

Gente

AÑO 12, NÚMERO 466
22 - 29 SEPTIEMBRE 2017

madrid

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BARRIO DE LAS VESPERAS



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

PRÉSTAMOS INMEDIATOS
PARA LA VUELTA AL COLE

Hasta 1.000€ para nuevos clientes y hasta 3.000€ para antiguos clientes, a devolver en 3, 6, 9 ó 12 meses.
*Ver condiciones en tienda

SUPER EFECTIVO
www.superefectivo.com

Hernani, 45 - Local. T: 91 534 11 27
Bravo Murillo, 118. T: 91 534 40 16

SEGURIDAD | PÁG. 6

Cibeles valora la instalación de bolardos en la periferia

El objetivo es evitar atentados en los distritos ● Deberán permitir el acceso de vehículos de emergencia

ACTUALIDAD | PÁG. 4

El otoño de este año será seco hasta noviembre

La estación que comienza este viernes 22 tendrá temperaturas superiores a la media

MUYFAN | PÁG. 12

Un traje sastre y el color rojo, los imprescindibles de la temporada

La reconocida bloguera de moda Rebeca Labarinos da las claves para ir a la última en otoño

gentedigital.es



CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

MOVILIDAD | PÁG. 5

El centro se cierra a los no residentes

A partir de junio de 2018 solamente podrán acceder a la almendra central quienes vivan allí, los vehículos eléctricos y el transporte público ● El Ayuntamiento aprobó este jueves su Plan A de Calidad del Aire y Cambio Climático, que incluye aspectos como la limitación a 70 km/h en la M-30



COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES

www.librosalcana.com

info@librosalcana.com

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

☎ 91.220.42.63 ☎ 629.240.523 📞 664.442.863

Libros Alcáná

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^o

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

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.

Más bolardos en las calles de los distritos

Cibeles está estudiando cuáles son los lugares idóneos para su instalación • Deberán de ser compatibles con el acceso de vehículos de emergencia y con la evacuación

SEGURIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

El Ayuntamiento de Madrid considera también una prioridad implantar medidas de seguridad en las calles de la periferia para evitar posibles atentados terroristas como los sucedidos el pasado agosto en Barcelona y en Cambrils (Tarragona).

El delegado de Salud, Seguridad y Emergencias, Javier Barbero, anunció en la comisión del ramo del pasado lunes 18 de septiembre y a preguntas de la oposición, que los técnicos están llevando a cabo estudios por distritos de cara a una posible instalación de más bolardos "para ver en qué momento y lugares se pueden poner, unos más fijos que otros, para permitir el acceso de los vehículos de emergencia y que haya posibilidades de evacuación", explicó.

Barbero subrayó que lo que hace el Ayuntamiento es "seguir las indicaciones y recomendaciones de los expertos y de las autoridades competentes, como Delegación de Gobierno, Policía Nacional y Ministerio del Interior". En este punto, insistió en que



Fijos o retráctiles: Los informes municipales recomendarán que tipo de elemento sería adecuado para cada vía. Su resultado será trasladado al Ministerio del Interior para su consideración



Tres de los maceteros instalados en la Puerta del Sol

son los expertos los que determinan las medidas a seguir. Ahí es donde ha enmarcado la decisión del Ministerio del Interior de mantener el nivel de riesgo en cuatro, no elevarlo a cinco. Por otro lado, el delegado no desveló muchos más detalles de ese binomio "complicado" seguridad-libertad pero sí insistió en que la colaboración con otros Cuerpos es "muy fluida y permanente".

Las cámaras, a debate

En el debate político, la concejala de Ciudadanos, Ana Domínguez, apostó por la instalación de más bolardos retráctiles y cámaras de videovigilancia en aras de la aplicación de las nuevas tecnologías en el ámbito de la seguridad.

Al respecto, Barbero recalcó que el Estado es "muy garantista" y que el número es "más que suficiente" aunque el Ayuntamiento está "abierto a todas las posibilidades

que lleguen desde Delegación de Gobierno manteniendo el derecho a la intimidad".

Ornato

En otro orden de cosas, la alcaldesa de Madrid, Manuela Carmena, anunció el 13 de septiembre que colocará flores de temporada en los maceteros colocados como medida antiterrorista en las últimas semanas en los accesos a calles y plazas de la capital.

LA ALCALDESA ANUNCIA QUE SE COLOCARÁN PLANTAS EN LOS MACETEROS

"Se corrió la idea de que en esos maceteros no se podían poner flores y se han convertido en repugnantes papeleiras atípicas. No puede ser. Tenemos que vivir con la naturaleza en la ciudad", añadió.

El instituto de Montecarmelo busca parcela de consenso

FUENCARRAL-EL PARDO

M.H.

La esperada construcción del IES de Montecarmelo (Fuencarral-El Pardo) depende ahora de que se pongan de acuerdo las administraciones madrileñas. Al igual que pasara con el centro educativo previsto en el barrio de Las Rejas, paralizado durante años, el obstáculo vuelve a ser la parcela donde levantar el instituto. Además, el proyecto se encuentra atascado en una situación parecida. La Comunidad, tal y como aseguró este martes 19 de septiembre a la Asociación Vecinal Montecarmelo, considera que el terreno cedido por el Ayuntamiento (en el número 2 de la calle del Monasterio del Paular) no "cumple los requisitos requeridos", mientras que Cibeles mantiene que, a juicio de los técnicos municipales, "cumple con las condiciones adecuadas".

Entendimiento

En medio, padres y vecinos de este barrio que apelan al entendimiento para sacar adelante este nuevo equipamiento. "Para tener construido el instituto se necesita una parcela y voluntad. Comunidad y Ayuntamiento, vosotros tenéis la solución", dicen desde la Fravm.

"Se han ofertado parcelas a la Comunidad de Madrid en dos ocasiones que siempre han sido rechazadas", explican desde la Junta Municipal de Fuencarral-El Pardo.

Hortaleza celebra su Feria de Asociaciones

Será este sábado 23 de septiembre, de 11 a 23 horas y habrá actividades en el Parque Alfredo Krauss • Participarán 39 colectivos ciudadanos

MOVIMIENTO VECINAL

M.H.

La Feria de Asociaciones de Hortaleza regresa a su cita anual en el Parque Alfredo Krauss este sábado 23 de sep-

tiembre con el mismo objetivo que en ediciones anteriores, dar a conocer el trabajo que realizan colectivos y entidades sociales de forma altruista en beneficio de sus barrios. Este año participarán 39 asociaciones que pre-

sentarán los proyectos que han desarrollado y que tienen entre manos.

Diferentes propuestas

De 11 a 23 horas habrá conferencias sobre temáticas como fotografía, rutas en bicicleta, vivienda o medio ambiente, talleres de compostaje y de bicicletas, clases de batucada o actuaciones de danza española, flamenco y baile moderno. El broche final lo podrá la música de los grupos Nomad y Air Marshals, que ofrecerán lo mejor de su repertorio.



LA CELESTE

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD
15-24 DE SEPTIEMBRE 2017

MADRID POR EL CIELO



15
SEP

PARKING DAY

Todos los distritos



16
17
SEP

FESTIVAL CON B DE BICI

Matadero



16
17
SEP

PASEA MADRID

Paseo del Prado



22
SEP

DÍA EUROPEO SIN COCHES: PASEO CICLISTA STARS

Galería de Cristal del Palacio de Cibeles

TALLERES - PASEOS - PREMIOS - ITINERARIOS GUIADOS
YINCANAS - MARCHAS - DEBATES - PEATONALIZACIONES
RUTAS - JUEGOS - CONCIERTOS - EXHIBICIONES - FERIAS



COMPARTIR TE LLEVA MÁS LEJOS
#mobilityweek mobilityweek.eu



laceleste.madrid.es

MADRID

Chamartín celebra sus tradicionales fiestas

Por delante, 10 días de propuestas culturales, lúdicas y de ocio ● Destacan los conciertos de Miss Caffaina, Burning y Rubén Pozo, el 29 y el 30 de septiembre en el recinto ferial

OCIO

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

A partir de este fin de semana y hasta el domingo 1 de octubre. Los vecinos de Chamartín tienen señalado en rojo en su calendario de ocio los últimos días del mes de septiembre. No en vano y como es tradición, volverán a celebrar las fiestas de su distrito. Unos festejos que conmemorarán un doble aniversario, el 50 aniversario del Parque de Berlín (avenida de Ramón y Cajal, 2), habitual escenario de las fiestas, y el

EL DISTRITO
CONMEMORA EL
50 ANIVERSARIO
DEL PARQUE
DE BERLÍN

VUELVEN
¡CHAMARTÍN SE
MUEVE! Y EL
'FESTIKIDS' PARA
JÓVENES Y NIÑOS

centenario del nacimiento de Gloria Fuertes. Los conciertos de Miss Caffaina (el viernes 29 de septiembre a las 22 horas) y de Rubén Pozo y de Burning (el sábado 30, a partir de la misma hora) serán lo más destacado del menú musical. Además, la Banda Sinfónica Municipal de Madrid ofrecerá un concierto (el martes 26, a las 19 horas).

Los pregoneros

En esta ocasión los encargados de leer el pregón inaugural serán Paloma Porpetta, presidenta de la Fundación Gloria Fuertes, y el Embajador de Alemania, Peter Tempel (el jueves 28 de septiembre, a las 21 horas).



El grupo indie Miss Caffaina actuará el sábado 29 en el auditorio del Parque Berlín

Otras de las citas a tener en cuenta serán la IX edición de '¡Chamartín se mueve!' (este sábado 23, a las 17 horas) con actividades para jóvenes, el Día del Deporte (en la misma jornada de 9 a 21 horas en los centros municipales Pradillo y Chamartín), el certamen de pintura rápida y el 'Festikids', con espectáculos

de circo, magia, teatro, talleres y actividades infantiles de carácter inclusivo (ambas en la mañana del domingo 1 de octubre).

Las actividades contra la violencia de género también estarán muy presentes. La Escuela Popular de Prosperidad organizará una 'Verbena por la convivencia, con-

tra la violencia de género y la xenofobia' (el sábado 30 de septiembre, a las 12 horas en la plaza de la Prosperidad).

El VIII Festival Internacional de Música y Danza Iberoamericana (el domingo a las 18 horas) servirá de preámbulo al lanzamiento de fuegos artificiales que cerrarán las fiestas a partir de las 22:30 h.

LEÓN, LA TIERRA DEL TESORO

Parque estelar de Babia
En 2013, la Reserva de la Biosfera de Babia recibió un estatus especial por su calidad de paisaje nocturno. En junio de 2014 Babia fue declarado Parque Estelar (Starlight) al amparo de la iniciativa Starlight, impulsada por la UNESCO.

Pinar de Puebla de Lillo
Una de las zonas de la Flora Ibérica lo encontramos en las montañas de León. Se trata del pinar de Lillo, entre Puebla de Lillo y el puerto de las Serenas.

Embalse de Riaño
Pasado un barco, se avistan arroyos, vertedros y diferentes variedades de la flora y fauna muy poco comunes.

El valle del Silencio
Situado a los pies del pico Aguilar, en los montes Aquilanos (León).

San Miguel de Escalada
Fundado a finales del siglo IX, durante el reinado de Alfonso II, por un grupo de monjes eremitas cordobeses.

DIPUTACIÓN DE LEÓN

DESCUBRE LOS TESOROS "OCULTOS" EN LA PROVINCIA DE LEÓN

REdescubreLeon

Más tesoros e información en www.turisleon.com

cómo la Lechería Hidráulica en Sosas de Lactaria, la Cueva de Valponquera, La Cueva de Ullazares, Prolago de Babia, Museo del Gallo de Puma de La Vecilla, el Museo de las Antiguas Escuelas en Soto de Sajambre, Lubi, Museo de la Fauna Salvaje, Museo de la Trasmuntania en Pitoro, El Faedo en Onara, el Centro de Interpretación del Calebrico, Centro del Cima de La Vid, Hayedo de Bustayor, Centro de Interpretación Textil La Comunal en Val de San Lorenzo, Centro de la Caza (Cazario) en La Bana... y muchos más en www.turisleon.com

Gente *sana*

MÓNICA CRUZ

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

MENTE

LUCE MÚSCULO

PARA SOBRELLEVAR
LA CUESTA DE SEPTIEMBRE

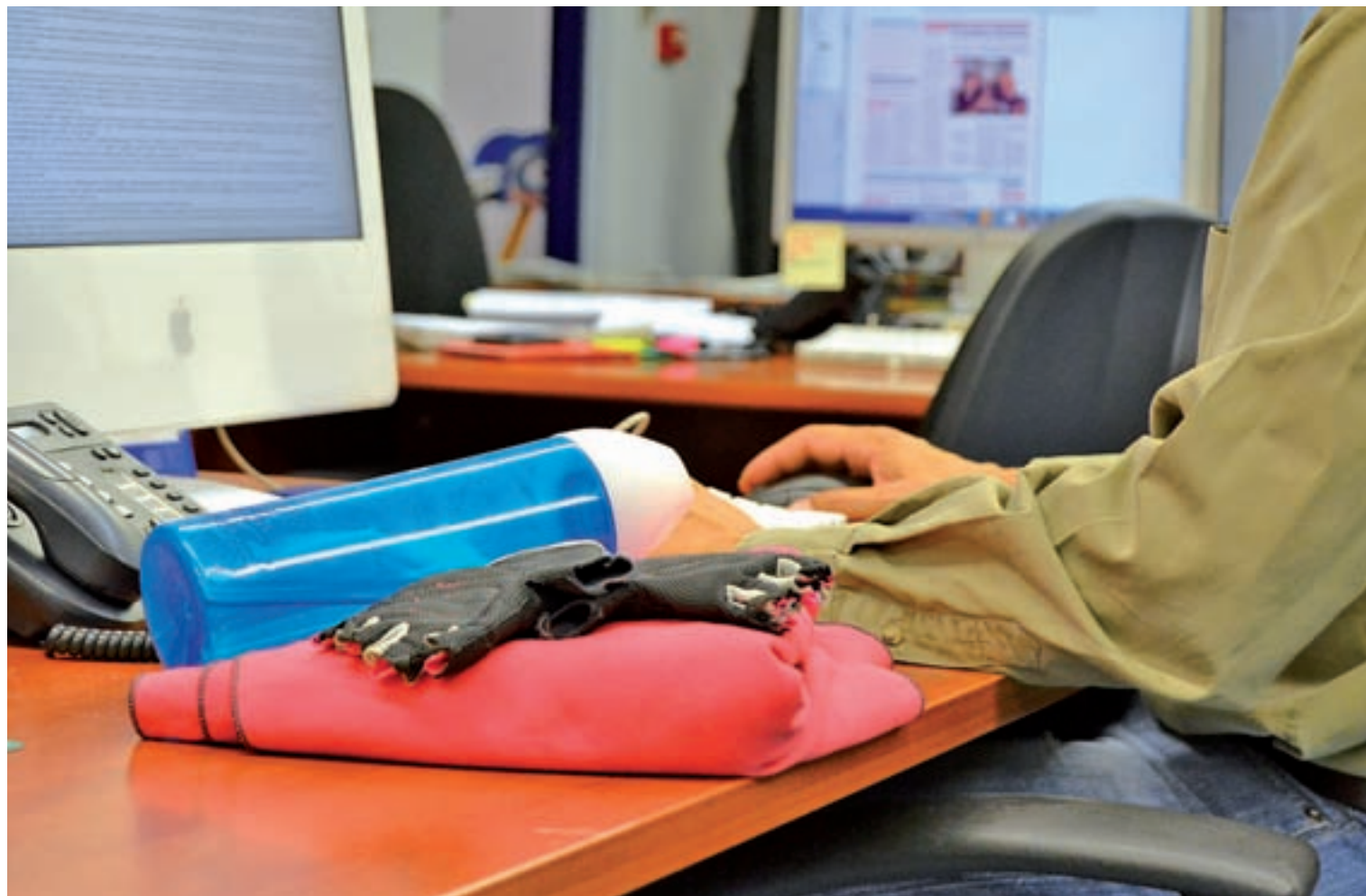
SALUD

(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)

Han 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

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**

Que 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

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN
DESEO

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

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

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

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 repone 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)

Hay 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

Glorieta de Cuatro Caminos, 1 - Telf.: 91 811 99 26
Infanta Mercedes, 68 - Telf.: 91 570 60 83
Bravo Murillo, 181 - Telf.: 91 173 36 41
Bravo Murillo, 318-320 -Telf.: 91 599 38 46
Alanís, 7 - Telf.: 91 747 01 14
Fermin Caballero, 70 - Telf.: 91 023 53 08
Santa Hortensia, 11 - Telf.: 91 415 51 64



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)

La 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-

rable 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

Colegios "El Valle" CES "El Valle" Centro de Estudios Superiores - F.P.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Abierto Plazo de Matriculación

Bolsa de trabajo propia

Aplicaciones multiplataforma

Técnico Deportivo en fútbol Nivel I y II

Conducción en el Medio Natural - Concertado -

TAFAD

Gestión Administrativa

Técnico Deportivo, especialidad de Fútbol. Niveles I y II

Formación Profesional Grado Medio Acceso desde E.S.O.

¡Infórmate!
676 311 973
ces@colegioelvalle.com
www.colegioselvalle.es

FÚTBOL | SEGUNDA DIVISIÓN B

Rachas opuestas en el Vicente del Bosque

El Unión Adarve recibirá este domingo (12 horas) al Toledo, después de encajar una nueva derrota en el campo del Cerceda

● Su próximo rival sumó su primer triunfo ante la Segoviana

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

El histórico ascenso del Unión Adarve a la categoría de bronce del fútbol español permitirá al equipo rojinegro pasear el nombre del barrio del Pilar por varios puntos de la geografía española, pero también recibir la visita de conjuntos ilustres. Ese es el caso del CD Toledo, un club que en décadas pasadas llegó a militar en Segunda División, experiencia que espera repetir la próxima temporada de la mano del técnico Onésimo Sánchez.



El Adarve es decimosexto en la tabla

A pesar de estas expectativas, el conjunto verde ha arrancado la temporada de forma titubeante y hasta el pasado domingo no pudo estrenar su casillero de victorias. Eso sí, uno de sus grandes fortalezas está en el apartado ofensivo, ya que sus 13 goles le colocan como el más anotador del Grupo I. Buena fe de ello dio la Gimnástica Segoviana, equipo que salió goleado del Salto del Caballo por 6-1.

Ligeros apuros

Por su parte, el Unión Adarve no pudo sacar nada positivo de su visita al campo del Cerceda, al caer por la mínima (1-0). De este modo, los hombres de Víctor Cea ocupan la decimosexta plaza, con un punto de ventaja respecto al Talavera, el equipo que delimita en estos momentos la zona de descenso.

A pesar de la diferencia de presupuestos, el Adarve no ha perdido aún como local, mientras que el Toledo ha jugado dos partidos como visitante, sumando un empate en Pontevedra (3-3) y una derrota en Navalcarnero (2-1).

HOCKEY HIERBA | AYTO

Honores de campeón para el Club de Campo Villa de Madrid

GENTE

Acompañadas de Joaquín Ballesteros, gerente de la entidad, y otros directivos y patrocinadores, las integrantes de la plantilla del Club de Campo Villa de Madrid de hockey hierba fueron recibidas el pasado miércoles día 20 en el Ayuntamiento de la capital por la alcaldesa Manuela Carmena. El motivo de este acto estaba más que justificado: la consecución del 'doblete' la pasada temporada, al alzarse como campeonas de la Liga y de la Copa de la Reina. "Sois unas chicas estupendas y vais a ser unas mujeres estupendas", les comentó la edil.

Carmena mostró orgulloso de que varias de las integrantes de este equipo, entre ellas su capitana, formen habitualmente parte de la selección española. Al terminar el acto, regaló a cada una de las jugadoras una medalla de chocolate.

COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

COPLACO

Pasaje de la Radio, 1
ALCOBENDAS

91 654 99 00
norte@coplaco.com
www.coplaco.com

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 €¹**
en vez de ~~879 €²~~

¿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
- ✓ Montura¹ a elegir entre los 250 modelos que tenemos en nuestra colección de gafas.es
- ✓ Seguro¹ de gafas durante un año contra daños en cristales y montura
- ✓ Garantía de satisfacción de 6 meses¹
- ✓ Oferta exclusiva para los clientes de **gafas.es***

¿Cómo son posibles nuestros precios?

Modelo gafas.es

Sin intermediarios: Ahorro de costes mediante comercialización directa.



Otras marcas

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



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
¹ Se incluye Copión gratis por valor de 80€, disponible en una montura de nuestra colección. No se entrega la montura por separado. Ni 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.
² 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 aplicar máximos indicados. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prorrogar 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
TWITTER
www.twitter.com/urbancheck
INSTAGRAM
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

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-

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

BELLAS ARTES
Teatro Bellas Artes
OLEANNA
de David Harriet
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

GASTRONOMÍA | JORNADAS

Vuelven a la carta 12 platos tradicionales madrileños

El restaurante La Clave organiza una semana dedicada exclusivamente a la cocina más castiza de nuestra región

- Se puede degustar hasta el día 30

A.E.
@albertoescri

Madrid tiene semana gastronómica. La Clave (Velázquez, 22) ha inaugurado este viernes la I Semana de la Cocina Madrileña. Las primeras jornadas sobre la cocina regional se celebran hasta el sábado 30 y recuperan 12 recetas castizas

tradicionales, algunas de ellas caídas en el olvido. Más allá de clásicos como el cocido madrileño (en cuatro vuelcos), los callos, las sopas de ajo y el pollo en pepitoria, se rescatan los soldaditos de Pavía, los pimientos rellenos de manitas de lechal, el 'empedrado de lechal' o el besugo a la madrileña. De postre se podrán degustar las rosquillas



El tradicional cocido no podía faltar

listas de San Isidro, ponche, bartolillos a la crema de limón y buñuelos castizos.

Los madrileños tienen una oportunidad única de probar una selección de recetas que,

durante el siglo pasado, abundaban tanto en la restauración como en la cocina casera regional. Así, cobra especial protagonismo el besugo, no sólo cocinado a la madrileña,

sino también en palitos rebozados (soldaditos de Pavía). Sólo tres platos de la I Semana de la Cocina Madrileña forman parte de la carta habitual de La Clave (los ca-

llos, el pollo en pepitoria y el cocido). El resto se sirven en exclusiva durante estos nueve días.

Con la tierna carne de lechal de Guadarrama se rellenaban los pimientos. Servida en dados y mezclada con patatas se formaba el llamado 'empedrado de lechal', otro plato de la época caído en desuso. Sin olvidar los bartolillos a la crema de limón, dulce imprescindible en todas las pastelerías y cafeterías del centro de Madrid hasta los años 80.

RECETAS QUE DURANTE EL SIGLO PASADO ABUNDABAN EN LAS COCINAS

Por 35 euros, el menú incluye tres primeros y cuatro segundos a elegir, con pan, una copa de vino de Madrid y postre. Más información en Restaurantelaclave.com.

Gente

91 548 02 63

Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ºA, 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

Ávila: 807 505 783* León: 807 517 310* Santander: 807 505 779*
Barcelona: 91 541 20 78 Logroño: 807 505 794* Segovia: 807 505 789*
Burgos: 807 505 132* Palencia: 807 505 781* Valladolid: 807 517 023*

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.

3. ENSEÑANZA

3.1. MÚSICA

OFERTA

INICIACIÓN al piano. 915197849.

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.

13. FINANZAS

13.1. CRÉDITOS

OFERTA

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

14. VARIOS

14.1. JUGUETES

DEMANDA

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

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

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 · VIICIOS · 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 vibración clara 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 Mamedou 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 DIAS

914 743 635
699 615 558

EMBAJADORES 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 ti día y noche. El o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.

AMOR - DINERO TRABAJO SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100% EFECTIVO

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 MADRE ATIENDO 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 EXÁMENES.

ESPECIALISTA EN PROBLEMAS MATRIMONIALES TRABAJO SERIO Y EFICAZ

POSIBILIDAD DE DESPLAZAMIENTO

610 012 992

RECIBO TODOS LOS DÍAS DE 8 A 21 H.

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

ALBERTO ESCRIBANO
@albertoescr

PASTORA SOLER

“He sido muy feliz en el escenario, pero necesitaba coger aire”

Tras más de dos décadas en los escenarios, la sevillana vuelve a la escena musical con ‘La calma’, su nuevo trabajo de estudio • “Canciones emocionantes” en las que no falta un tema al que le ha dado nombre Estrella, su hija



Es una de las mejores voces de nuestro país, y después de cuatro años alejada de los escenarios, son muchos los que la echaban ya de menos. Pastora Soler vuelve con ‘La calma’, su nuevo trabajo de estudio, que vio la luz el pasado viernes 15 de septiembre. “Desde muy pequeña he estado siempre haciendo discos y giras, sin tomarme ningún respiro, porque crees que no puedes parar. Es un error. Sí se puede parar y hay que parar, porque así se coge oxígeno y se vive para seguir contando cosas. He sido muy feliz en el escenario durante 20 años pero necesitaba coger aire”, explica la cantante sobre su parón, tiempo durante el que ha sido madre y que ha dedicado, entre otras cosas, a cuidar de su hija Estrella.

pero están ahí para que cada uno se identifique con ellos. También hay una canción dedicada a mi hija, que no podía faltar”, cuenta. Y es que Pastora Soler se encuentra ahora en uno de sus mejores momentos, olvidado ya aquel episodio de miedo escénico que fue el detonante para tomarse un tiempo de descanso y alejarse de la vorágine, focos y cámaras.

Al límite muchos años

Según reconoce nuestra protagonista, su vida durante los últimos 23 años dedicados a la música la ha “vivido al límite”. “Todo pasa factura, ahora me voy a dejar, como siempre he hecho, el alma y el corazón en la promoción de este disco, pero además disfrutando”, afirma.

Eurovisión

Con el mejor puesto (10) en Eurovisión de cuantos representantes españoles han acudido al certamen durante los últimos años, Pastora Soler cuenta a GENTE que fue una experiencia “muy positiva”. “Me tiré a la piscina, porque la verdad es que siempre he sido muy valiente, y fue un puesto muy digno. Lo mejor de todo es que pasan los años y la gente recuerda esa actuación como un momento bonito”, recuerda.

También hay tiempo para hablar de los continuos fracasos eurovisivos de nuestro país, acerca de lo que reconoce “no tener ni idea”. “Lo que está claro es que no son justos los puestos de los últimos años. Ni Barei ni Edurne, por ejemplo, se merecían esas posiciones”, dice, aunque en referencia a otras apuestas, añade que “hay que llevar una buena canción, una buena apuesta y gente a la que el escenario no se le quede grande. Debemos optar por artistas con una mínima trayectoria”, finaliza.

Un disco positivo

Sobre su nuevo trabajo, Pastora Soler afirma haberse quedado con las canciones que “tienen que ver con lo que quiero transmitir”, al tiempo que añade que es un disco “positivo, emocionante y enérgico”.

“Mucha balada, pero con canciones muy vitales”. Así describe la propia artista un trabajo en el que, según reconoce, el productor Pablo Cebrián ha puesto su sello y su fuerza. “Para nada quería hacer un disco triste ni canciones que hablaran de todo lo que me pasó. Hay temas que yo me los llevo a mi terreno,

“ES UN DISCO CON MUCHA BALADA PERO CON CANCIONES MUY VITALES”

“NO QUERÍA HACER ALGO TRISTE QUE HABLARA DE LO QUE ME PASÓ”

“CON EUROVISIÓN ME TIRÉ A LA PISCINA Y FUE UN PUESTO MUY DIGNO”

LAMPARAS ILUMINACIÓN

La luz que decora tu hogar

Avda. de los Pirineos, 7
(A-1, Salida 19)
San Sebastián de los Reyes - Madrid
www.lamparasg.com

91 652 28 40

