



XIII Certamen "Mayores a Escena"



motoescuela.com



TODOS LOS PERMISOS
COCHE - MOTO - CAMIÓN - AUTOBÚS - TRAILER
SIMULADOR TURISMO
AMAXOFOBIA - OPOSICIONES

RECUPERACIÓN DE PUNTOS

- A1 - A2 CON MOTO AUTOMÁTICA
- CHALECO AIRBAG EN PRÁCTICAS
- CIRCUITO CERRADO DE MOTOS Y VEHÍCULOS PESADOS



CAMBRIDGE
International Examinations
Cambridge International School

CENTRO HOMOLOGADO
EXÁMENES CAMBRIDGE

@autoescuelabalmaseda / @autoescuela.balmaseda
autoescuelabalmaseda.com

691 09 99 91

Arturo Soria 8-10
Marqués de Corbera, 59
García Noblejas, 45
Pza. Puerta del Vado, 4 (Alcalá de Henares)

NUEVO LOOK. NEW GAME

624 673 880

MÁS URBANO, MÁS LIBRE,
MÁS NOCHE

Misterios
florece...
y la terraza
está en la calle

Reserva y aprovéchate
de descuento en
tus consumiciones

Misterios
drinks & fun

C/Marqués Pico de Velasco 45

¿NOS VAMOS DE CRUCERO ESTE AÑO?

Crucemar es una agencia española especializada en cruceros que recientemente ha abierto una nueva oficina en el barrio de Ciudad Lineal, junto al metro El Carmen. Fundada en 1999, destaca por su amplia experiencia en el sector, con más de 30 años de trayectoria de sus fundadores.

La agencia se especializa en cruceros marítimos, fluviales y de expedición, con un enfoque especial en los cruceros MSC, Hurtigruten o Disney Cruise Line, que atraen a miles de familias cada año; y además posee un departamento dedicado a los elegantes cruceros fluviales que recorren los principales ríos de Europa. Su independencia de navieras y operadores turísticos les permite ofrecer asesoramiento personalizado y precios competitivos.

Con esta nueva oficina, Crucemar busca acercarse a los clientes, ofreciendo atención directa y sin costes adicionales. La empresa sigue consolidándose como referente en los viajes en crucero en España, tanto en sus puntos de venta físicos como en su plataforma online.

- Mediterráneo
- Norte de Europa
- Islas Canarias y Madeira
- Alaska
- Asia

- Dubái, Abu Dhabi y Qatar
- Canal de Panamá
- Sudáfrica
- América del Sur
- Caribe y Antillas



www.crucemar.com



www.crucerosfluviales.es



Relájate en el exclusivo solárium de MSC Yacht Club con piscina, camas balinesas y vistas espectaculares, disfruta de un momento de bienestar en MSC Aurea Spa o vive la emoción en los parques acuáticos.

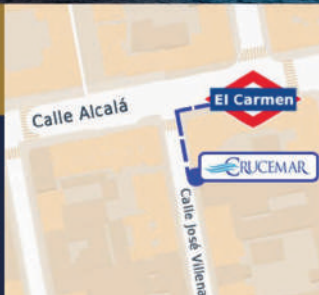


MSC
CRUCEROS

CRUCEMAR
CRUCEROS

913095131 669797673

VISITANOS en C/ José Villena, 3
(junto a Metro El Carmen)



DE MAYOR QUIERO SER...

Mayor

La prevención de la soledad
no deseada y 100 acciones más en:

madrid.es/mayores

Ciudad Lineal, un verano para mirar hacia adelante



XIII Certamen "Mayores a Escena"

Ciudad Lineal

JULIO 2026

N.º 393. Año 36

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net



Redacción y Publicidad
648 983 782

ciudadlinealrevista@gmail.com

Director: Gabriel Hdez.

Dépósito legal: M-37565-1990

marca registrada oeppm
M 2992353

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.—, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual

ZONAS DE DISTRIBUCIÓN REVISTA CIUDAD LINEAL

Ventas, El Carmen, Quintana, Pueblo Nuevo,
Ciudad Lineal, García Noblejas, Arturo Soria,
López de Hoyos, Ascao, Bilbao, La Elipa,
San Juan Bautista, Concepción, José del Hierro,
Barrio Blanco, Conde de Orgaz, Costillares,
Atalaya, Pinar de Chamartín
Las Rosas de Ciudad Lineal, Quinta de los Molinos



Ciudad Lineal llega al mes de julio con la sensación de haber vivido unas semanas intensas, llenas de movimiento, actividad vecinal y cambios visibles en muchos rincones del distrito. Junio ha vuelto a demostrar que nuestro barrio no se detiene: se transforma, se adapta, crece y, al mismo tiempo, conserva esa identidad cercana que lo hace reconocible para quienes vivimos, trabajamos o paseamos por sus calles.

Durante el último mes, la vida cultural y social ha vuelto a ocupar un lugar protagonista. Los centros culturales han cerrado el curso con exposiciones, talleres y actividades que reflejan el talento, la participación y la inquietud de muchos vecinos. Una oportunidad para seguir aprendiendo, compartiendo y haciendo barrio desde la cultura de proximidad.

Especialmente significativo ha sido el ambiente de las **Fiestas de San Juan**, que han recibido el verano en **San Juan Bautista** y **San Pascual** con música, deporte, propuestas infantiles, encuentros vecinales y las tradicionales hogueras. Más allá de la programación, estas fiestas recuerdan algo esencial: **Ciudad Lineal** sigue teniendo alma de barrio. Un alma que se construye en las plazas, en las asociaciones, en los comercios, en los colegios, en los centros de mayores y en todas esas pequeñas relaciones cotidianas que dan sentido a la vida del distrito.

Julio abre ahora una nueva etapa marcada por el verano. Llega el tiempo de las terrazas, de los paseos al atardecer, de los parques llenos de familias y de las calles algo más pausadas. Pero también llega una programación cultural que mantendrá vivo el distrito durante los próximos meses, como el **XXX Festival de Cine de Verano de Ciudad Lineal**, previsto del 3 de julio al 30 de agosto, y las actividades del **Auditorio Canal de Panamá**, que seguirán ofreciendo propuestas para vecinos de todas las edades.

En paralelo, **Ciudad Lineal** continúa afrontando retos importantes. La mejora del espacio público, el cuidado de las zonas verdes, la limpieza, la movilidad, la seguridad, el comercio local

y la atención a las personas mayores siguen siendo cuestiones fundamentales. Cada obra, cada actuación urbana y cada nuevo servicio deben tener siempre un objetivo claro: hacer la vida más fácil a los vecinos. Porque modernizar un distrito no consiste solo en cambiar su imagen, sino en mejorar su día a día.

También este mes hemos vuelto a comprobar la importancia del tejido asociativo y de la participación ciudadana. Las asociaciones de vecinos, las entidades culturales, los centros educativos, los clubes deportivos, los comercios y los profesionales del distrito son una parte esencial de **Ciudad Lineal**. Sin ellos, muchas actividades no existirían y muchas necesidades quedarían sin voz. En una gran ciudad como Madrid, donde todo parece ir demasiado deprisa, ese compromiso cercano sigue siendo imprescindible.

Desde **Revista Ciudad Lineal** queremos reconocer ese esfuerzo colectivo. Durante décadas hemos acompañado la vida del distrito contando sus noticias, sus cambios, sus demandas, sus celebraciones y también sus preocupaciones. Ahora, en una etapa de transformación digital y social, seguimos con la misma vocación: estar cerca de los vecinos y servir de punto de encuentro entre la actualidad, la memoria y el futuro de **Ciudad Lineal**.

Nos despedimos hasta septiembre con gratitud y con ilusión. Gratitud hacia quienes nos leen, nos llaman, nos escriben, nos anuncian sus actividades o confían en estas páginas para seguir la actualidad del distrito. E ilusión porque **Ciudad Lineal** tiene por delante meses decisivos para consolidar mejoras, reforzar su identidad y seguir creciendo sin perder su esencia.

El verano es también un momento para descansar, mirar con calma lo vivido y prepararse para lo que viene. Desde estas páginas desemos a todos los vecinos unas buenas vacaciones, un Feliz Verano y un regreso lleno de energía.

Porque **Ciudad Lineal** cambia, avanza y se transforma. Pero lo más importante permanece: Su Gente. ●



BOULANGERIE LA MÔDERNE

Panadería artesanal

¿será la baguette el mejor pan del verano?



**un dorado
perfecto**
tierna por dentro
crujiente por fuera
aroma, sabor y textura
**para comer sola
o en buena compañía**
fresca, tostada
mojada en el café
un tapeo entre amigos
con aceite y tomate
el bocadillo de la piscina
con dos huevos fritos
**para rebañar el plato
hasta la última miga**

Obrador de masa madre
Bollería y repostería artesanal
Harinas ecológicas y sin aditivos
Catering para empresas y eventos
Café de especialidad, desayunos, meriendas



Avenida de Badajoz 52, 20027 Madrid
www.lamoderne.es Tel. 694 254 158

SJD Market San Rafael abre sus puertas como supermercado solidario

El espacio, impulsado por el Hospital Universitario San Rafael, nace para apoyar a familias y personas en situación de vulnerabilidad desde la cercanía y la dignidad



Inauguración del SJD Market San Rafael

Ciudad Lineal cuenta desde junio con un nuevo recurso de apoyo social: el **SJD Market de San Rafael**, un supermercado solidario concebido para acompañar a personas y familias que atraviesan momentos de dificultad. La iniciativa, impulsada por el **Hospital Universitario San Rafael**, fue inaugurada el martes 2 de junio en la calle del Apóstol Santiago, 44.

Al acto asistieron la concejala de **Ciudad Lineal**, *Nadia Álvarez*, y la concejala de Chamartín, *Yolanda Estrada*, en una visita que puso en valor la colaboración entre instituciones, entidades sociales y voluntariado. El proyecto se presenta como una herramienta cercana, práctica y digna para facilitar el acceso a productos básicos y reforzar la atención a quienes más lo necesitan.

El espacio funciona como una pequeña tienda de barrio, con estanterías de alimentos no perecederos, productos de

higiene, leche, conservas, agua, material escolar y otros artículos esenciales. Esta

organización permite que la ayuda se preste de forma normalizada, cuidando la autonomía de las personas usuarias y evitando que la solidaridad se viva como una entrega impersonal.

Más allá de su función asistencial, el **SJD Market de San Rafael** quiere ser también un punto de encuentro y acompañamiento. Su apertura refleja una sensibilidad creciente hacia nuevas formas de vulnerabilidad social que afectan a muchos hogares: dificultades económicas, soledad, situaciones familiares complejas o necesidades puntuales que requieren una respuesta rápida y coordinada.

La puesta en marcha de este supermercado solidario supone, además, una lla-



mada a la implicación de la comunidad. **Ciudad Lineal** vuelve a demostrar que la solidaridad no es una idea abstracta, sino una red de gestos concretos: donar, colaborar, acompañar, escuchar y facilitar que nadie quede atrás.

Con este recurso, el distrito suma un espacio discreto, útil y profundamente humano, capaz de convertir un local lleno de productos básicos en algo mucho más importante: una puerta abierta a la esperanza. ●



NidoCasa

Tu inmobiliaria digital para **comprar y vender** mejor



“
No es solo
una casa,
es tu próximo
comienzo.”

Confianza, experiencia
y tecnología al servicio
de tus objetivos.



¿Quieres **vender** tu vivienda?

- ✓ Valoración profesional
- ✓ Compradores cualificados
- ✓ Marketing inmobiliario de alto impacto
- ✓ Acompañamiento experto de principio a fin



¿Buscas tu próximo **hogar**?

- ✓ Selección cuidada de viviendas
- ✓ Asesoramiento cercano y profesional
- ✓ Te ayudamos a encontrar la casa ideal



Contacta con nosotros

- ☎ Tel. +34 656 518 717
- ✉ Email: nidocasa@nidocasa.es
- 📍 Ciudad Lineal, Madrid



nidocasa.es



nidocasadigital.es



Escanéame

Compra mejor. **Vende** mejor. Hazlo con **NidoCasa.**

Los centros de mayores combatirán el calor con actividades de verano

La programación de julio y agosto incluye talleres de móvil, mandalas, gimnasia, relajación y cine de verano. Las inscripciones permanecieron abiertas hasta el 26 de junio en los centros municipales correspondientes

Los centros municipales de mayores de **Ciudad Lineal** han preparado una programación especial para los meses de julio y agosto con el objetivo de ofrecer a sus usuarios espacios de encuentro, actividad y refugio durante los días de mayor calor del verano.

La iniciativa se enmarca en las medidas municipales de la **Campaña del Calor** del Ayuntamiento de Madrid, que contempla una atención especial a las personas mayores y refuerza el papel de los centros como lugares cercanos, seguros y activos durante el periodo estival.

La oferta combina propuestas formativas, creativas, físicas y de bienestar. Entre las actividades previstas figura un taller de uso seguro de dispositivos móviles, que se celebrará los lunes en el Centro Municipal de

Mayores Manuel Alexandre. Esta formación busca ayudar a los socios a manejar mejor el teléfono, ganar autonomía digital y utilizar la tecnología con mayor confianza.

Los martes, el Centro Municipal de Mayores Canal de Panamá acogerá un taller de mandalas, una actividad pensada para favorecer la concentración, la creatividad y la relajación. La programación se completa en julio con clases de gimnasia los miércoles en el Centro Príncipe de Asturias y un taller de relajación y bienestar los jueves en el Centro Ascao.

Además, los viernes habrá sesiones de cine de verano en el Centro Canal de Panamá, una propuesta sencilla y participativa para compartir las mañanas estivales en compañía. Con este calendario, los centros municipales refuerzan su función como espa-

cios de convivencia, prevención de la soledad y acompañamiento cotidiano.

Las inscripciones pudieron realizarse hasta el viernes 26 de junio en los centros municipales de mayores correspondientes, dentro del horario de atención al socio. La programación está dirigida a usuarios de los centros y pretende facilitar que las personas mayores mantengan una rutina activa también durante el verano.

En un distrito amplio como **Ciudad Lineal**, este tipo de iniciativas ayudan a que los mayores dispongan de lugares frescos, próximos y conocidos donde relacionarse, aprender, moverse y disfrutar de actividades adaptadas a sus intereses. Frente a las altas temperaturas, la vida de centro se convierte también en una forma de cuidado comunitario. ●



ACTIVIDADES DE VERANO JULIO Y AGOSTO 2026

HORARIO	ACTIVIDAD
LUNES 11:00 -12:00 H	FUNCIONAMIENTO Y SEGURIDAD EN MÓVILES CMM MANUEL ALEXANDRE JULIO Y AGOSTO
MARTES 11:00 - 12:00 H	TALLER DE MANDALAS CMM CANAL DE PANAMA JULIO Y AGOSTO
MIÉRCOLES 09:00-10:00 H Y 10:00-11:00H	GIMNASIA CMM PRINCIPE DE ASTURIAS SOLO JULIO
JUEVES 10:30-12:00 H	TALLER DE RELAJACIÓN Y BIENESTAR CMM ASCAO SOLO JULIO
VIERNES 10:00 -12:00 H	CINE DE VERANO CMM CANAL DE PANAMA SOLO JULIO



Madrid
Servicios
Sociales



MADRID

Distrito
Ciudad Lineal



NidoCasa

— ENCONTRAMOS TU LUGAR EN EL MUNDO —

COMPRAR O VENDER
TU CASA ES MÁS
QUE UNA DECISIÓN,
es tu próximo capítulo.

MADRID
NOROESTE
Las Rozas,
Madrid



Te acompañamos para que sea **el mejor capítulo de tu vida.**



PARA VENDEDORES

Maximizamos el valor de tu propiedad
y te acompañamos en cada paso.

- ✓ Valoración profesional y gratuita
- ✓ Marketing premium y difusión estratégica
- ✓ Compradores cualificados
- ✓ Negociación experta
- ✓ Acompañamiento integral de principio a fin



PARA COMPRADORES

Encontramos el hogar que encaja
con tu vida y tus sueños.

- ✓ Selección de viviendas exclusivas
- ✓ Asesoramiento experto y cercano
- ✓ Búsqueda personalizada
- ✓ Proceso seguro y transparente
- ✓ Acompañamiento legal y financiero



EXPERIENCIA LOCAL, VISIÓN GLOBAL, RESULTADOS REALES.

Tu hogar. Nuestra pasión. ♥



ESCANEA Y VISITA
NUESTRAS WEBS



nidocasa.es



nidocasadigital.es



nidocasa@nidocasa.es



656 518 717

Mejoras de accesibilidad al Centro Deportivo Municipal Concepción

La actuación, visitada por la concejala Nadia Á lvarez, contempla una torre de ascensor exterior y nuevas conexiones para facilitar el acceso a gradas, pistas, pabellón y piscina



Nadia Á lvarez, durante la visita al inicio de las obras en el Centro Deportivo Municipal Concepción



El Centro Deportivo Municipal Concepción ha iniciado las obras de mejora de su accesibilidad, una actuación destinada a facilitar los desplazamientos dentro de una instalación muy utilizada por vecinos, deportistas y usuarios de distintas edades. La concejala de **Ciudad Lineal**, *Nadia Á lvarez*, visitó el

arranque de los trabajos para conocer sobre el terreno el desarrollo previsto de la intervención.

El proyecto cuenta con una inversión superior a los 130.000 euros y un plazo estimado de ejecución de cinco meses. La principal

actuación será la instalación de una torre de ascensor exterior en la puerta principal del centro, con entrada desde la calle de José del Hierro.

Para hacer posible este nuevo acceso, se realizará una apertura en el actual muro del frontón y se habilitará una pasarela en la planta intermedia. Esta conexión permitirá ampliar la zona de espera y mejorar el acceso a las gradas del campo de fútbol, uno de los espacios con mayor uso por parte de familias, deportistas y entidades del barrio. La actuación permitirá además que la salida de la planta -2 facilite el acceso a las pistas deportivas, el pabellón y la piscina. Con ello, el centro ganará en funcionalidad y comodidad, especialmente para personas con movilidad reducida, familias con carritos, usuarios mayores y deportistas que acuden a diario a las diferentes dependencias municipales. Junto a la instalación del ascensor, los trabajos incluyen la colocación de nuevas cerrajerías, la renovación de los pavimentos de las zonas próximas y la retirada de los actuales salvaescaleras. Estas mejoras forman parte de una intervención orientada a eliminar barreras y adaptar el equipamiento a las necesidades actuales de los usuarios.

Durante la visita, los responsables técnicos revisaron la zona de actuación y los primeros trabajos de preparación del espacio. La mejora de la accesibilidad en los centros deportivos municipales es una de las demandas más importantes en barrios consolidados como **Ciudad Lineal**, donde muchas instalaciones acumulan décadas de servicio y requieren adaptaciones progresivas.

En el caso del CDM Concepción, la obra permitirá un uso más cómodo y seguro de un equipamiento clave para la actividad deportiva del distrito, reforzando la idea de que la modernización de los espacios públicos también pasa por hacerlos más inclusivos y accesibles para todos. ●



Puertas Gonman



Calle de Los Urquiza, 11 28017 Madrid



630 62 19 71



91 408 22 55

www.puertasgonman.es contacto@puertasgonman.es



Especialistas en armarios e interiores a medida, puertas blindadas y acorazadas, puertas lacadas, puertas de madera y suelos laminados y vinílicos.

Comida a domicilio para mayores con menús más personalizados

El nuevo contrato municipal, dotado con 5,3 millones de euros, ampliará la variedad de dietas, permitirá sustituir platos y reforzará el tiempo de atención en cada vivienda para detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o soledad no deseada



Usaria del Servicio de Comida a Domicilio del Ayuntamiento de Madrid (imagen de archivo Ayuntamiento de Madrid).

El Ayuntamiento de Madrid ha aprobado el nuevo contrato del servicio de comida a domicilio para personas mayores, una prestación social de carácter preventivo que busca garantizar una alimentación correcta y saludable, favorecer la autonomía personal y facilitar que los usuarios puedan permanecer en sus hogares el mayor tiempo posible.

La Junta de Gobierno ha autorizado un gasto plurianual de 5,3 millones de euros para financiar este recurso, que incorporará varias mejoras relevantes: más tipos de menú, mayor rotación de platos, posibilidad de sustituir comidas que no sean del agrado del usuario y un refuerzo del personal que presta el servicio en los domicilios.

La medida tiene especial importancia para distritos como **Ciudad Lineal**, donde el envejecimiento de la población y la soledad no deseada obligan a reforzar los recursos de proximidad. Este servicio no solo lleva comida preparada a los hogares, sino que también actúa como una vía de contacto periódico con personas mayores que pueden encontrarse en situación de especial fragilidad.

El recurso está dirigido principalmente a personas mayores de 65 años que viven solas o conviven con personas de similar o mayor dependencia, sin una red de apoyo suficiente y con dificultades para preparar sus comidas. De forma excepcional, también podrán acceder personas menores de 65 años cuando concurran circunstancias de especial vulnerabilidad. El acceso se canaliza a través de los servicios sociales municipales, que valoran cada caso.

La comida se entrega en platos preparados, listos para calentar y consumir. Cada menú incluye primer plato, segundo plato, postre y pan, con dietas adaptadas a distintas necesidades: basal o normal, diabética, sin pescado, sin legumbres, sin gluten y sin lactosa, sin cerdo, baja en potasio, de fácil masticación, triturada y sin sal añadida cuando sea necesario.

Una de las principales novedades será la incorporación de nuevas tipologías de dieta, como la vegetariana y la opción sin alérgenos. Los usuarios podrán elegir entre las alternativas disponibles siempre que no

contradigan sus indicaciones médicas o patologías diagnosticadas. Además, la rotación de las comidas se reducirá de tres a dos semanas, con el objetivo de ofrecer una mayor variedad.

El nuevo contrato reforzará también el papel humano del reparto. Los profesionales podrán permanecer una media de 12 minutos en cada domicilio, lo que facilitará detectar señales de alerta, cambios de rutina, situaciones de vulnerabilidad o posibles casos de soledad no deseada. Las familias y usuarios contarán además con una aplicación móvil para agilizar la comunicación con el servicio.

En conjunto, estas prestaciones persiguen un mismo objetivo: que las personas mayores puedan seguir viviendo en su entorno habitual con seguridad, autonomía, calidad de vida y una red de apoyo más cercana. Para **Ciudad Lineal**, este tipo de servicios resultan especialmente relevantes porque combinan atención social, prevención, alimentación saludable y acompañamiento a mayores que viven solos o con una red de apoyo limitada. ●

REVISTA

Ciudad Lineal

JUNIO 2026

Tu barrio, tu revista

INFORMACIÓN, CULTURA, COMERCIO LOCAL,
HISTORIAS Y GENTE QUE HACE CIUDAD LINEAL



Ciudad Lineal



NUEVOS LEADS PARA LA REVISTA



SÉ PARTE DE UNA
COMUNIDAD EN CRECIMIENTO



DA A CONOCER TU NEGOCIO,
SERVICIO O PROYECTO



CONECTA CON MILES DE
VECINOS CADA MES



TU MARCA, TU HISTORIA,
TU ESPACIO

¡TE ESTAMOS BUSCANDO!

*Anúnciate, colabora,
participa y crece con nosotros*

¡CONVIERTE TU MARCA EN
PARTE DE CIUDAD LINEAL!



ciudadlineal.net



648 983 782



ciudadlinealrevista@gmail.com



Ciudad Lineal refuerza la formación en prevención del suicidio

El Centro Cultural Príncipe de Asturias acogió una jornada dirigida a profesionales del ámbito social, sanitario, educativo y comunitario, con el objetivo de mejorar la detección de señales de riesgo, la actuación ante una crisis y el acompañamiento a las personas vulnerables



Clausura de la jornada "Del silencio a la Ayuda"



La prevención del suicidio dejó de ser un asunto invisible para convertirse, durante una mañana de trabajo, en una conversación necesaria, profesional y compartida. **Ciudad Lineal** acogió la jornada de formación "Del silencio a la Ayuda", organizada por el Departamento de Servicios Sociales del distrito y clausurada por la concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**.

La iniciativa reunió en el Centro Cultural Príncipe de Asturias a casi un centenar de asistentes, entre trabajadores y educadores sociales, personal sanitario y de centros de salud comunitaria, miembros de la comunidad educativa, representantes de asociaciones del ámbito social, profesionales de centros de día para personas mayores y animadores socioculturales de los centros municipales de mayores.

El objetivo fue ofrecer herramientas prácticas para identificar factores de riesgo y señales de alerta, saber cómo actuar ante una situación de crisis y reforzar la coordinación entre profesionales. La formación fue impartida por los codirectores generales del centro de psicología ISNISS, **Luis Fernando López Martínez** y **Eva Carretero García**.

Escuchar también es intervenir

Uno de los mensajes centrales del encuentro fue la importancia de la escucha activa. En la prevención del suicidio, escuchar no consiste solo en oír lo que una persona dice, sino en generar un espacio de confianza donde el sufrimiento pueda expresarse sin miedo, sin juicio y sin respuestas precipitadas.

La jornada abordó también los mitos y falsas creencias que todavía rodean al suicidio. Hablar de ello con rigor, sensibilidad y responsabilidad ayuda a romper el aislamiento, facilita que las personas pidan ayuda y permite que los profesionales actúen antes de que una situación de malestar se convierta en una crisis.

Una respuesta comunitaria

La presencia de perfiles tan diversos muestra que la prevención no depende de un único recurso ni de una sola administración. Servicios sociales, centros de salud, colegios, asociaciones, espacios de mayores y profesionales que trabajan a pie de calle forman parte de una misma red de apoyo.

En esa red, cada mirada cuenta. Un cambio de conducta, una frase de despedida, el aislamiento repentino, la pérdida de esperanza o la acumulación de situaciones difíciles pueden ser señales que requieren atención. La formación permitió ordenar criterios, compartir protocolos de actuación y recordar que la coordinación puede marcar la diferencia.

Ciudad Lineal refuerza así una línea de trabajo centrada en la prevención, la cercanía y el acompañamiento. La jornada puso nombre a una responsabilidad compartida: detectar antes, escuchar mejor y acompañar de forma coordinada a quienes atraviesan momentos de especial vulnerabilidad. ●

Cine *de* Verano en *Ciudad Lineal*

XXX FESTIVAL DE CINE DE VERANO

27 noches de cine al aire libre
para todos los públicos

Un clásico
del verano
en el distrito



Del 3 de julio al 30 de agosto



Parque Calero • Calle de la Virgen de Nuria, 4



Todas las proyecciones a las 22:00 h



⇒ Entrada gratuita ⇐

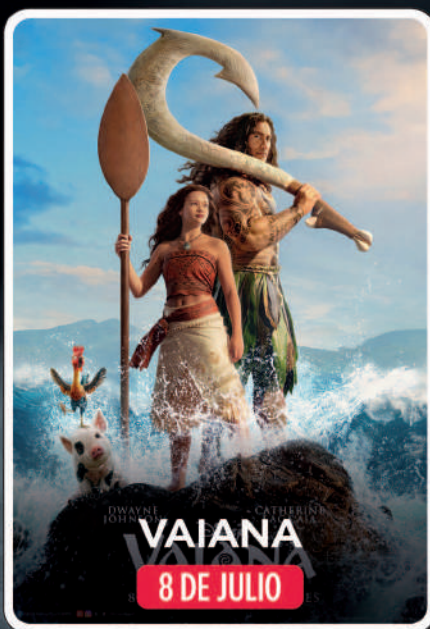


MARVEL STUDIOS
SPIDER-MAN
BRAND NEW DAY

29 DE JULIO



LOS PRÓXIMOS **ESTRENOS**
CON LOS **MEJORES PRECIOS**



C.C. ALCALÁ NORTE · C/ ALCALÁ, 414



ODEONMULTICINES.COM

UN VIAJE DE PELÍCULA

★
PROMOCIÓN
DESTACADA



Entra en nuestras RRSS y
descubre como ganar un viaje
para dos a **LOS ÁNGELES**
Y **LAS VEGAS**



MOVIE 3

UNA EXPERIENCIA COMPLETA

ENTRADA

+ PALOMITAS 150 grs.

+ REFRESCO* 50 cl.



*Miércoles, día del espectador, el precio de la promoción es de 9'99 €.

Promoción **no válida en festivos** y no acumulable a otras promociones.

La empresa se reserva el derecho de modificar y cancelar la promoción por causas imputables a distribuidoras.

Celebración de San Juan con tres días de fiestas vecinales

Del 19 al 21 de junio, los barrios de San Pascual y San Juan Bautista reunieron música, deporte, actividades infantiles y las tradicionales hogueras de la noche de San Juan



Fiestas de San Juan 2026 en **Ciudad Lineal**, Barrio de San Pascual



Las Fiestas de San Juan volvieron a convertirse en una de las grandes citas del comienzo del verano en **Ciudad Lineal**. Durante tres días, del viernes 19 al domingo 21 de junio, los barrios de San Pascual y San Juan Bautista compartieron una programación pensada para todos los públicos, con pasacalles, conciertos, juegos infantiles, actividades deportivas, encuentros vecinales y las tradicionales hogueras que dan sentido a esta celebración popular.

La organización corrió a cargo de las asociaciones vecinales San Juan Bautista y San Pascual, Barrio Blanco y La Alegría, con la colaboración de la Junta Municipal del distrito. El resultado fue una fiesta de marcado carácter ciudadano, repartida en dos espacios el recinto ferial de la calle Agastia, junto al Parque El Flori, y el recinto de la calle de los Derechos Humanos en San Pascual.

Pregón, pasacalle y música

El arranque festivo tuvo lugar el viernes 19 de junio con un pasacalle desde el colegio San Juan Bautista hasta el parque El Flori. Allí se dio lectura al pregón inaugural, a las 19:45 horas, como punto de partida oficial de unas fiestas que llenaron el barrio de música y participación. La primera noche contó con los conciertos de “No Idols” y “Vulperia”, además de una sesión de “DJ Macías” y “Moreno”.

En San Pascual, la programación comenzó con charanga, juegos infantiles, Zumikids en la granja, capoeira y actuaciones musicales. Dos barrios, dos recintos y un mismo espíritu: celebrar el verano desde la convivencia y la vida de calle.

Deporte, cultura y actividades familiares

La jornada del sábado 20 combinó propuestas deportivas y culturales: torneo de pádel, paseo ciclista, muestra artesanal, ajedrez, petanca, baile en línea, flamenco, títeres y conciertos nocturnos.

En San Pascual hubo paseo ciclista, juegos de mesa, torneos de voleibol y fútbol, fiesta de la espuma, música y danza, manteniendo el ambiente familiar durante toda la jornada.

La noche de las hogueras

El momento más simbólico llegó con el encendido de las hogueras de San Juan en ambos recintos. Alrededor del fuego, los vecinos compartieron una tradición ligada al inicio del verano, a los deseos de renovación y al encuentro entre generaciones. En San Pascual, el encendido estuvo acompañado por una sesión de DJ Poly.

El domingo 21 puso el broche final con una programación familiar: vehículos clásicos, yoga, danza del vientre, bailes latinos, fútbol, visita al huerto Magerit y aperitivo de fin de fiestas.

Las Fiestas de San Juan 2026 dejaron en **Ciudad Lineal** una imagen reconocible: barrios activos, asociaciones implicadas y vecinos participando en una celebración que mantiene viva la identidad local. En una ciudad cada vez más rápida, estas fiestas recuerdan el valor de encontrarse, ocupar los espacios públicos y seguir haciendo comunidad. ●

Reconocimiento al voluntariado en la clausura de la Semana del Mayor

El distrito cerró cinco días de actividades culturales, deportivas y lúdicas con premios, homenajes y un acto celebrado en el Centro Municipal de Mayores Carmen Laforet



Personas homenajeadas durante la clausura de la xxxiv Semana del Mayor de **Ciudad Lineal**

La XXXIV Semana del Mayor de **Ciudad Lineal** concluyó con un acto de reconocimiento a quienes sostienen, desde la participación y la entrega diaria, la vida comunitaria de los centros municipales de mayores del distrito. La concejala *Nadia Álvarez* clausuró el encuentro celebrado en el Centro Municipal de Mayores Carmen Laforet, en una jornada marcada por la emoción, los premios y el agradecimiento. El acto puso el broche final a cinco días de programación cultural, deportiva y lúdica protagonizada por los usuarios de los ocho centros municipales de mayores. Durante la semana, los socios participaron en actividades, exhibiciones, campeonatos y muestras de trabajos realizados en los talleres, reafirmando el papel de estos espacios como lugares de encuentro, aprendizaje y participación social. Uno de los momentos más significativos fue

el homenaje a un voluntario de cada centro municipal: Príncipe de Asturias, Carmen Laforet, Ascao, Luis Vives, San Juan Bautista, Islas Filipinas, Canal de Panamá y Manuel Alexandre. Con este reconocimiento, el distrito quiso destacar una labor muchas veces silenciosa, pero imprescindible: la de quienes acompañan, dinamizan, ayudan y hacen posible que los centros mantengan una vida activa y cercana. Además de los homenajes, se entregaron los premios de la Semana del Mayor, destinados a distinguir los mejores trabajos expuestos por los socios. Entre las disciplinas reconocidas se incluyeron pintura al óleo y bolillos, con dos galardones por centro, poniendo en valor la creatividad, la constancia y el talento de los participantes. La clausura también sirvió para reconocer a los ganadores de los campeonatos de ajedrez, Rummikub y petanca, actividades que com-

binan ocio, ejercicio mental, convivencia y espíritu deportivo. El ambiente del acto, acompañado de aplausos y muestras de afecto, reflejó la importancia de estas iniciativas para favorecer un envejecimiento activo y saludable.

La Semana del Mayor se consolida así como una cita destacada del calendario social de **Ciudad Lineal**. Más allá de los premios, el encuentro volvió a poner en primer plano el valor de la participación de las personas mayores y el papel esencial de los centros municipales como motores de convivencia en los barrios.

Con este cierre, el distrito reconoció no solo los trabajos y campeonatos desarrollados durante la semana, sino también la energía cotidiana de quienes hacen de los centros de mayores espacios vivos, abiertos y profundamente humanos. ●

El Plan Regenera llega a Pueblo Nuevo para transformar el entorno

La actuación beneficiará a más de 5.300 vecinos y 2.325 viviendas, con mejoras de accesibilidad, movilidad peatonal, zonas verdes, convivencia vecinal y ordenación del estacionamiento



Álvaro González y Nadia Álvarez durante la visita al entorno de la calle Braulio Gutiérrez, incluido en el Plan Regenera Madrid

El Plan Regenera Madrid incorpora una nueva actuación en **Ciudad Lineal**, esta vez en el barrio de Pueblo Nuevo, en el entorno de la calle Braulio Gutiérrez. El delegado de Políticas de Vivienda y presidente de EMVS Madrid, **Álvaro González**, visitó la zona junto a la concejala del distrito, **Nadia Álvarez**, para presentar una intervención orientada a mejorar el espacio público y avanzar en la regeneración urbana de un ámbito residencial construido mayoritariamente entre las décadas de 1960 y 1970.

La Unidad de Regeneración Braulio Gutiérrez cuenta con 5.366 habitantes, una superficie de 122.900 metros cuadrados y alrededor de 2.325 viviendas. Se trata de una zona de bloque abierto con espacios interbloque que presentan problemas de accesibilidad, falta de definición urbanística y necesidad de adaptación a las demandas actuales de los vecinos.

El objetivo principal es reurbanizar los espacios interbloque que requieren intervención y



remodelar el barrio para mejorar la accesibilidad, la movilidad peatonal y los servicios de proximidad. El Ayuntamiento iniciará además el estudio de titularidad y la regularización jurídica de estos espacios, un paso necesario para incorporarlos al patrimonio municipal y hacer posibles futuras actuaciones donde hasta ahora no se podía intervenir.

Accesibilidad, arbolado y convivencia

Entre las prioridades figuran la eliminación de barreras arquitectónicas, la ampliación y

mejora de aceras, la incorporación de nuevo arbolado y la creación de espacios estanciales que favorezcan la convivencia vecinal. La actuación busca generar entornos más cómodos para pasear, encontrarse y hacer barrio, con especial atención a una población envejecida que necesita recorridos más seguros y accesibles. El proyecto también contempla la reorganización del estacionamiento en superficie para compatibilizar

el uso residencial con el tránsito peatonal. La intención municipal es ordenar el aparcamiento, mantener el mayor número posible de plazas y recuperar espacio público para las personas. Esta intervención forma parte del Plan Regenera Madrid, el instrumento estratégico del Ayuntamiento para actuar sobre barrios construidos antes de 1985 y mejorar la calidad urbana de sus espacios públicos. En su primera fase, el plan incluye actuaciones en 15 distritos y ya se ejecuta en varias zonas de la ciudad, entre ellas **Ciudad Lineal**. ●

El grupo de teatro del CMM Ascao, premiado en “Mayores a Escena”

El centro de mayores de Ciudad Lineal obtuvo el tercer premio en la XIII edición del certamen municipal, una iniciativa que impulsa la creatividad, la convivencia y el envejecimiento activo a través del teatro



Momentos de las actuaciones y premiados en el certamen “Mayores a Escena”



El grupo de teatro del **Centro Municipal de Mayores Ascao** ha sido reconocido en el XIII Certamen de Teatro “Mayores a Escena”, una cita del Ayuntamiento de Madrid que cada año convierte los escenarios municipales en punto de encuentro

para los mayores que participan en talleres de interpretación.

La compañía del **CMM Ascao**, representante de **Ciudad Lineal**, recibió el tercer premio del certamen, en una edición que reunió a 219 participantes de centros

municipales de mayores y entidades colaboradoras de distintos distritos de la capital. El reconocimiento sitúa de nuevo al distrito dentro de una programación cultural que defiende el talento, la participación social y la creatividad sin edad.

La actuación del grupo de Ascao se realizó con la obra “¡Pues vaya hotel!”, una comedia de 50 minutos incluida en la programación oficial del certamen. La representación tuvo lugar el martes 12 de mayo en el propio CMM Ascao, dentro de la jornada dedicada a los grupos de **Ciudad Lineal**.

Teatro para seguir activos

Más allá del premio, la participación confirma el valor de los talleres culturales en los centros de mayores.

El teatro ayuda a entrenar la memoria, la expresión oral, la coordinación, la seguridad personal y el trabajo en equipo. Cada función es el resultado de ensayos, compromiso y muchas horas de convivencia. Para los mayores, subir a un escenario supone también una forma de mantenerse activos, ganar confianza y compartir una experiencia colectiva. La interpretación permite vencer la timidez, aprender textos, escuchar a los compañeros y formar parte de un proyecto común que termina abriéndose al público.

El certamen “Mayores a Escena” se ha consolidado como una de las propuestas culturales más destacadas dentro de la programación municipal dirigida a las personas mayores. Su objetivo es fomentar la creatividad, la participación activa, las relaciones sociales y la lucha contra la soledad no deseada.

En **Ciudad Lineal**, el reconocimiento al grupo de Ascao es motivo de orgullo para la red de centros municipales de mayores. Representa la vitalidad de sus usuarios, el esfuerzo de los monitores y la importancia de mantener espacios donde la cultura de proximidad siga creando comunidad. ●

La Gran Fiesta Benéfica Tómbola-Rastrillo del Pinar celebra su 40ª edición

La cita, organizada por la Asociación ATZ con la colaboración de la Junta Municipal de Ciudad Lineal, se celebró en el patio de la Escuela Municipal de Música, en la calle Dalia, 4

Una cita solidaria en el barrio

Ciudad Lineal acogió la 40ª edición de la Gran Fiesta Benéfica Tómbola-Rastrillo del Pinar, una iniciativa organizada por la Asociación ATZ que volvió a reunir a vecinos, colaboradores y participantes en torno a una propuesta de carácter solidario y comunitario.

El acto contó con la asistencia de la concejala-presidenta del distrito, *Nadia Álvarez Padilla*, que acudió el domingo 31 de mayo, a las 14:00 horas, a la Escuela Municipal de Música de **Ciudad Lineal**, situada en la calle Dalia, 4. La Junta Municipal colaboró con la iniciativa autorizando el uso del patio de este edificio de titularidad municipal.

La celebración alcanzó este año una edición especialmente simbólica. Cumplir cuarenta convocatorias supone consolidar una trayectoria vinculada al encuentro vecinal, a la participación y al apoyo a iniciativas que nacen desde el propio tejido asociativo del distrito.

El valor de la colaboración

La Tómbola-Rastrillo del Pinar representa una forma sencilla y cercana de hacer barrio: abrir un espacio compartido, favorecer la participación y reforzar los lazos entre entidades, vecinos e instituciones. Este tipo de actividades permiten que la solidaridad se viva de manera directa, en un ambiente de cercanía y convivencia.

La colaboración de la Junta Municipal facilita que equipamientos públicos como la Escuela Municipal de Música puedan acoger propuestas sociales y vecinales que contribuyen a dinamizar la vida del distrito. En este caso, el patio del centro se convirtió en punto de encuentro para una cita ya reconocible dentro del calendario local. Más allá del acto concreto, la 40ª edición del rastrillo deja una imagen de continuidad: asociaciones que mantienen viva su actividad, vecinos que responden a las convocatorias y espacios municipales que se abren para fortalecer la participación ciudadana. ●



La concejala-presidenta *Nadia Álvarez Padilla*, durante la 40ª edición de la Gran Fiesta Benéfica Tómbola-Rastrillo del Pinar





Asociación

ATZ

HAZTE
SOCIO
www.atz.es

“Personas creciendo,
trabajando, jugando
y participando para
transformar su entorno”.

COMO NO SABÍAN QUE ERA IMPOSIBLE, LO HICIERON

Somos una entidad **SIN ÁNIMO DE LUCRO** creada y gestionada desde un **VOLUNTARIADO** comprometido e implicado en la tarea transformadora de la realidad en la que trabajamos.



Realizamos un proyecto integral y comunitario de prevención y socialización en el **Barrio de Costillares, Ciudad Lineal**. Zona designada prioritaria de actuación desde el Consejo de Atención a la Infancia y Familia del Distrito de Ciudad Lineal.



Estamos insertos en el barrio e intervenimos con **niños, niñas, adolescentes, sus familias y demás colectivos** del barrio en situación grave de dificultad social.

Apostamos por el **trabajo local** y en red, con todos los recursos sociales de la zona.



En ATZ queremos contribuir a crear una sociedad más justa para todos y todas y por ello alineamos nuestra parte de acción con el objetivo nº10 (reducción de las desigualdades). Desarrollo Sostenible (ODS).

Los ejes fundamentales de nuestra metodología son la **política de protección de los Derechos Humanos** y las **relaciones de buen trato** hacia las personas que participan en nuestras actividades.

La **Asociación ATZ** está declarada de **utilidad pública** y todos los **donativos** están sujetos a **desgravaciones fiscales**.

Dónde encontrarnos

Asociación ATZ

Calle del Jazmín, 53-57 28033, Madrid

Tifs.: 910 256 998 656 809 897

Síguenos en:



distrito
ciudad
lineal

MADRID

Entidad perteneciente a:



Federación INJUCAM

La Elipa acelera hacia el futuro con el nuevo centro eléctrico de la EMT

Ciudad Lineal vuelve a situarse en el mapa de las grandes transformaciones urbanas de Madrid. El nuevo Centro de Operaciones de La Elipa será una infraestructura estratégica para la electrificación de la flota municipal y para el impulso de un transporte público más limpio, eficiente y silencioso



Recreación del futuro Centro de Operaciones de La Elipa, una instalación diseñada para autobuses eléctricos y criterios de sostenibilidad energética

La Elipa se prepara para recuperar uno de sus espacios más reconocibles con una función renovada. Las antiguas cocheras de la EMT, situadas en la avenida de las Trece Rosas, darán paso al nuevo **Centro de Operaciones de La Elipa**, un complejo concebido para operar autobuses eléctricos y convertirse en una pieza clave de la movilidad sostenible de Madrid.

Según la información municipal publicada el 23 de junio de 2026, EMT Madrid ha licitado el proyecto constructivo y la ejecución de las obras. El futuro centro tendrá capacidad para 318 autobuses 100 % eléctricos, contará con un presupuesto base de licitación de 134,3 millones de euros sin IVA y dispondrá de un plazo máximo de ejecución de 32 meses desde la formalización del contrato.

La actuación no es solo una obra de renovación de instalaciones. Supone un cambio de modelo en la manera de entender la logística del transporte urbano. El área de estacionamiento para autobuses alcanzará los 32.200 metros cuadrados y estará dotada de una cubierta con 4.732 paneles fotovoltaicos,

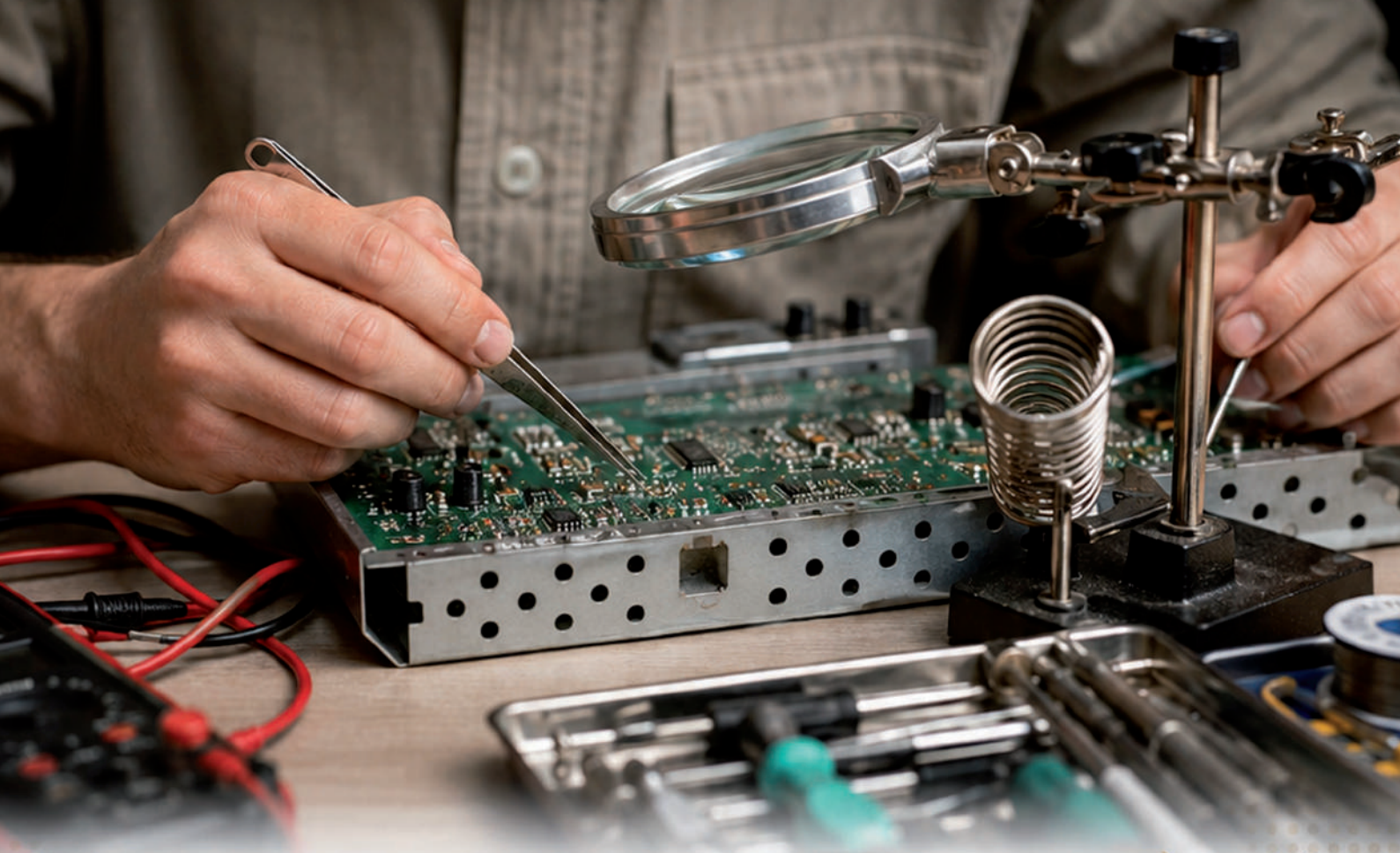
reforzando el compromiso con la generación de energía renovable y con una explotación más eficiente de los recursos públicos.

El proyecto también tiene una lectura de distrito. **La Elipa**, barrio con fuerte identidad vecinal y una larga vinculación con la EMT, pasará de albergar unas cocheras tradicionales a convertirse en sede de una infraestructura tecnológica, energética y medioambiental de referencia. El reto será compatibilizar la actividad operativa con la integración urbana, el control acústico, la movilidad de la zona y la mejora del entorno próximo.

Las antiguas instalaciones de **La Elipa** fueron inauguradas en 1971 y cerraron de forma provisional en 2022 para iniciar el proceso de transformación. Aquel cierre obligó a trasladar autobuses, plantilla y recursos a otros centros de operaciones, una operación logística de gran alcance que permitió mantener el servicio de las líneas vinculadas al barrio. Ahora, la nueva licitación abre una fase decisiva para que el proyecto avance hacia su materialización.

Para los vecinos de **Ciudad Lineal**, la intervención será especialmente relevante por su impacto en la imagen del barrio y por el papel que puede desempeñar en la transición ecológica de Madrid. Un centro de autobuses eléctricos implica menos emisiones directas, menor dependencia de combustibles fósiles y una infraestructura preparada para una flota urbana cada vez más limpia. También obligará a seguir de cerca los plazos, los accesos, las obras y las medidas de protección del entorno durante la ejecución.

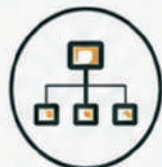
La apuesta por **La Elipa** confirma que la modernización de Madrid también pasa por sus distritos. **Ciudad Lineal** no solo será escenario de una gran obra pública, sino parte activa de una transformación que conecta movilidad, sostenibilidad, innovación y servicio público. Si el proyecto se desarrolla conforme a los plazos previstos, el barrio verá renacer un enclave histórico de la EMT convertido en uno de los centros eléctricos más avanzados de la ciudad. ●



Tecnología que **protege** lo que importa



Soluciones en seguridad, redes e ingeniería electrónica profesional



Networking



Seguridad



Videovigilancia



Ingeniería



Mantenimiento



+25 años
de experiencia



+500.000
soluciones



Proyectos
a medida



91 185 85 85



info@grupopc.net



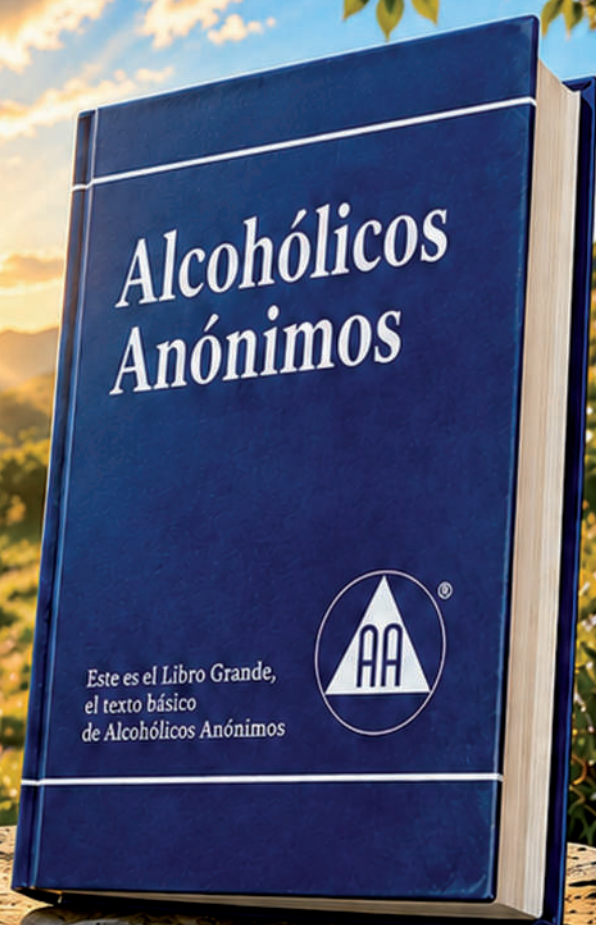
www.grupopc.net

¿Tienes problemas con el alcohol?

¡Hay una solución!!



Podemos ayudarte ♥



GRUPO FELICIDAD ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



ESTAMOS EN

C/ SANTA FELICIDAD 29-31

LOCALES AA.VV. "LA NUEVA ELIPA"



REUNIONES: L Y V



LUNES

REUNIONES CERRADAS
DE 19:30 A 21:00 H



VIERNES

REUNIONES ABIERTAS
DE 19:30 A 21:00 H



Correo:
felicidad@area07aa.org



Metro:
Línea 2 La Elipa



Autobuses:
15, 28, 110,
113, 210



Tel: 91.341.82.82





NidoCasa



nidocasa@nidocasa.es



nidocasa.es

Te **acompañamos**
en todo el proceso
de tu venta:
antes y después



Está en tus manos:
*Tu casa **mi compromiso***



656 518 717



El mejor precio
posible



Me gustaría **ayudarte** a
tomar la **mejor decisión**



Está en tus manos:
Tu casa **mi compromiso**

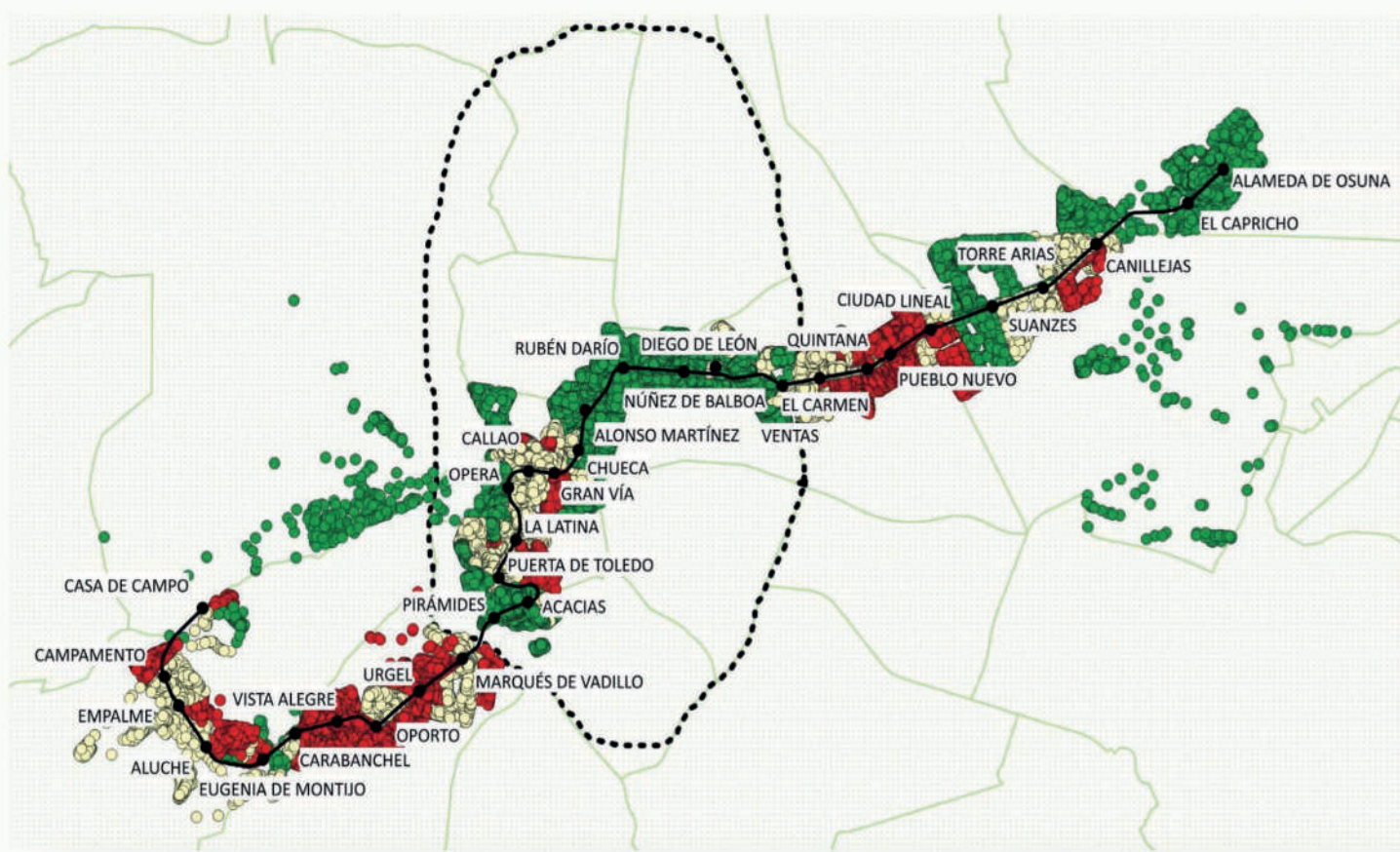


“Tu piso brilla...
con **NIDOCASA**,
brilla más”

¿CÓMO PODEMOS ALARGAR NUESTRA VIDA?

Es mejor prevenir que curar. Todos lo sabemos, está en todas partes. Sin embargo, ¿qué pasa cuando prevenir no está en nuestras manos? Hay factores que no elegimos y que condicionan nuestra salud mucho más de lo que solemos reconocer: dónde vivimos, en qué trabajamos, cuánto ganamos o en qué lugar hemos nacido. Todo esto puede determinar cuántos años vivimos.

Así, puede parecer una idea abstracta, pero es una realidad cercana. Aquí tenemos un ejemplo: pensemos en el Metro de Madrid. Pensemos en la línea 5, que atraviesa la ciudad y pasa por el distrito de Ciudad Lineal. Dibujemos esta línea sobre la ciudad de Madrid. Queda algo así:



Fuente: de Santiago-Cortés et al., “Socioeconomic inequalities and life expectancy in Madrid metro line 5”, *Gaceta Sanitaria*, Vol. 40, 2026 (DOI 10.1016/j.gaceta.2025.102561).

En este mapa, queda reflejada una realidad de la ciudad de Madrid: hay zonas más privilegiadas (verde), zonas intermedias (amarillo) y zonas menos privilegiadas (rojo). Y, de hecho, esta realidad se puede ver en un lugares de la vida cotidiana como el metro. Pero volviendo a la pregunta inicial... **¿esto puede afectar a mi salud?** La ciencia apunta a que sí. Y los datos, cuando se miran de cerca, impresionan.

Cogemos como ejemplo el tramo entre las paradas de metro de Quintana y Núñez de Balboa. Si nos subimos al metro en la parada de Quintana (Ciudad Lineal), los hombres que viven en esta estación tienen una esperanza de vida de 80 años. Apenas avanzamos 4 paradas y nos bajamos en Núñez de Balboa (Salamanca). Aquí los hombres que viven cerca de esta parada, tienen una esperanza de vida de 86 años. Una diferencia de 6 años más de vida, separados por unos 3 kilómetros y 4 paradas de metro.



Fuente: de Santiago-Cortés et al., "Socioeconomic inequalities and life expectancy in Madrid metro line 5", Gaceta Sanitaria, Vol. 40, 2026 (DOI 10.1016/j.gaceta.2025.102561).

¿Y qué pasa con las mujeres? No hemos conseguido ver esta relación con la esperanza de vida en mujeres. Sin embargo, parece que otros elementos como pueden ser la abstención electoral y el desempleo tienen algo que decir en su esperanza de vida.

Estos datos forman parte de una investigación realizada por médicas especialistas en Medicina de Familia y Comunitaria del Centro de Salud Daroca. Un trabajo que confirma lo que vemos desde Atención Primaria cada día en nuestras consultas: la prevención es fundamental, sí. Pero no basta con pedir responsabilidades individuales a los pacientes en consulta, sobre todo cuando las condiciones que determinan su salud muchas veces no son su elección.

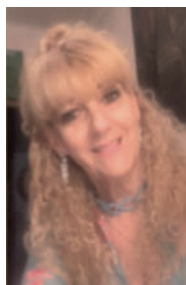
Puede llamar la atención que elementos que parecen tan lejos de la salud puedan tener una relación tan estrecha con esta. Sin embargo, esto no pasa solo en nuestro barrio. Esta relación lleva años observándose en muchos otros países. Ya en la década de los 70, el Ministerio de Sanidad de Canadá se propuso estudiar qué elementos condicionaban la salud de sus ciudadanos. Los resultados fueron sorprendentes: hasta el 43% de la salud dependía de las condiciones de vida; el 27%, de la biología humana; el 19%, del medio ambiente y tan solo el 11%, de los servicios sanitarios. Pero aún más sorprendente fue cuando estudiaron a dónde

se dedicaba el dinero cuando se invertía en salud: el 90% del presupuesto se destinaba a los servicios sanitarios; el 8%, a la biología humana; el 1%, al medio ambiente y el 1% a las condiciones de vida.

La vivienda, el empleo, los ingresos, el origen de las personas, la calidad del entorno, el acceso a servicios públicos de calidad... Todos estos factores pesan más de lo que nos gustaría admitir. Y ninguno depende exclusivamente de las decisiones de una persona.

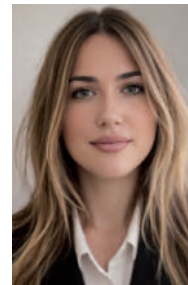
Por eso es imprescindible que miremos más allá del mensaje simplista del "cuidate". Cuidarnos es importante, pero también lo es construir un barrio que no nos enferme, garantizar derechos como una sanidad pública de calidad e impulsar políticas públicas que reduzcan estas desigualdades. Cuidarnos también implica dedicar recursos a las zonas donde más se necesitan para poder obtener mejores resultados en salud. Para esto, nadie se puede quedar atrás. Es tarea de todos avanzar juntos hacia una sociedad más justa y así, más sana. No se trata solo de añadir años a la vida, sino que todos las personas tengamos las mismas oportunidades para llegar a ellos.

*Eva de Santiago Cortés.
Médica de Familia y Comunitaria del Centro de Salud Daroca*



Amigos del Arte

Mayla y Mónica de Barbeito



La Inteligencia Artificial "IA" ¡Ay Dios Mío!

Cuando salió la lucecita en el WhatsApp, todos queríamos quitarla. Una amiga me dijo: "tus Invitaciones las puedes hacer con IA, mira la que me hizo mi hija..." Después mi Sobrina: "le pido informes"; después un amigo: "me ayuda con la música"; así que le pregunte por unos Cuadros y su Historia y fue sorprendente. Esta herramienta es la locura. Estando con una Amiga me dijo: "Ven que hago una foto y añadimos que estas en Roma con el Papa León XIV". Y aquí está la foto, ¡me quedé alucinada! Pidamos a Dios solo sea para el bien y podamos usarla con inteligencia. AMÉN ●



Imagen creada con IA

Descansar también es confiar

Hay cansancios que no se notan a simple vista. No siempre vienen acompañados de ojeras, ni de una agenda llena, ni de la evidente necesidad de dormir más. A veces uno está cansado por dentro. Durante el año vamos acumulando pequeñas prisas que parecen normales. Una cosa detrás de otra. Y así, casi sin darnos cuenta, empezamos a vivir como si parara fuera un lujo reservado para cuando todo esté resuelto. Descansar no es abandonar. No es desentenderse. No es vivir de espaldas a lo importante. Descansar también es volver a escucharnos un poco. Es darnos permiso para bajar el ritmo sin sentir que estamos fallando. El verano, con sus tardes largas y sus rutinas algo más suaves, puede ser una oportunidad para ello. No necesariamente para hacer grandes viajes ni planes extraordinarios, sino para recuperar gestos sencillos: dormir sin culpa, pasear sin mirar la hora, escuchar una conversación entera... mirar y sentir, aunque sea por un instante, que la vida baja el volumen. Quizá descansar sea también una forma de humildad. Porque quien descansa acepta que no puede con todo. Hay una paz especial en dejar de exigirse tanto, en comprender que nuestro valor no depende solo de lo que hacemos. Por eso descansar también es confiar en que, a veces, parar no es abandonar el camino, sino recuperar fuerzas para poder seguirlo. Que este verano no sea solo un paréntesis, sino una pequeña escuela de paz. Que aprendamos a descansar sin culpa, a vivir con más calma y a volver a lo esencial. Porque a veces, para seguir caminando, lo necesario no es correr más. Es parar un poco. Y dejar que el corazón vuelva a colocarse en su lugar. ●





El Montero de Cazorla

Restaurante, Taberna Andaluza.

Le ofrecemos una cocina exquisita muy variada, platos para todos los gustos y sugerencias de temporada, más de 30 años nos avalan dando el mejor servicio y calidad, por eso, celebren con nosotros sus fiestas familiares, cenas de empresa o cualquier evento, solicite nuestros menús.

No te puedes perder
nuestros:

- Excelentes ibéricos
- Buenas frituras
- Increíbles ensaladas
- Deliciosos arroces
- Espectaculares carnes
 - Rabo de toro
 - Postres caseros

RESERVAS:

C/ Cipriano Sancho 5
(Semiesquina Alcalá 250)
Madrid.

Tfno. **914 052 615 - 913 264 874**

Y TAMBIÉN EN:

C/ de Alcalá 261
(Esquina Raquel Meller)
Madrid.

Tfno. **914 051 069 - 914 051 070**

Síguenos en:



Valle del Jerte, Madrid
Gratuito para nuestros clientes
Avenida de Daroca N°1

www.restauranteelmonterodecazorla.com
www.restauranteplazatorosventas.com



LAS VENTAS
MERCADO SALUDABLE

MÁS QUE UN MERCADO, *una experiencia saludable*

CADA MES

EVENTOS GRATUITOS

para todos los públicos

Mes	Día	Hora	Evento
JULIO	08/07	12:00 - 14:00	Taller El Mundo del Hojaldre
	14/07	12:00 - 13:30	Taller de meditación y relajación (+60 años)
	15/07	11:00 - 14:00	Taller Cocina Saludable: Cocina India
	18/07	12:30 - 14:30	Cata de vinos bodega Moradas de San Martín (+18 años)
	28/07	12:00 - 13:30	Taller Reconecta con tu Cuerpo (+60 años)
	Todos los sábados	10:00 - 12:00	Actividades lúdicas para niños (3-12 años)

AGOSTO	22/08	12:30 - 14:00	Cata de Vermouth Zarro y postres con frutas Eloy (+18)
	26/08	11:00 - 14:00	Taller Cocina Saludable
	27/08	12:00 - 14:00	Taller Receta de Petit Suisse
	Todos los sábados*	10:00 - 12:00	Actividades lúdicas para niños (3-12 años) *excepto 15 de agosto



Consulta toda la
programación
de eventos

mercadoventas.es



mercados
de madrid