

ciudad lineal®

www.ciudadlineal.net

EJEMPLAR GRATUITO

MAYO 2024

N.º 369 - AÑO 35

BIENVENIDA PRIMAVERA



MARCEL PITELLI EXPONE EN EL CENTRO CULTURAL PRÍNCIPE DE ASTURIAS

Por favor, envíanos
Sugerencias, Colaboraciones:
Lo importante eres TÚ

**GUIA DIGITAL
CIUDAD LINEAL
ANUNCIATE**

ciudad lineal.net

email: ciudadlineal@outlook.es

Las Mejores Ofertas
Comerciales
en un solo Click



Misterios

Drinks & Fun

TU LUGAR DE ...



Reservas
de
eventos
celebraciones....
624673880

C/ Marqués Pico de Velasco 45
28027 Madrid



MISTERIOS DRINKS FUN



2x1 AUDÍFONOS RECARGABLES*



Total conectividad a móvil y TV,
Tu mismo puedes regular tu audífono



Revisión auditiva completa
Prueba gratuita 15 días



Libertad de recarga
en cualquier sitio

* Válido para adaptaciones binaurales

visionarte
ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

Pide cita:



C/ Alcalá 328. 91 752 52 88
C/ Alcalde López Casero 6. 91 326 28 07

vivantadental



¡GRATIS!

- IMPLANTOLOGÍA
- PRÓTESIS
- ORTODONCIA
- DISEÑO DE SONRISA
- ESTÉTICA DENTAL
- ODONTOLOGÍA CONSERVADORA

PRIMERA VISITA, RADIOGRAFÍA Y DIAGNÓSTICO

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

Registro Sanitario: CS-7444 - DHARMADENT S.L.N.E. - B85738854

Telf. 91 404 90 09
 **616 630 054**
www.vivantadental.es





MARCEL PITELLI EXPONE EN EL CENTRO CULTURAL PRÍNCIPE DE ASTURIAS



MARCEL PITELLI
EXPONE EN EL CENTRO CULTURAL
PRÍNCIPE DE ASTURIAS

Ciudad Lineal

Mayo 2024

N.º 369. Año 35

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net

@ciudadlineal



Redacción
Publicidad

648 983 782

ghediciones@hotmail.com

Director: Gabriel Hdez.

Depósito legal: M-37565-1990

marca registrada oepm
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

Manuel Becerra, Ventas, El Carmen, Quintana,
Pueblo Nuevo, Ascao, Bilbao, San Juan Bautista, Concepción,
José del Hierro, Barrio Blanco, Conde de Orgaz, Costillares,
Atalaya, Pinar de Chamartín, Las Rosas, Quinta de los Molinos,
Parque de las Avenidas

Patrones para que chulapas y chulapos se confeccionen sus propios vestidos y trajes para San Isidro



Sanz, Rivera de la Cruz y Segura, en la presentación de los patrones de San Isidro

La vicealcaldesa *Inma Sanz*, acompañada de la delegada de Cultura, Turismo y Deporte, *Marta Rivera*, junto al presidente de la Asociación Creadores de Moda de España (ACME), *Modesto Lomba*, han presentado en el Museo de Historia de Madrid los patrones para que madrileños y visitantes puedan diseñar y confeccionar sus propios vestidos y trajes de chulapa y chulapo para este **San Isidro**. El Ayuntamiento, en colaboración con ACME, ofrece a la ciudadanía estos patrones a través de un código QR que se encontrará en la web sanisidromadrid.com y en tarjetas distribuidas por centros culturales, juntas de distrito y oficinas y puntos de información turística.

Esta iniciativa se presenta en el marco de las próximas fiestas de **San Isidro 2024**, y pretende contribuir a la pervivencia de la artesanía tradicional y a promocionar la moda española a través de uno de los trajes de Madrid más emblemáticos, el de chulapa y chulapo, en el que confluyen tradición y vanguardia. A través de los patrones de esta tradicional indumentaria se invita al público a diseñar y coser su propio modelo, para así disfrutar de las fiestas de **San Isidro** con un vestido o traje confeccionado por sus propias manos.

“En una ciudad que cambia a gran velocidad y que vive su mejor momento, tradi-

ciones como la Semana Santa o las fiestas de **San Isidro** tienen cada vez más seguidores”, ha destacado *Sanz*, que considera que esto sucede porque “está en la personalidad de Madrid el cambiar sin dejar de ser la que siempre ha sido”. La vicealcaldesa, y alcaldesa en funciones, ha indicado que “las fiestas y las tradiciones nos conectan con lo que Madrid siempre ha sido y siempre será, y es un auténtico lujo vivir en una ciudad donde tenemos lo mejor del pasado, del presente y del futuro”.

Por su parte, *Marta Rivera de la Cruz* ha expresado que esta iniciativa es “un aperitivo de la completa programación diseñada para disfrutar de este San Isidro, que incluirá otras novedades muy atractivas” que se darán a conocer próximamente.

Con esta propuesta no sólo se invita a la ciudadanía a que pueda participar de las fiestas de **San Isidro** con un diseño realizado por ellos mismos, sino también a que se adentre en el mundo de la moda a través del tradicional traje castizo, tan popular en estas fiestas.

Se han desarrollado dos patrones en distintos tallajes: uno para el vestido y otro para el traje, compuesto por dos piezas, pantalón y chaleco. Dichos patrones digitalizados se pueden descargar a través de un código QR. Los patrones han sido realizados por *Encarna Herencias*, del taller madrileño ‘Con Alma de Costura’. ●

ALCALA 534

GRUPO



SPOTiCAR

¡BOMBAZO!

¡¡PEUGEOT ALCALÁ 534 SE CAMBIA EL NOMBRE POR EL DE
ALCALÁ 534 GRUPO!!

NO SÓLO COMERCIALIZARÁ LA MARCA PEUGEOT, SI NO TAMBIÉN CITROËN

VISITA SUS INSTALACIONES DE SATE – M30
C/Virgen de la Paz 8, 28027 Madrid



PEUGEOT
NUEVO E-208
100% ELÉCTRICO



Hasta 410 KM de autonomía WLTP*
Carga rápida: 100 KM en 13 minutos
PEUGEOT i-Cockpit® 3D



Gama Nuevo E-208 Motor eléctrico. Consumo eléctrico WLTP combinado de la versión básica sin opciones (kWh/100 km) desde 14,4 a 15,5.
Emisiones de CO₂ WLTP (gr/km) 0. *Hasta 410 km de autonomía (WLTP). Datos en proceso de homologación. Más información en <https://www.peugeot.es/wltp.html>

C/ Virgen de la Paz 8,
28027 Madrid
91 404 53 86

PEUGEOT ALCALA 534
www.alcala534.com

Ctra. de Valencia, km 7,3
28031 Madrid
Av. de la democracia 21
91 741 51 11

LA MÁS CHULAPONA

Ruta de la tapa de Ciudad Lineal
4ª Edición · San Isidro 2024

29 de abril al 12 de mayo

VENTAS · PUEBLO NUEVO · COLINA
CONCEPCIÓN · SAN PASCUAL · QUINTANA
SAN JUAN BAUTISTA · ATALAYA · COSTILLARES

15 de mayo

FINAL EN EL PARQUE EL CALERO, DE 12 A 21 H.
CON CONCIERTOS, TALLERES INFANTILES Y TAPAS





**General
Optica**



Te esperamos en:

- Alcalá, 294.
- Alcalá, 413, Local 1,3.
- Clara del rey, 53.
Madrid

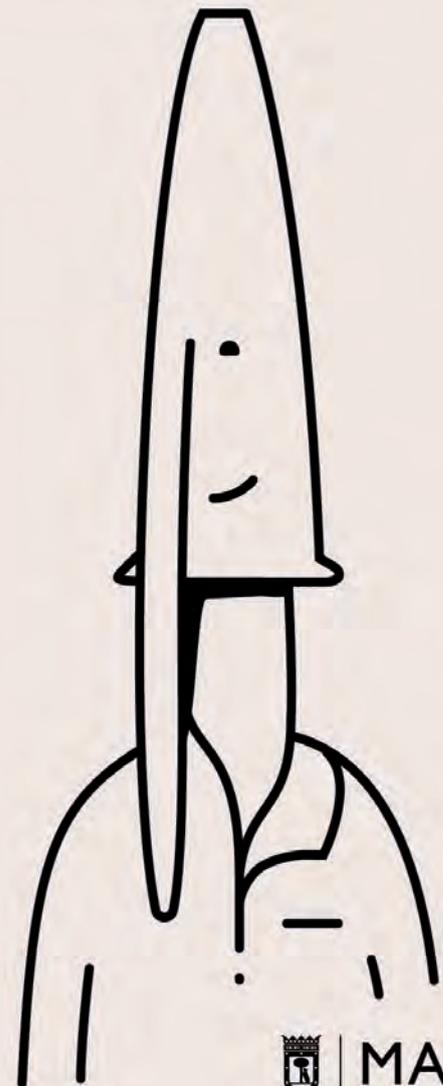
“QUIERO TRABAJAR
DE ADMINISTRATIVO”

EL PUESTO ES TUYO

Servicio de búsqueda de
Empleo y Formación

ae AGENCIA
PARA EL EMPLEO

aemadrid.es



 | MADRID

Se refuerza con más horas de atención a nuestros mayores



El Ayuntamiento de Madrid fortalecerá el servicio de fisioterapia preventiva que se presta en la red de Centros de Mayores Municipales (CMM) con un aumento de las horas de atención que permitirá la creación de un mayor número de grupos en los que se desarrolle esta acción rehabilitadora. El delegado de Políticas Sociales, Familia e Igualdad, *José Fernández*, ha anunciado desde el CMM Casa del Reloj, en Arganzuela, que el Consistorio invertirá 1,9 millones de euros en el nuevo contrato plurianual que regirá este programa, que comenzará en septiembre de 2024 y terminará en junio de 2029.

“La fisioterapia preventiva y de mantenimiento conserva y mejora la capacidad funcional de nuestros mayores, facilitando que puedan seguir relacionándose con su entorno en unas condiciones físicas óptimas”, ha señalado el delegado que, además, ha puesto en valor que esta actividad “ayuda a prolongar la autonomía de las personas mayores en sus domicilios, que es uno de nuestros objetivos prioritarios”.

El servicio se dirige a los usuarios que dispongan de la ‘tarjeta madridmayor.es’, que los acredita como socios de los Centros de Mayores Municipales y que puede solicitarse en la [web municipal](#). En concreto, se destina a aquellos usuarios afectados por algún deterioro físico que haga aconsejable la atención fisioterapéutica. Se realiza en modalidad de tratamiento grupal, con sesiones de una hora de duración en las que participan entre 10 y 15 personas.

Con la ampliación prevista, el número de grupos se incrementará hasta alcanzar la cifra de 256. Como novedad, se ofrecerán dos frecuencias de asistencia distintas: 128 grupos de tres horas por semana y otros 128 de dos horas semanales. En 2023, más de 2.000 personas participaron en esta actividad, que se llevó a cabo en 31 Centros de Mayores Municipales de 16 distritos diferentes y que se sufraga mediante copago. Con el refuerzo anunciado, la iniciativa llegará a un mayor número de usuarios.

Mejora de la salud y el bienestar

El programa de fisioterapia preventiva establece como propósito principal el fortalecimiento de la salud y el bienestar de los participantes a partir de un aumento de sus habilidades funcionales, de una mejora de sus patrones de marcha y equilibrio y de una maximización de su movilidad articular y fuerza muscular. En consecuencia, las personas mayores ganan confianza en sus capacidades, reducen el estrés y la ansiedad, previenen problemas de salud mental, ven favorecida la calidad del sueño y disminuyen el riesgo de padecer patologías (diabetes, sobrepeso, problemas de circulación o cardiovasculares, etc.).

A través de este servicio, y guiados por profesionales, los usuarios trabajan diferentes disciplinas corporales y, en la medida de lo posible, realizan ejercicios encaminados a paliar problemas específicos mediante terapias de psicomotricidad, mecanoterapia, termoterapia, equilibrio, fuerza o resistencia. ●

Soluciones en diseño y publicidad

En **sodagrafica.com** te ofrecemos tu material publicitario impreso o para la web y redes sociales a unos precios muy competitivos. Trabajos profesionales y de calidad. Cuéntanos tus necesidades y te haremos una buena propuesta.

Pack acción comercial

Para esa feria o evento al que vas a acudir o para una acción puntual en tu local comercial. Acompaña tu acción comercial de una forma profesional y sin hacer un gran desembolso.

1 Rollup de 85x200cm, 250 tarjetas de visita en estucado de 350gr impresas a doble cara y 1000 flyers impresos en estucado de 130gr. a doble cara.

Desde **250€**



Tarjeton/invitación

Para tu fiesta o evento especial, un menú o comunicar una promoción. Un tarjetón grueso con un diseño elegante siempre transmite personalidad y confianza.

100 tarjetones impresos a doble cara sobre papel estucado de 350gr. en formato A5 o 10x21 cm.

Desde **100€**



DISEÑO Y PRODUCCIÓN INCLUIDOS

Camisetas

Para tu club de senderismo, promocionar tu bar, tu banda o para recaudar fondos para el viaje de fin de curso. Te componemos el diseño con tus materiales o te proponemos un diseño.

30 camisetas blancas 150gr. impresas a un color y en tallas surtidas.

Desde **10€/unidad**



hola@sodagrafica.com
www.sodagrafica.com

**SOD
AGRA
FICA.
COM** DISEÑO
& GESTIÓN DE
IMPRESIÓN

Feria del Asociacionismo para conocer la labor del tejido asociativo



Las asociaciones y entidades de **Ciudad Lineal** volvieron a salir a la calle para darse a conocer entre los vecinos del distrito. Bajo el lema ‘Colaborar para mejorar’, una veintena de colectivos se dieron cita en la Instalación Deportiva Básica **Parque El Calero** con diferentes actividades para todos los públicos. Una excelente oportunidad para difundir y mostrar el trabajo desarrollado por el tejido asociativo, generar alianzas y redes y fomentar la participación ciudadana.

La concejala de **Nadia Álvarez** visitó la Feria del Asociacionismo del distrito que ha reunido en el parque de El Calero a una veintena de entidades de **Ciudad Lineal**, una nueva edición que tiene por objetivo dar a conocer el asociacionismo y su labor, así como promover la participación ciudadana colectiva. **Álvarez** ha destacado “la importante labor que realiza el tejido asociativo de **Ciudad Lineal** y este espacio –considera– es una excelente oportunidad para visibilizarlo entre nuestros vecinos y ponerlo en valor”.

Entidades sin ánimo de lucro de ámbitos tan diversos como la cultura, el movimiento vecinal, la salud y las redes de apoyo, la infancia y la juventud o la discapacidad, entre otros, que dieron a conocer a los visitantes cómo es su día a día.

Las entidades participantes dispusieron de mesas informativas para explicar a los vecinos sus principales líneas de actuación, sus diferentes programas y los proyectos en los que están comprometidos para mejorar el día a día de muchos vecinos, donde también estuvieron presentes el **Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán**, el **Centro de Salud Comunitaria de Madrid Salud** y la **Agencia para el Empleo**.

Además, se programaron varias intervenciones donde distintas asociaciones pudieron presentar proyectos concretos. La **Asociación Juvenil ATZ** y la **Asociación Vecinal Jazmín** expusieron los programas que llevan a cabo

con sus vecinos. A continuación, la **Asociación Barró** realizó un taller sobre el duelo migratorio y le siguieron la **Asociación Rumiñahui**, **ASISPA** y su atención a mayores y **AFADEMA**, la Asociación de familiares y personas afectadas por Alzheimer. Para los amantes de los animales, **Kune Perros De Ayuda Social** hablaron sobre *Perros de asistencia*, y cerraría la ronda de presentaciones **Los chicos de José y Leo** y la **Asociación Cultural Gnóstica – AGEACAC** con un taller de ejercicios de respiración consciente.

Fue un espacio de encuentro para visibilizar y poner en valor el trabajo que muchas personas realizan de manera desinteresada. Puedes involucrarte y participar en los proyectos que más te interesen con un objetivo común: mejorar nuestros barrios. Todos debemos comprometernos con nuestro distrito y nuestras asociaciones. ●



El Ayuntamiento comienza los trabajos de rehabilitación integral



Madrid Calle 30 ha iniciado los trabajos de rehabilitación integral de la pasarela de Marqués de Zafra, que une la Elipa y Ventas con el parque de la Quinta de la Fuente del Berro sobre la M-30. Los trabajos suponen una inversión de 2,8 millones de euros, cofinanciados por los fondos Next Generation de la Unión Europea.

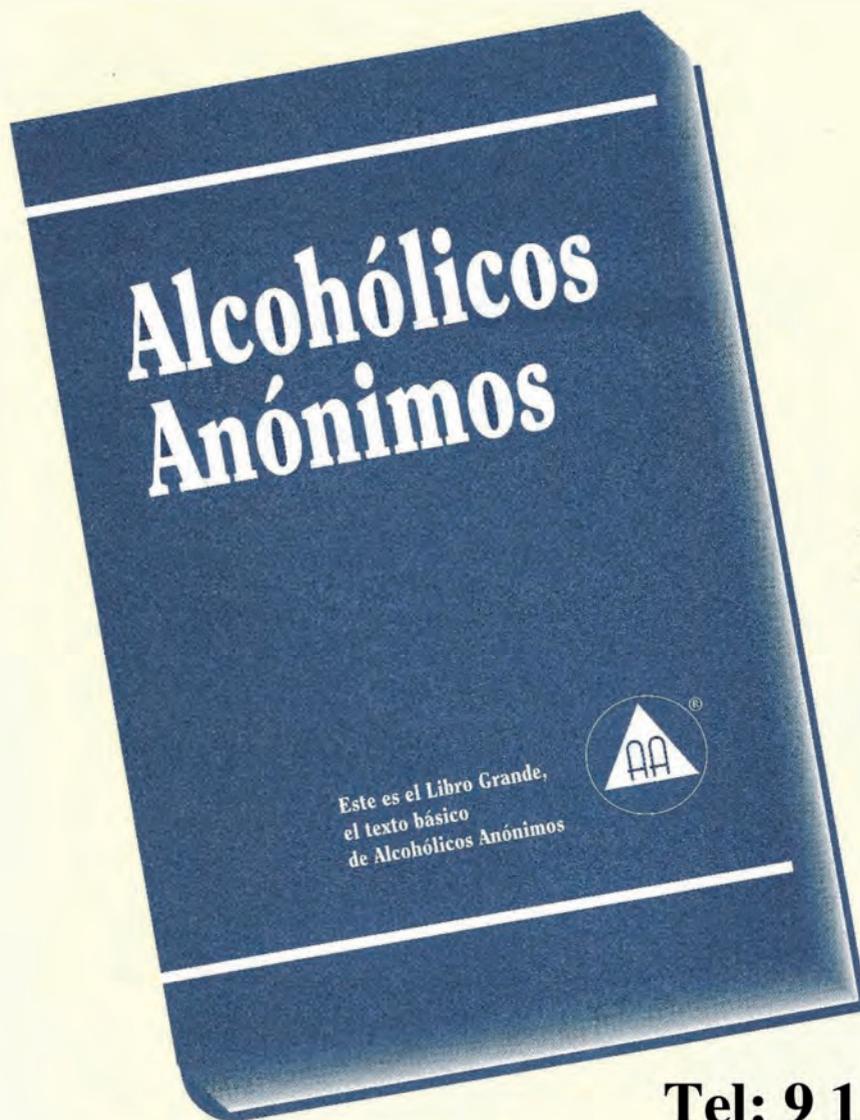
También conocida como pasarela de la Paz, esta infraestructura, proyectada hace ya medio siglo por el prestigioso ingeniero Javier Manterola, fue la primera atirantada de Madrid y la tercera que se construyó en España. Entonces, supuso un hito técnico, tanto por su diseño como por su concepto estructural. La pasarela está com-

puesta por un dintel formado por tramos prefabricados de hormigón pretensado que suman una longitud total de 130 metros y unas pilas con forma de A con 25 metros de altura.

Los trabajos van a consistir en la sustitución de los 20 tirantes que cuelgan de las pilas y sustentan todo el dintel, así como la construcción de nuevos anclajes verticales en los estribos. Asimismo, se van a reparar todas las zonas deterioradas del tablero y se va a mejorar su drenaje e impermeabilización colocando un nuevo pavimento de resina de poliuretano coloreada. A ello se añadirá la retirada y sustitución de las barandillas, la renovación completa del alumbrado y la instalación de un sistema

que permitirá la monitorización permanente de indicadores tan importantes como las vibraciones o el comportamiento de la estructura con los cambios de temperatura y de viento.

Durante el tiempo que duren las obras, cuya finalización se prevé para finales de año o principios de 2025, permanecerá cortado el paso a peatones y ciclistas, que serán redirigidos hacia la pasarela de Ramón de Aguinaga, que conecta Fuente del Berro con la calle de San Marcelo. Con respecto al tráfico de vehículos, no se contempla en ningún momento el corte total de la M-30, pero sí cortes puntuales y parciales que únicamente se programarán en horario nocturno. ●



¿Tienes
problemas
con el alcohol?

¡¡Hay una
solución!!
Podemos ayudarte



Tel: 9 1.3 4 1.8 2.8 2

www.alcoholicos-anonimos.org

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

Texturas y Relieves en Evolución



INAUGURACION

Viernes 10 de Mayo | 19 - 22h

Centro Cultural Principe de Asturias

C. de los Hermanos García Noblejas, 14 - Madrid

Metro Ciudad Lineal

 **insta: marcelpitelli.art**



La Cuarta Exposición de Marcel Pitelli en Madrid



Sumergirse en el universo artístico de **Marcel Pitelli** es una experiencia que despierta los sentidos y transporta al espectador a un mundo de fantasía y sinceridad. Este talentoso artista, con raíces brasileñas y españolas que se entrelazan en su arte, nos presenta su cuarta exposición en Madrid, "Texturas y Relieves".

La muestra, que estará abierta al público a partir del mes de mayo en el Centro Cultural Príncipe de Asturias, es mucho más que una simple exhibición de obras; es un viaje hacia la exploración de los límites de los materiales y la creatividad. Con una destreza natural para la belleza y el equilibrio, **Marcel Pitelli** nos sumerge en un mundo de colores alucinantes y expresión genuina.

En esta ocasión, **Pitelli** nos sorprende una vez más al utilizar materiales inusuales como minerales, vidrio y espuma expandida para desafiar la gravedad y crear obras que trascienden la realidad misma. Con cada pincelada, cada textura, nos invita a reflexionar sobre la belleza que yace en la fusión de culturas y en la creatividad sin límites.

Desde sus raíces en Sao Paulo hasta su conexión con España, donde su abuela sevillana dejó una huella imborrable en su corazón, **Marcel Pitelli** nos muestra que el arte no conoce fronteras. Su obra es un testimonio del poder transformador del arte y la capacidad de unir a personas de diferentes orígenes en un viaje de descubrimiento y emoción.

Así que marquen sus calendarios y prepárense para sumergirse en un mundo de texturas y relieves, donde la imaginación no tiene límites y la creatividad florece en cada rincón.

Detalles de la Exposición:

Local: Centro Cultural Príncipe de Asturias

Fecha: Mayo

Hora: 19:00 - 22:00 horas

Dirección: Calle de los Hermanos García Noblejas, 14 (Línea 5, Verde)

Redes Sociales: @marcel.pitelli.art

La inauguración de esta emocionante exposición está programada para mayo en el Centro Cultural Príncipe de Asturias. No se lo pierdan. ●

BIG PIZZA



CONDESA DE VENADITO 16, MADRID



641 73 06 73

Glovo?

JUST EAT

Uber Eats

bici**mad**

Revoluciona
tu movilidad

21 distritos
7.500 bicis
611 estaciones



MADRID
360



Son tuyas,
cuídalas



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

MINISTERIO DE TRANSPORTES, TURISMO Y POLÍTICA URBANA

Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

MADRID

30 ANIVERSARIO

Queremos celebrarlo CONTIGO. ¡Increíbles PROMOCIONES Y DESCUENTOS!

Ven a vernos a **OPTICONFORT** y te contamos
NUESTRAS **PROMOCIONES ESPECIALES** en:

**GAFAS Y
PROGRESIVOS**



LENTILLAS



AUDÍFONOS



Y además, ¡tenemos **3 SORPRESAS** para ti!

SORTEAMOS UN

VIAJE POR EUROPA

Consigue participaciones
para el **SORTEO** de un
VIAJE PARA 2 personas
con cada compra



**VEN A POR TU
RASCA Y GANA**



Pídelo gratis en nuestro centro
con **PREMIO SEGURO**

**RECIBE UN REGALO
CON TU COMPRA**

Llévate un **REGALO** al comprar
tus Gafas, Lentillas o Audífonos



• Avda. Donostiarra 5 (Madrid) - 91 404 74 79

• C. Comercial "El Ferial" (Parla) - 91 699 93 77

Opticonfort
Óptica y Audiología Avanzada

www.opticonfort.com

Ciudad Lineal se llena de propuestas culturales para todos los públicos



La llegada de la primavera trae a los centros culturales de **Ciudad Lineal** una programación renovada con nuevos espectáculos gratuitos para públicos de todas las edades que amenizarán las tardes de los fines de semana. Cultura al alcance de todos los vecinos para disfrutar de la primavera.

A las tablas del **Centro Cultural Príncipe de Asturias** se subió *Nelson Calderón* para presentar “Al Aleph pasando por Macondo”, una narración con las voces de *Borges, Arguedas, García Márquez, Cortázar* o *Galeano* en una sesión donde la literatura se unió con la palabra. Otras propuestas del género dramático fue “Cómo hemos llegado hasta aquí”, un espectáculo que oscila entre el musical, la ficción o el análisis social; el homenaje a los hermanos *Álvarez Quintero*, “Gañas de reñir” (o la adaptación de la obra de *Fernando Fernán Gómez*, “*Las bicicletas son para el verano*”). En el panorama musical destacó el concierto “*Raíz*”, un proyecto musical que celebra la conexión entre México y España y “*Capo D’Astro*” que recopila poemas de *Antonio Machado*. Los más peques pudieron disfrutar del Teatro para Bebés, “*Bú*”.

El **Centro Cultural La Elipa** se engalanó para celebrar la Feria de Abril con las voces y el salero de *Ana María Puente* y *María Gracia*; el espectáculo “*Reina de Corazones*” reunió las voces de dos amigas y un piano; y *Mari Pepa de Chamberí* regresó con “*La Magia del Cuplé*” poniendo la nota castiza del mes de abril. En el apartado teatral destacaron los títulos “*Predicadores del Impro*” “*Amores, desamores y otras zanjadas*”, un recorrido por los textos de nuestros grandes autores y “*Fugaces*”, una divertida obra sobre las decisiones difíciles de la vida. Para niños a partir de 4 años se programó “*El libro de Bigotof*”.

El **Centro Cultural San Juan Bautista** albergó un concierto de Jazz de la mano del saxofonista *Román Filiú* con los sonidos de “*Santiago de Cuba*”; *la Orquesta Allegro* ofreció un “*Concerto con Anima*” con un repertorio único que fue desde el aire español de “*Carmen*”, el lirismo romántico de *Bruch* o el clasicismo de *Weber*; y el “*Tributo a Los Panchos*” recreó las canciones más conocidas de este emblemático trío. Sobre las tablas se subieron dos compa-

ñas para representar “*En defensa propia*” y “*El Quijote*” y destacó la actuación del Mago *Rubén Muñoz* con su puesta en escena hipnótica.

El **Auditorio Carmen Laforet** dedicó su programación a los peques de la casa con tres divertidas propuestas: “*La torre de los libros*”, un retablo de títeres que se adentraron en el mundo medieval; “*La escritora cautiva*”; y “*La cuerda de colores*”, un cuentacuentos que invita a dar un paseo por la historia del libro.

Los amantes de las **exposiciones** pudieron disfrutar de “*Transpersona*”, la fotográfica “*Urbex*”. “*El paso del tiempo*” y los retratos de *Las miradas del alma*.

Las actividades para adultos comienzan a las 19:00 h. Asimismo, recuerda que el reparto de entradas se realizará en los respectivos centros culturales a partir de las 10:00 h del día anterior a la celebración del espectáculo, y se entregará un máximo dos entradas por espectador.

Consulta todos los detalles de la **Programación Cultural** de **Ciudad Lineal** para este mes de mayo.

CENTRO CULTURAL PRÍNCIPE DE ASTURIAS

C/ Hermanos García Noblejas, 14

TEL.: 91 776 78 10

Ciudad Lineal (L 5)
Pueblo Nuevo (L 5, 7)

4, 38, 48, 70, 77, 104,
105, 109, 113

MAYO 2024

¡NO TE PIERDAS NADA!
TODA LA INFO EN EL QR



Agenda Cultural

DEL 3 AL 30 DE MAYO Texturas en Evolución

DE MARCEL PITELLI

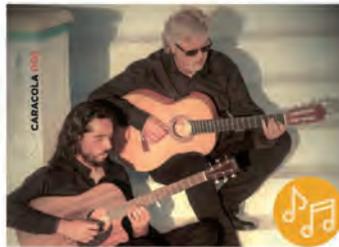
La obra destila expresividad, emoción, ilusión y honestidad, se basa en la experimentación con diferentes materiales, en muchos casos reciclados.



VIERNES 3 | 19 h

Caracola Dos

Un collage de música intercultural de creación propia, clásica, versiones de música tradicional, flamenco, bolero y folía entre otras, en un diálogo personal a cargo del dúo de guitarras compuesto por Alberto y Gaspar Payá.



SÁBADO 4 | 2 PASES

5 patitos

CÍA. MARGARITO Y CÍA.

Cuento teatralizado basado en la canción "Cinco lobitos" e inspirado en el cuento de Margarita del Mazo "5 Patitos". Aquí nuestra protagonista es mamá Pata. **DE 1 A 4 AÑOS**



VIERNES 10 | 19 h

Dos cubañoles al tiro

El humorista y compositor Jorge Díaz junto al músico, compositor y director de orquesta David Álvarez, unen talento y creación en una propuesta única.



SÁBADO 11 | 19 h

Taller de Zarzuela de Madrid

AQUEL MADRID CASTIZO

Recuerdos de aquel Madrid entrañable que recrearon plumas ilustres como Galdós y Arniches.



VIERNES 17 | 19 h

En la punta de la lengua

CÍA. LA IMAGINACIÓN TEATRO

Dos mujeres de mediados del siglo XX se reúnen cada día con sus vecinas para coser, contar historias y cantar canciones de otras épocas.



SÁBADO 18 | 18 h

La gran tormenta del siglo

CÍA. COLORÍN COLORADA

Unos reptiles viven felices en una charca en plena selva. Se avecina una gran tormenta provocada por el cambio climático... **A PARTIR DE 5 AÑOS**



VIERNES 24 | 19 h

Big Boy

CÍA. LAS ANSIADAS PRODUCCIONES

La historia de Michael Smith y Jimmy Olsen, jóvenes irlandeses de principios del siglo XX, una época convulsa que nos dejó historias cargadas de emoción, amistad, superación... y boxeo.



SÁBADO 25 | 19 h

Yolanda Sanjuan

Cantante, pero sobre todo artista. Cuenta con una larga trayectoria en el mundo profesional de la canción y de los espectáculos de variedades. En esta ocasión nos presenta un elegante espectáculo de cabaret.



VIERNES 31 | 19 h

Cena para dos

CÍA. MEDEA TEATRO

Una exquisita comedia de Santiago Moncada sobre el encuentro de dos adultos mayores, que llevan una vida solitaria añorando a sus cónyuges ya fallecidos.



@JMDCiudadLineal

@DistritoCiudadLineal

ENTRADAS

Reparto de entradas en el Centro Cultural, a partir de las 10:00 horas del día anterior al de la celebración del espectáculo.

- Máximo 2 entradas por espectador.
- Teatro para bebés: Exclusivamente una entrada por bebé y un acompañante.
- El acceso es libre hasta completar aforo.
- Programación sujeta a posibles cambios.

CENTRO CULTURAL
LA ELIPA

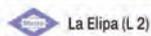
**MAYO
2024**

¡NO TE PIERDAS NADA!
TODA LA INFO EN EL QR



C/ Santa Felicidad, 39

TEL.: 91 405 53 12



La Elipa (L 2)



15, 28, 110, 113, 210

Agenda Cultural

VIERNES 3 | 19 h 60 min

Pedro Pablo

CUBANOS SON

El maestro de la percusión Pedro Pablo Rodríguez Mireles y el cantautor Emilio Ibáñez acompañados al trombón, dan vida a un espectáculo apegado a las raíces musicales de la isla caribeña.



SÁBADO 4 | 19 h 60 min

Alma de Boquerón

Banda formada en el barrio de Gràcia de Barcelona, con seis discos editados y más de 450 conciertos a sus espaldas, su directo es una fiesta apta para todos los públicos que combina la rumba con otros géneros.



VIERNES 10 | 19 h 75 min

La señorita de Trevélez

CÍA. ATRIL TEATRO

Esta obra de Carlos Archines está considerada como la más reconocida del autor. Forma parte de la tragedia grotesca, en tono cómico y humorístico.



SÁBADO 11 | 19 h 60 min

Daniela Horovitz

Un espectáculo único que rememora a las icónicas mujeres cancionistas que hicieron historia en el tango, interpretando también a los clásicos de siempre.



VIERNES 17 | 18 h 50 min

El viaje infinito

CÍA. CANAPÉ DE POLENTA

Un canto al renacer y los encuentros. Con música en vivo y canciones, los personajes nos enseñarán la luz y la sombra; siempre estará la amistad y el poder de la libertad para reconfigurar nuestro presente. A PARTIR DE 4 AÑOS



SÁBADO 18 | 19 h 90 min

Fina Estampa

TRIBUTO A MARÍA DOLORES PRADERA

Homenaje a María Dolores Pradera, la gran dama de la canción española, con un repaso a su exitosa trayectoria a través de sus canciones.



MIÉRCOLES 22 | 19 h 50 min

Anatomía del Cuore

CÍA. ZARABANDA TEATRO

Que el amor es capaz de cambiar el mundo, que mueve montañas y pone nuestra existencia del revés, ya lo sabemos. Esta obra se mete en esa otra cara, cuando la cosa se pone funesta... MAYORES DE 16 AÑOS



VIERNES 24 | 19 h 75 min

Jorge Gil Zulueta y Diana Valencia

MUJERES PIONERAS DEL CINE

Composición musical para acompañar las proyecciones de dos de las grandes pioneras del cine mudo: Alice Guy y Lois Weber.



SÁBADO 25 | 18 h 50 min

El Carnaval animal

CÍA. LUZ, MICRO Y PUNTO

Obra inspirada en la pieza musical *El carnaval de los animales* de Camille Saint-Saëns. Amanece en el bosque, es un día especial para los animales: es Carnaval... A PARTIR DE 4 AÑOS



VIERNES 31 | 19 h 70 min

Manuel Segura y Pablo San Nicasio

RECUERDO A LA COPLA DE MIGUEL DE MOLINA

Un recorrido por algunas de las coplas que hicieron célebre a Miguel de Molina.



✕ @JMDCiudadLineal

📘 @DistritoCiudadLineal

ENTRADAS

Reparto de entradas en el Centro Cultural, a partir de las 10:00 horas del día anterior al de la celebración del espectáculo.

- Máximo 2 entradas por espectador.
- El acceso es libre hasta completar aforo.
- Programación sujeta a posibles cambios.

CENTRO CULTURAL SAN JUAN BAUTISTA

C/ San Nemesio, 4

TEL.: 91 415 77 05

 Arturo Soria (L4)
Avenida de La Paz (L4)

 9, 11, 53, 70, 72, 73,
120, 122

MAYO 2024

¡NO TE PIERDAS NADA!
TODA LA INFO EN EL QR



Agenda Cultural

DEL 3 AL 29 DE MAYO

Travesía pictórica: por tierra, mar y aire

DE JESÚS MARÍA CASADO

Nos invita a sumergirnos en un viaje visual donde la diversidad de técnicas artísticas se entrelaza con la riqueza de los temas que abarca.



VIERNES 3 | 19 h

 60 min

Másq2

Dúo musical formado por el pianista Salva López y la maravillosa voz de la cantante Irma Muñoz, que nos deleitará con un recorrido musical por las canciones más conocidas de ayer y hoy.



SÁBADO 4 | 19 h

 60 min

Pedro Rabasco y Juan Ortiz de Mendivil

RECITAL DE PIANO A 4 MANOS
Condísipulos en el Real Conservatorio de Madrid, forman dúo de piano desde 1986, han actuado en auditorios de Madrid, Albacete, Cuenca,...



VIERNES 10 | 19 h

 70 min

Morpho Bleu Band

Banda de música pop-rock inclusiva e intergeneracional. Sus piezas musicales surgen de las propias propuestas creativas del grupo. El concierto se acompaña de intérprete de Lengua de Signos Española.



SÁBADO 11 | 19 h

 60 min

Vanesa Coloma & Cía.

CASTIZA
Basado en las vivencias de la capital y enmarcado en el género de la revista musical, el espectáculo recupera esa picardía teatral, aflamencando estilos claves como el chotis, los pasodobles y la copla.



VIERNES 17 | 19 h

 75 min

Antología de la Zarzuela Madrileña

CÍA. OPERANOVA PRODUCCIONES

Mediante divertidos fragmentos conocidos de zarzuelas ambientadas en Madrid, se suceden dúos, tercetos y números de conjunto.



SÁBADO 18 | 19 h

 60 min

La noche de Boleros

Ignacio Izcaray, Ali Montero y Devis Colmenares, nos invitan a un viaje entre historias y canciones a través de los boleros más hermosos. Presentado por Roberto Pérez.



VIERNES 24 | 19 h

 60 min

Natural Jazz Trío

Mariella Köhn, Pablo Dasí y Miguel Barón desarrollan una manera muy especial y personal de aproximarse al jazz. Interpretan composiciones propias así como originales arreglos de temas clásicos del género.



SÁBADO 25 | 18 h

 50 min

Ciencia y superhéroes

CÍA. EDUCAPOP PRODUCCIONES

¿Por qué vuela Superman? ¿Por qué Spiderman trepa por las paredes? Descubre los principios científicos que se esconden detrás de los superpoderes de estos personajes.

A PARTIR DE 4 AÑOS



VIERNES 31 | 19 h

 70 min

Azul

CÍA. SOLITUDINE

Alejandro y Carmen son hermanos, no de sangre. Él ha encontrado un mirador precioso en la altura de su pueblo, que quiere descubrir a Carmen. Suben y la conversación deriva en un viaje.



 @JMDCiudadLineal

 @DistritoCiudadLineal

ENTRADAS

Reparto de entradas en el Centro Cultural, a partir de las 10:00 horas del día anterior al de la celebración del espectáculo.

- Máximo 2 entradas por espectador.
- El acceso es libre hasta completar aforo.
- Programación sujeta a posibles cambios.

AUDITORIO

CARMEN LAFORET

C/ Jazmín, 46

TEL.: 91 383 14 56

Pinar de Chamartín (L 1 y 4, ML-1)

29, 125, 129, 150

MAYO 2024

¡NO TE PIERDAS NADA!
TODA LA INFO EN EL QR



Agenda Cultural

VIERNES 3 | 19 h 70 min

Taller de Zarzuela de Madrid

ZARZUELA GOYESCA

Recuerdos de aquel Madrid entrañable que recrearon plumas ilustres como Galdós y Arniches, todos ellos a través de nuestra zarzuela, que recrea a la perfección aquella villa de vida difícil, pero humana y encantadora.



SÁBADO 11 | 18 h 60 min

Mi fiesta Castiza

CÍA. DITIRAMBO TEATRO

Un gallego y una maña llegan por primera vez a Madrid para conocer la fiesta de San Isidro. Están muy emocionados, pero no saben a dónde acudir. ¿Dónde está eso de "la pradera"? ¿Qué ropa tienen que llevar? ¿Sonará salsa, música celta o eso que llaman "zarzuela"? Descubre estas u otras preguntas en un viaje muy loco e interactivo con estos dos divertidos personajes. **A PARTIR DE 3 AÑOS**



SÁBADO 18 | 18 h 50 min

Pili, Poli y los demás

CÍA. TERRA TEATRO

Pili y Poli son dos hermanos que viven en una casita en el campo con dos animalillos parlantes: Rata y Gato. Juntos hacen una familia de lo más peculiar y aunque son muy diferentes, todos tienen algo en común: ¡les encanta contar cuentos!
A PARTIR DE 3 AÑOS



VIERNES 24 | 19 h 60 min

Gaspar Payá y Clara Serrano

VENTANAS AL SUR

La voz de Clara Serrano y la guitarra Gaspar Payá se unieron allá en el año 1992, con un repertorio de extenso y muy reconocible para el gran público. *Ventanas al Sur* es un asombro ante la riqueza tímbrica, armónica y rítmica de la música latinoamericana.

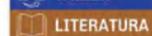
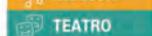


SÁBADO 25 | 18 h 50 min

La vuelta al mundo en 80 días

CÍA. LA IMAGINACIÓN TEATRO

Mr. Fogg, rico caballero londinense, realiza una apuesta donde pone en juego su fortuna: dar la vuelta al mundo en 80 días. La historia se desarrolla a través del relato de su mayordomo Passpartout. La música en directo y la interacción con objetos, despiertan la imaginación del espectador. **A PARTIR DE 4 AÑOS**



@JMDCiudadLineal

@DistritoCiudadLineal

- El acceso es libre hasta completar aforo.
- Programación sujeta a posibles cambios.

RECICLAR EL ACEITE



Deberíamos saber que la opción más adecuada no es tirarlo por el fregadero; la segunda opción es depositarlo en un contenedor de reciclaje de aceites

Una recomendación que se nos hace desde cualquiera de los organismos relacionados con la alimentación es que reciclemos el aceite que hayamos utilizado en varias ocasiones, debemos llevarlo al lugar donde puede ser reciclado y utilizado para otros fines que no sean los de consumo. Nuestras abuelas que vivieron tiempos difíciles ya reciclaban el aceite para sacar el mayor rendimiento, aunque tenían clara conciencia que para freír era y sigue siendo el aceite de oliva el más recomendable, porque también es el que tolera mayores temperaturas, la escasez del mismo y su

precio las obligaba a utilizar los de colza y los de soja, el de colza mal manipulado por desatencivos tuvo las consecuencias trágicas que todos conocemos. No debe calentarse por encima de los 60° porque genera una sustancia nociva para la salud la *acrolina*, los aceites de soja son un auxiliar muy válido para condimentos en crudo con unas ensaladas, pero nada favorable si se utilizan para freidurías, especialmente por el mal olor que despiden cuando se calientan. Para su conservación, incluido naturalmente el de oliva, nuestras abuelas cerraban el

NUESTRAS ABUELAS YA LO HACÍAN

recipiente en que los guardaban con un tapón de trapo, para como ellas decían conservar todo su sabor y características, además procurar tenerlos en botellas o envases no transparentes, porque según ellas la luz perjudicaba a su pureza. Otros trucos, viejos viejos trucos, si se les estropeaba le añadían un poco de azúcar, haciendo una pasta con una cuchara de aceite y dos de azúcar, que al aceite ya rancio le eliminará el mal sabor. Otra forma de hacerlo, hoy más difícil porque no se usa ya en cocina de carbón es el añadir para que no se estropee 120 gramos de carbón pulverizado por cada litro de aceite y dejarlo así durante tres o cuatro días, removiéndolo de vez en cuando y filtrarlo con papel de filtro. En invierno si se helara no calentarlo al fuego se estropearía, dejar deshelarlo, poniendo el recipiente en el que lo tengamos en agua caliente. Esto es lo que hemos leído y lo transmitimos del cuaderno de cocina de la abuela, si hay algo más veraz y más listo y cada familia, no lo dudemos, es la abuela. ●

EL MENAJE DE COCINA

Cuántas veces contemplamos nuestra cafetera o alguna cazuela de acero inoxidable que se han ennegrecido, y decimos “mañana compro algo con que las limpie bien”. Pues manos a la obra, no nos hace falta nada nuevo, nosotros o nosotras podemos improvisar la forma de hacerlo. En el caso de cazuelas, sartenes, etc. no se deben utilizar estropajos abrasivos, ni otra sustancia similar pues resultarían rayados sin remedio. Para evitarlo podemos añadir un poco de vinagre al detergente que usamos de manera habitual, de esta forma utilizando para ello una esponja los abri-llantaremos. Luego enjuagarlos y pulirlos con una gamuza. Se abri-llan-

tan así porque el vinagre es muy activo contra el calcio que es el factor que más deslucen el acero inoxidable. Los cuchillos no necesitan más que frotarlos con una pasta compuesta de aceite corriente y ceniza que puede proceder de los cigarrillos, aunque ahora con la “inquisitoria” advertencia y prohibición de fumar habrá muchos hogares con dificultad de disponer de la misma. Frotarlos con



fuerza con papel de periódico para que desaparezca el grueso de la suciedad que puede no verse pero que está adherida a la hoja, luego pulirlos con un trapo de franela o de lana. ●

Frente a la quema de Bosques (II)

Todos deberíamos conocer cómo está compuesto el bosque para defenderlo mejor. Comenzaremos por la madre del bosque donde nace el mismo, es su suelo, no olvidemos que sobre él penetran las raíces, tanto de los más corpulentos árboles como el resto de las plantas que lo rodea, nos ofrecen algo que ha permitido subsistir al ser humano, sus frutos y cuando mueren su madera.

Se produce un proceso en cadena desde que del árbol caen las hojas, las semillas y las ramas, es el calor por una parte y la lluvia por otra, transforman una capa esponja. Esta capa se va descomponiendo por la presencia en ella de lombrices y larvas de insectos que la trituran, con lo que se acelera su descomposición, debajo de la cual la acción microbiana conduce al humus oscuro que queda más debajo, el proceso es muy complejo ya que los restos vegetales se lo disputan arañas y escarabajos, así como su larvas. Otros restos como son la hojarasca, especialmente en lugares húmedos constituyen el territorio de caza de pájaros que buscan en ella su dieta diaria que comparten con



pequeños mamíferos como los topos o las musarañas.

Otras dos capas intendencia también pájaros y conejos son la capa herbácea y la arbustiva, donde se abrazan árboles jóvenes, arbustos y plantas leñosas, refugio de aves pero a la vez, especialmente en verano, los fru-

tos alimentan numerosas especies de pájaros.

El anterior trabajo nos referimos a la tala de bosques por diversos motivos, especialmente para su explotación en madera, aquellas especies de árboles como el llamado *Pino de Monterrey* por ser muy acto para la fabricación de papel, está en España sustituyendo a encinares e incluso a un árbol muy

querido por los madrileños y madrileñas, además adornan su escudo: el madroño.

Hoy diríamos que hay otro enemigo del árbol y del bosque, el pirómano movido por la obtención fácil y rápida de su madera, dejando espacios para iniciativas urbanísticas, han

devorado una importante parte de nuestro suelo, con pavoroso incendios.

Pese a esa rapiña Madrid posee, nos estamos refiriendo al territorio que ocupa la comunidad, una de las zonas arbóreas más amplias que se conservan, con abundantes especies hoy bajo protección oficial, el *Hayedo de Montejo*, los bellos y esbeltos *Pinares de Balsaín*, los *Enebros de Peñalara* y los *Rebollos*, bello

adorno de *Robregordo*. Hay muchos más y la declaración del *Parque Natural de Peñalara* nos llena de esperanza que el escudo arbóreo del norte de *Madrid* siga siendo el pulmón de los habitantes de nuestra capital, y se pueda seguir utilizando al menos de vez en cuando. Dejemos de envenenarnos con bióxido de carbono. ●

Mientras duermes, ellos trabajan

Mientras duermes, hay personas que velan para que la ciudad descanse. Mientras trabajas, hay personas que están pendientes de que la ciudad funcione. Mientras te diviertes, mientras paseas, mientras convives en los barrios, hay miles de personas que están preparadas para solucionar un problema que surja en cualquier



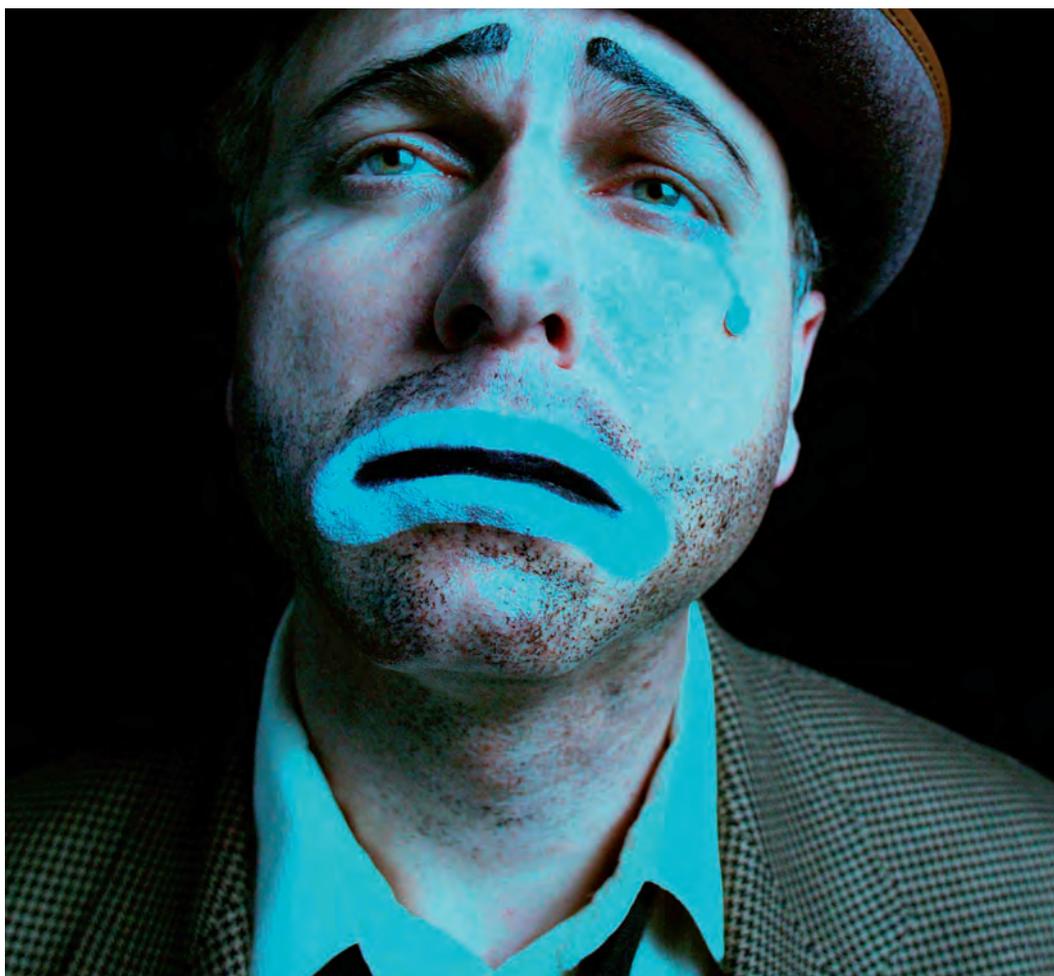
calle o edificio, un peligro, un accidente. Son bomberos, agentes de policía, médicas, sanitarios, veterinarias, administrativos, voluntarias de Protección Civil. Son las mujeres y hombres que trabajan en los servicios agrupados en el **Área de Salud, Seguridad y Emergencias del Ayuntamiento de Madrid.** ●

La Depresión, Síntomas y Cura

Depresión es un síntoma caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada y por la inhibición de todas las funciones psíquicas. Enfermedad hoy frecuente, cuya presencia se manifiesta, además de la tristeza con desesperanza. Entre los síntomas más frecuentes figuran, sentimiento de culpabilidad, sentimiento de irritabilidad, inquietud, sensación de constante cansancio, dificultad de concentración, de toma de decisiones, insomnio o todo lo contrario, dormir todo el tiempo, comer con exceso, o por el contrario no tener apetito, pensamientos relacionados con la muerte.

Cuando se presentan los primeros síntomas el paciente encuentra dificultades para comunicar a su médico éstos. La depresión es una enfermedad que puede curarse en el mayor número de casos en que se presenta, pero puede incapacitar como cualquier otra enfermedad cardíaca o pulmonar. En el caso de la depresión puede causar una verdadera emergencia, ya que a los pacientes extremadamente deprimido les asalta el deseo o necesidad de suicidarse.

El paciente preocupado por esta enfermedad suele decirle a su médico si la



enfermedad se cura sola, o hay que buscar otros medios como hacerse una analítica para conocer si puede ser otra con similares síntomas. Será el médico el que decidirá si ello es necesario. Seguramente que su médico le indicará que realice algún ejercicio suave, evite el consumo de alcohol, o cualquier droga psicoactiva. Dejarse ayudar por familiares y amigos.

Ahora son éstos los que deben extremar su atención con el paciente, tratando que participe en tareas diarias, tratar que “del tema de la depresión” se hable lo menos posible. No responder a situaciones de mal genio del enfermo. Todo lo contrario realizar con él un trato cordial. Pero lo más importante es que respete el trata-

miento que su médico le indicará, y que consiste en medicación adecuada, psicoterapia o combinación de ambas. La mejora no será inmediata, ésta será gradual, pero en cuanto los pensamientos negativos, empezarán a ceder apareciendo de nuevo los pensamientos positivos.

Hay quien a su depresión añade la preocupación de que si la medicación engancha saldrá difícilmente de su situación. No abandone el tratamiento por su cuenta, aunque se sienta mejor. La decisión debe tomarla el médico, nunca el paciente. No debe el afectado conformarse con estar mejor. El tratamiento se aplica para volver a estar como antes de sufrir la depresión. ●

La Trashumancia y el Ganado Serrano

Podríamos decir que casi la totalidad de los pueblos de la Sierra Madrileña han sido ganaderos. De ellos hemos sacado algunos, varios muestran o conservan restos de las calzadas reales que un día los cruzaron, tales como *Navacerrada*, *Piñuela*, *Prádena del Rincón*, *El Paular*. Aquí tenían los frailes grandes rebaños y en el territorio donde este monasterio está situado, *Rascafría* la ganadería ha sido su fuente principal de vida. Sobresale en importancia por la que tuvo para su vida *Robregordo*, por cuyo lugar atravesaba la *Cañada Real* y otros caminos trashumantes. Punto importante de paso entre las dos *Castillas*. Hoy podemos ver la antigua fragua y el potro de herrar, muy comunes ambos en la mayoría de nuestros pueblos serranos. Sobresaliendo quizá el de *La Cabrera*, pueblo que se construyó tras la victoria de Alfonso VI con la conquista de *Toledo* por pastores de cabras segovianas, repoblaron aquellas tierras, le dieron



ese nombre topónimo al lugar repoblado. Lugar antiquísimo de origen celtibero, luego Visigodo y árabe después. Otro rincón serrano ganadero es *Soto del Real*, desde que allí llegaron pastores segovianos, levantaron chozas para vivir y cuidar ganado, se llama-

merinas o *churras*, también fueron surgiendo ganado local característico de cada zona o lugar. Por ejemplo se tenía como especial la *merina del Paular*, cuyas ovejas proporcionaban una excelente leche para la producción quesera. Como la llamada *rubia del Molar*, oveja rojita y blanca, o la *colmanareña* de pequeño tamaño y lana blanca o negra.

En el ganado caprino muy diversificado por el paso de la vieja trashumancia sobresale y sobrevive la cabra del *Guadarrama*, muy adaptada a los suelos graníticos, en peligro de extinción, pura raza autóctona. Todas ellas ovejas y cabras deberían ser objeto de protección para que nuestra bella sierra las conserve como compañeras insepara-

bles, heredadas de la trashumancia por prados, peñascales y camino de nuestra sin par *Guadarrama*, pisada también por sus primitivos moradores, origen de su rebaños los bravos *Carpetanos*. ●

ron durante muchos años chozas. También por *Valdemanco* cruzaba la *Cañada Real* segoviana, venía de *Bustarviejo* donde también se conserva un potro de herrar. En todos ellos tenían sus rebaño de ovejas

Escapadas a la Sierra Norte

La **Sierra Norte de Madrid** es uno de los lugares más bellos de la Comunidad de Madrid. Un paraíso lleno de paraísos espectaculares que no han olvidado el espíritu tradicional de antaño. El patrimonio cultural y la riqueza natural de esta sierra es envidiable. Hay de todo: cascadas, lagunas, cumbres, leyendas, bosques sacados de cuentos de elfos... Esta comarca natural dispone de más del 60% de establecimientos de turismo rural de todo Madrid. Las opciones de ocio también son muchas gracias al patri-



monio histórico de sus pueblos y a la variedad de rutas de senderismo y actividades al aire libre, sin olvidar-

nos de la deliciosa gastronomía local, cocinada con mimo como antaño lo hacían las abuelas. Todo para que tu escapada te deje con el mejor sabor de boca. Aquí os dejamos 10 de los sitios más interesantes: **El Hayedo de Montejo**, **El Parque Natural Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara**, **El Monasterio del Paular**, **Las Cascadas del Purgatorio**, **Los riscos pedregosos de la Pedriza**, **La pasarela voladiza del Pontón de la Oliva**,

La Senda ecológica de Canecia, **La peculiar sierra de la Cabrera** y **La Chorrera de los Litueros**. ●

OFERTAS MENSUALES:  **630 621 971**



**ALMACÉN
Y VENTA**

**Especialistas en Puertas Lacadas
Interiores y Frontes de Armarios, Correderas,
Acorazadas-Blindadas, Tarima Flotante**



**91 408 22 55
91 368 01 55**

Calle de los Urquiza, 11. 28017 Madrid
(Junto al Metro de Quintana)

www.puertasgonman.es - contacto @puertasgonman.es

LOS ÚLTIMOS **ESTRENOS**



ODEON
MULTICINES
ALCALÁ NORTE

TU
CINE
EN MADRID

C.C. ALCALÁ NORTE · C/ ALCALÁ, 414



WWW.ODEONMULTICINES.COM



ODEON MULTICINES ALCALÁ NORTE

LOS ÚLTIMOS **ESTRENOS** CON LOS MEJORES **PRECIOS**

LABORABLE

LUNES, MARTES Y JUEVES

6'00 €

REDUCIDA LABORABLE

CARNET JOVEN, UNIVERSITARIO, -13 AÑOS

5'50 €

ODEON DAYS

MIÉRCOLES

5'00 €

REDUCIDA FIN DE SEMANA

CARNET JOVEN, UNIVERSITARIO, -13 AÑOS

6'00 €

ESTRENOS

VIERNES

6'00 €

LABORABLE + 65 AÑOS

LUNES, MARTES Y JUEVES

5'50 €

FIN DE SEMANA

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS

7'00 €

FIN DE SEMANA +65 AÑOS

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS

6'00 €

MOVIE3

UNA EXPERIENCIA COMPLETA

11'00 €

ENTRADA

+ **PALOMITAS** 150 grs.

+ **REFRESCO** 50 cl.

**EXCLUSIVAMENTE
EN ODEON MULTICINES**



YA DISPONIBLE
EN GOOGLE PLAY



YA DISPONIBLE
EN APP STORE



COMPRÁ TUS
ENTRADAS

*Miércoles, día del espectador, el precio de la promoción es de 9'00 €.

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.



Amigos del Arte

Mayla y Mónica de Barbeito



MAYO-MES de MARÍA MADRE



María Madre de Dios, enaendró el cuerpo de Cristo, maternidad divina, siendo por gracia, la más alta dignidad. María Esposa del Espíritu Santo, es Madre de la Santa Madre Iglesia. A Ella la Veneramos, pues es la mediadora de todas las Gracias, por eso decimos: Salud de los enfermos, Consoladora de los Afligidos, porque están demostrados los Milagros, es nuestra MADRE DEL CIELO. ¡Virgen Poderosa! A mí nunca me ha fallado, le pido te Cubra con su Manto Celestial. ●

El "método Pila"

Se dice que nuestra casa es como un espejo y que es el reflejo de nuestra alma. Investigaciones neurocientíficas avalan que el desorden tiene un fuerte impacto en nuestra mente y en nuestras emociones.

La teoría de la carga cognitiva sugiere que cuando estamos rodeados de desorden, nuestros cerebros deben trabajar más para procesar la información y tomar decisiones.

Reducirlo es de vital importancia para nuestro bienestar. Por ello, quiero compartir con vosotros el "Método Pila", una manera rápida y sencilla de mantener el orden de tu hogar, que transformará cualquier estancia. Como el nombre que lo caracteriza, consiste

en ir apilando en un lugar o una cesta, todo lo que no esté en la zona que le corresponde.

Aplicarlo es fácil, elige un espacio en particular (dormitorio, cocina, baño, salón, armario...) y como dirían las madres empieza recogiendo todo aquello que no está "en su sitio", creando una pila con todo lo que este desordenado. Clasifícalo y reubícalo. Es una excelente herramienta, su estrategia se basa en que lograrás ordenar más rápido y aumentarás tu destreza. Se convierte a la misma vez, en un gran aliado para encontrar objetos perdidos y cosas que no recordabas tener. Por otro lado, te animará a desprenderte de aquellas cosas que ya no utilizas y que alguien puede necesitar. Regalándolas, puedes darles una segunda vida. Y tú, ¿te animas a probarlo? ¡Te sorprenderá! ●





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, celebre 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
- Pescados frescos
- 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.restaurantemplazatorosventas.com

DOMINGO 5 DE MAYO

Día DE LA Madre

VEN A CELEBRARLO
CON NOSOTROS
ENCONTRARÁS SORPRESAS,
DIVERSIÓN Y MÚCHO MÁS

Juega con responsabilidad, solo si puedes y si eres mayor de 18 años.



Calle de los Hermanos García Noblejas, 17
28037 Madrid