



MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

“MasterChef” ha sido una experiencia agotadora”

La actriz **María Castro**, que actualmente trabaja en la serie ‘Amar es para siempre’ de Antena 3, narra su paso por el famoso ‘reality’ de cocina

ACTUALIDAD | PÁG. 8

La vivienda se encareció un 34% en Tres Cantos durante el año pasado

Es una de las localidades de la Comunidad en la que más aumentó el precio del metro cuadrado ● En el otro extremo se sitúa Colmenar, con una subida del 11%, una de las más bajas

PLAN INVERNAL | PÁG. 8

El Norte se prepara ante las posibles nevadas

Tres Cantos y Colmenar harán frente a las precipitaciones con sal y vehículos quitanieves

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



COLMENAR VIEJO | PÁG. 9

Sigue el “caos” en la estación de tren

El alcalde, Jorge García, exige reunirse con el ministro de Fomento, José Luis Ábalos, para plantear soluciones a los “crecientes problemas” de las últimas semanas, en las que ha habido demoras y “desinformación” ● Hubo pasajeros que cruzaron las vías ante la ausencia de comunicaciones

FERCIAUTO opel

ANIVERSARIO

NO PAGUES CUOTAS EN 120 DÍAS

NACIDO EN ALEMANIA. PENSADO PARA TODOS.

Descubre la Gama Opel 120 Aniversario desde 120€/mes*.
Entrada: 3.903,50 / 84 cuotas / TAE: 10,45%

C/ Madroño, 4 - 28770, Colmenar Viejo Tlf.: 916 286 406 ferciauto.com

Consumo combinado (l/100km) / Emisiones de CO2 (g/km) - Gama Opel: 4,7 - 8,0 / 108,0 - 209,0.
*Cuota 120€/mes válida para Opel Corsa Sp 120 Aniversario 1.4 66 kW (90 CV). PVP recomendado 10.900€ en Península y Baleares, válido para particulares que entreguen un vehículo usado propiedad del comprador y unidades financiadas bajo la marca Opel Financial Services a través de Banco Cetelem S.A.U. IVA, transporte incluido. Ejemplo de financiación para el PVP de 10.900€ a un plazo de 84 meses en 84 cuotas. Entrada 3.903,50€. Importe financiado: 7.241,38 € (incluido comisión formalización de 3,5%: 244,88€) 84 cuotas de 120€. TIN 8,99%. TAE 10,45%. Importe total adeudado: 10.080€. Precio total a plazos (incluye entrada y gastos de financiación - comisión de formalización e intereses): 13.983,50€. Gastos de matriculación no incluidos. Financiaciones en enero de 2019 primera mensualidad en junio 2019. Sujeto a aprobación financiera. PVP recomendado para el cliente que no financie 12.200€. Oferta válida hasta el 31/01/2019.

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 concejal 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.termalismourense.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.termalismourense.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

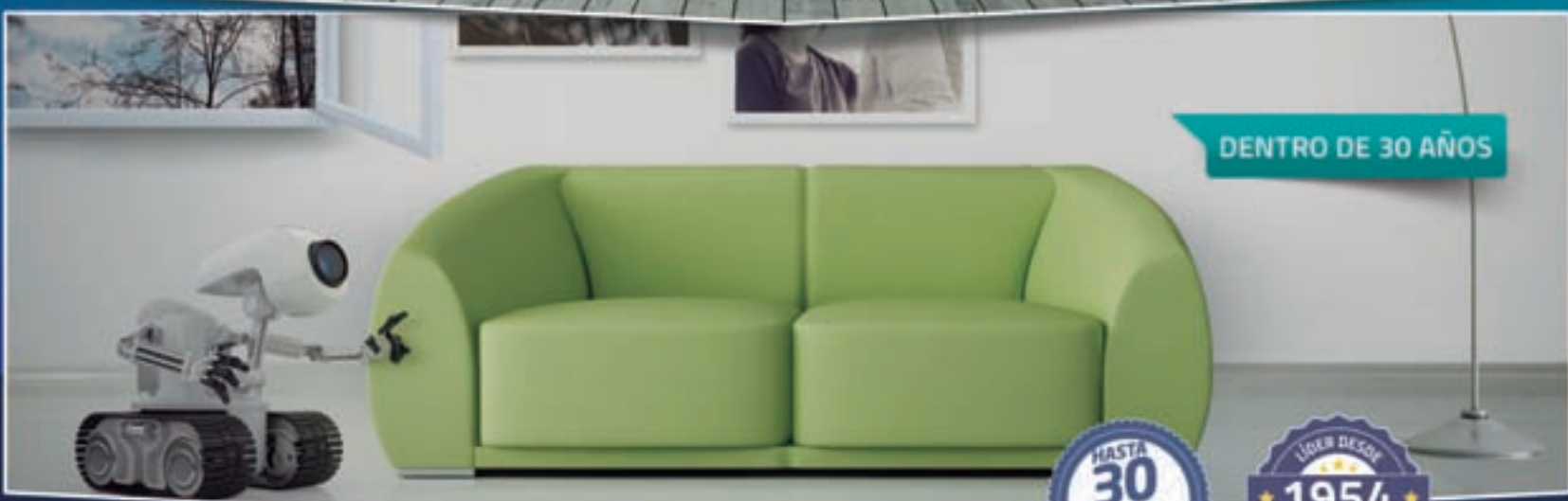
- Avda. Felipe II, 6, Bajo Izqda - 28009 Madrid. Tel.: 91 426 35 35
- Paseo de las Acacias, 4, Local - 28005 Madrid. Tel.: 91 506 18 79
- C/ Doctor Calero, 38 - 28220 Majadahonda Madrid. Tel.: 91 639 71 55
- Avda. Barber, 5, Local - 45005 Toledo Tel.: 925 25 87 28
- C/ Mallorca, 172, Local - 08036 Barcelona. 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



ANTES



CON MURPROTEC



DENTRO DE 30 AÑOS



Acaba con las **humedades** de forma definitiva



Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

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

900 30 11 30
www.murprotec.es

MURPROTEC

Diagnos / Tratamiento / Solución

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



Máquinas quitanieves en Colmenar Viejo

El Norte, preparado para las posibles nevadas

Las localidades de Tres Cantos y Colmenar ya tienen medios para trabajar ante posibles precipitaciones

- Disponen de sal y vehículos para limpiar las vías

PLAN INVERNAL

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

Aunque la bajada de temperaturas registrada los últimos días con motivo de la ola de frío no ha estado acompañada de grandes nevadas, los municipios del Norte de Madrid han hecho acopio de grandes cantidades de sal y han puesto a punto sus vehículos especiales por si los copos de nieve llegan en los próximos días. Tres Cantos es



Almacén de sal en Tres Cantos

una de las localidades que se ha preparado para las posibles precipitaciones, y lo ha hecho acumulando 90.000 kilos de sal para eliminar placas de hielo en calzadas y aceras, según han concretado a GENTE fuentes municipales.

Además, el Consistorio dispone de dos camiones y una barredora equipados con palas y depósitos con los que combatir la escarcha. Asimismo, son 50 los efectivos de los equipos de limpieza viaria que están preparados para hacer frente a las inclemencias invernales, cuando éstas se hagan notables.

Accesos limpios

También han hecho hincapié en que su plan de prevención está enfocado especialmente a facilitar los accesos al municipio y mantener limpias las entradas a los centros educati-

vos y sanitarios, así como los edificios públicos.

En Colmenar también cuentan con un protocolo que será activado en el momento en el que se aprecien copiosas nevadas que cuajen sobre las calles y calzadas. Para que funcione el plan el Ayuntamiento cuenta con tres cuchillas quitanieves instaladas en dos camiones y un todoterreno, además de una máquina mixta provista de pala, 10 vehículos de apoyo y 9 rulos quitanieves para arreglar las aceras. Con ello, durante todo el desarrollo del protocolo se podrían llegar a esparcir hasta 30.000 kilos de sal en una sola nevada.

Además, desde el Consistorio han resaltado a este periódico que el dispositivo contará con 14 efectivos más que en 2018 en el turno de tarde, gracias a la ampliación del contrato de limpieza viaria que tuvo lugar en octubre. En el municipio también se dará prioridad al acondicionamiento de las principales vías y accesos.

Nueva cara para la plaza del Maestro Almeida

COLMENAR VIEJO

P. LIMÓN

El Ayuntamiento de Colmenar Viejo se ha propuesto renovar la cara de la muy transitada plaza del Maestro Almeida, una zona de ocio en la que se van a invertir 30.000 euros y donde se acometerán una serie de actuaciones para hacerla, además, más accesible. Entre otras cuestiones, se va a retirar el antiguo quiosco de loterías, que lleva años sin funcionar, y se van a sustituir los columpios infantiles, que darán el relevo a otros elementos más innovadores. También se modernizarán las soleras y se reforzarán las zonas con la plantación de nuevos arbustos.

Las obras, emprendidas desde la Concejalía de Parques, también están enfocadas a reforzar la seguridad de los peatones, para lo que se van a recolocar las losas de granito que se han desplazado con el tiempo por el movimiento de las raíces de los árboles, provocando tropiezos por parte de los viandantes, según ha detallado el Consistorio colmenareño.

Nuevos juegos

En la hoja de ruta de estas obras también figura la sustitución de los bancos de madera, que darán paso a otros nuevos y "más resistentes", al tiempo que se cambiará la casa de juegos del área infantil, en cuyo lugar se colocará un nuevo espacio con elementos adaptados.

Más aparcamientos junto a la glorieta de El Yiyo

COLMENAR VIEJO

GENTE

El Ayuntamiento colmenareño va a dedicar 11.000 euros a remodelar el entorno de la glorieta de El Yiyo, donde se incrementarán "significativamente" las plazas de aparcamiento y se eliminará el quiosco de prensa existente, actualmente en desuso.

Las obras, impulsadas desde la Concejalía de Desarrollo Urbano, han comenzado con la demolición del quiosco y de la solera de la plataforma en la que se ubica.

Posteriormente, se modificará el mobiliario y la señalización, para que los estacionamientos que hasta ahora eran en línea pasen a estar en batería, para poder optimizar al máximo los espacios.



Estado actual del entorno de la rotonda

Abierto el plazo para pedir bonificaciones en el IBI

COLMENAR VIEJO

REDACCIÓN

La Concejalía de Hacienda de Colmenar ha abierto el plazo para que las familias numerosas de la localidad soliciten las bonificaciones en el Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI), pudiendo pedir las bonificaciones hasta el próximo 28 de febrero. En concreto, se puede re-

clamar a través del Consistorio, con mayor información de los requisitos en la web municipal (ColmenarViejo.com).

Además, para agilizar los trámites el Ayuntamiento renovará los descuentos de forma automática a aquellos residentes que el año pasado ya los obtuvieron, sin necesidad de que vuelvan a pedirlos este 2019.

Martín repite como cabeza de lista de Ganemos

TRES CANTOS

P. LIMÓN

La concejala de Ganemos Tres Cantos, María Jesús Martín, va a repetir en las elecciones de mayo como líder de la formación. Así se ha decidido en el proceso de primarias celebrado por el partido esos últimos días, con la participación de 298 vecinos, según ha indicado la organización de la candidatura ciudadana.

En la lista aparecen otros de los actuales ediles, como Federico Mas, en segundo puesto, y Pedro Ayala, en cuarto lugar. Por otro lado, el tercer puesto lo ocupa Alicia Villacorta, mientras que Pilar Moreno es la quinta.

En las elecciones de 2015 Ganemos obtuvo 7 concejales, siendo el segundo partido más votado, por detrás del PP (con 9).

COLMENAR VIEJO

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

El alcalde de Colmenar Viejo, Jorge García, mantiene su insistencia en reunirse con los máximos responsables de Fomento y de la Dirección de Cercanías, a quienes quiere trasladarle los "crecientes problemas" que se han registrado en la Línea C4 del tren, provocando numerosas "situaciones de caos" en la estación colmenareña.

A los incidentes del pasado día 9 de enero, cuando el "nerviosismo" por las demoras llevó a algunos usuarios a cruzar las vías para poder subir a los pocos convoyes que salían, se suman las contrariedades vividas la tarde de este lunes, cuando nuevos retrasos dejaron "incomunicados" a los vecinos.

Por todo ello, el alcalde ha enviado una carta al ministro de Fomento, José Luis Ábalos, pidiendo una reunión "urgente" para abordar la situa-

El alcalde exige abordar los incidentes en Cercanías

Reclama reunirse con Fomento para pedir mejoras ante los "crecientes problemas" en la línea C-4, que da servicio a la localidad ● Este lunes se repitieron las demoras en el servicio



Estación de Colmenar Viejo

ción, que ha convertido la movilidad "en una pesadilla".

Mayor mantenimiento

En la misiva, el dirigente subraya que, al margen de la "gran inversión necesaria en la red", en el caso de la Línea C4 también se deben reforzar las tareas de mantenimiento, puesto que su material rodante tiene un número de averías "muy elevado", con catenarias obsoletas e incidencias "persistentes" en las estaciones.

A ello se suma, según García, que cada vez que ocurre un contratiempo en cualquier punto de la línea los trenes se detienen en Tres Cantos, de manera que Colmenar queda "incomunicado".

En marcha el homenaje a las parejas más longevas

TRES CANTOS

GENTE

El Ayuntamiento de Tres Cantos se ha propuesto rendir este año un homenaje a las parejas tricantinas que han cumplido 50 años de matrimonio. Para poder sacar adelante este festejo, el Consistorio ha pedido a los vecinos que se encuentren en esa situación, o que conozcan a alguien que vaya a celebrar sus bodas de oro, que se lo comuniquen a la Concejalía de Promoción del Mayor, encargada del proyecto. En concreto, los interesados deberán ponerse en contacto con los responsables por vía telefónica (en el número 91 293 80 51).

Con todo, el objetivo es reconocer a quienes han luchado "en los tiempos difíciles" para "continuar juntos y mantener vivo su amor".

>Colmenar Viejo
SECTOR DE LA ESTACIÓN

senticis

3 Dormitorios desde 260.000 € + IVA

4 Dormitorios desde 280.000 € + IVA

91 112 49 23
www.asenticis.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 Y PREFERENTE

En busca de puntos contra el descenso

El Tres Cantos jugará contra el Parla, con el objetivo de dejar de ser los colistas de la lista, tras haber empatado a 0 contra el Alcalá • El Colmenar recibirá al San Agustín del Guadalix

20/01 | 11:30H.

TCN | 20º | 18PT.

PRL | 14º | 22PT.

P. LIMÓN
@gentedigital

El Tres Cantos se prepara para recibir este domingo 20 a las 11:30 horas al Parla, después de haber sumado un punto más el pasado fin de semana, cuando empató a 0 contra el Alcalá. Aquel resultado no impulsa al equipo para abandonar la posición de colista en la que se mantiene estancado desde los primeros meses de la temporada, pero le permite acercarse al penúltimo equipo de la clasificación, el Pozuelo, que viene de perder 2-0 contra el Leganés B.

Con todo, los tricantinos siguen vigésimos en la lista, a tres puntos del Pozuelo y el San Agustín del Guadalix, ambos con 15. Todos luchan por abandonar esos puestos de descenso, aunque el Tres Cantos no lo tiene fácil esta semana, puesto que su rival del domingo está decimo-cuarto, con 22 puntos, y viene de imponerse por la míni-

ma al Vicálvaro, con un único gol de Juanpe en el minuto 21.

Un rival con aspiraciones

Por su parte, el Parla llega este domingo en búsqueda de puntos con los que acortar las distancias con el Atlético de Pinto, el Canillas, el Alcorcón B y el Rayo Vallecano B,

8

puntos del Colmenar
Los franjirrojos siguen penúltimos, solo por delante del Collado Villalba



La plantilla del Colmenar

todos ellos por encima de él, empatados a 27 puntos.

Por su parte, en la categoría Preferente el Colmenar jugará este domingo en casa a las 12 horas contra el San Agustín del Guadalix B, en un encuentro al que los franjirrojos llegan tras haber perdido 2-0 contra el Barrio del Pilar. Con ello, los colmenareños están penúltimos, con 8 puntos, solo por delante del Unión Collado Villalba, también con 8. No parece que el de este domingo vaya a ser un choque accesible para los de Colmenar, ya que su oponente está quinto, empatado al cuarto, con 28 puntos.

Además, los de San Agustín del Guadalix llegan con intención de acercarse a los primeros puestos, ocupados por la ED Moratalaz, el Torrejón y el Galapagar, el primero de ellos con 33 puntos y los otros dos con 31.



Edición anterior

TRES CANTOS | ATLETISMO

Un desafío que llega al Norte

La localidad tricantina acogerá en septiembre la carrera de obstáculos 'Egyptian race'

GENTE

La localidad de Tres Cantos ha sido elegida para acoger el 28 de septiembre la prueba 'Egyptian race', una carrera temática de obstáculos que pone a prueba a todo tipo de corredores, con una gran variedad de pruebas que se presentan como "un desafío", según adelanta la organización de la prueba.

Además, es una cita puntuable para la liga española de carreras de obstáculos y cla-

sificatoria para el campeonato nacional y europeo.

Categorías

La jornada arrancará a las 10 horas en el polideportivo La Luz y contará con una primera modalidad de 12 kilómetros y otra menos exigente de 7, aunque solamente la de mayor distancia será clasificatoria para el torneo nacional y europeo.

En ambos casos los asistentes podrán participar en las modalidades de equipos, parejas, popular, aspirantes y élite. Las inscripciones ya están abiertas en la web oficial (Crono4sports.es) desde 39 euros.

COLMENAR VIEJO | AYUDAS

20.000 euros para quienes sobresalen

El Consistorio respalda a sus deportistas más destacados con ayudas de hasta 2.800 euros

GENTE

El Ayuntamiento de Colmenar Viejo ha repartido 20.000 euros entre los atletas locales galardonados en los III Premios a la excelencia deporti-

va, una convocatoria que busca apoyar a las figuras de élite del municipio.

La concejala de Deportes, Lourdes Navas, ha justificado estas ayudas argumentando que los deportistas que "luchan" por tener una carrera deportiva "de éxito" deben realizar "un enorme trabajo, esfuerzo y disciplina", al tiempo que deben invertir en gas-

tos "muy importantes, que no están al alcance de todas las familias".

Para mantener la carrera

La edil ha añadido que se debe apoyar a los competidores colmenareños "más sobresalientes", para que afrontar esas cuantías no implique "que una carrera deportiva pueda frenarse o detenerse".

En concreto, se han entregado 2.800 euros a la nadadora Carmen Herrero y al patinador Francisco Raya; y 1.400 al luchador Alejandro Espejo, al pescador Ángel Arroyo, a los orientadores María Prieto y Álvaro Prieto, al luchador Ignacio Sánchez, a la waterpolista Elena Vesperinas y a la atleta Miriam Guzmán, entre otros.

TRES CANTOS | ATLETISMO

Inaugurado el calendario regional

REDACCIÓN

Un total de 2.000 corredores inauguraron el pasado fin de semana el calendario regional de carreras urbanas con la tradicional Vuelta Pedestre de Tres Cantos. La cita, con salida y meta en la pista de atletismo del centro deportivo Gabriel Parellada, contó

con dos modalidades, de 5 y de 15 kilómetros, a lo largo de un trazado urbano y 2.500 metros de pista con buen firme en el parque central.

El concejal de Deportes, Javier Juárez, ha ensalzado esta competición, ideal para "ponerse a punto" de cara a otros grandes encuentros.

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. Seria, 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. CRIPATOMONEDA 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	
8			6					
		7					5	
		4					6	
6								2
2	1	5						3
			7	4				
		9	2	3				4
	4				1			5

SOLUCIÓN DCHA.:

	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

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**



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.

