

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“MasterChef’ ha sido agotador”

La actriz **María Castro** valora así su paso por el programa de televisión



HAY JOYAS CON UN VALOR INCALCULABLE
CÁMBIALAS POR DINERO SIN DESPRENDERTE DE ELLAS CON NUESTRA
VENTA RECUPERABLE

SUPER EFECTIVO

Calle General Ricardos, 107
T. 91 472 06 76
Calle Guabairo, 4
T. 91 525 86 67
Calle Marcelo Usera, 89
T. 91 500 07 80

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

AYUNTAMIENTO | PÁG. 9

El sueldo de Manuela Carmena sube en este año 2019

Continuará siendo la alcaldesa que más salario recibe a nivel nacional por el ejercicio de sus funciones ● La primera edil madrileña percibirá este año un salario bruto superior a los 106.000 euros debido a un incremento del 2,25%

ACTUALIDAD | PÁG. 4

El precio de la vivienda aumentó un 20% en 2018

Un estudio del portal Pisos.com revela incrementos en todos los distritos de la capital

MUYFAN | PÁG. 13

La moda traspasa fronteras de la mano de la Fashion Week

Madrid acogerá del 24 al 29 de enero otra edición de una MBFW con más proyección internacional



MOVILIDAD | PÁG. 8

El radar de la A-5 multará en mayo

El Área de Desarrollo Urbano Sostenible ha concluido la instalación de los dos elementos que componen este dispositivo ● Comenzará a funcionar en pruebas a finales de febrero y dos meses después empezará a sancionar a los conductores que superen la velocidad de 70 km/hora



DEPORTES | PÁG. 11

Una carrera en dos frentes distintos

El Carabanchel afronta una final por la permanencia en el campo del Pozuelo ● Por su parte, el Villaverde recibirá al Getafe B, en una prueba de cara a la lucha por los 'play-offs'

LA FRASE

"El Grupo Cenynt prestó servicios al BBVA, pero no nos constan pinchazos"

Carlos Torres

El presidente del banco salió al paso de las informaciones que relacionan a la entidad con el excomisario Villarejo.



LA CIFRA

1,2%

El IPC se queda sin gasolina

El descenso en el precio de los carburantes llevó al IPC a una gran bajada en diciembre, cerrando el año en el 1,2%. Las patatas (+11%), lo que más subió.

EL PERSONAJE



Dónde irán los euros de Vox

El partido que lidera Santiago Abascal ha tenido que lidiar esta semana con las acusaciones de haber financiado la campaña de 2014 con donaciones desde Irán.

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)

SOFÍA CARMONA
(Redacción)

IRENE CASANOVA
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VÁRA

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

Solo lo que está pasando

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Me encanta llegar cada semana y analizar lo que está pasando, lo que ha pasado en los últimos días y lo que pasará. Sobre todo tengo en cuenta lo que sucederá, como si pudiera acertar, como si valiera para algo hacer futuribles. Esta semana he podido comprobar en primera persona que nos pasamos el día analizando lo que vendrá mañana y casi se nos olvida vivir el día a día, hasta que llega la vida y nos obliga a parar y en seco. Y no nos da ninguna otra opción.

Cuando me ocurren cosas buenas, os las acerco en esta columna, por ello, hoy, que, por el contrario, la vida se ha torcido y con ella el 2019 recién estrenado, no puedo llegar a estas líneas con mi sonrisa habitual y con mis ganas y mi fuerza, porque no las tengo. Lo único que tengo es la cabeza llena de porqués para los que no tengo respuesta. También una mente que empieza a tener claro que lo único que tenemos es hoy y que disfrutarlo al máximo es lo que cuenta. No sabemos en qué curva de la vida nos saldremos para no volver a entrar.

Por eso, con la fuerza que me caracteriza seguiré adelante con los recuerdos en mi mente, pero disfrutando de cada momento intensamente. ÉL, mi querido primo, ya no podrá disfrutar de su presente ni soñar con su futuro, a pesar de que solo tenía 33 años, pero los demás sí estáis a tiempo aún de vivir cada segundo. Hacedlo, solo cuenta lo que está pasando. Desgraciadamente, lo he podido comprobar.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



La familia del cine español arropa a un genio

La tradicional fiesta de nominados de los Premios Goya se celebró el lunes en el Teatro Real de Madrid. Allí recibió el Goya de Honor Narciso 'Chicho' Ibáñez Serrador. Visiblemente emocionado, aseguró que "siempre me he negado a ese título de maestro, porque me parecía excesivo".

EL SEMÁFORO



Los embalses siguen mirando al cielo

Este invierno está siendo poco pródigo en lluvias, una circunstancia que ya se deja notar en la reserva hidráulica: está al 54,5 % de su capacidad al bajar de forma notable la última semana.



El frágil equilibrio del sistema de pensiones

El Presupuesto de la Seguridad Social para 2019 incluye un préstamo del Estado por importe de 15.164 millones de euros para garantizar el equilibrio de las cuentas del sistema.



Terrorismo, una lucha en silencio

Cataluña fue escenario el pasado martes de una operación contra el yihadismo. Los detenidos estaban en avanzado estado de radicalización y tenían la convicción y el propósito de atentar.





Yo lo llamo

”Solidaridad”



”Investigar”



”Descubrir”



”la Caixa”

LA FUNDACIÓN

Nosotros, a todo lo que hacemos lo llamamos “la Caixa”

“la Caixa” es una fundación. La Fundación es “la Caixa”.

Impulsamos más de 50.000 actividades de las que se beneficiaron más de 12 millones de personas el pasado año.

Luchamos contra la pobreza y la exclusión social, cuidamos de las personas mayores y de los enfermos, generamos empleo, promovemos la investigación médica, ponemos la cultura al alcance de todo el mundo y trabajamos para mejorar la educación.

Todo, para construir un futuro mejor y con más oportunidades para quienes más las necesitan.

La primera fundación privada de nuestro país y una de las más importantes del mundo.

Gracias a todos los beneficiarios, colaboradores y entidades que han participado en esta campaña

El precio de la vivienda subió un 20% durante el año pasado

La Comunidad es la región en la que más aumentó en 2018, según un estudio de Pisos.com • La capital es la tercera ciudad más cara de España

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La escalada de la vivienda en venta no para en la Comunidad de Madrid. Todo lo contrario. Según el informe presentado por el portal inmobiliario Pisos.com, los precios aumentaron un 20% entre diciembre de 2017 y el mismo mes de 2018, lo que la convierte en la región que más se encareció de toda España. El metro cuadrado se sitúa ahora en los 2.450 euros de media, lo que se traduce en que una vivienda de 90 metros se eleva hasta los 220.500 euros.

A pesar de este incremento, el director de Estudios de Pisos.com, Ferran Font, prevé que "el ritmo comenzará a templarse, dado que en determinadas zonas se ha tocado techo". De cara a los próximos meses, el experto señala que "habrá que ver cómo responde la vivienda a la entrada en vigor de las nuevas normativas relativas al alquiler y a las hipotecas, al tiempo que seguiremos de cerca la

posible subida de los tipos de interés por parte del Banco Central Europeo".

Otra variable podría estar vinculada a la actualidad política, sobre todo a las elecciones municipales, autonómicas y europeas de mayo y a las posibles generales antes de que acabe el año. Font sostiene que los comicios suelen espolear el urbanismo de ciu-

LA TENDENCIA
PODRÍA
MODERARSE
EN 2019, SEGÚN
LOS EXPERTOS

dades y regiones, por lo que esperamos un escenario inmobiliario palpitante".

Por municipios

Fijándose en los municipios, la capital se situó algo por debajo de la media regional, con una subida del 19,79% y un metro cuadrado que se eleva hasta los 3.623 euros, solo por detrás de Barcelona (4.788



Pisos en venta en Madrid GENTE

MADRID CAPITAL

Aumentos en todos los distritos

Todos los distritos de Madrid capital aumentaron sus precios en 2018, según el estudio de Pisos.com. Los mayores incrementos se dieron en Barajas, Tetuán, Arganzuela, Usera y Retiro, todos ellos rondando el 23% con respecto al año anterior. En el extremo opuesto están Chamartín y Moratalaz, que no llegaron al 10%.

euros) y San Sebastián (4.652 euros).

En cuanto al resto de las grandes poblaciones, los mayores aumentos se dan en localidades cada vez más alejadas de la capital, como Torrejón de Ardoz, Tres Cantos o Pinto. Más moderadas son las subidas en lugares tan dispares como Pozuelo, Parla o Colmenar Viejo.

LOS QUE MÁS SUBEN

Estas son las localidades que más se encarecieron durante el año pasado

34,9%
Torrejón

34,8%
Alcorcón

34,2%
Tres Cantos

34,1%
Pinto

LOS QUE MENOS SUBEN

Los menores incrementos se dieron en las siguientes poblaciones

10,7%
Villalba

11,2%
Colmenar Viejo

11,6%
Parla

13,6%
Majadahonda

Tu casa en Asturias

por ~~69.000€~~
59.000€

Situada en Cabañaquinta, a 58 km de la playa de Gijón y a 25 km de la estación de esquí Fuentes de Invierno. Planta baja de 65 m², 1 dormitorio, capacidad cómoda para 5 personas. Muy buenas calidades y totalmente equipada.

Autobús ALSA desde Madrid hasta la misma puerta. Asistencia médica 24h. Hospital y Centro Comercial con cines a 15 minutos.

SOLO HASTA EL 31 de ENERO de 2019 **Infórmate 630 638 705**





Isabel Díaz Ayuso, Pablo Casado y José Luis Martínez-Almeida, en el acto de presentación de los candidatos madrileños

Dos desconocidos para ganar Madrid

Isabel Díaz Ayuso y José Luis Martínez-Almeida serán los candidatos del PP a la Comunidad y al Ayuntamiento de Madrid • Pablo Casado los reivindica como "pata negra" del partido y recuerda sus orígenes junto a Esperanza Aguirre

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La incógnita se desveló el viernes 11 por la tarde, momento que eligió el presidente nacional del Partido Popular, Pablo Casado, para anunciar a los candidatos de su formación a la Presidencia de la Comunidad de Madrid y a la Alcaldía de la capital.

Casado se decantó por dos figuras afines, tanto en lo personal como en lo ideológico, pero desconocidos para el gran público. Para mantener la Puerta del Sol la elegida es Isabel Díaz Ayuso, de 40 años, licenciada en Periodismo y actual vicesecretaria de Comunicación y portavoz del

PP madrileño. Su figura había ido ganando peso en las últimas semanas y al final se ha impuesto al actual presidente regional, Ángel Garrido.

Para recuperar Cibeles, por su parte, Casado sorprendió al escoger al portavoz en el Ayuntamiento, José Luis Martínez-Almeida, abogado del Estado de 43 años, que llegó

al cargo en 2017 tras la dimisión de Esperanza Aguirre.

"Pico y pala"

En la presentación de los dos aspirantes Casado aprovechó para reivindicarles como dos "pata negra" del partido y recordar sus orígenes junto a Esperanza Aguirre. "Venís de la escuela del pico y pala, de

dejarse la piel, la escuela de reivindicar los principios, querida Esperanza", apuntó el presidente nacional.

"Vamos a decir las cosas muy claras. Seguimos en el mismo sitio de siempre", continuó Casado, que respondió a los que le acusan de escorarse a la derecha tras su acuerdo con Vox en Andalucía, una fórmula que la dirección nacional no descarta en otras regiones.

Sobre ese diálogo con el partido de Santiago Abascal se pronunció Martínez-Almeida, que se marcó como objetivo "evitar un Gobierno de izquierda" en el Ayuntamiento de la capital, aseguró que "por supuesto que hablaremos con Vox".

EL DESCARTADO

Pendientes de Ángel Garrido

El actual presidente de la Comunidad de Madrid, Ángel Garrido, mostró su "apoyo total" a los dos candidatos elegidos por Pablo Casado. En los próximos días ambos se reunirán para decidir el futuro del hombre que sucedió a Cristina Cifuentes el año pasado tras su dimisión.

Las primarias del PSOE-M para la Alcaldía de Madrid serán el 9 de marzo

Vox también elegirá a sus candidatos en ese mes, mientras Cs no tiene fechas aún

GENTE

A pesar del anuncio de los candidatos del PP, aún se desconocen algunas de las caras que protagonizarán las próxi-

mas elecciones autonómicas y municipales en la región. El PSOE-M, que ya tiene a Ángel Gabilondo como cabeza de lista a la Comunidad, elegirá a su aspirante a la Alcaldía de la capital en unas primarias que se celebrarán el próximo 9 de marzo.

Nombres como el de la actual concejala Mar Espinar o el

de la ministra de Industria, Reyes Maroto, son los que más suenan, sin descartar otras opciones.

Vox, C's y Podemos

Vox también ha elegido el mes de marzo y el proceso de primarias para designar a las personas que pondrán rostro a una formación que dio la sorpresa en Andalucía y que pretende repetir resultados en Madrid.

Su presidente nacional, Santiago Abascal, señaló que se tratará de personas con "ideas creíbles" y que se ase-

gurarán de que comparten su programa.

El caso más extraño es el de Ciudadanos. Nadie duda de que Ignacio Aguado y Begoña Villacís repetirán como candidatos a la Comunidad y al Ayuntamiento, pero aún no se ha convocado el proceso de primarias.

En cuanto a Podemos, Íñigo Errejón ha manifestado esta semana su intención de llevar a la lista para la Asamblea la marca Más Madrid, la misma con la que Manuela Carmena tratará de revalidar la Alcaldía de la capital.



Si tienes más de 50 años disfruta de una estancia de 6 días en un balneario de Ourense. Reserva ya tu plaza en el PROGRAMA TERMALISMO SALUDABLE de la Diputación de Ourense en el 988 317 760, a través de www.trenbalnearios.com (con desplazamiento en tren) o www.termalismiourense.com (con desplazamiento por cuenta propia). El programa con tren está disponible desde 40 ciudades de España incluida Madrid.

Infórmate y reserva tu plaza en el 988 317 760 www.trenbalnearios.com, o en www.termalismiourense.com

Autopistas de peaje gratuitas por la noche

Las vías rescatadas por el Estado han reducido su tarifa diurna en un 30% • La medida afecta a las radiales de Madrid, a la M-12 y a la AP-36

REDACCIÓN

Las autopistas de peaje que son gestionadas directamente por el Estado han reducido desde esta semana un 30% su tarifa, además de ser gratuitas desde la medianoche hasta las 6 de la mañana. Esta medida, que entró en vigor este martes 15 de enero, afecta a las cuatro radiales de Madrid (R-2, R-3, R-4 y R-5), a la M-12 (entre la capital y el aeropuerto de Barajas) y a la AP-36, que une Ocaña con La Roda y que utilizan muchos madrileños para ir a levante. En breve se unirá la AP-31 (Madrid-Toledo), concluya el proceso de liquidación de su actual concesionaria y la vía sea también rescatada.

Con esta bajada, Fomento pretende igualar los distintos peajes que cada una presentaban e incentivar el aumen-



Autopista de peaje R-4

to de su tráfico con el fin de lograr un mayor aprovechamiento de estas infraestructuras, que nunca han alcanzado los proyecciones de usuarios realizadas cuando se construyeron.

E. P.

@gentedigital

Los taxistas madrileños han convocado una huelga indefinida que comenzará este lunes 21 de enero para exigir a la Comunidad de Madrid que regule "de forma inmediata" las licencias de los Vehículos de Transporte con Conductor (VTC) que circulan por la capital con plataformas como Uber o Cabify.

El 95% de los profesionales que participaron en el referéndum convocado sobre este asunto votaron a favor de las movilizaciones. En concreto, el 18,7% se mostraba partidario de paros puntuales, mientras que el 76% se decantó por la huelga indefinida. En la consulta participaron 8.500 taxistas, mientras que en la región hay 15.723 licencias.

"A esto nos llevan las administraciones, no tenemos más remedio", señaló el presidente de la Asociación Gremial del Taxi de Madrid, Miguel Ángel Leal, que hizo extensivas las reivindicaciones al Ministerio de Fomento y al

Huelga indefinida de taxistas a partir del lunes 21

Exigen a la Comunidad de Madrid que regule "de forma inmediata" las licencias VTC • El Gobierno regional les convoca a una reunión para ofrecerles una "reforma exprés"



Protesta de los taxistas contra los VTC CHEMA MARTÍNEZ / GENTE

Ayuntamiento de la capital. "Ahora hay ocasiones en las que hay más VTC que taxis", añadió Leal.

Oferta regional

La reacción del Gobierno regional no se hizo esperar. El presidente, Ángel Garrido, reconoció que los taxistas están sufriendo "una situación francamente injusta" y les emplazó a mantener una reunión durante la próxima semana, posiblemente el mismo lunes 21. En ella les ofrecerá una "reforma exprés" de la actual regulación para defender sus derechos.

Garrido pidió responsabilidad a los profesionales, sobre todo teniendo en cuenta la cercanía de Fitur.

PUBLICIDAD

¡Si usted es pensionista, esto le interesa!

Desde el Centro Social del Audífono queremos ayudarle a mejorar su audición, adaptándonos a sus necesidades y al estado de su pensión.

Evite que su audición sea un problema

Solicite una cita en cualquiera de nuestros centros y le realizaremos un completo estudio auditivo

totalmente gratis y sin compromiso. Además, en el caso de que necesite un audífono, le permitiremos probarlo de forma gratuita. Si tras la prueba no queda satisfecho podrá devolverlo sin coste alguno.



En el Centro Social del Audífono le ofrecemos las siguientes VENTAJAS:

- Subvenciones para su audífono.
- 5 años de garantía.
- 5 años de seguro gratuito contra robo, pérdida y rotura.
- Facilidades de pago a su medida.
- 3 años de pilas gratis.
- Prueba gratuita de sus audífonos.

REGALO DE BIENVENIDA

Solo por venir a conocernos y realizarse un estudio auditivo le regalaremos este exclusivo TENSÍOMETRO.



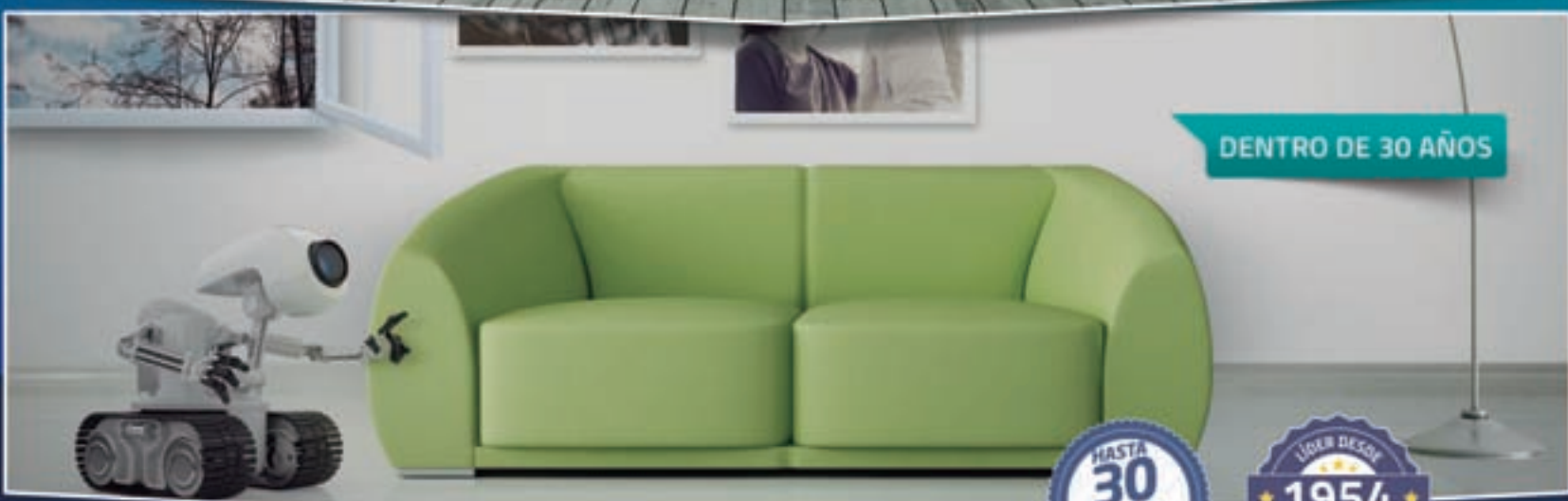
- Válido hasta fin de existencias (200 uds.).
- Promoción válida solo para personas mayores de 65 años.

Recorte este cupón y preséntelo en cualquiera de nuestros centros

C.S.A. **CENTRO SOCIAL DEL AUDÍFONO**
Centros Auditivos para Pensionistas

ATENCIÓN AL CLIENTE
902 35 35 50
www.centrosocialdelaudifono.es
info@centrosocialdelaudifono.es

- Avda. Felipe II, 6, Bajo Izqda - 28009 Madrid. Tel.: 91 426 35 35
- Paseo de las Acacias, 4, Local - 28005 Madrid. Tel.: 91 506 18 79
- C/ Doctor Calero, 38 - 28220 Majadahonda Madrid. Tel.: 91 639 71 55
- Avda. Barber, 5, Local - 45005 Toledo Tel.: 925 25 87 28
- C/ Mallorca, 172, Local - 08036 Barcelona. Tel.: 93 452 09 28
- Via Augusta, 166, 1ª - 2ª - 08006 Barcelona. Tel.: 93 240 53 18
- C/ Numancia, 45, Local - 08029 Barcelona. Tel.: 93 171 63 97



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

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

900 30 11 30
www.murprotec.es

MURPROTEC
Diagnos / Tratamiento / Solución

El radar de tramo de la A-5 comenzará a multar en mayo

El dispositivo de limitación de velocidad funcionará en pruebas a finales de febrero ● Durante dos meses, el Ayuntamiento enviará avisos informativos antes de sancionar

MOVILIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

El radar de tramo de la A-5 comenzará a multar el próximo mes de mayo, según adelantan a GENTE desde el Área de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid. El Área de Desarrollo Urbano Sostenible (DUS) ha llevado a cabo durante los últimos días la instalación del dispositivo de limitación de velocidad que, según este departamento, comenzará a funcionar en periodo de pruebas a finales de febrero.

“Como marca la Ordenanza de Movilidad Sostenible, tendrá dos meses de avisos informativos. Ya se hizo en el radar de tramo de la Avenida de Córdoba con buenos resultados”, explican desde Medio Ambiente.

Ya están colocados los dos elementos que componen el nuevo dispositivo de limitación de velocidad de la carretera de Extremadura a su paso por los barrios de Campamento y Batán (Latina), sentido salida de la capital.

El mismo controlará el continuo tránsito de vehículos entre los puntos kilométricos 4,000 y 5,750. El primero de ellos está situado nada más pasar el radar fijo, sobre el pórtico del kilómetro 4,000, mientras que el segundo de ellos está ubicado 50 metros antes de la salida de la carretera de Boadilla, en el kilómetro 5,750.

AL PRINCIPIO,
EL LÍMITE DE
VELOCIDAD
SE FIJARÁ EN
70 KM/HORA

ESTÁ SITUADO
ENTRE LOS
KILÓMETROS 4 Y
5,75, SENTIDO
SALIDA

Al principio, el límite de velocidad se situará en 70 kilómetros por hora, pero la intención del Consistorio de Ahora Madrid es reducirlo a 50, una vez concluya la transformación de la A-5 en vía urbana, un proyecto que debe-



Los operarios ultiman la instalación del dispositivo @SERGIO_GFP

rá realizarse en la siguiente legislatura y cuyo futuro dependerá de los resultados de las elecciones municipales del próximo 26 de mayo.

“Muy pronto empezará a funcionar el radar de tramo de la A-5, que mejorará la vida de los vecinos de Campamento y Batán al reducir el ruido, la contaminación y la velocidad de los coches. Seguimos cumpliendo objetivos para transformar la A-5 en vía urbana”, dice el delegado de Desarrollo Urbano Sostenible, José Manuel Calvo en Twitter.

Críticas

De esta manera, el Ayuntamiento de Madrid sigue adelante con su hoja de ruta para convertir la carretera de Extremadura en vía urbana en el entorno del distrito de Latina, pese a las críticas reiteradas de municipios del Suroeste de la región como Móstoles, Alcorcón, Navalcarnero o Arroyomolinos. Estas localidades consideran que algunas de sus medidas, como la instalación de semáforos, producirán grandes atascos y, como consecuencia, elevados niveles de contaminación. El pasado noviembre, solicitaron ayuda al Defensor del Pueblo para frenar el plan municipal.

Cibeles cede a los vecinos los antiguos cines Godella

VILLAVERDE

M. H.

Tras tres largos años de espera y de plazos sucesivamente incumplidos por parte de la Administración municipal, llegó el momento esperado por muchos vecinos del barrio de San Cristóbal de los Ángeles (Villaverde). Este jueves 17 de enero el Ayuntamiento de Madrid les entregó las llaves del local que ocupaban los antiguos cines Godella (calle de Godella, 104), rebautizados con el nombre de Cinesia (Centro de Innovación Vecinal y Desarrollo-CVyD), para el uso y disfrute de la ciudadanía.

“Somos un proyecto colectivo que desea generar un espacio donde diversas personas, asociaciones, colectivos y organizaciones tengan la posibilidad de relacionarse y desarrollar sus ideas, y de esa forma convertirnos en un referente desde el Sur de Madrid en la innovación social para el cambio y mejora de los territorios”, comentan desde la Asociación de Vecinos La Unidad de San Cristóbal y desde el Servicio de Dinamización Vecinal, que están detrás de esta iniciativa.

Lucha social

Ambas entidades consideran que la reapertura de este espacio, sin uso y degradado desde hace varios años, es un fiel reflejo de que con la “lucha social”, sin desaliento, al final se consiguen los objetivos perseguidos.

Concluye la rehabilitación del lago

CASA DE CAMPO

El lago de la Casa de Campo ha reabierto tras los trabajos de restauración que han consistido en la creación de un nuevo muro de contención, la limpieza del vaso, la instalación de un embarcadero de madera y una intervención paisajística en todo su perímetro.



Apuñalado por apoyar un pizza encima de un coche

CARABANCHEL

M. H.

La Policía Nacional detuvo este lunes 14 de enero a un hombre que apuñaló el día anterior a un individuo por apoyar una pizza en el capó de su coche que estaba aparcado entre las calles de Belzúnegui y Carcastillo. Según la Jefatura Superior de la Policía

de Madrid, la víctima, de 30 años de edad, sufrió una herida penetrante en el costado con afección pulmonar y fue trasladado en estado grave al Hospital 12 de Octubre, donde, al cierre de esta edición, se recuperaba de las heridas.

En el incidente resultaron heridas otras dos personas que le acompañaban con contusiones leves, una en la cabeza y otra en la boca.



La alcaldesa de Madrid, en un acto en Cibeles

Manuela Carmena se sube por quinta vez el sueldo

La alcaldesa de Madrid cobrará más de 106.000 euros brutos anuales en 2019 • Esta cantidad le permite seguir siendo la regidora que percibe mayores emolumentos a nivel nacional

AYUNTAMIENTO

GENTE
@gentedigital

Manuela Carmena era la alcaldesa que mayor sueldo cobró por el ejercicio de sus funciones a nivel nacional en 2017 (102.010 euros), más incluso que el presidente del Gobierno, según las datos pu-

blicados en noviembre del año pasado por el Ministerio de Política Territorial y Función Pública.

Pues bien, en la recta final de la legislatura, con las elecciones municipales de mayo en el horizonte, la primera edil seguirá conservando esta supremacía al ver incrementados sus emolumentos un 2,25%, la quinta subida en lo que va de mandato y que beneficia también a sus

AHORA MADRID
SE COMPROMETIÓ
A BAJAR EN 2015
LOS SUELDOS
MUNICIPALES

concejales, hasta llegar a superar los 106.000 euros como consecuencia del Real Decreto-ley 24/2018, de 21 de diciembre, aprobado por Pedro Sánchez, que articulaba medidas urgentes en materia de retribuciones en el ámbito del sector público.

Portal de transparencia

Los últimos datos que aparecen en el portal municipal Transparencia.madrid.es, con fecha 1 de octubre de 2018, reflejan que la primera edil del capital cobró ese mismo año 103.795,20 euros, como consecuencia de la aplicación del acuerdo de 27 de marzo de 2014, y de la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018, que supuso un incremento de 1,5% en el primer semestre y un 0,25% adicional en el segundo semestre, al igual que ocurrió con el resto de empleados públicos.

Unas elevadas retribuciones, superiores a las de su predecesora en el cargo, la popular Ana Botella, que ponen en evidencia, casi cuatro años después de su llegada al Palacio de Cibeles gracias al apoyo del PSOE, las intenciones de la entonces candidata en 2015, según aparecía reflejado en el programa electoral de Ahora Madrid, dentro del capítulo de retribuciones de cargos electos, de reducir a 48.389 euros las percepciones de la Alcaldía de la capital.

Desde un principio, las razones esgrimidas por el equipo de Gobierno municipal, es la falta de consenso con los partidos de la oposición para llegar a un acuerdo que suponga la bajada de los salarios de los miembros de la Corporación municipal.

Nace el Parque Mujeres de Orcasitas

USERA

El Pleno de Usera aprobó por unanimidad la semana pasada una iniciativa para que la zona verde situada entre las calles de Simca y la Ronda de las Cooperativas lleve el nombre de Parque Mujeres de Orcasitas. La iniciativa tendrá que pasar por la Junta de Gobierno.

MAJADAHONDA SINGULAR, S. COOP. MAD. EN LIQUIDACIÓN

En la Asamblea General Ordinaria de la sociedad, celebrada el día 12 de diciembre de 2017, en el Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, sito en la calle La Salle, 10 de Madrid, con la asistencia de 7 de los 24 socios de la Cooperativa y con la intervención del Notario de Madrid, Don Miguel Ángel Rodríguez García, según consta en el acta por él autorizada, se adoptó por unanimidad y en un solo acto, entre otros, el siguiente acuerdo:

Se acuerda por unanimidad, disolver la cooperativa por acuerdo de la Asamblea General, de 12 de diciembre de 2017, y el nombramiento de los socios liquidadores.

En Madrid, a 17 de diciembre de 2018

Los liquidadores:
Sara Castellano Cancho, Manuel Mendoza Baños y Ángel Picher Serantes

SÍ O SÍ EN REBAJAS
me lo compro

plaza aluche
centro comercial

#tumejorplan

Síguenos en

www.centrocomercialplazadealuche.es

FÚTBOL | PRIMERA DIVISIÓN

Radiografía de una Liga casi bipolar

Mientras el Barça cierra la primera vuelta como líder sólido, el resto de equipos se reparten sorpresas y decepciones ● En este último capítulo llama la atención el bajón del Real Madrid

SOBRESALIENTE



La mejor primera vuelta histórica del Alavés

Modestos sin ningún tipo de complejos

Club como el Alavés y el Getafe han suplido las carencias de presupuesto con esfuerzo y talento

Que equipos del potencial del Barcelona, Real Madrid o el Atlético hayan firmado peores números que en la temporada anterior deja una lectura de lo más democrática: las fuerzas se han igualado en esta Liga 2018-2019. Esa paridad la han aprovechado algunos clubes que, a priori, no estaban llamados a pelear por grandes objetivos.

Más éxitos en silencio: la segunda temporada del Girona en Primera va por el mismo camino que la anterior. Con Eusebio al mando sólo tiene 2 puntos menos.

doble de los que tenían el año pasado a estas alturas (32 por 18).

Otro equipo con el claro sello de su técnico es el Getafe. Los azules aparecen en sexta posición, gracias a contar con una de las mejores defensas del torneo.

Casi gemelos

En este sentido, el caso más llamativo es el del Deportivo Alavés. Los pupilos de Abelardo son quintos, con sólo un punto menos que el Real Madrid y casi el

NOTABLE



Messi lidera la tabla del 'pichichi'

Respondiendo al cartel de favoritos

El Barça es campeón de invierno gracias a los 43 puntos sumados ● Sólo el Atlético sigue su estela

Ver al Barcelona como líder de la clasificación se ha convertido en una situación casi rutinaria desde la campaña 2008-2009. En este periodo de tiempo, sólo Atlético de Madrid (2014) y Real (2017) han impedido que el título viaje en más ocasiones al Camp Nou. Los de

El sello Pablo Machín: no tiene el caché de otros técnicos, pero el soriano ha asentado al Sevilla en la zona Champions, con 4 puntos más que en la 17-18.

Valverde comenzaron el curso algo dubitativos, pero seis victorias consecutivas entre diciembre y enero les han disparado en la tabla hasta los 43 puntos, 5 más que su inmediato perseguidor.

Espíritu competitivo

El lema de "partido a partido" de Simeone sigue vigente en el Wanda Metropolitano. El Atlético sigue agarrado a la regularidad, con una sola derrota en su casillero y la fortaleza defensiva, una temporada más, como principal seña de identidad.

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

Victorias, derrotas, destituciones, sorpresas, decepciones... Diecinueve jornadas de Liga dan para mucho, tanto que resultaría imposible resumirlo de forma fidedigna en estas líneas. No obstante, en GENTE trataremos de reflejar lo más destacado de una primera vuelta del campeonato que si bien no deja conclusiones definitivas, sí traza

las líneas por las que podría moverse el desenlace del campeonato allá por el mes de mayo.

Cal y arena

El honorífico título de campeón de invierno ha ido a parar a manos de un Barcelona que parece dispuesto a repetir el desempeño de la pasada temporada, cuando conquistó la Liga con varias jornadas de antelación. Aunque no es garantía de éxito, el hecho de haber llegado líder al

final de la primera vuelta es un buen aval: en 14 de las 22 ocasiones anteriores que se dio esta situación el alirón fue azulgrana. Con Sevilla y Real Madrid a 10 puntos de distancia, parece que sólo el Atlético de Madrid está en condiciones de poner en duda ese reinado.

En el otro extremo de la clasificación, Rayo, Villarreal y Huesca ocupan plazas de descenso, una amenaza que comparten históricos como Celta o Athletic.

APROBADO



El Betis es séptimo

La filosofía como piedra angular

Betis y Espanyol han dejado buenas actuaciones ● El Athletic pasa el corte con un '5' raspado

Curiosamente, tanto el Real Betis como el Espanyol cerraron la jornada 19 con sendas derrotas, unos árboles que no deberían impedir ver el bosque, el de la apuesta por un tipo de juego estético, aunque en varias ocasiones ese dominio del balón no se haya traducido en victorias. Los verdiblancos han cerrado su primera vuelta con un punto más que en la 17-18, mientras que los pericos han calcado el balance del curso anterior: 24 unidades.

Una excepción: de los recién ascendidos, sólo el Valladolid llega al ecuador fuera de los puestos de descenso. Sólo ha encajado un gol más que el líder, el Barça.

Serio aviso

En el caso del Athletic, durante un buen tramo de la primera vuelta no se dieron ni el juego ni los resultados deseados, una mala dinámica que le costó el puesto a Eduardo Berizzo. Con Garitano al frente, los leones tienen tres puntos de margen respecto a la zona roja de la tabla.

SUSPENSO



Vinicius, una aparición esperanzadora

Un largo invierno en el Santiago Bernabéu

El vigente campeón de Europa cierra la primera vuelta en cuarta plaza ● La era Lopetegui fue fugaz

Junio y julio fueron meses de entradas y salidas sonadas en el Real Madrid. De manera sorprendente, Zinedine Zidane dejó el cargo de entrenador, cuyo relevo lo tomó Julen Lopetegui, cese atropellado de la selección mediante, pero el cambio no funcionó y el guipuzcoano era destituido tras la goleada por 5-1 en el 'Clásico'.

A vueltas con el VAR: tras su puesta de largo en el Mundial de Rusia, el videoarbitraje está generando algunas confusiones. La polémica sigue muy presente.

Nafragio

Tampoco ha sido un tramo de temporada sencillo para el Villarreal. El crédito de Javi Calleja se agotó y la llegada de Luis García Plaza tampoco ha servido, por el momento, para cambiar el rumbo. El 'submarino' es penúltimo, con 17 puntos.



FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

El Carabanchel afronta una final en Pozuelo

El conjunto de Roberto Sánchez visita el campo de un rival directo por la permanencia • Por su parte, el Villaverde sigue al acecho del 'play-off' a la espera de recibir al filial del Getafe

20/01 | 12:00H.

POZ | 19º | 15PT.

CAR | 17º | 16PT.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

La jornada 21 del Grupo VII de Tercera División programa dos encuentros importantes en el devenir de la competición para los dos representantes del Sur de la capital. En el caso del Carabanchel, su cita en el Valle de las Cañas de Pozuelo puede marcar la delgada línea entre aferrarse a la permanencia o ver cómo sus rivales directos se alejan en la clasificación.

El conjunto que dirige Roberto Sánchez visita este domingo (12 horas) al penúltimo clasificado, un equipo que, mirando a sus estadísticas, se presenta como un rival propicio, pero también es cierto que en el caso de producirse una victoria de los locales la situación se volvería aún más delicada para la entidad de La Mina.

En este sentido, el 'Cara' tratará de mejorar el resultado del pasado domingo,

cuando otro equipo metido en problemas clasificatorios, el San Agustín del Guadalix, se llevaba un punto de La Mina, aunque durante muchos minutos acarició la victoria, ya que el tanto del empate de Edu Río llegó en el minuto 88. Con todo, las conclusiones no fueron del todo malas para el Carabanchel,

1-1

Igualdad:
En la primera vuelta, el Carabanchel y el Pozuelo firmaron las tablas en La Mina



El 'Cara' no pudo pasar del empate con el San Agustín del Guadalix CARLOS ADÁN / REAL CARABANCHEL

esquivando in extremis la derrota y, además, recortando un punto respecto a la salvación.

Demostración

Ajeno a estos agobios se encuentra un Villaverde San Andrés que, con 33 puntos en el casillero, puede comenzar a ilusionarse de verdad con un objetivo más ambicioso que la mera permanencia. Los pupilos de David Galán demostraron su solvencia al empatar en un campo tan complicado como el del Alcobendas Sport y se presentan con garantías a otro examen de altura, el que vivirán este domingo (11:30 horas) en Boetticher. Enfrente estará un Getafe B lanzado en la clasificación, y que, gracias a ocho triunfos consecutivos, ha dado alcance al líder Las Rozas, un equipo que parecía estar un escalón por encima.

BALONMANO | DIVISIÓN DE HONOR PLATA

El Base hace de juez en la zona alta

El cuadro de Villaverde recibe este sábado 19 al tercer clasificado, el Soliss BM Pozuelo

F. Q.

La División de Honor Plata Femenina de balonmano afronta este fin de semana su decimosexta jornada, la tercera de una segunda vuelta que no está siendo, hasta el momento, demasiado fructífera para el Base Villaverde.

El último triunfo de las chicas que dirige Jorge Ruiz-Hidalgo data del 1 de diciembre, fecha en la que derrotaron al Adesal Córdoba. Desde entonces, cuatro tropiezos consecutivos, dos de ellos a domicilio, que confirman el talón de Aquiles del Base: aún no conoce el triunfo como visitante. Una situación bien di-



El Base es décimo

ferente vive su próximo rival. Este sábado 19 (19 horas) llegará a Plata y Castañar el Soliss BM Pozuelo de Calatrava, tercero en la tabla tras ganar cuatro de sus últimos cinco partidos. La pasada semana se imponía al Leganes.

WATERPOLO | LIGA PREMAAT FEMENINA

Otra cita como local para el Moscardó

F. Q. S.

Por segunda semana consecutiva, el calendario de la Liga Premaat Femenina de waterpolo depara un encuentro en el que el CN Madrid Moscardó jugará al calor de su público. En esta ocasión, el rival será el CE Mediterrani, tercer clasificado y una de las

pocas alternativas al duoplio que están ejerciendo el Sabadell y el Sant Andreu. Por su parte, las madrileñas son penúltimas con 3 puntos, aunque su bagaje pudo haber mejorado la semana pasada, ya que a pesar de caer con el CN Rubí por 10-13 recibieron mejor suerte.

H HOTEL SPA LA PRINCESA ¿Tienes pensado casarte?

Si es así, consúltanos si la fecha que deseas está disponible. Nuestros salones, terrazas ajardinadas, carpas... y resto de instalaciones te sorprenderán; y en cuanto a menús, disponemos de gran variedad, entre ellos un menú "Todo incluido". Confía en nuestra experiencia para este día tan especial.

Para más información llámanos al 902 353 252, así como para concertar una cita y conocer nuestras instalaciones.

Hotel Spa La Princesa: Crta M-506 km 9 (Salida Móstoles Centro) - Telf: 902 353 252 - www.laprincesa.com



MARÍA CASTRO

"Desde que soy madre sé relativizar y ver dónde está lo importante"

La actriz es la nueva embajadora del Observatorio del Cacao gracias a su paso por la tercera edición de 'MasterChef Celebrity' ● Actualmente compagina su vida profesional con el cuidado de su hija Maia

ENTREVISTA DE **SOFÍA CARMONA** (@sophiecarmona)



M

aría Castro no puede dejar de sonreír. Y es que su vida es casi perfecta. Tras su paso por la última edición de 'MasterChef Celebrity', la intérprete, de origen gallego, trabaja ahora en la serie 'Amar es para siempre' de Antena 3. Este mes, además, se ha estrenado la película de animación 'Memoria de un hombre en pijama' en la que pone voz al personaje de Jilguero. Pero Castro no es solo afortunada en el trabajo. Hace dos años tuvo a su hija Maia, fruto de su relación con el bailarín José Manuel Villalba, con el que se casó el 15 de septiembre de 2018 tras una inolvidable pedida de mano en el programa 'El Hormiguero' de Antena 3.

De niña fuiste deportista en la disciplina de gimnasia rítmica, ahora eres actriz y, en tus ratos libres, también cocinera. ¿Quién es hoy María Castro?

Hoy soy un poco de todo. Arranqué mi vida profesional, desde muy niña, siendo gimnasta, porque era mi pasión. Ahora soy actriz, de momento con trabajo, lo que ya es inusual, y madre el resto del rato. Persona, solo muy poquitas veces, porque no tengo tiempo para más.

En 2016 te convertiste en madre, ¿cómo ha sido la experiencia?

Cuando te conviertes en madre, da igual que te imagines lo que va a ser porque eres incapaz de hacer una visión de lo que vas a poder vivir o sentir. Para mí, Maia es una parte fundamental de mi vida ahora mismo. Creo que ha ayudado a recolocar el resto de las piezas de mi vida. Incluso he aprendido a relativizar y ver dónde está lo realmente importante. Si nosotros estamos bien, todo está bien.

Hasta el próximo mes de junio das vida al personaje de Natalia Medina en la serie 'Amar es para siempre' de Antena 3. ¿Es complicado compaginar la vida familiar con el trabajo?

He dicho que no a varios proyectos porque no quiero abandonar a mi familia. No obstante, soy madre trabajadora porque yo no quiero que Maia deje de pelear por su sueño el día de mañana, pero no dejo de atenderla en ningún momento y aunque esté trabajando siempre estoy en contacto. Al terminar, todo mi tiempo es para Maia y para mí.

No obstante, de manera puntual, has trabajado en otros proyectos como en el largometraje de animación 'Memorias de un hombre en pijama'.

Está inspirada en las tiras cómicas de Paco Roca y, en ella, presto mi voz e imagen al personaje de Jilguero que llega para poner patas arriba la vida del protagonista. En breve saca también una línea de joyería en plata.

En septiembre participaste en la tercera edición de 'MasterChef Celebrity', ¿cómo valoras tu paso por el programa?

Fue una experiencia fantástica pero también me agoté a nivel físico y psicológico.

Ha sido, sin duda, la experiencia más agotadora de mi vida por todo el contenido de recetas que tenía en mi cabeza y todo lo que tenía que sacar adelante.

Pero, pese a la dureza del concurso, se te vio disfrutar.

Fue muy divertido y me reí muchísimo, como se vio en el programa. Además, creo que se muestra a la persona tal y como es, porque se graba durante tantas horas que eso que quieras ocultar o la careta que te quieras poner acaba saliendo. En mi caso, la gente me ha cogido cariño y siento cómo me lo dan cada día por la calle.

Fuiste la octava expulsada, ¿te hubiera gustado estar más tiempo?

Hasta ahí fue mi concurso y hasta ahí pude llegar. Ahora todo lo que aprendí lo aplico en casa cuando tengo tiempo.

¿Seguirás cocinando?

Claro, ya me gustaba la cocina de antes y no quiero que termine aquí mi relación con la cocina. Ya antes de entrar en el programa estuve formándome porque quería sentir que sabía hacer un arroz o un sofrito, lo básico de la cocina. Así, por las mañanas, cuando Maia estaba en la escuela infantil, venía la cocinera María Muñoz para enseñarme. En casa estaban encantados porque tenían cada día un entrante, un plato principal, un postre...

"AUNQUE FANTÁSTICA, 'MASTERCHEF' HA SIDO LA EXPERIENCIA MÁS AGOTADORA DE MI VIDA"

"HE DICHO QUE NO A VARIOS PROYECTOS PARA NO ABANDONAR A MI FAMILIA"

Gracias a tu paso por 'MasterChef' has sido elegida como embajadora por el Observatorio del Cacao para mostrar los beneficios de incluir este alimento en el desayuno.

A veces, con la excusa de que no tenemos tiempo, olvidamos desayunar de una forma correcta y, en realidad, es muy fácil. Yo incluyo siempre un producto lácteo, fruta, cereales y cacao para convertirlo en un súper desayuno y darle más sabor y calidad.

Más de 400.000 personas siguen día a día tus peripecias por Instagram. Quizá por ello algunas marcas te han escogido para promocionarse. ¿Podría decirse que eres también una especie de 'influencer'?

Me consideran porque por eso me llaman para ciertas cosas, pero es muy abrumador. Prefiero pensar que no soy 'influencer' porque entonces la responsabilidad que tengo sobre mí sería muy grande. Yo voy haciendo las cosas que creo que están bien y si alguien me quiere copiar o seguir lo puede hacer.

EVENTO | PASARELA

Espacios emblemáticos de la capital, escenarios de la moda

Madrid acogerá del 24 al 29 de enero la 69 edición de MBFWMadrid

● De nuevo adelanta su calendario

S. CARMONA TENA
@gentedigital

La gran cita de la moda española, la conocida Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, regresa a la capital del 24 del 29 de enero para mostrar los desfiles de 42 creadores y marcas patrias. De nuevo, tal y como indicó Eduardo López-Puertas, director general de IFEMA en la presentación a medios de esta nueva edición, la pasarela madrileña vuelve a adelantar su calendario en el marco de su estrategia de internacionalizarla para evitar coincidir con

otros eventos. Entre las principales novedades destaca la elección de diferentes escenarios singulares ubicados en distintos puntos de Madrid en los que se llevarán a cabo algunos desfiles. En cuanto a los espacios escogidos destacan el Teatro Español, donde Oteyza realizará una curiosa performance. Por su parte, Moisés Nieto se ha decantado por el edificio del Instituto Europeo de Diseño en la calle Larra. Al mismo tiempo, el Ayuntamiento de la capital y la Comunidad de Madrid han cedido sus sedes para que Alianto, Pedro del Hierro y Ángel Schelesser puedan mostrar sus colecciones.

Nuevo diseño

Por otro lado, Charo Izquierdo, directora de MBFWMadrid, explicó, en la rueda de prensa que en esta edición “nada está donde estaba” en alusión al renovado diseño, más “moderno y atractivo” del pabellón 14.1 de IFEMA, que aportará una nueva atmósfera y dónde habrá una

nueva configuración de espacios. De este modo, se mantendrán las dos pasarelas, si bien una de ellas aportará mayor funcionalidad al ofrecer un planteamiento po-



Desfile de Roberto Verino en sede de la Comunidad de Madrid

livalente y cotemplar diferentes escenografías

Actividades paralelas

A fin de extender la moda y sus diferentes manifestaciones por toda la ciudad MBFWMadrid patrocina, en colaboración con la Agencia EFE, la exhibición ‘Las costuras femeninas de la moda de España (1930-2018)’, que se desarrollará hasta el 31 de marzo en el Museo Nacional de Artes Decorativas de Madrid.



A PIE DE CALLE: El gran público, a pesar de no ser el objetivo principal, también podrá disfrutar de los desfiles gracias al impulso del Ayuntamiento de Madrid. Así, instalará una pantalla en la plaza Margaret Thatcher desde la que se podrá seguir en directo la programación de MBFWMadrid.



901 30 20 10
www.amavir.es



Atención médica personalizada: Fisioterapia, Terapia ocupacional, Atención social y psicológica
Animación sociocultural, Peluquería, podología y estética, Transporte adaptado para centro de día
Cocina propia y menús adaptados, Programa específico de rehabilitación en fracturas
Unidades de convivencia según tipo de dependencia

Residencias



La residencia pasa a convertirse en el hogar de la persona mayor



La persona mayor socializa en el centro con otras personas y evita así la soledad



En el centro participa en programas terapéuticos, talleres, actividades y excursiones adaptadas



El mayor cuenta las 24 horas con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



La familia de la persona mayor forma parte de nuestro centro

Centros de día



La persona mayor vive en su hogar sin necesidad de dejar su entorno



Por la mañana puede acudir al centro por su cuenta o en nuestro transporte adaptado



Mientras permanece en el centro puede participar en programas, talleres y actividades



La persona mayor cuenta con un equipo interdisciplinar experto en el campo de la geriatría



Al terminar la jornada, generalmente por la tarde, regresa a su hogar

Gente Para poner su anuncio llame al: **91 548 02 63**

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Avila: 887 585 783* Palencia: 887 585 781*
 Burgos: 887 585 132* Santander: 887 585 779*
 León: 887 517 318* Segovia: 887 585 789*
 Logroño: 887 585 784* Valladolid: 887 517 823*

2. EMPLEO OFERTA

BUSCAMOS vendedores. 697200894.

EMPRESA Toldos y Cerramientos. Precisa vendedores fijos o autónomos. Valoramos conocimientos trabajos semejantes. Buena disposición comercial. Ofrecemos sueldos, comisiones, alta, S.S. 639379125 / 916106799.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 664398130.

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

ESPAÑOLA. Sería, responsable. Busca ser acompañante de un Señor culto. 622470557.

8. OCIO 8.3. JUGUETES DEMANDA

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

COMPRO juguetes. Scalextric, Mafelman, Nancy, Playmobil, Trenes. 609148383.

11. SERVICIOS 11.2. PLAGAS OFERTA

ELIMINACIÓN cucarachas. 653621721.

14. VARIOS 14.1. CRIPTOMONEDA OFERTA

MINERÍA, Bitcoin. 651835796.

15. RELACIONES 15.2. EL BUSCA ELLA DEMANDA

CABALLERO. Buena gente, buena presencia, piso propio. Busca Señora Española, atractiva, buena presencia. 50 / 55 años. Para pareja. 626099600.

GERMÁN. BUSCA MUJER. RELACION PAREJA. 688340627.

VIUDO independiente conocería española 67 a 76. Sin cargas familiares. Fines serios. 618860845.

15.3. ELLA BUSCA EL DEMANDA

ESPAÑOLA para Caballero 63 / 68. Seriedad. 677658353

MUJER 51 años. Quisiera conocer hombre 50 / 55 años. Relación estable. 690426870.

18.1. VIDENCIA OFERTA

VIDENTE CARMEN CARTAS TAROT. DESCUBRE QUE TE DEPARA EL DESTINO. SINCERA Y REAL. AMOR, TRABAJO, ECONOMÍA. DESVELA AHORA LAS RESPUESTAS A TUS INQUIETUDES. FIJO: 1,21 €/MIN. MÓVIL: 1,57 €/MIN. 806499924.

Gente digital

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

www.gentedigital.es

SUDOKUS

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

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

Cómo jugar: Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIÓN IZQ.:

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL</p> <p>ACCIÓN: Tiempo de abrirte al mundo. SENTIMIENTOS: Necesitas ahora una persona cálida y comprensiva. SUERTE: En la economía, las finanzas y gastos exagerados. SALUD: Importancia de ayudar a otros.</p>	<p>LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE</p> <p>ACCIÓN: Aprende algo nuevo y práctico. SENTIMIENTOS: Necesitas mimo y mucho afecto. SUERTE: En tu valoración personal y patrimonio. SALUD: No te desestabilices. La armonía te ayudará.</p>
<p>TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO</p> <p>ACCIÓN: Atención a gastos excesivos. SENTIMIENTOS: Ponte en el lugar de los demás. SUERTE: Notarás que te necesitan y que giran alrededor de ti. SALUD: Debes equilibrar las emociones.</p>	<p>ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En asuntos de herencias y patrimonio. SENTIMIENTOS: El equilibrio y la calma te benefician. SUERTE: Con la pareja y amistades íntimas. SALUD: Evita inseguridades e indecisiones.</p>
<p>GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO</p> <p>ACCIÓN: En tus iniciativas. SENTIMIENTOS: Es importante la armonía y el equilibrio en todo. SUERTE: Sigue tus intuiciones y golpes de vista. SALUD: Necesitas ir a tu aire y poder moverte.</p>	<p>SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En temas de sociedades y de pareja. SENTIMIENTOS: Lánzate sin duda ni inseguridad. SUERTE: En todo lo que ofrezcas a los demás. SALUD: Emociones alteradas. Calma y relax.</p>
<p>CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO</p> <p>ACCIÓN: Sigue tus corazonadas. SENTIMIENTOS: No te gusta sentir que te han atrapado. SUERTE: En tus nuevos proyectos. SALUD: Necesitas paz y calma alrededor para estar bien.</p>	<p>CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO</p> <p>ACCIÓN: Si usas la empatía todo será favorable. SENTIMIENTOS: Evita exaltarte a la mínima. SUERTE: Si sabes disfrutar plenamente. SALUD: Disfruta de este tiempo apacible.</p>
<p>LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO</p> <p>ACCIÓN: Proyectos novedosos y certeros. SENTIMIENTOS: No quieres que te atosiguen sino tranquilidad. SUERTE: Con nuevos conocidos en tu círculo social. SALUD: La inseguridad no es buena. Calma y relájate.</p>	<p>ACUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO</p> <p>ACCIÓN: En cuestiones románticas. SENTIMIENTOS: Momentos de disfrute y de sentirte estupendamente. SUERTE: En asuntos familiares. SALUD: Necesitas seguir tu ritmo y estilo.</p>
<p>VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE</p> <p>ACCIÓN: En tu vida social. SENTIMIENTOS: Debes decidirte y tomar tus decisiones. SUERTE: En tus viajes y aprendizaje en la vida. SALUD: Te gusta sentir ahora bastante protección y mucho afecto.</p>	<p>PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO</p> <p>ACCIÓN: En la remodelación del hogar. SENTIMIENTOS: No es bueno que te fuercen a tomar decisiones. SUERTE: Con tus nuevas amistades. SALUD: Con buena compañía todo es favorable.</p>

ESPACIO PATROCINADO POR:

Victoria Vélez 625 666 045
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

www.astral.com.es

¿Problemas de humedad en su vivienda?



EN **ACUASEC** TENEMOS LA **SOLUCIÓN.**

PIDA SU DIAGNOSTICO **COMPLETO Y GRATUITO**



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad



900 535 625

www.acuasec.com

INÉS ORTEGA Y MARINA RIVAS

“Queremos que a la gente se le quite un problema de encima”

Suegra y nuera presentan el libro ‘Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa’ editado por Alianza Editorial
 ● El objetivo es presentar recetas simples y a la vez saludables destinadas a intolerantes y alérgicos

POR SOFÍA CARMONA (@sophiecarmona)

Dicen que la necesidad agudiza el ingenio. Así, fruto del deseo de poder disfrutar todos juntos, en familia, de una misma comida sin la obligación de tener que preparar platos diferentes, empezó a gestarse parte del recetario que más tarde daría lugar al libro ‘Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa’. Un texto publicado por Alianza Editorial y elaborado por Inés Ortega Klein junto a su nuera Marina Rivas, que tiene intolerancia a varios alimentos. De hecho, la propia Inés confiesa que también es intolerante a la lactosa desde que cumplió cincuenta años. “Parece que es bastante normal que uno desarrolle este tipo de trastorno siendo mayor. Yo antes nunca había tenido problema con eso”, explica en una entrevista para GENTE.

Conscientes, pues, de que “las intolerancias alimentarias son cada vez más frecuentes, hasta el punto de que prácticamente se ha duplicado el número de casos detectados en los últimos años”, tal y como relatan en la introducción del libro, las autoras propusieron a la editorial la posibilidad de elaborar este manual. “Queremos que a la gente se le quite un problema de encima, especialmente si tienen un intolerante en la familia porque bastantes tenemos en el día a día”, cuenta Ortega.

Comida saludable

Este recetario, que se centra en las tres alergias o intolerancias más habituales (gluten, huevo y lactosa), está inspirado en el famoso texto ‘1080 recetas de cocina’ escrito por Simone Ortega, progenitora de Inés, en el año

1972 y que, desde entonces, ha ayudado a miles de españoles a cocinar. “Siempre he seguido sus consejos de hacer una cocina sencilla y explicada con claridad”, cuenta Ortega que, además de escritora y gastronoma, es también pedagoga, y añade: “Mi madre me enseñó algo aún más importante, que hoy en día parece obvio pero en nuestra infancia no lo era tanto, y es a comer de forma saludable”, apostilla.

Es por ello que, a lo largo de las 321 recetas reseñadas, se pueden encontrar desde guisos más tradicionales como pisto manchego y calamares en su tinta a recetas más modernas como bols de chia y yogur o barritas de cereales. “Hemos hecho un poco de todo para aunar las dos cocinas”, indica Inés, para que todo el mundo pueda sentirse identificado. Precisamente, ha sido Marina Rivas, nuera de Ortega, quién, gracias a su juventud, ha aportado las ideas más nuevas y frescas.

No en vano Rivas es copropietaria del restaurante Tasty Market, en pleno centro de Madrid, en el que ofrecen recetas saludables. Marina, que gracias a Inés descubrió que la cocina era su verdadera pasión, realiza también “tartas por encargo con entre-



Mejor juntas: Ortega dice que trabajar con Marina es un placer pues adora “compartir momentos” con ella.



NUEVAS IDEAS

La ‘sustitución’ de ingredientes es la clave

Con un enfoque muy novedoso en el mundo de la cocina para alérgicos e intolerantes, Inés Ortega y Marina Rivas proponen en ‘Cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa’ de Alianza Editorial un recetario basado en el concepto de ‘sustitución’, cambiando estos elementos por otros ingredientes.

“SIEMPRE HE SEGUIDO SUS CONSEJOS DE HACER UNA COCINA SENCILLA”

“ES NORMAL QUE UNO DESARROLLE INTOLERANCIA A LA LACTOSA SIENDO MAYOR”

ga a domicilio”, apunta, en declaraciones posteriores a GENTE ya que no pudo asistir a la presentación oficial de este libro por estar de baja maternal.

Legado familiar

“Me encanta escribir recetas de cocina y espero poder hacerlo muchos años más. Inés es mi mentora y con ella estoy aprendiendo y disfrutando mucho de mi trabajo”, revela Rivas, que parece digna sucesora de la tradición

familiar que Simone Ortega inició en los años setenta y que su hija Inés ha mantenido y defendido con cerca de cuarenta títulos y sus colaboraciones habituales en la revista ¡Hola! sobre gastronomía. Y si bien no se atreve a desvelar cuáles son sus favoritos tiene claro que con los que más ha disfrutado son los que ha hecho en colaboración con su madre y su nuera. “Adoro compartir momentos y charlas sobre ellos”, finaliza Inés.

