donde fue instalada en un principio y retirada poco después por falta de uso,

SE HAN EXPEDIDO UN TOTAL DE 2.990 ABONOS, Y REGISTRADO MÁS DE 26.000 USOS

EL OBJETIVO ES LA PROMOCIÓN DEL TRANSPORTE SOSTENIBLE, ÁGIL Y ECONÓMICO

según dijo entonces el Consistorio.

### Objetivo

El objetivo de este proyecto es el de facilitar y promocionar un modo de transporte alternativo y respetuoso con el medio ambiente, disponiendo de forma automática de bicicletas para realizar desplazamientos por la ciudad de forma sostenible y como modo de transporte ágil y económico, complementario a otros medios habituales. Cuenta con 154 de estos vehí-

culos y tiene un horario continuado: 24 horas durante los 365 días al año. Para utilizar el sistema como usuario habitual se puede dar de alta en la Oficina Gbici situada en la Calle Hospital de San José, 3, a través del teléfono 91 684 20 12, para obtener la tarjeta de abonado. También se puede usar de forma ocasional con tarjeta de crédito directamente en las estaciones con el abono diario. Desde la puesta en funcionamiento de Gbici se han expedido un total de 2.990 abonos, y a lo largo del pasado año 2016 se realizaron más de 26.000 usos, con un promedio diario de 73. Para el concejal del área, Herminio Vico, "cuanto más mejoramos el servicio, contribuimos a aumentar su uso, y a que las personas que tienen su bici particular la utilicen para moverse por el municipio, porque además contamos con 200 puntos de anclaje de bicicletas".



Presentación de la nueva estación

## Getafe reclama el reinicio de Carpetania

El Ayuntamiento quiere que se vuelvan a poner en marcha las actuaciones necesarias para la urbanización y parcelación de la segunda fase

### INFRAESTRUCTURAS

#### REDACCIÓN

El Gobierno Municipal de Getafe reclama al Consorcio Urbanístico de La Carpetania a que inicie de manera inme-

diata las gestiones para realizar la redacción y ejecución simultánea de los proyectos de urbanización y parcelación de la II fase de la zona, según está establecido en el plan de sectorización. Además, se solicita que acometa



Rueda de prensa

de manera urgente las obras de los accesos que figuran en el mismo.

### Importante desarrollo

El concejal de Urbanismo, Jorge Rodríguez, considera a este como uno de los más importantes desarrollos para el futuro de la ciudad, "por su enclave estratégico y por lo que supondrá para el crecimiento de empresas como Airbus en Getafe". Por ello quieren que se realice además un estudio para la ejecución de la urbanización por fases, según las necesidades.



Trabajador del LYMA durante uno de sus servicios

## El PP denuncia la privatización de la recogida de basura

Estas afirmaciones han sido desmentidas por el Ayuntamiento de la localidad

### LIMPIEZA

#### REDACCIÓN

El Partido Popular de Getafe denunció el pasado martes 19 la privatización del servicio de recogida de basura de las galerías comerciales, que depende de la empresa municipal de limpiezas LYMA, aunque el Gobierno local lo ha desmentido.

Según contó el PP en un comunicado, "este proceso se ha urdido a escondidas, a espaldas de los trabajadores y con el silencio cómplice de Ciudadanos, y de la marca blanca de Podemos, que una vez más se han posicionado al lado del Gobierno municipal". Por este motivo, señala-

ron que esperaban que el equipo de Gobierno diese explicaciones públicas tanto a empleados como a vecinos sobre "este cambio en el modelo de gestión" en la empresa municipal, considerando que "con este gesto la alcaldesa demuestra que su defensa de los servicios públicos es un pobre eslogan de propaganda y un ejemplo más de su incoherencia política".

### Puntual

Por su parte, fuentes municipales desmintieron que se haya privatizado el servicio, apuntando a una situación temporal. "Ha sido durante dos meses dentro de un proceso de reorganización de los trabajos en las galerías comerciales en las que se decidió contar con apoyo externo de forma puntual, pero LYMA recuperará el servicio en octubre", detallaron desde el Consistorio.

## CCOO rechaza la modificación de la plantilla

### LABORAL

#### REDACCIÓN

La sección sindical de CCOO ha presentado un escrito de reclamaciones contra el acuerdo del Pleno municipal de Getafe por el que se aprobó inicialmente el pasado 14 de julio la modificación de la plantilla vigente en el Ayuntamiento, con el fin de que se

creen nuevas plazas. Entre otras cuestiones, desde el sindicato reclaman que cuatro plazas de Auxiliar de Apoyo Global de Escuelas Infantiles, que figuran en régimen laboral en la modificación, pasen a formar parte de la plantilla de personal funcionario, ya que al ser de nueva creación "no tiene sentido que se creen en este apartado", han explicado.



Participantes, en años anteriores

## XVII Certamen de Pintura rápida en Getafe

Habrán premios en metálico y materiales para los ganadores • Las obras seleccionadas serán expuestas desde el 25 de septiembre

### CULTURA

#### REDACCIÓN

El municipio acoge este domingo 24 de septiembre el XVII Certamen de Pintura Rápida Ciudad de Getafe en el que artistas y aficionados plasmarán sobre lienzo el reflejo de las calles y plazas de la ciudad.

Esta tradicional convocatoria, que durará desde las 7:30 a las 13:30 horas, está enfocada principalmente a artistas locales de todas las edades, aunque es extensible a pintoras y pintores de fuera de la localidad. Además, esta edición, organizada por el Ayuntamiento, La Carpa, Creadores de Getafe y la AEPE Asociación española de Pintores y Escultores, destaca por el aumento en los

premios dirigidos a autores del municipio.

#### Recompensa

Se otorgarán tres premios de 500 euros para profesionales de Getafe, cinco de 200 euros para pintores aficionados de la localidad, y otros 10 de 200 euros para alumnos de los cursos municipales de pintura. Fuera de este rango estarán los dos galardones de mayor importe, de 1.500 y 1.000 euros, donde no importará el lugar de procedencia. Al igual pasará con los tres premios materiales que se darán dentro de las secciones infantil y juvenil.

Posteriormente habrá una exposición de obras seleccionadas por el jurado del 25 de septiembre al 13 de octubre dentro del llamado Espacio Mercado.

### OCIO

C.E.A

getafe@genteenmadrid.com

Las Margaritas comienza este viernes 22 de septiembre sus fiestas de barrio, que durarán hasta el domingo 24. El programa se compone de actividades para todos los gustos y edades, y son producto de un proceso participativo en el que trabajan los vecinos. Como cada año, las iniciativas tiene el objetivo de estrechar los lazos de convivencia entre los ciudadanos, poniendo el foco en la multiculturalidad y generosidad vecinal.

Así pues, el pregón se celebrará este mismo viernes a las 21 horas en la plaza de Santa Margarita y correrá a cargo de las alumnas de la escuela de personas adultas de la zona. Este dará paso al tradicional concierto de música joven en el que participarán cuatro grupos. Ya el sábado 23 se podrá disfrutar del mercadillo artesano, que estará abierto en horario de 12 a 14 horas en el patio del Centro Cívico. Quienes lo prefieran tendrán demostraciones en vivo de las distintas técnicas artesanales en la plaza Santa Margarita. Al finalizar, se hará una comida de convivencia con gazpacho y migas a cargo de las casas regionales de Murcia y Extremadura. Los niños tendrán su momento a partir de las 18 horas con juegos como la yinkhana y actividades infantiles para edades comprendidas desde los 3 a los 12 años. La música tendrá un lugar importante a eso de las 20 horas con la primera edición del Festival Margaritas Rock. Por el esce-

## El barrio de Las Margaritas monta tres días de fiesta

Muestras artísticas, gastronomía, mercadillo, talleres, fiesta de la espuma o actividades para niños, que se completan con la celebración del primer Festival Margaritas Rock



Parte de los miembros de Rexina, grupo que tocará en el festival de Las Margaritas REXINA

EL PREGÓN LO DARÁN LAS ALUMNAS DE LA ESCUELA DE ADULTOS

UN AÑO MÁS LA FIESTA DE LA ESPUMA VOLVERÁ A LLENAR LAS CALLES DEL BARRIO

nario, ubicado en la avenida de las Ciudades, pasaran grupos como Pardao, Symbiosis, Rexina y Látigo Mantra. Este evento musical nace con carácter benéfico, por lo que la entrada será a cambio de que la gente aporte alimentos básicos (como arroz, pasta, legumbres, aceite, leche en polvo para bebés, etc), juguetes o productos de primera necesidad (como papel higiénico, pañales, compresas, gel de baño o pasta de dientes, entre otros), que servirán para las familias más desfavorecidas del barrio y que se distribuirán al finalizar las cele-

braciones. El día terminará con disco móvil a cargo de Discofly a las 21 horas en la Plaza de Santa Margarita.

#### Cierre

Mientras, la mañana del 24 de septiembre se dedicará a la fiesta de la espuma a partir de las 12 horas. La recta final de los festejos comenzará a las 18 horas con un pasacalle de la banda de música de Getafe que además dará un concierto antes de que llegue la orquesta con la que se darán por concluidas las celebraciones hasta al próximo año.

## Los vecinos podrán proponer temas al pleno

Será la segunda vez que se celebra este Debate del Estado del Municipio en el que también intervendrán representantes de los Consejos

### PARTICIPACIÓN

#### REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Getafe ha comenzado a recoger propuestas vecinales a través del portal 'Participa.getafe.es' para que sean debatidas en el pleno del próximo miércoles

27 de septiembre, que se dedicarán al debate de estado del municipio. Según el Consistorio, el Gobierno Municipal hará balance de la gestión en estos dos años de legislatura y la oposición "podrá hacer lo propio respecto a su papel en el Consistorio". Durante su celebración, las aso-

ciaciones y colectivos podrán expresar su visión de la ciudad a través de los distintos consejos sectoriales y foros de participación. No obstante, han asegurado que también quieren conocer las valoraciones y recibir las aportaciones e ideas de aquellas personas que no forman parte de las entidades del tejido asociativo de la ciudad. Este es el motivo por el que esperan que, a través de esta plataforma, los vecinos aprove-

chen la oportunidad y les den un comentario para que este sea debatido en el Pleno del estado del municipio.

#### Cuándo

El actual Gobierno local celebró por primera vez el 14 de julio de 2016 el Pleno anual del debate sobre el estado del municipio, que está reflejado en el Reglamento de Participación Ciudadana para que sea de obligado cumplimiento.



Página Participa Getafe

## Nace un nuevo partido político, Impulsa Getafe

### POLÍTICA

Nace un nuevo partido político en la localidad, Impulsa Getafe. La formación se ha presentado en sociedad esta semana y a la cabeza está su fundador, Roberto Benítez, quien ha destacado que nacen para trabajar para que la ciudad "avance y crezca como debe".



# Gente *sana*

## MÓNICA CRUZ

“No me cuido por un tema de peso, sino por salud”

MENTE

### LUCE MÚSCULO

PARA SOBRELLEVAR  
LA CUESTA DE SEPTIEMBRE

SALUD

### (DES) ESPERANZA FRENTE AL CÁNCER

DEPORTE

### NOVEDADES CONTRA EL ABURRIMIENTO





ALBA RODRÍGUEZ / GENTE

## El deporte como medicina

Para **minimizar el estrés** provocado por la **vuelta al trabajo**, GENTE ha hablado con una experta que nos da algunos **consejos útiles** que harán de este mes de septiembre algo más llevadero. Las **visitas al psicólogo** aumentan un 14,2% tras las vacaciones

POR **Alberto Escribano García** (@albertoescr)

**H**an sido meses de playa o montaña, descanso, encuentros con familiares y amigos... Meses de olvidarse de la rutina, del estrés y de las preocupaciones. Muchas semanas en las que el ocio ha sido nuestra principal, y en muchos casos, única ocupación. Pero como dice la canción, "nada es para siempre". Todo esto pasó, y ahora en pleno mes de septiembre es momento de enfrentarnos a la realidad y de asumir que tenemos por delante todo un año de trabajo. No queda otra y se trata de pasar el trámite e intentar hacerlo lo más llevadero posible.

Todo esto tiene su reflejo en las cifras y los datos. Tras las vacaciones, las visitas al psicólogo aumentaron de media un 14,2% en los últimos cinco años, mientras que las búsquedas en Google sobre el hecho de cómo gestionar el estrés llegaron a las 5.600 mensuales. Concretamente, las consultas sobre el estrés labo-

EL EJERCICIO FÍSICO HARÁ QUE NUESTRO CUERPO LIBERE ENDORFINAS

LA MITAD DE LOS TRABAJADORES EMPIEZAN LA JORNADA CON ESTRÉS

ral ocupan el segundo lugar, con un total de 3.800 búsquedas en la red. Cómo lograr un equilibrio entre la vida laboral y familiar, con 2.800 búsquedas, y la gestión del tiempo, con 710 al mes, se sitúan por detrás en la lista como algunas de las principales inquietudes de los españoles sobre este tema.

Cabe destacar también el interés de los empleados encuestados a la hora de conocer nuevos programas de salud y bienestar en el trabajo, con más de 500 consultas al mes. Por todo ello, y conscientes de la preocupación que genera, en GENTE hemos hablado con la neuropsicóloga Ariana Meldaña Rivera, que nos ha dado algunas claves para que la reincorporación al trabajo no suponga

un excesivo esfuerzo de readaptación.

### El ejercicio, un aliado

Y es que, aunque son varios los pasos que debemos de seguir para afrontar estas primeras semanas de la mejor manera posible, sin duda alguna, una de las recomendaciones es la práctica deportiva. Según Meldaña, el ejercicio físico hará que nuestro cuerpo libere endorfinas y, de esta forma, aumente la relajación y satisfacción con uno mismo.

### Cuesta de septiembre

Se trata de que a la cuesta de septiembre, ya de por sí complicada para los españoles por los gastos que conlleva la vuelta a los hábitos normales, no se sume la anímica o psicológica. No obstante, según Interface, empresa líder en sostenibilidad, con el regreso al trabajo, el 60% de los profesionales de nuestro país acusa un nivel bajo de bienestar en su oficina. La mitad, además, asegura empezar la jornada laboral con estrés y/o agotamiento, una cifra que aumenta hasta el 70% al finalizar las ocho horas que componen habitualmente la jornada de trabajo. ●

### CONSEJOS

GENTE ha hablado con Ariana Meldaña, neuropsicóloga, que nos ha dado algunas recomendaciones para que la vuelta a la rutina no nos provoque trastornos importantes.

**1. Empieza poco a poco:** Comienza de manera gradual la intensidad del trabajo, intentando comenzar por las tareas que te producen mayor satisfacción.

**2. Regularidad:** Mantén horarios regulares durante el día, como en las horas de acostarte o despertarte. Es recomendable dormir alrededor de ocho horas.

**3. Las tareas, sólo en el trabajo:** No te lleves el trabajo a casa. Intenta dejar a un lado todo lo concerniente a éste.

**4. Deporte y ejercicio físico:** Practica algún deporte o actividad física. Ello hará que liberes endorfinas y obtengas una mayor satisfacción y relajación.

**5. Delega en tus compañeros:** Si acabas de llegar de las vacaciones y te sientes abrumado entre tanto trabajo, selecciona aquellas actividades que puedes llevar a cabo y delega en tus compañeros de trabajo.

**6. Equilibra el trabajo y el ocio:** Intenta equilibrar el trabajo y las actividades de ocio durante todo el año. Así evitarás el contraste de las vacaciones con el trabajo.

**7. Imagina:** Se producen beneficios con sólo imaginarnos y recordar mentalmente los lugares donde nos hemos sentido bien.

**8. Familia y amigos:** Cuida de ti mismo. Organiza una comida en casa o fuera de ella con familiares o amigos, o cualquier otra actividad que te produzca satisfacción.





**LO MÁS IMPORTANTE  
ES SABER  
LO QUE ES  
IMPORTANTE**

**Adeslas**

Nº 1 en Seguros de Salud

**TE DEVOLVEMOS\***

hasta un  
**20%** **+** **10%**  
con  
**DENTAL**

\*Porcentajes de devolución calculados sobre la prima del seguro para nuevas contrataciones realizadas entre el 1-8-2017 y el 31-12-2017. El 10% adicional se devolverá siempre que se mantenga el mismo número de asegurados de Salud y Dental y ambas pólizas sean renovadas. Consulta las bases y resto de condiciones de la promoción en [www.adeslas.es](http://www.adeslas.es)

Seguro de salud de SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en Juan Gris, 20-26, 08014, Barcelona (España). CIF: A28011864. Inscrita en el RM de Barcelona, tomo 20481, folio 130, hoja B-6492.

MÓNICA CRUZ

# Un regreso muy esperado

Siempre lo ha dicho alto y claro: **el baile es su pasión**. Y qué mejor manera de **volver al trabajo, tras cuatro años alejada y dedicada a cuidar de su niña**, que bailando. **Será Carmela**, una bailaora gitana, **en 'Velvet Colección'**, la serie que este viernes estrena Movistar +. Además, su regreso ha sido a lo grande, ya que también **colabora semanalmente con el programa 'El Hormiguero'** (Antena 3) y porque ha sido una de las **caras conocidas** que ha elegido **L'Oréal** para presentar los **18 tonos de su maquillaje Accord Parfait**. Un regreso muy esperado tanto para ella como para su público

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**

**Q**ue le apasiona lo que hace es fácil saberlo. Basta con ver la ilusión con la que habla de sus proyectos. Que ser madre es una de las mejores cosas que le han ocurrido en la vida, también está claro. No hace falta preguntarle por su pequeña. Es ella

la que se refiere constantemente a la niña. Después de cuatro años dedicada a su cuidado, ahora vuelve a su trabajo para compaginar sus dos pasiones: su profesión y su hija.

**Este viernes se estrena 'Velvet Colección'. ¿Cómo ha sido el rodaje?**

Ha sido muy bueno y yo me he enamorado de mi personaje, Carmela. Ahora mismo no sé quién le ha dado más vida, si yo a ella o ella a mí.

**Seguro que hay algo de ti en ella y algo de ella en ti.**

Es una mujer gitana de los años 60, súper auténtica y echada para adelante y muy de "aquí estoy yo". Con todo lo que tenía en contra, siendo mujer y gitana, es un contraste con las otras mujeres de ese momento... No puedo contarte mucho más, pero me encanta el personaje.

**Has estado cuatro años alejada del público. ¿Tienes ganas de ver su reacción en tu vuelta a la televisión con esta serie?**

La verdad es que sí. Yo centro toda mi energía en preparar muy bien todos mis trabajos,

"LES PUEDE GUSTAR O NO, PERO CUANDO HAS TRABAJADO Y TE HAS ESFORZADO, A LA GENTE LE LLEGA"

"PARA MÍ HUBIERA SIDO MUY DIFÍCIL Y UN SUFRIMIENTO DAR A LUZ Y DEJAR A LA NIÑA"

"EL FLAMENCO ME REJUENECE EL ALMA. EMPIEZAS A SUDAR Y ES MARAVILLOSO"

antes y durante, y en hacerlo con mucho respeto y mucho amor. Por eso creo que cuando has trabajado y te has esforzado, a la gente le llega. Les puede gustar o no, porque no le puedes gustar a todo el mundo, eso sería un error y un horror. En cualquier caso, que esta serie me haya hecho volver a enamorarme de la danza y a engancharme más de lo que ya estaba, es algo que nunca olvidaré. No voy a poder agradecer a Bambú (la productora de la serie) este regalo que me ha dado.

**Este tiempo que has estado alejada era porque has decidido criar a tu niña, que ya tiene cuatro años. ¿Es difícil conciliar?**

Ahora ya no. Para mí hubiera sido muy difícil y un sufrimiento dar a luz y dejar a la niña. A lo mejor si tengo un segundo hijo, ahora que ya he vivido esta parte, pues lo haría de otra forma, no lo sé. Yo quería hacerlo así, tomarme como mínimo tres años para cuidarla. Evidentemente tenía otros trabajos, porque no vivo del aire, pero ha sido mi forma de enfrentarme a la maternidad y creo que no hubiera sabido hacerlo de otra forma o hubiera sufrido mucho. Y si sufres tú, sufre el bebé. Al final todo es energía y los niños absorben todo. Ahora ya ha llegado el momento, tengo buena ayuda, puedo irme de mi casa tranquila. Saber que tu hija está en buenas manos es el mayor descanso para una madre.

**Has vuelto con muchísima fuerza tras este parón.**

Me viene bien, porque como he terminado el rodaje, así sigo el ritmo. Son cosas maravillosas como la colaboración con L'Oréal y 'El Hormiguero'. Me lo he pasado bomba allí





cada vez que he ido y al final ha salido una colaboración. Estoy súper contenta.

**¿Con el baile te vale para estar en forma o haces algún deporte más?**

Ahora he vuelto a retomarlo para prepararme. ¡Se me había olvidado! (risas). Ni con un entrenador personal trabajas tanto como con el baile. Y, en mi caso, además, lo disfruto. Los

años que no he bailado, he entrenado, porque hay que hacerlo, pero me aburre. No me gustan las sentadillas. Sin embargo, disfruto en una barra de ballet. Por otro lado, el flamenco es más cardio que correr. Empiezas a sudar y es maravilloso. Como digo yo, me rejuvenece el alma. Me ha venido bien, porque también estaba un poco saturada. He cogido aire y ahora lo disfruto con la madurez.

**No es fácil cuidar la alimentación. ¿Cómo lo haces?**

Es muy fácil dentro de una lógica. Puede haber un día que cenó pizza, me lo salto, y me encanta. No me cuido por coger peso o no, porque con los años tiendo a estar más flaca, aunque como mucho y como bien. Lo hago por salud. Desde que soy madre es lo que más me preocupa.

**El maquillaje es un factor primordial para verse bien. Colaboras con la firma L'Oréal en una campaña que ha hecho para promocionar los 18 tonos de uno de sus maquillajes estrella.**

**¿Cómo te has sentido?**

Pues de pequeña he jugado y he vivido en la peluquería de mi madre y poder colaborar con ellos, que te llamen, ha sido un lujo. Cuando me explicaron la campaña y el mensaje supe que tenía que estar aquí. Es mi forma de pensar y me encanta esta iniciativa y todo lo que quieren transmitir. Siempre van más allá e intentan romper con muchos estereotipos.

**¿Eres de las mujeres que usa maquillaje a diario?**

No. Si tengo alguna reunión, sí, pero en mi día a día intento dejar la piel descansada. Cuando trabajas vas siempre muy maquillada y te hacen muchos retoques, así es que no lo utilizo cuando no estoy grabando o en la tele.

**¿Qué utilizas cuando no te maquillas?**

Crema hidratante y, si acaso, rímel.

**¿Cómo estás cuidando la piel ahora después del rodaje de 'Velvet Colección'?**

Acabo de terminar, así es que todavía no lo he definido. He disfrutado mucho en el trabajo, me lo he pasado bomba... y ahora estoy cogiendo aire y respirando. También un poco triste porque ya hemos terminado. ●

**Mónica, de cerca**

**Un lugar para relajarte:**  
Mi casa.

**Un lugar para hacer deporte:**  
Un estudio de danza, con un buen maestro y un buen coreógrafo.

**El lugar donde te cuidas la piel o te haces tus tratamientos:**  
Lo tengo un poco abandonado ahora, pero estoy deseando volver a Tacha para que me hagan una buena limpieza.

**Por la mañana...**  
No me paro en el espejo. Me ducho y me tomo un zumo natural con mis vitaminas. Si tengo más tiempo tomo también fruta y huevos.

**Por la noche...**  
Duelmo a mi hija siempre, le leo un cuento o vemos 'Verano Azul'. Luego me desmaquillo y a dormir también.

**¿Qué no falta en tu nevera?**  
Mucha fruta y verdura. He acostumbrado a mi hija también, le sigo haciendo los purés, nunca le he dado nada de bote.

**¿Un capricho no light?**  
Una pizza, una hamburguesa... hay que disfrutar también, que no sea todo como en el ejército. Mantienes una alimentación sana y de repente un día te das un capricho y disfrutas mucho.



La entrevista con Mónica Cruz en nuestro canal.

[youtube.com/gentedegente](https://youtube.com/gentedegente)

Cierra  
**LOS OJOS**  
y  
**PIDE UN DESEO**

- Extensiones y lifting de pestañas.
- Depilación con hilo.

**“LOOK & CARE”**  
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

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

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**  
C.C. LA GAVIA y **AVDA. FILIPINAS, 1**

El auténtico  
**ALISADO BRASILEÑO**



C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid  
Teléfono: 915 740 671  
Email: [info@aquarelapeluqueros.com](mailto:info@aquarelapeluqueros.com)

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



## Al otoño, con el pelo perfecto

El verano ha pasado **factura a nuestro cabello** dejándolo seco y sin brillo, pero es posible **entrar en la nueva estación** con un pelo recuperado. Te contamos cómo conseguirlo de la mano de la estilista de Aquarela Peluqueros, Valeria Costa

POR **Mamen Crespo** (@mamenrespo)

### Pierde el miedo a la tijera

**1:** En Aquarela Peluqueros lo tienen claro. Si el pelo está dañado no es necesario cambiar el 'look' de forma radical con un corte drástico. Según Valeria Costa, "basta con un corte sencillo para acabar con las puntas abiertas y evitar el efecto cremallera que provoca la apertura en dos del cabello hacia arriba". Hay que perder el miedo a las tijeras porque solo nos vamos a librar del pelo que está estropeado sin que nuestro largo se vea afectado, salvo que queramos.

### Realiza una limpieza profunda

**2:** Para que el cabello quede completamente limpio, la estilista de Aquarela recomienda un 'peeling' capilar. Valeria Costa nos recuerda que es muy importante cuidar el cuero cabelludo porque es donde se encuentra la fuente de nacimiento del pelo: el folículo. El 'peeling' retira las células muertas y oxigena la piel evitando la caspa y la descamación. Es recomendable realizarlo una vez al mes para que el cuero cabelludo esté libre de residuos.

### Hidratación

**3:** El pelo necesita, según la estilista de Aquarela Peluqueros, recuperar la queratina perdida, pero también su humedad, "algo que solo se consigue realizando mascarillas hidratantes potenciadas con un poco de aceite de argán", según apunta Valeria Costa. Una vez que se ha extendido la mascarilla por el cabello, hay que dejarla actuar durante 30 minutos para que el pelo pueda absorber correctamente los nutrientes que contiene.

### Usa champú sin sal

**4:** Valeria Costa asegura que no basta con reponer la queratina, evitar decoloraciones o hacer limpiezas profundas si continuamos usando champús con cloruro de sodio o PH 7.0 porque actúan como detergentes, abriendo la cutícula y fomentando la porosidad. Apuesta por los champús que no contienen sal.

### Haz una pausa saludable

**5:** Cuando el cabello está muy dañado no aguanta las agresiones. Por eso, la estilista de Aquarela nos pide que evitemos las manchas o la decoloración hasta que haya recuperado su fuerza. En caso de llevar tinte, Valeria Costa nos recomienda que solo retoquemos la parte de arriba hasta que el pelo se recupere.

### Deja a un lado la plancha

**6:** Es una de nuestras más fieles aliadas durante todo el año, pero, de vez en cuando, hay que desprenderse de ella. La estilista de Aquarela apuesta por el verdadero alisado brasileño porque reestructura el pelo en profundidad, elimina el encrespamiento, frena la rotura y deja el cabello liso.

### Apuesta por la cauterización

**7:** Valeria Costa también nos recomienda la cauterización, un tratamiento que realizan en su salón, al igual que el alisado brasileño. La cauterización reponen la masa perdida y el pelo gana fuerza y grosor, frenando la quebradura provocada por la debilidad que le han dado el verano y sus factores.





## Rosa esperanza, el color para el futuro del cáncer

Un congreso celebrado recientemente en Madrid pone el foco **en el alto número de pacientes con esta enfermedad**, aunque también deja un dato positivo: **la reducción de la mortalidad en determinados tipos**. Además, aumentan los pacientes curados

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

**H**ay esperanza al final del túnel. El cáncer sigue siendo una de las enfermedades más extendidas a nivel mundial, como demuestran los datos que maneja la OMS (quien estima que más de 8 millones de muertes se deben a esta dolencia), aunque las frías estadísticas sí que dejan un pequeño resquicio para el optimismo: la mortalidad se está reduciendo en los de colon y mama.

Esta es una de las conclusiones que dejó el Congreso anual de la Sociedad Europea de Oncología Médica, celebrado recientemente en Madrid, a escasas semanas de que se celebre el Día Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre). En palabras de Miguel Martín, presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, cada vez se dan más casos de cánceres curados, es decir, aquellos que no vuelven a reproducirse. En concreto, en los últimos quin-

### Críticas a los altos precios de medicamentos

El Congreso de la Sociedad Europea de Oncología Médica sirvió para dar la voz de alarma respecto a una cuestión: hay más pacientes con cáncer, pero los costes del tratamiento se están disparando. El presidente de este colectivo, Josep Taberner, cree que la subida de los precios de los medicamentos "hace insostenible el sistema de salud".

CON HÁBITOS SALUDABLES HABRÍA HASTA UN 40% MENOS DE CASOS

ce años se han registrado entre un 60 y un 65% de casos exitosos.

### Más previsiones

En este sentido, las previsiones son aún más positivas de cara al futuro. Según los expertos, la incidencia del cáncer será menor en el año 2025, gracias, entre otras cosas, a las campañas de concienciación en materia de alcoholismo y tabaquismo. Las recomendaciones para que los datos sean aún más alentadores son muy claras: "Si los españoles lograran, además de dejar de fumar y beber en exceso, hacer deporte y conservar la dieta mediterránea, habría un 40% menos de cáncer", apuntó Miguel Martín.

La celebración de este congreso coincidió temporalmente con el anuncio de un nuevo avance. Profesionales del Hospital Quirónsalud de A Coruña han logrado el nacimiento de una niña sin un gen ligado al cáncer de mama. ●

Después de las vacaciones...  
**HEPAgreen**  
**confort hepático**

Ha llegado el momento de retomar nuestro día a día, de **volver a la normalidad pero hemos de hacerlo de la forma más enérgica y positiva posible**. Nuestro ritmo de vida no permite recesos.  
Pero en ocasiones volvemos más cansados de lo que nos fuimos de vacaciones y es que los **excesos pasan factura** al final del periodo vacacional.  
Desde Laboratorios **Ynsadiet**, y su marca exclusiva **Phytogreen** para **La Ventana Natural**, te recomendamos para afrontar la vuelta y el cambio de estación una buena **detoxificación y depuración, para dedicar un especial cuidado a nuestro hígado**.

El hígado actúa como filtro por excelencia de lo que ingerimos, y con los excesos se acumulan toxinas que, en ocasiones, provocan que nos encontremos más cansados haciéndonos más cuesta arriba el día a día.  
**HEPAGREEN** es un producto a base de **Rábano negro, Alcachofa y Colina** que nos ayuda a limpiar

nuestro hígado, a detoxificarlo, a mejorar su rendimiento y a evitar su saturación contribuyendo al bienestar general.  
Además su contenido en Alcachofa facilita la producción de enzimas digestivas que facilitan las digestiones y la Colina contribuye a un correcto metabolismo lipídico.  
Ingredientes que hacen a este producto ser un referente en el mercado tanto por su formulación como por la calidad de sus materias primas.  
**Feliz regreso a la normalidad con Hepagreen**

Un producto de:  
**Ynsadiet** LA VENTANA NATURAL

**LA VENTANA NATURAL**

Getafe: Madrid, 81 - Telf.: 91 296 62 13



## Acroyoga

Esta disciplina es una fusión de yoga, acrobacia y masaje tailandés. Se practica siempre en pareja o en grupo y, además de mejorar el estado físico, también fomenta la concentración, el equilibrio y la confianza en los demás.



## Aqua Gym

El Ciclo Indoor tradicional da una vuelta de tuerca metiendo las bicicletas estáticas en el interior de una piscina. El principal beneficio que tiene esta modalidad es que el agua consigue mitigar el impacto del entrenamiento en las articulaciones.



## Art of Swimming

“La natación es como escribir una frase, y la respiración es la puntuación”. Con esta frase se presenta Steven Shaw, fundador de Art of Swimming (El Arte de la Natación). Esta técnica intenta corregir los habituales errores que cometemos al nadar.



## High Intensity Interval Training (HIIT)

No es una novedad en sentido estricto, pero cada vez está alcanzando más relevancia. El HIIT es un entrenamiento de alta intensidad a intervalos, en el que se realizan tablas de ejercicios en un corto espacio de tiempo. De él deriva el CrossFit.



## Shaka Dance

La utilización del baile y la música como actividad deportiva tiene ya varias décadas de vida y multitud de variantes. Una de las más recientes es el Shaka Dance, creada por una entrenadora española y basada en el ‘dancehall’, una danza jamaicana.



## Strong by Zumba

Del imperio de la Zumba, creado en los años 90 por el colombiano Alberto Pérez, llega esta nueva modalidad, en la que los ritmos latinos se fusionan con ejercicios de alta intensidad. Más que perder peso, la prioridad es fortalecer los músculos.

# Ponte en forma a la última

Con el **inicio del otoño**, muchas personas se interesan de nuevo por el **ejercicio físico**. Para tratar de evitar el aburrimiento de los nuevos clientes, **los gimnasios** y los entrenadores personales se esfuerzan por crear **nuevas técnicas** con las que mejorar nuestro estado

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

**L**a llegada del otoño (y sobre todo el final del verano) es uno de los momentos del año en el que más personas deciden abandonar el sedentarismo y empezar a practicar deporte. Los excesos típicos de la época estival y el propósito de comenzar la Operación Bikini 2018 cuanto antes provocan un aluvión de nuevos clientes en los gimnasios, solo compa-

nable al que se produce en los primeros días del mes de enero.

Muchas de estas personas optan por las modalidades deportivas más clásicas, como el ‘running’, el entrenamiento con pesas o la natación. Sin embargo, hay una parte de la población que prefiere probar cosas nuevas para motivarse e integrar en su vida estos hábitos saludables, el objetivo final de todo el que empieza a hacer deporte.

### Contra el abandono

Para captar la atención de este público, los profesionales de la preparación física no

paran de crear nuevos métodos de entrenamiento que eviten el aburrimiento y el consiguiente abandono por parte de sus clientes. Así llegaron en su momento a nuestras vidas el Pilates, el Ciclo Indoor (conocido popularmente como ‘spinning’), el Body Pump, el Body Combat o la Zumba, todos ellos popularizados en la última década. A este grupo pertenece también el CrossFit, que combina la halterofilia con la gimnasia y que cuenta con una legión de seguidores.

En este artículo descubrimos algunos de las técnicas que más éxito están cosechando este año. ●







Dubljevic, la estrella 'taronja'

## BALONCESTO | SUPERCOPA ENDESA

# Una hora menos, un título más

La temporada de clubes echa a andar este viernes en Gran Canaria con la disputa de la Supercopa ● Los partidos Valencia Basket-Unicaja Málaga y Real Madrid-Herbalife Gran Canaria definirán una final que se jugará el sábado 23 a partir de las 19:30

FRANCISCO QUIRÓS  
francisco@gentedigital.es

Apenas ha pasado una semana desde que España se colgara la medalla de bronce en el Eurobasket y ya toca cambiar el chip, dejar a un lado a los combinados nacionales para centrarse en otra larga e intensa temporada de clubes.

La Supercopa Endesa servirá, un año más, para alzar el telón, aunque esta competición sí que presenta una novedad importante respecto a ediciones precedentes: la ausencia del Barcelona Lassa. El cuadro del torneo lo co-

## CONCURSO

## Espectáculo desde el 6,75

El menú de esta Supercopa se completa con la celebración el sábado (18:30 horas), en la antesala de la gran final, del concurso de triples. En él estarán presentes la jugadora del Star Center Uni Ferrol Patricia Cabrera, y Gerard Jofresa, ganador del concurso popular.

pan el vigente de campeón de Liga, el Valencia Basket; el de Copa, el Real Madrid; el ganador de la Eurocup, el Unicaja Málaga; y el anfitrión, el Herbalife Gran Canaria.

### Lo que funciona no se toca

Las semifinales se disputarán en la tarde de este viernes 22 de septiembre, con el duelo entre el Valencia Basket y el Unicaja (19:30 horas). El cuadro 'taronja' mantiene el bloque de la pasada temporada, aunque el cambio más relevante se ha producido en el banquillo, con la llegada del experimentado Txus Vidorreta en detrimento de Pedro

Martínez. Para afrontar el reto de compaginar la Euroliga con la ACB, el Valencia mantiene intacto el cinco inicial del año pasado (Bojan Dubljevic, Fernando San Emeterio, Joan Sastre, Will Thomas y Guillem Vives), con un incremento notable en la segunda unidad, ya que ha incorporado jugadores con

EL CAMPEÓN DE LIGA CUENTA ESTE CURSO CON UNA PLANTILLA MÁS COMPLETA

experiencia en la Liga Endesa como Latavious Williams, Alberto Abalde, o el ex del Iberostar Tenerife Aaron Doornekamp.

La continuidad también es la nota predominante en Unicaja. El cuadro malagueño sigue con Joan Plaza al frente de un proyecto cuya novedad fundamental para este curso es el refuerzo en el juego interior, con la llegada del experimentado James Augustine y, sobre todo, el pívot georgiano Giorgi Shermadini, uno de los más destacados de la campaña 2016-2017 con el sorprendente MoraBanc Andorra.

### ¿Resurrección blanca?

El nombre del otro finalista saldrá del emparejamiento Real Madrid-Herbalife Gran Canaria (22 horas). El conjunto madridista ha vivido un verano un tanto atípico, con internacionales como Felipe Reyes o Rudy Fernández fuera del ajeteo de la selección, aunque esa relación con el combinado nacional también dejó una mala noticia en forma de lesión de Sergio Llull. Sin el jugador de Mahón, pero con Pablo Laso renovado hasta 2020 y las llegadas de Kuzmic y Causeur, el cuadro blanco intentará resarcirse tras una temporada agrí dulce, aunque eso pasa, en primer lugar, por derrotar a un Herbalife que de la mano de Luis Casimiro intenta engranar a algunas de sus nuevas piezas, como el escolta DJ Sealey o Markus Eriksson.

## FICHAJES MERENGUES



### FABIEN CAUSEUR

El escolta francés llega para reforzar el juego exterior madridista. De este modo, Pablo Laso cuenta con una alternativa a Jayce Carroll en el tiro desde más allá del 6,75. Causeur tiene experiencia en la ACB tras su paso por el Baskonia. El año pasado defendió los colores del Brose.



### FACUNDO CAMPAZZO

Ha sido uno de los bases más destacados de las últimas campañas en las filas del UCAM Murcia. Tras unos años cogiendo experiencia, el argentino regresa al Real Madrid para ser el relevo de Luka Dončić en la dirección de juego, sobre todo tras la grave lesión de Llull.



### OGNJEN KUZMIC

La semifinal de la 'Final Four' ante el Fenerbahçe y la final de los 'play-offs' con el Valencia mostraron ciertas carencias en el juego interior merengue. El pívot serbio llega para paliar este déficit. Ha promediado 7 puntos y 5 rebotes en el último Eurobasket.

## FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

# Toda Europa mira al Wanda

El estadio rojiblanco albergará la final de la Liga de Campeones en la temporada 18-19

F. Q. SORIANO

Después de los nervios propios del estreno, el Atlético de Madrid afronta en apenas cuatro días dos partidos de entidad. Si el pasado sábado

visitaba el Wanda Metropolitano el Málaga, siete días después (13 horas) le llegará el turno al Sevilla, un equipo con el que ha mantenido una gran rivalidad en las últimas temporadas, llegando incluso a disputar una final de Copa del Rey en 2010.

Poco después, el próximo miércoles 27 (20:45 horas) el Atlético recibirá al Chelsea

londinense, un cuadro que, a pesar de contar con una plantilla de gran nivel, no tendrá a su disposición a uno de los futbolistas que también ha defendido los colores rojiblanco, Diego Costa.

### Menos morbo

Hablando de la máxima competición europea, esta misma semana se ha conocido

que el nuevo feudo rojiblanco será el escenario de la final de la Liga de Campeones para la próxima temporada, es decir, el 1 de junio de 2019. Así lo ha decidido la UEFA en un congreso extraordinario, por lo que el Wanda Metropolitano tomará el testigo del Santiago Bernabéu, estadio de la final continental en la temporada 2009-2010.



El Atlético se estrenó con victoria en su nueva casa

## BALONMANO | DIVISIÓN DE HONOR PLATA

## El Getasur busca su primera victoria

El cuadro azul se mide este fin de semana al BM Roquetas en La Alhóndiga • Las de Pedro Moreno no han conseguido sumar puntos aún en Liga

M.B.

Nueva oportunidad para el CB Getasur de comenzar a sumar puntos en la presente temporada. Este fin de semana recibe la visita del BM Roquetas. El partido se disputará este domingo 24 de septiembre a partir de las 12 horas en el pabellón La Alhóndiga.

Las de Pedro Moreno deberán reponerse de las derrotas cosechadas en los dos primeros partidos de la temporada para comenzar a sumar

puntos y escalar puestos en la tabla. Actualmente son penúltimas en la clasificación.

El cuadro azul aún arrastra el cansancio de la campaña de balonmano playa de este verano que apenas le ha dejado tiempo de descanso entre competiciones. Un aspecto que se está viendo reflejado en el marcador.

Por su parte, el Roquetas suma una derrota y una victoria en sus últimos encuentros. Actualmente, ocupa la séptima plaza.



El Getasur, en un encuentro GENTE

## ATLETISMO | PRUEBA

## 'Holi run' contra la violencia de género en El Bercial

REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Getafe organiza el próximo 7 de octubre la carrera 'Colores por la igualdad' en el barrio de El Bercial en la que los participantes se cubrirán con los polvos de colores característicos del festival holi, de origen hindú, "como signo de felicidad y vida", según ha destacado el Consistorio.

El objetivo de la prueba será dar visibilidad al compromiso social de acabar con la violencia de género y propiciar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, bajo el lema 'Por la diversidad, por la igualdad y contra la violencia'.

La carrera comenzará a las 18 horas con un circuito apto para todos los públicos que se podrá completar a cualquier velocidad. A la llegada a meta se celebrará una gran fiesta con animación, sesiones de música, hinchables y mucho más color hasta las 23 horas.

### Equipación

Todos los participantes inscritos en la carrera recibirán un kit con mochila, polvos de colores, camiseta, y lucirán un único dorsal con el número 016, recordando así el teléfono de ayuda contra la violencia de género que es gratuito y no deja rastro en las facturas. Además, lucirán un lazo conmemorativo en recuerdo de María Raquel Castaño, víctima de la violencia de género en Getafe el pasado verano.



El Getafe en su cruce con el Barça la pasada semana LALIGA.ES

## FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

## El submarino amarillo se mide a un Getafe tocado

Los de Bordalás reciben este fin de semana al Villarreal en su segundo partido de la semana y con la baja de Gaku Shibasaki

Coliseum y promete teñir las gradas de amarillo.

### Sin Shibasaki

Por otro lado, el Getafe ha informado esta semana de la lesión del centrocampista Gaku Shibasaki que estará mes y medio de baja. El jugador japonés sufrió un pisotón durante el partido con el FC Barcelona el pasado fin de semana y se vio obligado a abandonar el terreno de juego. "Si los grandes se quejan al perder un jugador, imagina nosotros", señaló Bordalás. Bordalás deberá replantear su equipo y buscar sustitutos al japonés, que la pasada semana se convirtió en el primer jugador de su país en marcar al Barça fuera de casa.

MARCOS BAILE

getafe@genteenmadrid.com

El Coliseum acoge este fin de semana el choque entre el Getafe y el Villarreal. Será este domingo 24 de septiembre a partir de las 16:15 horas. Duro encuentro para los de Bordalás que se ven en la obligación de comenzar a sumar puntos para escalar puestos en la tabla.

Hasta la fecha el regreso a Primera División del conjunto azulón no ha sido lo que se

esperaba. La victoria en el derbi del Sur ante el Leganés en Butarque de hace dos semanas se ha quedado corta para formar parte de los primeros equipos de la tabla. Los de Bordalás deberán esforzarse para derrotar al submarino amarillo y alejarse de la zona roja.

Por su parte, el Villarreal llega con fuerza al encuentro, situado en la zona media de la tabla. Viajará a Getafe acompañado por la Agrupación de Peñas del club que ya ha organizado su visita al

## BALONCESTO | CAMPEONATO

## Arranca el I Torneo 'Special Olympics'

El Complejo Juan de la Cierva acogerá la competición del 22 al 24 de septiembre

REDACCIÓN

El Complejo Deportivo Municipal Juan de la Cierva acoge este fin de semana, del 22 al 24 de septiembre, el I Torneo Nacional de Baloncesto Uni-

ficado 'Special Olympics' donde competirán equipos formados por personas con y sin discapacidad intelectual.

El torneo está organizado por Special Olympics España y Special Olympics Madrid con la colaboración del Ayuntamiento de Getafe y contará con la participación de más de 100 deportistas de 10 equipos procedentes de

diferentes comunidades autónomas que competirán en conjuntos mezclados.

### Nueva disciplina

El Baloncesto Unificado es una modalidad de 'Special Olympics' en la que los equipos están formados por personas con y sin discapacidad intelectual. A estos últimos se les conoce por compañeros

unificados. Mediante la práctica de esta modalidad, Special Olympics pretende favorecer la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad y que estos últimos junto a sus compañeros unificados puedan compartir valores y experiencias. Este concepto nació en Estados Unidos en 1980 para ofrecer nuevos retos.

## ATLETISMO | PRUEBA

## Dedines celebra su VI carrera solidaria

M.B.

Getafe acoge este fin de semana la VI Carrera por la Discapacidad organizada por la asociación Dedines.

Una prueba que incluirá las modalidades de 5 y 10 kilómetros, 'handbike' y una prueba simbólica de 500 metros. Además, el evento acoge-

rá simultáneamente el III Campeonato de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad le Estado, Fuerzas Armadas y Servicios de Emergencia.

La prueba comenzará a las 10 horas en el recinto ferial y la recaudación se destinará a sufragar las terapias y tratamientos de la asociación.

# Nuevas lentes progresivas personalizadas STEINER-PRECISIÓN



Disfrute de esta promoción limitada de la prestigiosa marca alemana en su **óptica local**



Gafas progresivas a medida  
por solo **299 €<sup>1</sup>**  
en vez de ~~879 €<sup>2</sup>~~

## ¿Cómo participar en esta super oferta de progresivas?

1. Diagnóstico en su óptica local

2. Elección de las progresivas más adecuadas

3. Gran comodidad visual y rápida adaptación

### Ventajas

- ✓ Cristales progresivos personalizados freeform de STEINER
- ✓ Tratamientos antirreflejante, endurecido y Super H2 efecto Lotus
- ✓ Cristales progresivos diseñados según los últimos avances científicos, minimizando aberraciones laterales de las lentes
- ✓ Graduación de la vista y atención en una óptica local incluida en el precio
- ✓ Montura<sup>1</sup> a elegir entre los 250 modelos que tenemos en nuestra colección de gafas.es
- ✓ Seguro<sup>1</sup> de gafas durante un año contra daños en cristales y montura
- ✓ Garantía de satisfacción de 6 meses<sup>1</sup>
- ✓ Oferta exclusiva para los clientes de **gafas.es\***

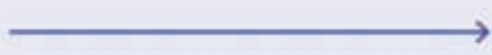
## ¿Cómo son posibles nuestros precios?

### Modelo gafas.es

**Sin intermediarios:** Ahorro de costes mediante comercialización directa.



Fabricante



Usuario

### Otras marcas

La forma habitual: Aumento de costes con la comercialización mediante intermediarios.



Fabricante



Mayorista



Minorista



Usuario



Encuentra tu óptica asociada de gafas.es llamando gratis al

**911 012 999**



\* Oferta limitada a 2.000 gafas por mes máximo 50 gafas por óptica gafas.es  
<sup>1</sup> Se incluye Copión gratis por valor de 80€, disponible en una montura de nuestra colección. No se entrega la montura por separado. Si se descuenta su importe del valor de las lentes. Cristales progresivos freeform personalizadas de material plástico ligero (DCE) con tratamientos antirreflejante, endurecido y Clear Coat. Además graduación de la vista, y seguro de gafas durante un año contra daños en cristales y montura y cambios en graduación de al menos 0,50pt, con una franquicia del 20% del coste de reparación. Garantía de satisfacción con derecho a dos cambios de producto en toda la gama gafas.es en un plazo de seis meses. Si el precio final es inferior, se devuelve la diferencia. Consulte con el óptico los límites de fabricación y coste adicional de extras o diferentes colecciones de monturas.  
<sup>2</sup> Gafas progresivas de otros fabricantes con lentes freeform personalizadas de última generación y adaptadas a los perfiles de usuario suelen costar más de 1.000 €. Suma del precio de una montura estándar y el precio de dos lentes progresivas de acuerdo con los precios de venta recomendados de otros fabricantes, p. ej. Zeiss, Hoya, Seiko, Rodenstock.  
 Una oferta de Gafas en Red de Ópticas SL, Escultor Gregorio Hernández 6, 30110 Cabicos de Torres, España. Oferta válida hasta 30/11/2017 e según máximos indicados. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prolongar la vigencia de esta promoción.

NUEVA TEMPORADA | TENDENCIAS OTOÑO-INVIERNO

# El sastre, el protagonista

Este viernes por la noche comienza el otoño y es hora de ir preparándose para la bajada de temperaturas ● De la mano de Rebeca Labara, editora del blog de lifestyle 'A trendy life', descubrimos las tendencias que no pueden faltar en nuestro armario en la nueva temporada

TEXTO DE MAMEN CRESPO (@mamenrespo)

## ● Blazer de cuadros

Rebeca lo tiene claro. Es una de sus grandes apuestas para la nueva temporada. "Se vio mucho antes de verano y este otoño viene pisando muy fuerte. Protagonista indiscutible de los 'looks' de 'street style' de las semanas de la moda, combina de maravilla con jeans o vestidos y da un toque de sofisticación a los estilos más sencillos", explica. Ya sabéis cómo utilizarla. No lo dudéis tanto para el día con los vaqueros, como para la noche con un vestido.

## ● Flores

La editora de 'A trendy life' no duda de esta tendencia, que es una de sus favoritas: las flores. Ella apuesta tanto por las estampadas como por las bordadas, y tanto en jerseys como en pantalones o accesorios. Es la mejor forma de darle un toque de color al oscuro otoño.

## ● Silueta oversize

No sale del armario a pesar de que lleva varias temporadas en auge. Rebeca recomienda los jerséis amplios, los abrigos masculinos de corte ancho y los jeans tipo 'boyfriend'; los mejores aliados para sumarse a esta tendencia que vuelve. Todo apunta que para quedarse.

## ● Estilo deportivo

Que deseamos comodidad en nuestro día a día es algo que tenemos claro. Afortunadamente, este otoño se impone el estilo deportivo. "No se trata de llevar chándal a diario, pero, ¿por qué no combinar un pantalón 'sporty' de algodón con una camisa y convertirlo en tu 'look de oficina'?, se pregunta Rebeca. Como no hay motivos para decir no, a por ello.

## ● Rojo

La bloguera no lo duda, es el color del momento en cualquiera de sus tonos. Ella lo recomienda porque nos hará pisar "con seguridad" allá por donde vayamos. Su apuesta, en unas botas altas rojas.

## ● Piel

Aunque parece que no será un otoño frío siempre es recomendable tener un buen abrigo de este tipo entre nuestras prendas favoritas.

## ● Traje sastre

Es, sin duda, la estrella de la temporada. Las pasarelas se llenaron con su presencia. Nunca defrauda y es válido tanto como 'look' de oficina, como para darle un toque informal a las salidas nocturnas.



Looks de la Madrid Fashion Week de febrero de Miguel Marín y Jorge Vázquez



**Un referente en Internet:** Rebeca Labara es editora del blog de lifestyle 'A trendy life' (Atrendylifestyle.com), donde trata temas de moda, decoración, viajes, eventos y bodas. Además, tiene una importante presencia en redes sociales, en especial en Instagram, donde se pueden ver looks como el de la imagen: @atrendylife



## HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA



### ARIES

21 MARZO — 20 ABRIL

**Acción:** Sigue tu intuición. **Sentimientos:** Añade confianza en tus iniciativas. **Suerte:** En asuntos económicos. **Salud:** La desconfianza te causa alteraciones.



### TAURO

21 ABRIL — 21 MAYO

**Acción:** Planifica tus métodos de acción. **Sentimientos:** Muchos frentes abiertos. **Suerte:** Todo gira alrededor de ti. **Salud:** Sé creativo en tu profesión.



### GÉMINIS

22 MAYO — 21 JUNIO

**Acción:** En temas profesionales. **Sentimientos:** Sucesos inesperados. **Suerte:** Sueños lúcidos. **Salud:** Sólo ocúpate, no te preocupes.



### CÁNCER

22 JUNIO — 22 JULIO

**Acción:** En tus nuevos conocimientos. **Sentimientos:** Altibajos emocionales. **Suerte:** En los planes a largo plazo. **Salud:** Necesitas descansar.



### LEO

23 JULIO — 22 AGOSTO

**Acción:** En temas de patrimonio. **Sentimientos:** Conversaciones tranquilas. **Suerte:** En tu profesión. **Salud:** Empieza tu regularidad de ejercicios y deporte.



### VIRGO

23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

**Acción:** En asuntos de pareja. **Sentimientos:** Tómate todo con más calma. **Suerte:** En tu sabiduría. **Salud:** La moderación y tranquilidad te ayudan.



### LIBRA

23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

**Acción:** Tus actos de ayuda deben ser completos. **Sentimientos:** Busca tu espacio. **Suerte:** Sentirás tu valor personal. **Salud:** Importancia de ser realista.



### ESCORPIO

23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

**Acción:** Aprovecha en tus momentos de ocio. **Sentimientos:** Conversaciones tranquilas. **Suerte:** Con la pareja. **Salud:** Evita los sueños irreales.



### SAGITARIO

23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

**Acción:** Disfruta de la paz. **Sentimientos:** Cíñete a la realidad. **Suerte:** En tus placeres diarios. **Salud:** Todo transcurre de forma afable y benéfica.



### CAPRICORNIO

22 DICIEMBRE — 20 ENERO

**Acción:** En tus excursiones. **Sentimientos:** Amistades y amores imprevistos. **Suerte:** En tus diversiones y placeres. **Salud:** Necesitas un revulsivo en tu vida.



### ACUARIO

21 ENERO — 19 FEBRERO

**Acción:** En tus inversiones y bienes. **Sentimientos:** Necesitas claridad. **Suerte:** En tu vida hogareña. **Salud:** Mucha tranquilidad y calma para todo.



### PISCIS

20 FEBRERO — 20 MARZO

**Acción:** Todo depende de la forma en la que lo integres. **Sentimientos:** Tómate un tiempo. **Suerte:** Con amigos y viajes. **Salud:** Muestra tu forma de ser.

**Disfruta en este talonario de las mejores ofertas de estas marcas**

Además, hazte con tus cupones de descuento GRATIS en **urbancheck.com**

SÍGUENOS EN  
**FACEBOOK**  
[www.facebook.com/urbancheck](http://www.facebook.com/urbancheck)  
**TWITTER**  
[www.twitter.com/urbancheck](http://www.twitter.com/urbancheck)  
**INSTAGRAM**  
[www.instagram.com/urbancheck\\_españa](http://www.instagram.com/urbancheck_españa)

y participa en los concursos que tenemos en exclusiva para ti. Podrás llevarte un montón de premios y descubrir muchas más ofertas.

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

[www.astral.com.es](http://www.astral.com.es)

## AVENTURA AMAZONIA Los nuevos parques temáticos de aventura en los árboles



Tras 12 años de andadura, se han consolidado como una de las mejores y más originales propuestas de ocio para huir de la ciudad y disfrutar, al mismo tiempo, de una auténtica aventura en la Naturaleza.

Son accesibles para todos, ya que no hace falta ni una destreza, ni una condición física especial y cualquiera puede participar. La sensación de lanzarse y pasear por las copas de los árboles es realmente asombrosa. Así lo demuestran los más de 700.000 aventureros que ya han pasado por sus instalaciones de Cercedilla y Pelayos de la Presa en Madrid.

Construidos sobre los árboles de manera especial para no dañarlos, forman circuitos de aventura en altura. Los hay sencillos para niños (Kids, Explorador), de

mayor dificultad (Jungla y Aventura), espectaculares a más de 12 metros de altura donde se suelta adrenalina a raudales (Deportivo y X-Trem) o el nuevo Monkey Jump, un espectacular salto al vacío a 12 m. de altura o un circuito de solo tirolinas (Canopy) con 470m. de longitud.

Los juegos más espectaculares son las tirolinas. En el Parque de Pelayos tienen la tirolina más larga de España entre árboles: nada más y nada menos que 252m. Aunque hay muchos más juegos como el Salto de Tarzán, Pasarelas Colgantes, Lianas, Redes... El parque de Cercedilla cuenta con 114 juegos y 33 tirolinas y el de Pelayos con 95 juegos y 22 tirolinas.

La edad mínima para participar es de 6 años, aunque en Pelayos tienen un circuito MiniKids para niños desde 4 años que también funciona a modo de guardería. Ideal para ir con familia, amigos, despedidas de soltero/a, centros escolares... También cuentan con instalaciones solo para el mundo de la empresa, y únicas en España, en las que se desarrollan tanto jornadas de teambuilding como Eventos para empresa ([www.amazonia-](http://www.amazonia-)

[teamfactory.com](http://teamfactory.com)). Aunque no es obligatorio, os recomendamos reservar con tiempo.



Para contactar:  
 Teléfono de Reservas 918 523 808  
 o en [www.aventura-amazonia.com](http://www.aventura-amazonia.com)

**BELLAS ARTES**  
Teatro Bellas Artes  
OLEANNA  
de David Harell  
Fernando Guillén Cuervo, Natalia Sánchez

**LA LATINA**  
teatrolatina  
Josema Yuste  
"El Monaguillo"  
Santiago Urrialde  
Ray Cooney

**NUEVO ALCALÁ**  
NUEVO TEATRO ALCALÁ  
LOS HOMBRES DE MARTE  
Y LAS MUJERES DE VENUS  
A PARTIR DEL 19 DE SEPTIEMBRE

**BANKIA - PRÍNCIPE PÍO**  
LUCY LUMMIS  
JAZZ TRIO  
22 DE OCTUBRE A LAS 18:00 H

**AMAYA**  
ARTURO FERNÁNDEZ  
ESPECTACULO 19 SEPT  
ALTA SEDUCCIÓN

**NUEVO APOLO**  
SONS  
29 DE SEPTIEMBRE A LAS 21:00 H

**PHILIPS - GRAN VÍA**  
27 EL MEN CO

**COFIDIS ALCÁZAR**  
EL BRUJO  
AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

DiPruta comprando las entradas  
GREASE  
Sing-Along  
Grease  
Sábado, 30 de septiembre de 2017, 21:00 h.  
Arganda del Rey (Madrid)  
Teatro Cosublanca  
8 €

## AGENDA CULTURAL | MADRID IMPRESCINDIBLE



### EXPOSICIÓN

#### Paisajes escarpados, abruptos... y más

El Real Jardín Botánico acoge la serie de fotografías 'Parque Natural', del bilbaíno José Ramón Aís, y la exposición de pintura 'El florero en flor', del madrileño Jorge Diezma.

» Hasta el 19 de noviembre



### CONCIERTO

#### Una noche en la que se esperan sorpresas

En un concierto que promete quedar en el recuerdo, David Otero contará con colaboraciones como las de Maldita Nerea, Funambulista o Efecto Pasillo. Lo abrirá la banda Bombai.

» La Riviera. 29 de septiembre



### MIA SHERIDAN

#### Kyland

Tenleigh Falyn debe luchar cada día para sobrevivir en el humilde pueblo minero de Denville, Kentucky, en los montes Apalaches, donde vive con su hermana y su madre.

» Ediciones Pàmies



### LOLA A. AKERSTRÖM

#### Lagom

Descubre las claves de 'Lagom', la novedosa filosofía de vida que viene de Suecia y que promulga el equilibrio y la moderación como las claves de la felicidad.

» Urano



### TEATRO

#### Esperanzas, ambiciones, victorias y fracasos

La obra 'Cartas de amor' se centra en dos personajes: Melissa Gardner y Andrew Makepeace Ladd III, que se leen el uno al otro las notas, cartas y postales en las que, durante casi cincuenta años, se han contado las esperanzas, ambiciones, sueños, decepciones, victorias y también los fracasos que han tenido a lo largo de sus vidas.

» Hasta el 5 de noviembre. Teatro Maravillas

### QUÉ ESCUCHAR



#### Unos resultados sorprendentes

##### Sidecars

WARNER MUSIC

Sidecars vuelven con nuevas canciones. Después del éxito de su disco en directo 'Contra las cuerdas' y su posterior gira, regresan con nuevo trabajo. Con la producción de Nigel Walker, han estado grabando en los estudios La Casa Murada y en Music Lan, en un periodo de alta concentración y con unos resultados sorprendentes.

### CIENCIA

#### La Noche Europea de los Investigadores

La Comunidad de Madrid se une un año más a la Noche Europea de los Investigadores, con más de 40 actividades.

» 29 de septiembre

### FESTIVAL

#### Más de 100 edificios abren al público

La tercera edición del Open House Madrid incorpora espacios como la casa Lucio Muñoz de Fernando Higuera.

» 30 de septiembre y 1 de octubre

### EXPOSICIÓN

#### Una muestra para una nueva mirada

La exposición 'Zuloaga en el París de la Belle Époque' lanza una nueva mirada sobre la obra del artista vasco.

» Fundación MAPFRE. 28/09 al 7/01



**CARRERAS**

**Al Hipódromo, también en otoño**

La actividad vuelve al Hipódromo de La Zarzuela con la inauguración de su temporada de otoño 2017, que se alargará hasta el 3 de diciembre, con 13 jornadas y un total de 82 carreras, en las que se repartirán 1.415.200 euros en premios.

» Hipódromo de la Zarzuela. Todos los domingos



**GETAFE**

**Concierto de piano de Félix Fernández**

El cantautor madrileño se volverá a subir a las tablas del Auditorio del Teatro Federico García Lorca este fin de semana, para interpretar las canciones de su último trabajo, 'Hilo'. Esta vez, estará acompañado al piano por el músico David Pérez.

» 22 septiembre // 21:30 horas // Teatro Federico García Lorca // 6 euros



**GETAFE**

**VII Gala Benéfica a favor de AGEDEM**

La Hermandad de Nuestra Señora del Rocío Madrid Sur realiza la Gala Benéfica a favor de la Asociación de Getafe de Enfermos de Esclerosis Múltiple. Se trata de un espectáculo compuesto por cuadros rocieros, grupo de baile, grupo de rumbas y música pop.

» 23 de septiembre // 20 horas // TFG



**GETAFE**

**'Maneras de hacer', una muestra del CA2M**

La sala de exposiciones Lorenzo Vaquero será la encargada de acoger esta muestra fotográfica proveniente del Centro de Arte Dos de Mayo, situado en la localidad vecina de Móstoles. Se compone de una selección de las obras de distintos artistas emergentes.

» Del 27 de septiembre al 17 de octubre

# Gente

91 548 02 63

Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ªA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). 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 mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El coste de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

**Anuncios clasificados**

**1. INMOBILIARIA**  
1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

APARTAMENTO 430€.  
611294067.

APARTAMENTOS y estudios.  
350€ - 500€. 653919653.

ESTUDIOS y Apartamentos.  
350€/450€. 699971875.

PISO. 500€. 611294082.

PISO 3 dormitorios 590€.  
653919652.

PISO 450€. 653919652.

**2. EMPLEO**

OFERTA

INGRESOS extras. 661018797.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna.  
664398130.

COBRO la voluntad. Ángel, pintor español. Experiencia. 639006668.

CUIDARÍA Mayores. 697739495.

**13. FINANZAS**  
13.1. CRÉDITOS

OFERTA

SEGRUBAN, Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)

**PRÉSTAMOS HIPOTECAS**

Consiga dinero para cubrir sus necesidades  
Unificación de deudas  
No importa ASNEF-RAI-EMBARGOS  
**PARAMOS SUBASTAS**

**ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS**

EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.

Información: J. Martín - Telf: 676 640 200  
euromercados@hotmail.com

**3. ENSEÑANZA**  
3.1. MÚSICA

OFERTA

INICIACIÓN al piano. 915197849.

**14. VARIOS**  
14.1. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádeman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

COMPRO juguetes. Scalextric. Mádeman. Nancy. Playmobil. Trenes. 609148383.

**8. OCIO**  
8.1. LIBROS

DEMANDA

COMPRO toda clase de libros nuevos y usados. Ofrezco hasta 1€. 656344294.

**10. INFORMÁTICA**  
10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

**15. RELACIONES**  
15.2. ÉL BUSCA ELLA

DEMANDA

GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50 / 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

CASADO 47. Busco Amante. 622156301.

**15.3. ELLA BUSCA ÉL**

DEMANDA

BUSCO pareja. 612539303.

BUSCO pareja. Seriedad. 697739495.

**¿ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN?**

VIERNES A LAS 10H · 16H Y ESPECIALMENTE 20H

BRUJERÍAS · ENFERMEDADES SIN DIAGNÓSTICO · ENVIDIA  
AMARRES DE AMOR · DROGAS · ALCOHOL · TAROT  
PROBLEMAS ESPIRITUALES · MISTERIOS · MALA SUERTE  
CAMINOS CERRADOS · ANSIEDAD · VICIOS · SANTERÍA  
PROBLEMAS MATRIMONIALES · DEPRESIÓN · MAGIA NEGRA

LIMPIEZA ESPIRITUAL · VENCE LOS PROBLEMAS POR DIFÍCILES QUE SEAN

PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 (ATOCHA) · ENTRADA GRATIS

CONSULTAS SIN COMPROMISO: ☎ 91 539 26 18 · 📞 600 400 624

MAESTRO KARAN

En menos de 7 días tus problemas resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene al mal de ojo, mejora vida familiar, protege frente a enemigos... Trabajo con un gran centro especializado de África. A través de una vibrante claridad de su pasado, presente y futuro le dará a conocer su camino y destino.

GARANTÍA TOTAL: 600 806 572

Gente digital

Toda la información que necesitas

www.gentedigital.es

Gabriel

806 506 891

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO

Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.

Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, Cuido mal de ojo y maldiciones. Potencio la sexualidad.

TRABAJO SERIO Y EFICAZ  
RESULTADOS EN 3 A 7 DÍAS

EMBAJADORES

914 743 635  
699 615 558

Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

Maestra Chamana Chalana La Bruja del amor

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

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

TODO 50€

AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100 % EFECTIVO

638 209 482

VIDENTE IBRAHIMA

SOLUCIONA TODO TIPO DE PROBLEMAS

Amor, trabajo, negocios, familia, mal de ojo, impotencia sexual, suerte, protección. Si tu pareja lo ha dejado, venga a verme, él o ella volverá la misma semana

910 590 931  
631 142 024

PACILIZADORES DE MADR ATENDIDO DE 8 A 20 H

MAESTRO SIDATY VIDENTE CURANDERO

20 AÑOS EXPERIENCIA. SOLUCIONA CUALQUIER PROBLEMA. AMOR, RECUPERACIÓN PAREJA EN 3 DÍAS, IMPOTENCIA SEXUAL, MAL OJO, ATRAER CLIENTES, DEPRESIONES, SUERTE NEGOCIOS, MANTENER TRABAJO, PROTECCIÓN FAMILIARES, ENDULZAMIENTOS, JUSTICIA Y EXAMENES.

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS MATRIMONIALES TRABAJO SERIO Y EFICAZ

610 012 992

POSIBILIDAD DE DESPLAZAMIENTO RECIBO TODOS LOS DÍAS DE 8 A 21 H.



  
**GETAFE 3**  
CENTRO COMERCIAL  
Tan cómodo, tan próximo a ti.  
[www.getafe3.com](http://www.getafe3.com)

