

Gente

AÑO 14, NÚMERO 551
13 - 20 SEPTIEMBRE 2019

madrid

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BARAJAS



lo celebramos con increíbles ofertas de Aniversario

Descubre nuestras ofertas en el interior

Día Z la plaza dia.es clarel

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

SUPER EFECTIVO

Calle Hernani, 45, local T. 91 534 11 27
Calle Bravo Murillo, 118 T. 91 534 40 16

VENTA RECUPERABLE • COMPRO ORO • PRÉSTAMOS PERSONALES

COMPRA VENTA DE LIBROS

COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO
HACEMOS ENVÍOS NACIONALES E INTERNACIONALES
www.librosalcana.com
info@librosalcana.com
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid
☎91.220.42.63 ☎629.240.523 ☎664.442.863

gentedigital.es



LUCA HERNÁNDEZ/ GENTE

VALDEBEBAS | PÁG. 7

Luz verde a la ampliación de Ifema

Las obras de prolongación de la Feria de Madrid hacia Valdebebas (Hortaleza) comenzarán en octubre y durarán hasta 2023 tras recibir el proyecto el visto bueno municipal

- Ifema invertirá 180 millones para contar con tres pabellones más, un centro de convenciones y un edificio adicional

ACTUALIDAD | PÁG. 4

El Metro abrirá las 24 horas los fines de semana

La Consejería de Transportes ha iniciado los trámites para poner en marcha la promesa electoral de Ciudadanos • La medida se podría implantar por franjas

CRECE BIEN Talleres de Inteligencia Emocional
www.crecebien.es

✓ Especialistas en mejorar la autoestima y las habilidades sociales

- ✓ Una experiencia útil y divertida
- ✓ Más de 10 años de experiencia, 2 centros en Madrid
- ✓ Sesión de asesoramiento para padres GRATUITA

Príncipe de Vergara, 55 - Bajo B (esquina Juan Bravo) Telf.: 910 002 602 - 691 849 205
Tutor, 3 - 1º Izda. Plaza España Telf.: 911 268 724 - 692 183 310

NUEVO
Programas Combinados:
Inteligencia Emocional + Técnicas de Estudio y Aprendizaje Eficaz

LA FRASE

"En el PP hubo fuego amigo por las irregularidades del caso Lezo"

Cristina Cifuentes

La expresidenta de la Comunidad de Madrid rompió su silencio el pasado lunes en 'El programa de Ana Rosa', de Telecinco.



LA CIFRA

15%

Madrid, la capital del juego

Los residentes en la Comunidad de Madrid gastan 1.330 millones de euros al año en juegos de azar, según datos de ventas de Loterías y Apuestas del Estado.

EL PERSONAJE



Bankia, polémica para 'rato'

La fiscal anticorrupción asegura que el consejo de Bankia falseó de forma consciente la realidad económica del grupo para mantener sus privilegios.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
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 VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

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

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@gentemadrid.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

No colapsen

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No dejan de repetirnos desde las Comunidades Autónomas que no saturamos las urgencias de los hospitales y que, en caso de que no sea algo grave, acudamos a los centros de urgencias de nuestros municipios. Y así lo hice yo el pasado sábado, siguiendo esas indicaciones que me parecen adecuadas, si no fuera porque la realidad es bien distinta de lo que nos intentan vender. Acudí a un centro de urgencias local en el que solo tenían dos médicos disponibles para atendernos. De ahí que la media de espera para una primera valoración superara ampliamente la hora. Más de 60 minutos sin saber absolutamente nada de lo que te ocurre. Ante la incertidumbre de los pacientes, el técnico que recibe en la puerta y que da prioridad a los casos, te invita a marcharte amablemente al hospital de referencia cuando le preguntas "¿cuánto me queda?" porque no sabe cuándo te van a atender, ni si, tras hacerlo, el médico te mandará al hospital, "con lo que tendrás que esperar dos veces", como él mismo te indica. Y así lo hicimos varios pacientes. Algunos lograron una respuesta efectiva, otros, que en dicho centro hospitalario, previa espera de cerca de dos horas, fuéramos remitidos a otro hospital más lejano porque la especialidad que necesitábamos no trabaja los fines de semana. Me resulta indignante que en la Comunidad de Madrid ocurran estas cosas. Menos de una hora bastó después en el hospital La Paz para tener un diagnóstico y un tratamiento. Imagínense los pasos que me voy a ahorrar la próxima vez si me vuelve a ocurrir. Yo cumplo las recomendaciones, pero no me voy a permitir un sábado completo más dedicado a esperar sin ninguna solución. Si es lo que quieren, sigan así y solo lograrán saturación.



SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES:

@mamencrespo

@mamencrespocollada

LA FOTO DE LA SEMANA



Luz verde a uno de los juicios más esperados

Ana Julia Quezada admitió el pasado martes ante el jurado del tribunal que mató el 27 de febrero de 2018 al niño de ocho años Gabriel Cruz en la finca familiar de Rodalquilar, en Níjar (Almería), pero dijo que "no quería matarle" y que "simplemente le tapó la boca para que se callara".

EL SEMÁFORO



Los delitos sexuales siguen creciendo

La Fiscalía General del Estado (FGE) ha destacado el incremento de un 23% de los delitos contra la libertad sexual durante 2018, cifras que califica de "especialmente preocupantes".



Una funcionaria, en el ojo del huracán

La Fiscalía solicita once años de cárcel para una funcionaria de la Agencia Tributaria por estafar más de seis millones de euros a varios futbolistas al quedarse con sus devoluciones del IRPF.



Portugal multará por tirar colillas al suelo

El Gobierno luso ha puesto en marcha una ley por la que las personas que arrojen colillas al suelo serán multadas con sanciones que oscilan entre los 25 y los 250 euros.



@gentedigital

Menos uvas, pero de más calidad

La sequía y la tormenta de granizo de agosto provocan que en la vendimia de este año se prevea recoger alrededor de 10 millones de kilos • La campaña del año pasado se cerró con un total de 16

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La sequía que ha vivido la Comunidad de Madrid en los últimos meses, los ataques sufridos por los conejos en ciertas zonas y la impresionante tormenta de granizo que cayó el pasado 26 de agosto se van a hacer notar en la campaña de la vendimia que ya está en marcha en la región. El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Vinos de Madrid prevé que la producción baje de los 16 millones de kilos del año pasado a alrededor de 10 millones, un descenso significativo que, sin embargo, tendrá una parte positiva: la calidad será muy superior.

Así lo ha asegurado en declaraciones a GENTE el presidente del Consejo, Antonio Reguilón, que indica que “en los años secos la uva es más pequeña, pero tiene más concentración de azúcares, lo que supone que, tras la fermentación, vamos a tener unos vinos de altísima calidad”.

Al 50%

En la misma línea se manifiesta Ángel Laguna, de Vinos y Aceites Laguna, una de las bodegas más importan-

PROMOCIÓN

Convencer al consumidor madrileño

“Nuestro objetivo es que cuando un madrileño vaya a un restaurante y le ofrezcan vino de las ‘dos erres’ (Rioja y Ribera del Duero), le pida uno de Madrid”, señala el presidente de la Denominación de Origen Vinos de Madrid. Antonio Reguilón explica que “además de la cada vez mayor calidad que tienen nuestros productos, el consumidor debe tener en cuenta que el vino de Madrid se cultiva en la región, es bueno para el medio ambiente ya que hace que el viñedo no se pierda y genera puestos de trabajo”. Para conseguirlo se hacen cada vez más catas y acciones de promoción de los caldos de la región.

tes y con más ventas de la región. “Tanto en tinto como en blanco estimamos que vamos a recoger la mitad que el año pasado, pero de mucha calidad”, señala, al tiempo que explica que “la tormenta no nos afectó directamente en la zona de Villacornejos, Colmenar de Oreja y Chinchón, ya que solo cayeron 3 litros por metro cuadrado; pero sí indirectamente, ya que teníamos comprometida una cantidad de uva blanca de Arganda, donde la cosecha se ha perdido por completo”. Se trata de una cuestión que afectará al número de botellas que podrán poner a la venta desde la bodega, ya que solo pueden adquirir las uvas en la zona perteneciente a la Denominación de Origen, algo que se complica bastante cuando la cosecha es escasa.

La uva blanca empezará a recogerse en la zona a partir del próximo 20 de septiembre, aproximadamente, y la

campaña concluirá a finales del mes de octubre o incluso comienzos de noviembre.

Exportación

Antonio Reguilón destaca la buena salud de los vinos de Madrid y el comportamiento estable que tienen en cuanto las exportaciones que, según explica, “están en torno al

“LOS FRUTOS MÁS PEQUEÑOS TIENEN UNA MAYOR CONCENTRACIÓN DE AZÚCARES”

30% de la producción total”. En cuanto al mercado nacional, la prioridad es estar presente en todas las grandes superficies de distribución y en tratar de que los hosteleros incluyan cada vez más en sus respectivas cartas algunos de los caldos que se cultivan, fermentan y embotellan en la región.



Vendimia en la Comunidad de Madrid GENTE

Isabel Díaz Ayuso le trasladó al Rey la “lealtad” de los madrileños

La presidenta de la Comunidad de Madrid mantuvo un encuentro con Felipe VI • Le explicó las líneas generales de su proyecto político

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, mantuvo el martes 10 de septiembre con el rey Felipe VI un encuentro “muy positivo”, en el que le trasladó la lealtad de su Gobierno con

su figura y con la Corona y donde ambos abordaron las “preocupaciones” de los madrileños.

En declaraciones a los medios de comunicación, tras ser recibida en audiencia en el Palacio de la Zarzuela, la di-

rigente regional reveló que habían hablado tanto de asuntos del futuro de Madrid como de los de España.

Compromiso

“Sobre todo le he trasladado las líneas generales de mi proyecto político, donde tenemos un firme compromiso con la unidad y la igualdad de todos los españoles”, desveló Díaz Ayuso, al tiempo que



Felipe VI e Isabel Díaz Ayuso

contó que habían intercambiado pareceres sobre su compromiso con la tecnología, con el progreso, con el empleo y con todas aquellas cuestiones que preocupan a los ciudadanos “en el día a día”.

La visita de la presidenta de la Comunidad de Madrid al Rey se enmarca dentro de los encuentros que Felipe VI está manteniendo con los nuevos dirigentes autonómicos que han sido investidos tras las elecciones que se celebraron el pasado 26 de mayo.

El Plan Vive ya tiene suelo en 40 municipios de la región

E. P.

La Comunidad de Madrid ya cuenta con suelo en 40 municipios para construir algunas de las 25.000 viviendas prometidas dentro del Plan Vive y negocia ahora con el Ayuntamiento de la capital para que se incorpore a esta iniciativa. Así lo aseguró esta semana el consejero de Vivienda, David Pérez, que añadió que “tendremos que buscar acuerdos en otros ayuntamientos para un beneficio para los ciudadanos de toda la región. Queremos que cualquier joven, viva donde viva, pueda acceder a ese piso”.

“Las líneas de la Consejería son seguir apoyando la vivienda protegida, ayudar a la rehabilitación y actuar también sobre el mercado, no desde el intervencionismo, sino para ofrecer más garantías de más seguridad y normas que permita que haya más oferta”, señaló el consejero regional en un acto del Plan Alquiler.

Moderación de precios

David Pérez explicó que una de las razones del encarecimiento de la vivienda es la falta de oferta derivada de la mejora económica de los últimos años. “Intentaremos con estas medidas contribuir a la moderación de los precios. Las 25.000 viviendas tendrán un impacto en el mercado para bien”, añadió.

El compromiso del Gobierno autonómico es que los primeros 15.000 pisos del este plan se construyan en esta legislatura.



Ángeles Pedraza

La Comunidad le da a Ángeles Pedraza su tercer cargo en 15 días

Es la nueva directora gerente del Organismo Autónomo del 112 • En dos semanas pasó por las Víctimas del Terrorismo y la Cañada Real Galiana

GENTE

La Comunidad de Madrid nombró el martes 10 de septiembre nueva gerente del Organismo Autónomo del 112 a Ángeles Pedraza, que tan solo hace dos semanas fue designada para dirigir el Comisionado para la Atención de las Víctimas del Terrorismo y trasladada siete días después al Comisionado para la Cañada Real Galiana por decisión del Consejo de Gobierno.

La presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, defendió este ‘baile’ de cargos señalando que Pedraza ha hecho una “labor excepcional” al frente del Comisionado para las Víctimas del Terrorismo y que su nombramiento de hace dos semanas fue algo “automático” porque no se habían

renovado los nombramientos de la Consejería de Justicia. Luego se le propuso una labor al frente del Comisionado para la Cañada Real Galiana pero, según Ayuso, hablando con ella se decidió que “era mejor otra tarea que se adecuara más a su capacidad de gestión y a sus conocimientos”. “El Organismo del 112 es perfecto”, concluyó.

Expresidenta de la AVT

Pedraza, que perdió a su hija en el atentado del 11-M, fue presidenta de la Asociación de Víctimas del Terrorismo entre 2010 y 2016. En su carrera profesional desempeñó los cargos de secretaria y técnico textil en El Corte Inglés. En su nuevo puesto ganará 93.855 euros al año.

Primeros pasos para que el Metro abra las 24 horas

La medida se limitaría a los fines de semana y se podría implantar por franjas • El Gobierno regional pretende iniciar antes de que acabe el año la prolongación de varias líneas del suburbano

J. D. / E. P.

comunidad@genteenmadrid.com

La apertura del Metro las 24 horas durante los fines de semana está más cerca que nunca de convertirse en una realidad. El vicepresidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio Aguado, aseguró en una entrevista esta semana que la Consejería de Transportes ya ha iniciado los trámites para poner en marcha esta iniciativa. El organismo controlado por el consejero Ángel Garrido está en estos momentos “analizando cuál es la opción más factible”, según señaló Aguado.

“Una ciudad que está en movimiento por las noches tiene que tener un transporte ágil sin tener que jugarse la montándose en un coche con un conductor que haya podido beber”, explicó el vicepresidente sobre una medida que su partido, Ciudadanos, llevaba en el programa con el que se presentó a las últimas elecciones autonómicas. Una de las posibilidades que se maneja es la de ir ampliando paulatinamente las franjas horarias de apertura del suburbano hasta llegar a cubrir todo el fin de semana.

Ampliaciones

Aguado también se refirió a la posible ampliación de algunas de las líneas de Metro



Metro abrirá los fines de semana

CIUDADANOS LLEVABA ESTA PROPUESTA EN SU PROGRAMA ELECTORAL

como la L-11, algo que pretenden comenzar antes de que acabe este año.

Como retos de futuro citó la prolongación de la L-5 hasta Barajas y su conexión con Valdebebas, el intercambiador de Conde de Casal y la unión de la L-12 de MetroSur con la L-3 a la altura de Getafe, un proyecto que fue desechado hace poco.

ALTERNATIVO VIDENTE AFRICANO

MAESTRO KARAN

Gran experiencia en la solución de cualquier problema.

Rapidez y garantía, en menos 7 días tus problemas estarán resueltos: vuelta de la persona amada, cura de la impotencia sexual, previene el mal de ojo, mejora la vida familiar, protege frente a los enemigos y soluciona todo aquello que te preocupa.

Trabajo conjuntamente con un gran centro especializado de África. Utilizamos su magia para darle a conocer su camino y destino a seguir a través de una videncia clara de su pasado, presente y futuro.

Consultas en mi gabinete o por correspondencia si no puede desplazarse

GARANTÍA TOTAL 600 806 572

Material escolar para 4.600 niños de Madrid

La Fundación de ‘la Caixa’ reparte kits entre los menores en situación de pobreza • Incluyen una mochila, bolígrafos, libreta y una calculadora

REDACCIÓN

Durante el inicio del nuevo curso, ‘la Caixa’ facilitará un total de 4.600 kits de material escolar a niños y niñas de Madrid atendidos por CaixaProinfancia, el programa dirigido a hogares en si-

tuación de pobreza con menores de 0 a 18 años.

Con tres modalidades distintas para adaptarse a cada ciclo educativo (Infantil, Primaria y Secundaria), los kits incluyen una mochila, un estuche (con bolígrafo multico-



Entrega del material

lor, lápiz, goma y sacapuntas), lápices de colores, una libreta A4, un juego de reglas, un compás y una calculadora científica.

Futuro enriquecedor

“La educación es la mejor herramienta para posibilitar a los niños y niñas un futuro enriquecedor y con oportunidades. Facilitándoles este material contribuimos a que vuelvan al colegio preparados y con ilusión y ganas de aprender”, señaló el presidente de la Fundación Bancaria ‘la Caixa’, Isidro Fainé.

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

¿Qué ves aquí?

Si es la **orilla del mar**, es que te queda poco para unas merecidas **vacaciones**.

Si ves una pared con **humedad**, es que necesitas llamar a **Murprotec**.

Disfruta del verano, de las **humedades** ya nos ocupamos nosotros.



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



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

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

La delincuencia creció un 5,9% en la capital en el primer semestre

En la capital se registraron un total de 127.247 infracciones penales ● El repunte más importante se produjo en el capítulo de secuestros, al pasar de ninguno en 2018 a 5 casos ● Por contra, los asesinatos descendieron un 25%, de 8 a 6

SEGURIDAD

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La delincuencia aumentó en Madrid un 5,9% en los primeros seis meses del año con un total de 127.274 infracciones penales registradas en la capital por las 120.191 del mismo periodo de 2018. Así se desprende de los datos publicados recientemente por la Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior con respecto a las infracciones penales registradas en comunidades autónomas, provincias, capitales y localidades con una población superior a 30.000 habitantes.

Por tipología, el delito que creció de manera exponencial fue el de secuestro, al pasar de ningún caso en el mismo periodo del año pasado a 5 hasta junio de 2019 (un 100% más). El segundo repunte más importante correspondió al del tráfico de drogas. Los agentes abrieron un total de 877 actas por tenencia de estupefacientes por las 681 de un año antes, lo que supone un crecimiento del 28,8%. Detrás se situó la evolución de los delitos graves, menos graves de lesiones y riña tumul-



Agentes patrullan por las calles de la capital

EVOLUCIÓN

Tipología penal	2018	2019
Asesinatos consumados	8	6
Agresiones sexuales	80	67
Robos con violencia	4.755	5.187
Sustracciones de vehículos	2.807	2.527
Tráfico de drogas	681	877

tuaria. En este capítulo, en el primer semestre se denunciaron 678 casos (un 21,1% más) por los 560 de junio de 2018.

En cuarto lugar, en cuanto a la subida de los índices de delincuencia, se situaron el resto de delitos contra la libertad e indemnidad sexual a excepción de la agresión con penetración. En la primera mitad de 2019, hubo 505 casos frente a los 452 de un año antes, lo que representa un incremento del 11,7%.

Pero no todo son malas noticias para la seguridad de los madrileños y de las madrileñas. También hay descensos en determinadas infracciones. En concreto, el más acusado (del 25%) se produjo en homicidios dolosos y asesinatos consumados, reduciéndose de 8 a 6 este año.

Más datos

También bajaron las agresiones sexuales consumadas, un 16,3% (de 80 a 67), los homicidios dolosos y asesinatos en grado de tentativa un 13,6% (de 22 a 19 denuncias) y las sustracciones de vehículos un 10% (de 2.807 en los primeros meses de 2018 a 2.527 un año después).

EL TRÁFICO DE DROGA CRECIÓ EN LA CAPITAL UN 28,8% HASTA JUNIO DE 2019

LAS AGRESIONES SEXUALES CONSUMADAS BAJARON UN 16,3%

La evolución del resto de delitos fue dispar. Los robos con violencia e intimidación repuntaron un 9,1% (de 4.755 a 5.187 casos), los perpetrados con fuerza en domicilios, establecimientos y otras instalaciones lo hicieron un 2,2% (de 4.366 a 4.461), los acaecidos en viviendas bajaron un 7,6% (de 2.658 a 2.527) y los hurtos aumentaron un 3,5% (de 56.035 a 57.989 expedientes). El resto de infracciones penales crecieron un 9% (de 50.425 a 54.953).

Detienen a un individuo por grabar vídeos a mujeres

PARQUE DEL RETIRO

M.H./E.P.

La Policía Nacional ha detenido a un hombre que grababa presuntamente vídeos íntimos a mujeres en el Parque del Retiro con dos dispositivos que tenía instalados en una bicicleta. Según fuentes policiales, agentes de la Unidad de Caballería detectaron las cámaras y, tras un registro en su domicilio, los investigadores localizaron 16 dispositivos electrónicos de almacenamiento con vídeos de contenido sexual.

Los hechos se produjeron el 29 de agosto en el Parque del Retiro, cuando una pareja alertó a una patrulla sobre la actitud de un individuo, que estaba montado en una bicicleta y se acercaba de manera sospechosa a una joven.

Los agentes del grupo de delitos tecnológicos se hicieron cargo de la investigación y con la orden de entrada y registro oportuna, intervinieron en el domicilio del autor más de 15 teras de imágenes de contenido sexual en siete discos duros, seis cámaras, un ordenador y una tablet.

Investigación abierta

El material intervenido se encuentra pendiente de analizar y la investigación continúa abierta para detectar el destino que daba al arrestado a los contenidos multimedia.

Además, el detenido fue puesto a disposición judicial como presunto autor de un delito contra la intimidad.

La Formación Profesional y el acceso al mercado laboral se dan la mano en Colegios 'El Valle'

Publireportaje

Cursos como Gestión Administrativa o Conducción en el Medio Natural forman parte de la oferta educativa

Septiembre ya está aquí y con él la vuelta a las aulas, un regreso a la rutina que no afecta sólo a los más pequeños. Así, en Colegios 'El Valle' continúan con su firme apuesta por la Formación Profesional (FP), al margen de seguir con su reconocido proyecto educativo en Infantil, Primaria y Secundaria. De cara a este curso 2019-2020, la oferta de FP consta de las titulaciones de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS); Gestión Administrativa; Conducción en el Medio Natural; y Técnico Deportivo en Fútbol, en las que el objetivo principal es la empleabilidad del alumno. Para todos estos cursos el plazo de matriculación ya está abierto.

ORIENTACIÓN

Uno de los problemas con los que puede encontrarse el alumnado es la vía para sufragar los gastos que conlleva la Formación Profesional. En este sentido, en Colegios 'El Valle' orienta a padres y alumnos sobre las becas existentes, así como todo lo referente a la documentación y los procesos a seguir. En concreto, los matriculados en FP pueden optar a diferentes tipos de ayuda: las becas del Ministerio de Educación y, por otro lado, las becas para el estudio de Programas de Segunda Oportunidad, ofrecidas por la Comunidad de Madrid y cofinanciadas por el Fondo Social Europeo.

Todos los interesados, pueden recibir más información en el número de teléfono 676 311 973 o a través de la página web colegioelvalle.com.



La ampliación de Ifema comenzará en octubre

El recinto ferial dispondrá de 72.000 metros cuadrados adicionales en Valdebebas ● Las obras finalizarán en 2023
● El alcalde de Madrid anuncia el desbloqueo del proyecto

HORTALEZA

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

Las obras de la primera fase comenzarán el próximo mes de octubre y el proyecto en su conjunto estará terminado en 2023. Entonces, Ifema dispondrá de 72.000 metros cuadrados adicionales en el barrio de Valdebebas (Hortaleza) tras la ejecución de un proyecto de ampliación que cuenta ya con todos los beneplácitos municipales, tal y como anunció el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, en el transcurso de la presentación de la operación urbanística el pasado miércoles 11 de septiembre, un acto que coincidió con el arranque del 40 aniversario del recinto ferial.

“Si Ifema crece, Madrid crecerá”, agregó el primer edil. En la misma línea se manifestó la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, para quien “Ifema ha sido y seguirá siendo una ventana al mundo”. Al respecto, agregó que “Ifema ha actuado como dinamizador de la economía española, porque representa el éxito de Madrid, una sana ambición”.

Feria de Madrid, Ifema, invertirá hasta 2023 un total de



Un momento de la presentación de la ampliación LUCA HERNÁNDEZ/ GENTE

FERIA DE MADRID
INVERTIRÁ
180 MILLONES
DE EUROS EN
ESTA ACTUACIÓN

180 millones de euros para contar con tres pabellones más, un centro de convenciones y otro edificio.

En dos fases

La ampliación se realizará en dos fases. La primera comen-

zará el próximo mes y se sumarán así 50.000 metros cuadrados de superficie de exposición y reuniones con la construcción de dos nuevos pabellones, un edificio de distribución y servicios, y un centro de convenciones. También áreas de aparcamiento.

Otro pabellón más se levantará en la segunda fase, en la cual se sumarán 22.000 metros cuadrados. Se ampliará, asimismo, el Edificio Avenida, que contiene salas y áreas de acreditación y servicios.

El mencionado Edificio Avenida y el Centro de Convenciones contarán con una superficie de 2.370 metros cuadrados para reuniones, pudiendo configurarse en distintos formatos con un mínimo de 11 y un máximo de 19 salas.

Por su parte, habrá 2.440 metros cuadrados de zonas de restauración, incluido un restaurante singular de 1.000 metros cuadrados con vistas al Pabellón 23. Otros servicios relevantes por sus dimensiones serán, por ejemplo, la creación de un gran guardarropa, con capacidad para más de 40.000 perchas y 6.000 maletas.

Ifema aprovechó la ocasión para estrenar su pantalla LED de 228 metros cuadrados, instalada en su acceso sur, donde se podrán proyectar imágenes y vídeos de alta calidad sobre los eventos que organiza.

David Otero, actuación estelar de las fiestas de la Virgen de la Soledad

El broche final lo pondrá el traslado de la patrona a su ermita, el 22 de septiembre

BARAJAS

M. H.

Barajas celebra hasta el 22 de septiembre sus fiestas patronales de Nuestra Señora de la Soledad, en las que la música será la gran protagonista junto a las actuaciones infantiles, los torneos deportivos y de mesa, los bailes, el castillo de fuegos artificiales y el tradicional traslado de la imagen de Nuestra Señora de la Soledad.

La actuación estelar de los festejos llegará de la mano de David Otero, ex del grupo Canto del Loco, este sábado 14 de septiembre a las 23:30

horas, en el recinto ferial de la calle de Ayerbe.

Más propuestas

La agenda de las fiestas se completa con una conferencia sobre astronomía y los torneos deportivos de pádel, fútbol, golf, esgrima, fútbol sala, baloncesto, balonmano, petanca, ajedrez y BMX, así como de mus.

El castillo de fuegos artificiales tendrá lugar en la glorieta de la Ermita de la Virgen de la Soledad el 14 de septiembre a las 23 horas. La procesión será el domingo 15 de septiembre a las 20 horas y el tradicional traslado de la imagen de Nuestra Señora de la Soledad desde la ermita a la parroquia de San Pedro Apóstol dos días antes, el 13 de septiembre y su regreso, el domingo 22, pondrá el broche final a las fiestas.

Blanca Fernández Ochoa dará nombre a un IES

FUENCARRAL-EL PARDO

La Comunidad de Madrid pondrá el nombre de la deportista Blanca Fernández Ochoa al futuro instituto de Montecarmelo. Vecinos de este barrio de Fuencarral-El Pardo respaldan la decisión del Ejecutivo autonómico y esperan que sea un “referente educativo en el barrio”.

Más protección para huertos y jardines

CHAMARTÍN

La asociación Defensa del Patrimonio de Chamartín de La Rosa ha presentado alegaciones al Plan General de Ordenación Urbana (PGOU) para que se protejan los huertos y jardines del Convento de las Damas Apostólicas en sus zonas Norte y Este, situadas en el distrito de Chamartín.



Dia

Dia 40 ANIVERSARIO

increíbles ofertas de Aniversario

OFERTA VÁLIDA DEL 12/09 AL 25/09 DE 2019



-40%

Croissants | DIA
450 g
0,60
1,33 €/kg ~~2,22 €/kg~~

-20%

Nesquik
800 g
2,99
3,74 €/kg ~~3,75€
4,69 €/kg~~



-40%

Huevos clase "L" 63/73
LA RECETA 1 docena
0,87
~~1,45€~~

Descubre más en tu tienda



-41%

Papel cocina Compact
DIA 3 ud.

1,05

0,35 €/ud. ~~1,79€~~
0,60 €/ud.



-42%
Llevando 3 o más

Cerveza 0,0
DIA 33 cl
Llevando 3 o más la ud. te sale a:

0,16

0,48 €/l
Llevando 1 ud. 0,28 € - 0,85 €/l

Y ADEMÁS...

DEL 12/09 AL 18/09 DE 2019



-34%

Tomate en rama

0,99

€/kg ~~1,49€~~



-42%

Plátano de Canarias
(el kg)

1,09

€/kg ~~1,89€~~



-25%

Detergente líquido
ACTIVE CLEAN 39 lV

5,80

0,15 €/lv ~~7,79€~~
0,20 €/lv

FÚTBOL | LIGA DE CAMPEONES

La hoja de ruta hacia Estambul

La máxima competición de clubes a nivel continental arranca este martes 17 • El Real Madrid y el Atlético debutan contra sus rivales más fuertes del grupo, el PSG francés y la Juventus

F. QUIRÓS

@franciscoquiros

La cartografía cifra en más de 3.000 kilómetros la distancia existente entre Estambul y Madrid. Sin embargo, en materia futbolística, el trecho puede variar: ocho meses o doce partidos. El próximo martes 17 arranca una nueva edición de la Liga de Campeones y lo hará con un buen puñado de equipos soñando con visitar la ciudad turca el 30 de mayo de 2020. En la final que se juega ese día aspi-

9

Millones por el billete: El acceso a octavos tiene un plus. El triunfo de la primera fase se paga a 2,7 millones

19

Propina al campeón: Además del dinero que haya ido embolsándose, el campeón recibe 19 millones

ran a estar varios de los representantes españoles: el Barcelona, como vigente campeón de Liga y con la necesidad de sacarse las espigas de Roma y Liverpool; el Atlético, porque desde la llegada de Simeone se ha convertido en un equipo tremendamente fiable en el viejo continente; y el Real Madrid, que siempre se toma la Champions como su torneo fetiche, la tabla de salvación a la que aferrarse siempre que las cosas que no le salgan bien en el torneo doméstico. Sólo el Valencia, menos acostumbrado a pa-



Joao Félix, en el derbi de pretemporada que se saldó con un 3-7 para el Atlético

sear su nombre por el torneo y en un continuo incendio institucional (que se ha cobrado el cargo del hasta ahora técnico Marcelino García Toral) parece quedarse fuera de las quinielas.

Fortuna

En lo que respecta a los dos equipos de la capital, se pue-

de decir que el sorteo de la fase de grupos fue bastante benévolo. El Real Madrid partiría en el bombo 2, pero ha quedado emparejado con unos rivales (PSG, Galatasaray y Brujas) con los que no debería tener mayores complicaciones para acabar entre los dos mejores. A priori, los de Zidane se jugarían el lide-

rato con el campeón galo, en un doble enfrentamiento cuyo primer asalto se vivirá este miércoles 18 (21 horas) en el Parque de los Príncipes. A esa misma hora, pero en el Wanda Metropolitano, el Atlético también se estrenará en esta edición para protagonizar junto a la Juventus un choque con morbo.

LIGA SANTANDER | JORNADA 4

El Atlético defiende su liderato en Anoeta y el Madrid recibe al Levante

Los rojiblancos intentarán continuar con su pleno de victorias • Por su parte, los blancos buscan su primer triunfo en casa ante un rival que ha arañado puntos en sus últimas visitas a Chamartín

En las tres jornadas disputadas en la Liga Santander sólo ha habido un equipo que ha logrado ganar todos sus encuentros. El Atlético de Madrid es líder en solitario gracias a su remontada ante el Eibar (3-2), aunque la distancia de dos puntos respecto a Athletic y Sevilla invita a los de Simeone a no relajarse.

Este sábado 14 (18:30 horas), los rojiblancos tratarán de ratificar su liderato en Anoeta, aunque enfrente tendrán a una Real Sociedad algo dolida tras su reciente derrota en el derbi con el Athletic.

Bestia negra

Por su parte, el Real Madrid recibirá al Levante (13 horas), en un partido



La Real Sociedad de Imanol espera al Atlético

con doble motivación. Por un lado, los blancos buscarán su primer triunfo de la temporada en el Santiago Bernabéu, después de que el Valladolid se llevara un valioso empate en la segunda jornada (1-1). Por otro,

los de Zidane querrán superar a un rival que en las dos últimas temporadas se les ha atragantado (2-2 en la 17-18 y 1-2 en la 18-19).

Uno de los grandes alicientes puede ser el debut de Eden Hazard.

CUENTA CON LA SER. PASE LO QUE PASE.

No lo dudes. Cada minuto del día, un profesional de la SER lo estará dando todo por ti. Porque el liderazgo obliga. Queremos una radio que ponga la vida por delante, en la que quepan todas las voces. No vamos a cambiar el mundo, vamos a contarlo. Pase lo que pase.

SER2
Madrid Norte 89.6 FM

FÚTBOL | TERCERA DIVISIÓN

Adarve y Santa Ana, ante rivales en apuros

Los equipos del Norte de la capital visitan los campos del San Fernando y la AD Parla

15/09 | 11:30h.

SFR | 19º | 1PT.

STA | 15º | 2PT.

F. Q. SORIANO
@franciscoquiros

Aunque tres jornadas no parece tiempo suficiente para sacar conclusiones, lo cierto es que el arranque de temporada del Unión Adarve y



El Pinto se llevó los tres puntos de Fuencarral

el Santa Ana en el Grupo VII de Tercera División no está siendo demasiado exitoso. Los rojinegros están en el ecuador de la clasificación, después de haber sumado cuatro puntos sobre nueve posibles, tras el empate en casa ante la ED Moratalaz (1-1). Este domingo 15 (11:30 horas) visitan el campo de un Parla que no ha arrancado con buen pie: es tercero por la cola con dos puntos.

Malas sensaciones

Otros dos de los siete equipos que no conocen aún la victoria, el San Fernando y el Santa Ana, se ven las caras este domingo (11:30 horas). Los locales son penúltimos, aunque al menos el pasado fin de semana lograron estrenar su casillero de puntos merced a un empate en Alcobendas.

Peor le fueron las cosas al Santa Ana. El cuadro de Fuencarral encajaba su primera derrota (1-2) ante el Atlético de Pinto. Los tantos de los visitantes Viáfara y Pascual les dieron una ventaja que el Santa Ana solo pudo maquillar con un gol de penalti anotado por Sánchez.



Roglic ha dominado la vuelta durante varias jornadas

CICLISMO | VUELTA A ESPAÑA

Madrid vuelve a poner el broche

F. Q.

Un año más, las calles de la capital tendrán el honor de albergar los últimos kilómetros de la Vuelta a España, una de las grandes rondas por etapas del calendario internacional de ciclismo. Después de tres semanas de competición, el pelotón afrontará este domingo 15 la última de

las 21 jornadas, con un recorrido de 106 kilómetros que tendrá su arranque en la localidad de Fuenlabrada (la salida se realizará a las 17:10 horas), para después adentrarse por Móstoles, Alcorcón, Leganés y Getafe, antes de llegar al área metropolitana de Madrid, donde los ciclistas darán 9 vueltas a un circuito.



LA CUCHARA DEL BARRIO DE SALAMANCA

Cocido, fabada, callos, cachopos, merluza, cabrito, cochinillo...
...hasta 60 recetas regionales de la cocina española



"Entre tradición y vanguardia renace lo clásico"




www.restaurantelaclave.com
 Tel. 910532031
 C/ Velázquez, 22
 28001 Madrid
reservas@restaurantelaclave.com

El gran éxito que ha cosechado no le ha separado los pies ni un milímetro del suelo. Tiene muy claro lo que quiere y va en su búsqueda. De ahí que cuando acaba un concierto se marche a casa, donde no permite que le traten como la estrella en la que se ha convertido, sino como a uno más. Es cercano e inteligente y tiene claro que es muy difícil triunfar en la música y más en la actualidad, pero lo ha conseguido. Ahora solo se esfuerza para mantenerse.

‘Complicado’ es el título del álbum cuya reedición se acaba de publicar, pero viendo tu trayectoria da la sensación de que es de todo menos complicada.

Eso parece, sobre todo, cuando le pones la cara más bonita a los proyectos y a la foto, pero normalmente es difícil llegar hasta aquí.

Cuando uno ha estado dentro de un grupo, como es el caso de Auryn, ¿le cuesta subir al escenario en solitario?

No, porque toda mi vida he estado solo. Canto desde que tengo 3 años. Es verdad que hubo un tiempo en que me acostumbré a cantar en grupo, pero al empezar solo, lo que me daba miedo era, sobre todo, las entrevistas porque tenía que contestar yo a todas las preguntas. En el escenario no, porque siempre estoy acompañado de grandes músicos.

Haciendo uso del nombre del disco, ¿está complicado el mundo de la música?

¿Cuándo ha estado fácil? Mi generación se ha movido en la época de la crisis. En general estoy contento porque, a pesar de haber una tendencia muy importante como el reggaeton, de la que forman parte muchos artistas, a mí me va bien sin necesidad de haber recurrido a ello.

Todo está experimentando muchos cambios y el mundo de la música también. Cada vez es más difícil ver a un artista firmar discos, pero tú todavía lo haces.

Me gusta mucho que la gente venga con su disco en la mano. Me recuerda cuando era pequeño y tenía ilusión porque me lo firmaran y por tener un recuerdo imborrable.

El mundo está en movimiento. Reino Unido está a punto de irse de la Unión Europea de la manera más brusca, en España no tenemos Gobierno, China y Estados Unidos están enfrentados por los aranceles...

Tenemos que recapacitar, y no solo a nivel político, porque el planeta se está rebelando contra nosotros y tenemos que tomar conciencia. No todo es dinero y política.

Dentro de toda esa vorágine, por suerte, la música sigue siendo un remanso de paz.

Es muy importante y debemos cuidarla de verdad. Ahora va todo muy rápido y las canciones duran muy poco, pero yo quiero tener una carrera, no un éxito, y

BLAS CANTÓ

“Quiero tener una carrera, no un éxito”

La buena acogida de su primer álbum en solitario, ‘Complicado’, ha provocado la reedición del disco

- Recoge nuevas canciones y una colaboración con Marta Soto
- Se sentará a componer tras el 17 de diciembre, cuando acabará la gira con un concierto en Madrid

ENTREVISTA DE MAMEN CRESPO (@mamenrespo) | FOTO DE ROBERTO GÓMEZ



estoy rodeado de gente que me dice lo que necesito escuchar, no lo que quiero, y es importante porque enseguida los números te abruma y te vuelves ciego.

¿En qué te inspiras a la hora de componer?

Normalmente me gusta desvelar mis historias y decir lo que no digo cuando no hablo. Yo le pedía perdón a mi madre cantando cuando hacía trastadas.

¿Naciste cantante, Blas?

Sí, a veces no lo puedo evitar. Intento desconectar mi mente, no cantar, no pensar en música, no escucharla, pero mi cuerpo me lo pide todo el tiempo. Hace tiempo fui al psicólogo porque me sentía algo frustrado y no quería cantar y me dijo: “Te estás saturando porque estás regando solo una flor y cuando le das mucha agua a una flor se marchita y debes empezar a regar otras flores como la familia, los amigos...” Es difícil para mí, pero intento regar otras.

Quizá en la música encuentras esa paz y esa liberación que necesitas.

Es mi modo de comunicarme y yo creo que, al final, se trata de eso.

¿Crees que las redes sociales son importantes para los artistas porque os permiten acercaros más al público?

Es bonito, pero también es peligroso porque cualquiera puede llegar a ti, aunque yo tengo la suerte de no tener ‘haters’.

“EL PLANETA SE ESTÁ REBELANDO CONTRA NOSOTROS Y DEBEMOS TOMAR CONCIENCIA”

“ES DIFÍCIL PARA MÍ, PERO INTENTO REGAR OTRAS FLORES DE MI VIDA QUE NO SEAN LA MÚSICA”

“ESTOY ESCRIBIENDO UN LIBRO SOBRE LO QUE ME HA PASADO Y SOBRE MI MANERA DE VER LA VIDA”

Has estado todo el verano de gira, ¿vas a parar en algún momento para descansar?

Quiero tomarme un tiempo para componer, pero tiene que ser después de la gira y de todos los compromisos que tengo. Eso será el 17 de diciembre con el concierto fin de gira en Madrid. Y a partir de ahí voy a estar un tiempo tranquilo.

Y después de ese concierto, ¿cómo te planteas el año 2020, con un respiro merecido?

Espero que sea largo para que me dé tiempo a hacer todo lo que quiero. Pero entre medias tengo un libro, que estoy escribiendo con Planeta sobre todo lo que me ha pasado y mi manera de ver la vida.



OCIO | ENTRETENIMIENTO

El nuevo curso empieza cargado de novedades

Las cadenas generalistas, los canales de pago y las plataformas de 'streaming' aprovechan el mes de septiembre para lanzar sus títulos

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Hubo un tiempo, no demasiado lejano, en el que las series de televisión eran un género 'menor' dentro de la industria audiovisual. Sin embargo, la edad de

los últimos tiempos ha multiplicado la oferta y también la calidad de unos productos que nada tienen que envidiar en muchos casos a los de otros sectores tradicionalmente más prestigiosos como el cine.

Con el mes de septiembre llegan muchas novedades en este campo, tanto por parte de las cadenas generalistas como de los canales de pago o de las plataformas de 'strea-

ming' que prestan sus servicios 'online'.

Producto nacional

En el primer grupo, Televisión Española estrenó esta semana 'Malaka', un thriller ambientado en la Costa del Sol que cuenta con Salva Reina y Maggie Civantos como protagonistas. Antena 3 lanzará en los próximos días 'Toy boy', que refleja el mundo de la noche con Cristina Castaño y Jesús Mosquera en su reparto. Movistar+



Miguel Ángel Silvestre se mete en la piel de Pablo Ibar

también apuesta por la producción nacional con 'En el corredor de la muerte', basada en la vida de Pablo Ibar. Pero el grueso de la oferta de ficción para este mes corre de nuevo a cargo de dos gigantes del servicio 'online' como Netflix y HBO. Los primeros estrenan títulos como 'El espía' de Sacha Baron Cohen o la distopía 'The Island', mientras que los segundos lanzarán 'Mr. Inbetween' o 'Stumptown' de Cobie Smulders.



'ÉLITE': Esta serie española sobre asesinatos ambientada en un instituto de pago fue uno de los grandes éxitos de Netflix la pasada temporada. La intriga protagonizada por Jaime Lorente vuelve con la segunda entrega, que está disponible en la plataforma desde el pasado 6 de septiembre.



'THE DEUCE': HBO pone punto final a una de las series que mejores críticas ha recibido en los últimos años. 'The deuce' se despide con una tercera temporada en la que la industria del porno es la excusa para reflejar el Nueva York de los años 80. El primer capítulo está disponible desde el pasado 10 de septiembre.



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

EL RESTAURANTE | ALPE

Triunfal desde el aperitivo al postre

El menú largo abre con un bombón de vermut ● Salmón, gyozas o arroz, entre los platos que lo componen

MAMEN CRESPO
@mamencrespo

Si quieres disfrutar de una gran experiencia gastronómica, en un sitio tranquilo, con todo cuidado al detalle y con un producto y una originalidad en los platos y sabores que impresionan, tenemos el lugar: Alpe. Este restaurante, en manos del joven cocinero Javier Villasevil, sorprende enormemente. Apostamos por su menú degusta-

A resaltar:
La elegancia y tranquilidad del espacio, unido a la calidad del producto y originalidad de los platos

Precio medio:
59€.

Dónde:
C/ Fernando el Santo, 25
www.alperestaurante.es
91.752.36.25

ción en 10 actos, llamado Eiger, del que nos quedamos con los aperitivos (bombón de vermut y crujiente de aceituna), con su salmón con espuma de piña, con su gyoza de lengua y langostinos y con el arroz castizo.

Un dulce final

El broche de oro lo ponen los postres, dos, aunque el merengue a la double crème, de influencia suiza, por los años en los que el chef estuvo allí es, sin duda, de lo más atractivo del menú.



Salmón con espuma de piña



Merengue a la double crème

EJERCICIO | VUELTA A LA RUTINA

Una hoja de ruta contra los excesos vacacionales

El mes de septiembre lleva aparejado un repunte en la actividad de los gimnasios ● Los profesionales del sector recomiendan tomarse la actividad con constancia: "No existe la magia, no se pierden diez kilos en una semana"

POR FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@franciscoquiros)

Que levante la mano quién no se haya dado un capricho este verano. Helados, cervezas, tapas... Septiembre acaba convirtiéndose en un fiscal que nos recuerda los excesos cometidos durante las vacaciones, unas alegrías por las que, en muchos de

los casos, acabamos recurriendo al gimnasio para perder esos kilos de más.

Este repunte lo notan en centros como Anytime Fitness O' Donnell (calle Lope de Rueda, 17, Madrid), tal y como nos cuenta su club manager, Arturo I. Aller: "Hay que tener en cuenta que Madrid en verano cambia mucho, porque se marcha la gente de vacaciones durante los meses de julio y agosto. La segunda semana de septiembre es cuando la gente vuelve a su rutina". A partir de su experiencia, nos cuenta que lo quiere la mayoría de los usuarios es "perder el

peso que ha cogido durante todo el verano". "Hasta junio, más o menos, la gente es asidua al gimnasio, mientras que en julio o agosto se toman vacaciones y se hace menos caso a los consejos y rutinas que han tenido durante el resto del año", razona.

Consejos

Para todos ellos, Arturo I. Aller recuerda que "un gimnasio, como cualquier práctica deportiva, ya sea de élite o como aficionado, requiere constancia". A esta cualidad hay que añadirle otras indispensables para alcanzar las metas deseadas: "Paciencia y hacer el trabajo bien, no de forma alocada. No existe la magia, nadie te va a prometer que en una semana vas a perder diez kilos, y el que lo prometa miente".

En este sentido, este club manager matiza que es recomendable "establecer una rutina de al menos tres días".



EQUIPAMIENTO Y ESPACIO:

Las instalaciones de Anytime Fitness O' Donnell se caracterizan por la variedad, con máquinas para cardio y musculación y clases colectivas. Además, dentro de poco contará con un 'inbody', una báscula para ver el nivel de grasa, de proteína y de agua que tiene el usuario.

ADAPTACIÓN A LA DEMANDA

Una alternativa sin barreras temporales

Conscientes de las necesidades tan diferentes de cada usuario y de las complicaciones a la hora de compaginar el deporte con la vida laboral y familiar, en Anytime Fitness O' Donnell tienen sus puertas abiertas 24 horas: "Te sorprende la gente que viene a las cinco de la mañana. Entre esa hora y las siete tenemos bastantes usuarios", exponen.



SUDOKUS

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

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

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

SOLUCIÓN DCHA.:

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

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA



ARIES 21 MARZO — 20 ABRIL

ACCIÓN: En tus viajes largos. **SENTIMIENTOS:** Busca un hueco para realizar una excursión idílica y divertida. **SUERTE:** En tus ganancias extras. **SALUD:** Necesitas ocuparte de ti y de tu bienestar.



LIBRA 23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE

ACCIÓN: En tus momentos románticos. **SENTIMIENTOS:** Disfruta de los buenos momentos. **SUERTE:** En temas financieros y patrimoniales. **SALUD:** Necesitas descansar física y mentalmente.



TAURO 21 ABRIL — 21 MAYO

ACCIÓN: En tus relaciones con nuevos contactos sociales. **SENTIMIENTOS:** Es importante que te pongas en el lugar de los demás. **SUERTE:** Con socios. **SALUD:** Te hace falta practicar ejercicio.



ESCORPIO 23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE

ACCIÓN: En reuniones familiares. **SENTIMIENTOS:** No fuerces las cosas, todo tiene su tiempo. **SUERTE:** En tu forma de iniciar todo lo que realizas. **SALUD:** Con entusiasmo y alegría todo es posible.



GÉMINIS 22 MAYO — 21 JUNIO

ACCIÓN: Tu experiencia de hace tiempo te ayudará. **SENTIMIENTOS:** Un día de relax en pareja será fantástico. **SUERTE:** En tu generosidad con los demás. **SALUD:** Todo fluirá si sabes vivir el presente.



SAGITARIO 23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE

ACCIÓN: En encuentros y celebraciones con amistades. **SENTIMIENTOS:** Tu optimismo te ayudará en todo lo que realices. **SUERTE:** Sigue tus corazonadas. **SALUD:** El entusiasmo y la pasión hacen milagros.



CÁNCER 22 JUNIO — 22 JULIO

ACCIÓN: En tu valor personal ante todo. **SENTIMIENTOS:** Necesitas demostrar tu cariño en cada acto. **SUERTE:** En tus entretenimientos y tiempos de relax. **SALUD:** Te encuentras mejor que otras veces.



CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE — 20 ENERO

ACCIÓN: En tus ganancias y ahorros. **SENTIMIENTOS:** Necesitas volver a sentir la pasión. **SUERTE:** En tus viajes internos y externos. **SALUD:** Los deportes arriesgados te irán bien.



LEO 23 JULIO — 22 AGOSTO

ACCIÓN: En temas de pareja y de amistades íntimas. **SENTIMIENTOS:** Disfruta de la compañía agradable y amena. **SUERTE:** En temas familiares y con allegados. **SALUD:** Será una semana afortunada.



AGUARIO 21 ENERO — 19 FEBRERO

ACCIÓN: En tu forma de presentarte a los demás. **SENTIMIENTOS:** Necesitas dar el primer paso, si no no solucionarás nada. **SUERTE:** En todo lo que rodea a tu profesión. **SALUD:** Gran entusiasmo y energía en tus días libres.



VIRGO 23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE

ACCIÓN: En tu forma de ayudar a los demás. **SENTIMIENTOS:** Tendrás suerte en tus encuentros y relaciones. **SUERTE:** En tus reuniones con amistades. **SALUD:** Todo se presenta agradable y apacible.



PISCIS 20 FEBRERO — 20 MARZO

ACCIÓN: Sigue tu intuición y acertarás. **SENTIMIENTOS:** Disfruta de tus ganas de sentir pasión nuevamente. **SUERTE:** En tu experiencia de vida. **SALUD:** La lectura y el descanso te ayudarán.

DE TODO CORAZÓN



'El Pera' en la capilla ardiente

DEPORTE

Emotivo adiós a Blanca Fernández Ochoa

Matías Prats o Coral Bistuer acudieron a la capilla ardiente instalada en Cercedilla ● Sus restos fueron incinerados en Pozuelo

Numerosos rostros conocidos como Coral Bistuer, Matías Prats, Antonio Corbalán, Juan Carlos Delgado 'El Pera' o el ministro de Cultura y Deportes, José Guirao, entre otros muchos, dieron el pasado sábado, 7 de septiembre, su último adiós a la deportista Blanca Fernández Ochoa, en la capilla ardiente que se instaló en el tanatorio de Cercedilla, pueblo al que

estuvo muy ligada desde muy pequeña. Posteriormente, a las 21 de la noche, su cuerpo fue incinerado en un acto íntimo en el tanatorio de Pozuelo al que solo acudieron los familiares y amigos más cercanos.

Triste desenlace

El pasado miércoles, 4 de septiembre, fue hallado el cuerpo sin vida de la deportista en Cercedilla.

MÚSICA

Muere el cantante Camilo Sesto

El cantante, compositor y productor Camilo Sesto falleció el pasado domingo, 8 de septiembre, a los 72 años de edad tras sufrir un fallo cardiorrespiratorio en la clínica Quirón de Madrid, según confirmaron sus allegados en Twitter.

CELEBRACIÓN

Luis y Amina festejan su puesta de largo

El palacio Arbaisenea de San Sebastián acogió el sábado, 7 de septiembre, la puesta de largo de Luis y Amina Martínez de Irujo, los hijos de Cayetano Martínez de Irujo y Genoveva Casanova, con motivo de su 18 cumpleaños.

ESPACIO PATROCINADO POR:
Victoria Vélez 625 666 045
 Bióloga - Naturópata (Col. 4331)
www.astral.com.es

PLANES

Madrid festeja con varios eventos el valor del chocolate

Del 20 al 22 de septiembre tendrá lugar 'CHOCOMAD' en el Palacio de Cibeles • Recordamos a la ciudad que, en el siglo XIX, fue la Villa del Chocolate, Pinto

POR **SOFÍA CARMONA TENA** (@sophiecarmona)

Durante años Pinto fue conocida como la Villa del Chocolate. En 1866 se instaló en la localidad una de las fábricas de chocolate más importantes de la región, La Colonial. Fundada en 1850 por la familia Meric, de origen francés, esta empresa fue pionera al introducir la máquina de vapor dejando atrás la producción artesanal y apostando por la industrial.

Francisco González, actual presidente de esta renovada chocolatería, explica a GENTE, que ésta "salió bastante perjudicada de la Guerra Civil y la Segunda Guerra Mundial pues apenas había negocio lo que provocó que en 1960 la

empresa gaditana Eureka comprara sus activos pasando a llamarse La Colonial de Eureka". Hoy en día, y tras más de un siglo endulzando la vida de los madrileños, el objetivo de este negocio, a través de la Fundación Villa y Corte del Chocolate, es "recuperar el consumo de chocolate a la taza que se ha visto desplazado por el café cuando el chocolate", añade González, "aporta unas capacidades nutricionales y saludables extraordinarias".

Feria internacional

Dentro de las iniciativas ideadas para poner en valor este alimento, que este 13 de septiembre festeja su día, está el Salón Internacional del Chocolate 'CHOCOMAD'. Una nueva cita que llega cargada de importantes novedades. Tras el paso de República Dominicana y Ghana como Países Invitados, en 2019 este lugar lo ocupará Costa de Marfil, uno de los principales productores de cacao del mundo y el país africano que mayor cantidad exporta a Europa, tal y como explica a GENTE Hellen López, periodista gastronómica y directora técnica de este evento.

'CHOCOMAD', que se celebrará del 20 al 22 de septiembre en el Palacio de Cibeles, tendrá, por otro lado, un carácter aún más internacional pues, además de las marcas locales, se



Ambiente en el Salón Internacional del Chocolate 'CHOCOMAD'



Cenas con chocolate: Dentro de 'CHOCOMAD', y, del 19 de septiembre al 19 de octubre, el restaurante La Rotonda, ubicado en el hotel The Westin Palace, ofrecerá almuerzos y cenas elaboradas con las variedades de cacao más extraordinarias de la marca Original Beans. El menú, ideado por el chef de esta casa chocolatera, Stefan Winter, tendrá un precio de 50 euros.

"ESTE ALIMENTO APORTA UNAS CAPACIDADES NUTRICIONALES EXCEPCIONALES"

EL CACAO LLEGÓ A LA CAPITAL EN EL AÑO 1520 DESDE MÉXICO

ha duplicado el número de expositores a más de 53 con la inclusión de fabricantes de Colombia, Ecuador, Noruega, Hungría o Finlandia. Dentro de las últimas tendencias que se podrán ver y degustar en la feria, a través de diferentes catas, López señala "chocolates con altas concentraciones de cacao, con menos azúcar o sin lácteos". "El chocolate comienza a salir del área de las chuches para englobarse dentro de los super alimentos", añade. "Un papel en el que el mercado español juega con ventaja pues la mayoría de firmas son de cuarta o quin-

ta generación", comenta la periodista.

500 años de historia

El cacao llegó a la capital en 1520 desde México. Pese a ser un alimento desconocido, su consumo, en forma líquida, se hizo bastante habitual entre la nobleza. Así y, para mostrar la importancia de esta industria en Madrid, el Centro Comercial Moda Shopping acoge, en el marco de 'CHOCOMAD', la muestra 'Cinco siglos de chocolate en Madrid', a través de más de 20 fotografías de gran formato junto a una colección de cartelería publicitaria.

