

# COVIBAR

L A V O Z D E L O S S O C I O S

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO

SEPTIEMBRE 2023

Nº 318



23 de septiembre.

**COMENZAMOS  
LA TEMPORADA  
POR TODO LO ALTO  
EN LA SALA COVIBAR**

**BULSARA**  
THE QUEEN EXPERIENCE

Así vivimos  
nuestras fiestas

6-15

COVISALUD. Entrenamiento  
adaptado a personas  
con patologías

37-38

Nuevo servicio  
de fisioterapia 40-41  
uroginecológica

# Centro de Fisioterapia de **Covibar**

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO

READAPTACIÓN EN  
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA  
COLUMNA VERTEBRAL

PATOLOGÍA DE LA  
TERCERA EDAD

NUEVO SERVICIO:  
FISIOTERAPIA  
UROGINECOLÓGICA



Centro Cívico Comercial  
Covibar, 2ª planta, local 23.  
Tlf. 916669083

[www.covibar.es](http://www.covibar.es)

## Iniciamos temporada

El verano ya toca a su fin. Las fiestas que dieron inicio a la estación nos suenan ya como un eco lejano y acabamos de echar el cierre de nuestras piscinas. Ahora nos disponemos a mantenerlas hasta el próximo mes de junio, para que volvamos a disfrutar de ellas en las mejores condiciones posibles, como cada año, gracias a la labor de nuestros trabajadores.

Ahora en septiembre retomamos paulatinamente la actividad habitual en cada una de las comisiones de la Cooperativa. Por ejemplo, en la Sala Covibar ya hemos dado el pistoletazo de salida con un plato fuerte: la última película de la saga Indiana Jones; aunque el verdadero arranque de la temporada será el espectáculo que protagoniza la portada de este mes: **Bulsara. The Queen experience**, un concierto tributo a la banda liderada por Freddy Mercury, y para el que ya podéis adquirir las entradas de forma anticipada. Con la venta **online** en la plataforma Giglon.com queremos facilitar la vida a todos aquellos socios y vecinos que quieran acercarse a la cultura, y atraer a nuevos públicos que aún no conocen nuestra sala. Desde ahora las entradas de todos los espectáculos organizados directamente por la Cooperativa podrán comprarse en esa página web.

Será el aperitivo de un otoño cuajado de artes escénicas, gracias al convenio de colaboración firmado con la concejalía de Cultura de Rivas. Sin olvidarnos de nuestro querido cine, al que seguirán entrando gratis los ripenses mayores de 65 años.

En cuanto al Gimnasio Covibar, el día 1 ya recuperamos su horario continuado. No tenéis excusa para no poneros en forma después de los excesos de las vacaciones. Y comenzamos con un par de novedades muy importantes, de las que podréis encontrar más información entre las páginas 38 y 41 de esta revista.

Por un lado, os hablamos de **Covisalud**. Ya que la ciencia ha demostrado que la práctica de actividad física mejora nuestra calidad de vida y alarga nuestra independencia, pensando en el futuro y siendo conscientes de la avanzada edad media de los socios y vecinos de nuestro barrio, hemos creado este nuevo servicio. El equipo multidisciplinar del Gimnasio Covibar podrá prescribimos una serie de ejercicios individualizados y enfocados a personas con dolencias o patologías. A través de programas de entrenamiento específicamente diseñados, es posible abordar las necesidades y limitaciones individuales, maximizando los beneficios y minimizando los riesgos asociados.

La otra novedad es la ampliación del catálogo de especialidades del gabinete de fisioterapia, con la **fisioterapia uroginecológica**. Esta desempeña un papel fundamental en el abordaje integral de los trastornos del suelo pélvico y se centra en el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la función muscular y la educación del paciente sobre el manejo de los síntomas que padece.

Y todo ello sin olvidarnos de los servicios que ya ofrecemos, como nutrición, actividades dirigidas y una estupenda sala de musculación. De igual modo, la Escuela de Danza ha comenzado sus clases; tenéis un cuadro completo con toda su oferta en el interior de contraportada.

Todo esto que os ponemos en bandeja no sería posible sin un elemento de vital importancia: el comercio del barrio, gracias al cual existimos desde hace ya cuarenta años y nos convierte en un auténtico centro comercial abierto. Por eso os invitamos a seguir comprando en nuestras plazas y en el Centro Cívico Comercial.

¡FELIZ COMIENZO DE TEMPORADA!

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P5> Paseando por el barrio. P6> Noticias. P16> Locales en alquiler. P18> Cultura. P36> Deportes. P44> Pasatiempos. P48> Noticias Rivas. P50> Aspadir. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

**Artículos e información:** Departamento de Comunicación de Covibar. Tlf. 916669083. revista@covibar.es  
**Covibar S. Coop. Mad** CIF: F28582302, INSC:28/CM-3810

Edición: 21.000 ejemplares distribuidos en todo el municipio de Rivas Vaciamadrid

**Diseño y maquetación:** ZEP, S.L. | **Fotomecánica e impresión:** Escritorio Digital  
Depósito Legal: M-40152-1992 | **Publicidad:** Departamento de Comunicación de Covibar - Tlf. 91 666 90 83 ext. 118 | **Distribución:** Publidistribuciones

La Revista Covibar no comparte ni es responsable, necesariamente, de todas las opiniones que se publican.

# COMPRA

EN

# COVIBAR

## EN TU BARRIO TIENES DE TODO

BARES Y RESTAURANTES

PANADERÍAS

CARNICERÍAS

PESCADERÍAS

FRUTERÍAS

SUPERMERCADOS

ESTANCO

FARMACIAS

CLÍNICAS

HERBOLARIO

VETERINARIOS

ÓPTICAS

INFORMÁTICA  
Y TELEFONÍA

LOTERÍAS

ACADEMIAS

PELUQUERÍAS

CENTROS DE ESTÉTICA

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

BOUTIQUES DE MODA  
Y COMPLEMENTOS

PAPELERÍAS

BAZARES

GESTORÍAS

Y MUCHO MÁS



# 12 RAZONES PARA COMPRAR en el barrio

PORQUE SON NUESTROS VECINOS Y ESTÁN CERCA

PORQUE NADIE COMO ELLOS SABE QUÉ ES LO MEJOR PARA TI

PORQUE OFRECEN UN MEJOR SERVICIO Y RESPALDO

PORQUE HACEN DEL BARRIO UN ÁREA VIVA Y DINÁMICA

PORQUE CREAN EL 20% DE LA RIQUEZA NACIONAL

PORQUE SON FUENTE PRINCIPAL DE EMPLEO

PORQUE DAN UN TRATO CÁLIDO Y PERSONAL

PORQUE SI CIERRAN, AUMENTAN EL PARO Y LA CRISIS

PORQUE CONTRIBUYEN AL TEJIDO SOCIAL Y VECINAL

PORQUE ESTÁN ESPECIALIZADOS EN LO QUE VENDEN

PORQUE NO SON MÁS CAROS QUE GRANDES SUPERFICIES

PORQUE ILUMINAN NUESTRA CIUDAD



## Hair and Nails Studio

Plaza de Pablo Picasso 1, local 3 | [@saraexpressions](#) [@didi\\_nails\\_93](#) |  
 | 627 500 799 (peluquería) / 672 289 645 – 722 185 036 |  
 | De lunes a viernes, de 10:00 a 20:00 horas. Sábados, de 9:30 a 14:00 horas |

Covibar es un barrio muy interesado en la belleza personal y eso se percibe en nuestras plazas, donde abundan los establecimientos de este ramo. Una de las últimas incorporaciones a la familia del comercio de Covibar es Hair and Nails Studio, donde Sara, peluquera, y Diana, manicurista, dan lo mejor de sí para que salgamos de su local radiantes y con una sonrisa. Ambas demuestran una gran profesionalidad que queda reflejada en sus magníficas valoraciones y reseñas en Google, siempre de cinco estrellas.



### ¿Cómo surge Hair and Nails Studio?

Llevamos toda la vida trabajando en salones de Rivas, en uno de los cuales nos conocimos. Ahora nos apetecía dar juntas el salto porque hacemos muy buen equipo; somos como una familia, compartimos clientela y nos llevamos muy bien.

El camino hasta llegar aquí ha sido bastante sencillo, pues el local se encontraba en buenas condiciones y hemos contado con el apoyo de la Cooperativa.

### ¿Qué servicios ofrecéis?

Somos una peluquería unisex, especialistas en color, y algunos de nuestros tratamientos más solicitados son el *balayage*, las mechas *babylight* y el método *curly* para el cabello rizado. La clientela se pone en nuestras manos con plena confianza. La mayoría

nos conoce desde hace años y saben que cuando vienen aquí ya no tienen ni que abrir la boca. En cuanto a los productos que utilizamos, son orgánicos y respetuosos con el cabello.

En estética, realizamos tanto manicura como pedicura. Lo más demandado son las uñas francesas y las *baby boomer*. También hacemos muy buenas decoraciones. Para la temporada que comienza, vuelven los colores otoñales. Complementamos nuestra carta de servicios con el lifting de pestañas, la depilación con hilo y el tinte de cejas.

### ¿Qué balance hacéis de estos primeros seis meses?

Estamos muy contentas con la marcha del negocio. Nuestras agendas echan humo y no paramos de trabajar. El barrio nos ha recibido muy bien. Queremos dar a todos las gracias por ello.

# Así vivimos las Fiestas de

## EL DEPORTE, UN AÑO MÁS, PROTAGONISTA

Durante los primeros fines de semana de junio se desarrollaron algunas de las actividades deportivas, como el XV Torneo de Fútbol Urbano Pablo Lima Pro. El 10 y 11 de junio, varios equipos se congregaron en las pistas de fútbol del Parque de Asturias para disputar el torneo organizado por la Peña Rayista en memoria del que fuera su vicepresidente y vecino del barrio. También la Escuela de Fútbol de Rivas celebró su Torneo de Fiestas de Covibar, así como el partido memorial Antonio de la Cueva.



# Covibar 2023



## EL GIMNASIO COVIBAR TAMBIÉN MOSTRÓ SUS ACTIVIDADES

El viernes 16, todos los amantes de la zumba y el ciclo indoor pudieron disfrutar de una *masterclass* de más de 2 horas de duración que congregó a multitud de asistentes.

Además, los alumnos de taichí y kung-fu realizaron una exhibición de fin de curso el sábado 17 en el interior de la Sala Covibar.



FOTOS SALA : FERNANDO GALÁN

# Así vivimos las Fiestas de

## CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA, RALLY FOTOGRÁFICO Y APERITIVO COLECTIVO

La mañana del sábado 17 de junio tuvieron lugar los clásicos concursos de pintura y fotografía de fiestas de Covibar. El primer premio del rally fotográfico fue para Soledad Herrera Allende González; el segundo, para Nuria Núñez Castro y el premio especial a la mejor fotografía única, patrocinado por Foto Escuela Efe fue para José Luis Navío Heredia. En pintura, el premio quedó desierto.

Esa misma mañana, en el parque de Asturias tuvo lugar la celebración del tradicional aperitivo colectivo que, un año más, reunió a multitud de vecinos, no sin antes la fiesta de espuma, que dejó a los más peques fresquitos antes de tomarse el pisolabis.



FOTOS: FERNANDO GALÁN



# Covibar 2023



## EXHIBICIONES DE LA ESCUELA DE DANZA

El alumnado de la Escuela de Danza Covibar también realizó el espectáculo final del curso durante las fiestas. Los días 24 y 25 todos los chicos y chicas exhibieron todo su potencial ante la atenta mirada de sus familiares y amigos.

Además, tras varios años de parón, se retomó la “Danza en las plazas”, que congregó a varios alumnos de la Escuela realizando diferentes coreografías al aire libre en Naranjo de Bulnes y León Felipe.



FOTOS: FERNANDO GALÁN

# Así vivimos las Fiestas de

## EXHIBICIONES DE LA ESCUELA DE DANZA



# Covibar 2023



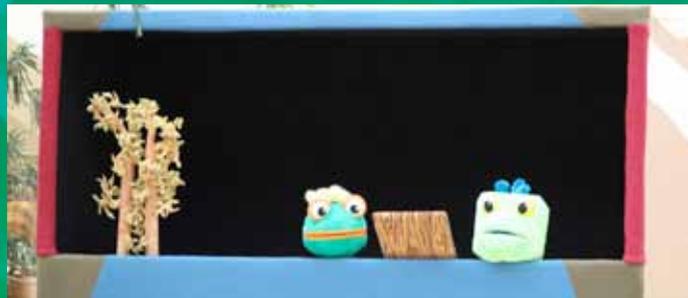
FOTOS: FERNANDO GALÁN

# Así vivimos las Fiestas de

## ACTIVIDADES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

El fin de semana grande de fiestas albergó la mayor cantidad de actividades infantiles: castillos hinchables, camas elásticas, juegos y talleres fueron algunas de las actividades que los más pequeños pudieron disfrutar en el recinto ferial.

Además, durante el resto de la semana, las artes escénicas fueron las protagonistas, con dos representaciones de títeres y dos espectáculos de magia y circo.



# Covibar 2023

## FIESTA DE LOS MAYORES

El miércoles 28 la Cooperativa celebró un año más la fiesta de mayores, con merienda y orquesta que puso a bailar a todos los asistentes.



# Así vivimos las Fiestas de

## NOCHES DE FIESTA

Además de los ya mencionados hinchables y juegos, los asistentes también pudieron disfrutar el viernes de la actuación de la orquesta Mandrágora y el sábado de la orquesta Tucán Brass, que hicieron bailar a los presentes hasta altas horas de la madrugada.



# Covibar 2023

## HOGUERA DE SAN JUAN

El viernes 23, durante la noche más corta del año, se celebró la tradicional hoguera de San Juan, que este año volvió a encenderse en la avenida Dolores Ibárruri. Los chicos de Bloco do Baliza pusieron la banda sonora a la noche con su espectáculo de batucada y samba.

Para finalizar esta velada, los vecinos degustaron la tradicional quemimada ofrecida por la Peña Rayista Covibar.



FOTOS: FERNANDO GALÁN

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de la Cañada Real 2, local 2	46	Carnicería
Plaza de Clarín 6, local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín 7, local 1	48	Oficina
Plaza de Clarín 7, local 2	50	Oficina
Plaza de Clarín 8, local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel 3, local 2	135	Bar
Plaza de Luis Buñuel 7	67	Locutorio
Plaza de Violeta Parra 4, local 1	51	Moda
Plaza de Pau Casals 2, local 4	88	Moda
Plaza de Pau Casals 6, local 2	44	Peletería
Plaza de Pau Casals 6, local 3 B	33	Arreglos de ropa
Plaza de Pau Casals 7, local 3	82	Pub
Plaza de Pablo Picasso 1, local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso 2, local 3	44	Pollería
Plaza de León Felipe 6, local 2	79	Pescadería
Plaza de León Felipe 7, local 2	62	Lavadero de mascotas
Plaza de Blas de Otero 6, local 1	25	Almacén
Plaza de Madrid 8, local 1	67	Alimentación
Plaza de Moro Almanzor 7, local 1	90	Oficina
Plaza de Moro Almanzor 9, local 1	86	Oficina
Plaza Monte Círuelo 3, local 1	39	Laboratorio
Plaza Monte Círuelo 4, local 1	42	Estudio musical
Plaza de Monte Círuelo 6, local 2	223	Bar
Plaza del Valle del Nalón 6, local 1	76	Reparación de bicicletas
Plaza del Valle del Nalón 10, local 1	115	Oficina
Plaza de Blimea 1, local 1	315	Banco
Plaza de Blimea 8, local 4	65	Academia
Avda. de Covibar 10, local 2 (Ed. Azul)	86	Papelería
Avenida de Velázquez 4, local 10	194	Local en bruto
Avenida de Velázquez 4, local 13	370	Local en bruto. Sótano incluido

# alquiler

## LOCALES EXTERIORES

### DISPONIBLES



INFÓRMATE  
EN:

**CENTRO  
CÍVICO  
COMERCIAL  
DE COVIBAR**

Avda. de Covibar 8  
2ª planta, local 22  
28523 RIVAS  
VACIAMADRID  
**Tlf. 91 666 90 83**



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO
1ª planta, local 9	44	Joyería	607,24 € + IVA
2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA

## LOCAL destacado

INFORMACIÓN: Oficinas de la Cooperativa Covibar  
Tlf. 91 666 90 83

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avenida de Covibar 8, 2ª planta, local 22  
28523 Rivas Vaciamadrid

Plaza de León Felipe 7, local 2

Local situado en una de las plazas más comerciales del barrio

Actividad anterior: Lavadero de mascotas

Superficie: 62 m<sup>2</sup>



Cuota mensual  
de alquiler:  
**651 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad  
no incluidas.

## CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

Entrada general: 4,5€ // Socios de Covibar: 3,5€ // Menores de 10 años: 2,5€ // Menores de 10 años socios: 1,5€ // Mayores de 60-64 años: 3,5€ // Entrada libre para socios de Covibar mayores de 60 años.

**Entrada libre para mayores de 65 años, en virtud del convenio de colaboración firmado entre el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y la Cooperativa Covibar.**



Para poder disfrutar de los descuentos y gratuidades es obligatorio presentar la documentación acreditativa correspondiente (carné de socio y/o DNI).

### EL EFECTO DARMA

ROMANCE

Estrenamos en la Sala Covibar el primer largometraje del director J. L. Rojas, vecino de Rivas desde los tres años, y rodado íntegramente en nuestro municipio. Este apasionado del séptimo arte, al que entrevistamos en nuestra revista el año pasado, se ha formado en varias escuelas de cine y lleva realizando cortos de forma autodidacta más de veinte años, además de una webserie y varios videoclips.

La película ha sido totalmente autofinanciada, para lo cual Rojas tuvo que recurrir a un crédito bancario y a una campaña de crowdfunding. También contaron con la participación del equipo de Diego Pérez, que se convirtió en coproductor y supuso un importante impulso para que el proyecto saliera adelante.

El film fue rodado durante 27 días en el mes de agosto de 2021, en localizaciones como el interior de varias viviendas, en plazas de Covibar, el parque Montarco o la laguna del Campillo.

En cada una de las sesiones contaremos con la presencia del director, que estará abierto a contestar las preguntas de todos los presentes. Los actores protagonistas asistirán en la segunda sesión del sábado.



Viernes 15 de septiembre, 17:30 horas	Sábado 16 de septiembre, 17:30 horas	Domingo 17 de septiembre, 17:30 horas
Viernes 15 de septiembre, 20:30 horas	Sábado 16 de septiembre, 20:30 horas	Domingo 17 de septiembre, 20:30 horas

**Dirección:** J. L. Rojas.

**Reparto:** Álvaro Lucas, Dunia Rodríguez, Alba Tissera, Alberto Lucero, Gonzalo Validiez.

**Sinopsis:** Jon es un joven aspirante a cineasta que decide rodar una película con la ayuda de sus amigos. Durante el rodaje, Jon conocerá a Darma, una nueva y misteriosa compañera de trabajo. Desde el primer instante, Jon se da cuenta de que Darma es única y que, irremediabilmente, terminará enamorándose de ella.

### VACACIONES DE VERANO

COMEDIA

Viernes 22 de septiembre, 17:30 horas	Domingo 24 de septiembre, 17:30 horas
Viernes 22 de septiembre, 20:30 horas	Domingo 24 de septiembre, 20:30 horas

**Dirección:** Santiago Segura.

**Reparto:** Santiago Segura, Leo Harlem, Sirena Segura, Javier García.

**Sinopsis:** Dos amigos, Oscar y Félix, pierden su empleo y se ven obligados a aceptar un trabajo temporal como animadores infantiles en un hotel de lujo. Al ser ambos divorciados, les tocan sus hijos un mes de verano y les es imposible compaginarlo con el trabajo, con lo cual deciden llevarse a los niños y ocultarlos en el hotel, escondidos en la zona de empleados... pero el plan resulta ser un desastre.



# CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

## BARBIE

COMEDIA

Viernes 29 de septiembre, 17:00 horas

Viernes 29 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 30 de septiembre, 17:00 horas

Sábado 30 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 1 de octubre, 17:00 horas

Domingo 1 de octubre, 20:30 horas

**Dirección:** Greta Gerwig.

**Reparto:** Margot Robbie, Ryan Gosling, America Ferrera, Kate McKinnon.

**Sinopsis:** Barbie lleva una vida ideal en Barbieland; allí todo es perfecto, con chupifiestas llenas de música y color, y todos los días son el mejor día. Claro que Barbie se hace algunas preguntas, cuestiones bastante incómodas que no encajan con el mundo idílico en el que ella y las demás Barbies viven. Cuando Barbie se dé cuenta de que es capaz de apoyar los talones en el suelo y tener los pies planos, decidirá calzarse unos zapatos sin tacones y viajar hasta el mundo real.



## SPIDER-MAN: CRUZANDO EL MULTIVERSO

AVENTURAS

Viernes 6 de octubre, 17:00 horas

Sábado 7 de octubre, 17:00 horas

Domingo 8 de octubre, 17:00 horas

**Dirección:** Joaquim Dos Santos, Kemp Powers, Justin Thompson.

**Sinopsis:** Tras reencontrarse con Gwen Stacy, el amigable vecindario de Spider-Man de Brooklyn al completo es catapultado a través del Multiverso, donde se encuentra con un equipo de Spidermans encargados de proteger su propia existencia. Pero cuando los héroes se enfrentan sobre cómo manejar una nueva amenaza, Miles se encuentra enfrentado a las otras Arañas y debe redefinir lo que significa ser un héroe para poder salvar a la gente que más quiere.



## MI SOLEDAD TIENE ALAS

DRAMA

Viernes 6 de octubre, 20:30 horas

Sábado 7 de octubre, 20:30 horas

Domingo 8 de octubre, 20:30 horas

**Dirección:** Mario Casas.

**Reparto:** Óscar Casas, Candela González, Farid Bechara, Fran Boira.

**Sinopsis:** En un barrio humilde a las afueras de Barcelona, Dan y sus dos amigos, Vio y Reno, viven sin pensar en el mañana, entre fiestas y dando palos a joyerías. Detrás de su apariencia de pequeño delincuente, Dan esconde un artista con talento, y una sensibilidad distinta al mundo que le rodea. La reaparición de su padre, tras salir de la cárcel, despierta los viejos demonios de Dan, sumergiéndolo en una espiral de violencia que le obliga a huir y pone a prueba la amistad entre los tres amigos.



## ELEMENTAL

AVENTURAS

Viernes 13 de octubre, 17:30 horas

Viernes 13 de octubre, 20:30 horas

Sábado 14 de octubre, 17:30 horas

Sábado 14 de octubre, 20:30 horas

Domingo 15 de octubre, 17:30 horas

Domingo 15 de octubre, 20:30 horas

**Dirección:** Peter Sohn.

**Sinopsis:** Ambientada en Ciudad Elemento, donde conviven habitantes de fuego, agua, tierra y aire. La protagonista de la historia es Candela, una joven fuerte, ingeniosa y con carácter, cuya amistad con un chico sensible, afable y tranquilo, llamado Nilo, cambia su perspectiva sobre el mundo en el que viven.



## CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

### MEGALODÓN 2. LA FOSA

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 27 de octubre, 17:30 horas

Sábado 28 de octubre, 17:30 horas

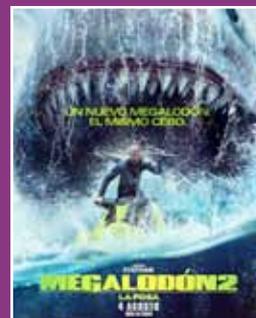
Viernes 27 de octubre, 20:30 horas

Sábado 28 de octubre, 20:30 horas

**Dirección:** Ben Wheatley.

**Reparto:** Jason Statham, Wu Jing, Shuya Sophia Cai, Sienna Guillory.

**Sinopsis:** Un equipo de investigación inicia una misión que va a explorar las profundidades más abismales del mar. Pero su viaje se convierte en caos cuando un malévolo operativo minero amenaza su misión y los obliga a librar una batalla de alto riesgo por la supervivencia. Enfrentados a colosales megalodones y a implacables saqueadores medioambientales, nuestros héroes deben correr más rápido, ser más astutos y nadar a mayor velocidad que sus despiadados depredadores en una trepidante carrera contra el tiempo.



### MANSIÓN ENCANTADA

FANTASÍA

Viernes 3 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 4 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 5 de noviembre, 17:30 horas

**Dirección:** Justin Simien.

**Reparto:** Lakeith Stanfield, Tiffany Haddish, Owen Wilson, Danny DeVito.

**Sinopsis:** Una mujer y su hijo reclutan a un variopinto grupo de expertos espirituales para que les ayuden a liberar su hogar de unos ocupantes sobrenaturales.



### LAS CHICAS ESTÁN BIEN

DRAMA

Viernes 3 de noviembre, 20:30 horas

Sábado 4 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 5 de noviembre, 20:30 horas

**Dirección:** Itsaso Arana.

**Reparto:** Barbara Lennie, Irene Escolar, Itsaso Arana, Itziar Manero, Helena Ezquerro.

**Sinopsis:** Un cuento de verano sobre la convivencia entre cuatro actrices y una escritora que ensayan una obra de teatro en un antiguo molino, apartado del mundo. Es la historia de un hechizo. Con princesas, sapos, ríos, cartas y hasta un príncipe despistado. Durante esos días de ensayo, las chicas se irán conociendo y midiendo a través de los materiales que plantea la obra, y aportarán sus propias vivencias alrededor de los temas de sus personajes: el amor, la belleza, la orfandad, la fe, la amistad, la actuación, la muerte.



Esta programación cinematográfica podría sufrir modificaciones.

De producirse algún cambio, pedimos disculpas anticipadas.

Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web [www.covibar.es/sala-covibar](http://www.covibar.es/sala-covibar), así como nuestro perfil de Facebook.



> Sábado 23 de septiembre, 20:00 horas



## Bulsara. The Queen Experience. Banda Tributo a Queen

Una banda homenaje al mítico grupo de Freddie Mercury, que marcó toda una era en la historia musical. Más de 100 conciertos y más de 70 000 espectadores han disfrutado del homenaje que el grupo hace a la banda liderada por Freddie Mercury.

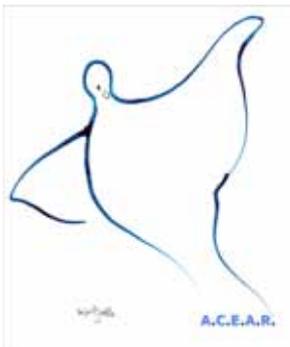
Algunos de los temas que no faltan en sus conciertos son *Bohemian Rhapsody*, *We will rock you*, *The show must go on* o *We are the champions*.

Espectáculo ofrecido gracias al convenio de colaboración firmado con el Ayuntamiento de Rivas.

Precio: 12 €  
Precio socios Covibar: 10 €

Venta de entradas online en [giglon.com](http://giglon.com) o en taquilla el día del espectáculo, desde las 16:45 horas.

> Jueves 26 de octubre, 19:00 horas



## Regresa la gala benéfica de ACEAR a la Sala Covibar

Tras el parón de los últimos años a causa de la pandemia, la Sala Covibar vuelve a acoger la gala benéfica de la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas (ACEAR), en su octava edición.

Además de con la cesión de un local en la segunda planta del Centro Cívico Comercial, la Cooperativa Covibar colaboraba hasta 2019 con ACEAR para que la entidad celebrara en nuestro audito-

rio su gala benéfica anual. Un evento que retomamos con ilusión el próximo mes de octubre.

El jueves 26, a partir de las 19:00 horas, podremos disfrutar con las actuaciones de colaboradores habituales comprometidos con la causa de ACEAR, que con su participación en esta gala ayudarán en la obtención de fondos para seguir desarrollando su labor solidaria. No faltarán a la cita el Coro de Rivas, el grupo Zambra, el Dúo Exit, Rivas Triana, y un sugerente número de danza del vientre.

Entrada: 3 €

Gracias al convenio de colaboración firmado entre el Ayuntamiento de Rivas-Vaciamadrid y la Cooperativa, la Sala Covibar acoge el mes de octubre tres espectáculos.

Los dos primeros tendrán lugar dentro de **Invisibles**, un ciclo de programación que busca, a través de espectáculos, exposiciones y acciones formativas, destacar una temática en torno a los derechos humanos, que vertebrará la programación y busque nuevos lenguajes expresivos. Esta primera edición gira en torno a la migración, la aportación de otras culturas y los prejuicios raciales.

Para los tres espectáculos estará disponible la venta online en [entradas.rivasciudad.es](http://entradas.rivasciudad.es).

También venta en taquilla desde las 16:45 horas el mismo día de la función.

> Viernes 20 de octubre, 20:00 horas

## Juicio al extranjero

**Autoría y dirección:** Íñigo Santacana.

**Intérpretes:** Luis Maesso, Manuel Pico e Íñigo Santacana.

Juicio al extranjero es una obra 100% participativa que simulará un juicio al protagonista de la novela *El extranjero* de Albert Camus. El señor Mersol, que camina por la playa, comete un asesinato sin razón aparente. ¿Este asesinato es premeditado o fortuito? En cada función, los espectadores serán guiados por los actores de la compañía para construir un juicio público. La sentencia se decidirá cada noche en la sala.



> Sábado 21 de octubre, 20:00 horas

## No es país para negras



**Autoría:** Silvia Albert Sopale, con la colaboración de Carolina Torres y Laura Freijo.

**Dirección:** Carolina Torres.

**Intérpretes:** Silvia Albert Sopale.

La obra narra el periplo vital de una mujer negra en España, que es la propia Silcifa Albert Sopale, nacida en San Sebastián en 1976; una niña negra en una familia de negros en un país de blancos. Junto a ella el espectador recorrerá cuarenta años de historia y revivirá aquellas canciones populares y anuncios televisivos que marcaron el imaginario de una generación. *No es país para negras* es una comedia dramática que congela la sonrisa. Al finalizar se realizará un encuentro del público con la actriz.

Precio de cada espectáculo: 5 €.

Consultar descuentos.

## PROGRAMACIÓN FAMILIAR DE OTOÑO

> Domingo 22 de octubre, 18:00 horas



## Blancanieves

(títeres, desde 4 años)

Adaptación y puesta en escena: Eduardo Guerrero y Guillermo Gil.

Intérpretes-títeres: Patricia Arrogo y Eduardo Guerrero.

¡Nos encantan los clásicos, que dulces, que ilustrativos, que sensibles!

*Caperucita, Los tres cerditos, Hansel y Gretel...* Pero, ¿nos hemos parado a pensar si en verdad son tan dulces, tan ilustrativos, tan.... sensibles? ¿No será que lo que más nos gusta de los cuentos clásicos es que siempre tienen algo de... terroríficos?

Nuestra Blancanieves no sabe de tareas domésticas, pero sabe hacer una página web y desde luego no va a besar a ninguna rana por muy príncipe que sea, porque no quiere casarse. ¡Qué manía con casarse! Esta divertidísima y alocada versión del cuento clásico tiene la dosis justa de humor y emoción, como siempre ha de tener un buen cuento clásico.

Precio: 3 € menores / 6 € adultos.

Consultar descuentos.

> Domingo 24 de septiembre, de 9:00 a 14:00 horas

## Nueva edición del Rastrillo Solidario de Covibar

El último domingo de septiembre tenemos una nueva oportunidad para vender o intercambiar enseres usados que aún pueden ser reutilizados. Esperamos tener más suerte que el pasado mes de mayo, cuando nos vimos obligados a cancelar el ya organizado por la previsión de lluvias. Os recordamos que se trata de un rastrillo dirigido a particulares, no a empresas, en el que Covibar simplemente hace la convocatoria para generar el encuentro entre la ciudadanía.

Todos aquellos interesados en participar poniendo un puesto tienen que inscribirse a partir del 18 de septiembre, en el local 19 de la 2ª planta del Centro Cívico de Covibar, de 9:30 a 13:45 horas.

Deberán abonar 5 € que posteriormente serán donados a alguna entidad solidaria.



> Lunes 18 de septiembre, 18:30 horas > Lunes 16 de octubre, 18:30 horas

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

## Ríete de los lunes mientras puedas

> Miércoles 20 de septiembre, 19:00 horas

## CONFERENCIA *Maestras y profesoras en la República y en el exilio,* con el profesor Alfredo Liébana Collado

Durante la II República, la presencia de la mujer en la actividad pública aumentó de forma considerable, siendo el colectivo de maestras y profesoras en donde se reflejó de manera más significativa, al aumentar considerablemente la escolarización en todos los niveles educativos y superarse la segregación por sexos y la marginación de la mujer en la formación. En la mayor parte de los casos, el magisterio resultó ser una etapa en la vida profesional de las principales figuras femeninas de la época.

La conferencia reflejará los últimos estudios sobre su importancia en la política, el sindicalismo y en los cambios sociales de la época. La ruptura de este proceso por el levantamiento militar hizo que las mujeres más relevantes mar-

charan al exilio y continuaran la mayor parte su labor como maestras, científicas y profesoras en los países de acogida, manteniendo a su vez relaciones entre sí, reflejando una España que quedó amputada hasta la Constitución de 1978, momento que supuso un reencuentro con la normalidad democrática y la recuperación profesional de la mujer en una sociedad moderna.

El profesor Alfredo Liébana ha realizado múltiples estudios sobre temas como el sindicalismo en enseñanza, la enseñanza en la II República, Rodolfo Llopis y su repercusión en la pedagogía y la escolarización y las construcciones escolares. También ha publicado biografías de científicos en el exilio y de figuras como Mariano Pérez Galán o Luis Gómez Llorente, entre otros.

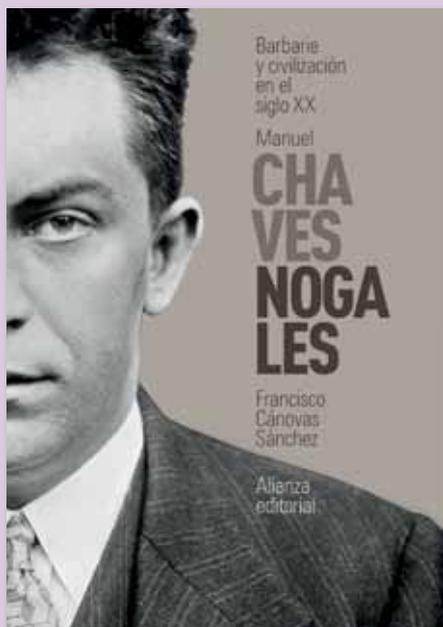
> Jueves 21 de septiembre, 19:00 horas

## Monólogo de Bárbara Cruz *Recordando a Agatha Christie*

La escritora de thrillers y novelas policíacas Bárbara Cruz regresa al Centro Social para ofrecernos un ameno monólogo sobre una de las personalidades más admiradas y seguidas de la historia de la literatura, la británica Agatha Christie.



> Viernes 22 de septiembre, 19:00 horas



## Barbarie y civilización en el siglo XX, biografía del periodista Manuel Chaves Nogales, de Francisco Cánovas

Además de una biografía amena y detallada de la vida y las circunstancias de Manuel Chaves Nogales, Francisco Cánovas ha escrito el primer estudio que analiza en profundidad y contextualiza con rigor la respuesta que este maestro de periodistas ofreció de los grandes acontecimientos ocurridos en la primera mitad del siglo XX.

«Durante varias décadas, el sectarismo político y el conservadurismo académico han relegado la figura de Chaves Nogales al olvido, pero el trabajo rea-

lizado desde los años noventa por investigadores, escritores y editores lo han situado en el lugar destacado que le corresponde en la cultura española contemporánea», afirman desde la editorial.

Junto al propio autor, que es presidente de la Sección de Ciencias Históricas del Ateneo de Madrid, intervendrán Diego Blasco, editor de Alianza, Antonio Chazarra, profesor de Historia de la Filosofía y Antonio G. Santesmases, catedrático de Filosofía Política de la UNED.

## Talleres de Proyecto Perrutis-Covibar con Emilio Ortiz

> Lunes 25 de septiembre, 19:00 horas

Tercera alta terapéutica y taller *Vivir la adolescencia sin drogas*, impartido por la psicóloga sanitaria, terapeuta psicodinámica y psicodramática Patricia Ballestrino.

> Miércoles 25 de octubre, 19:00 horas

Taller *Ocio saludable para jóvenes*, impartido por Sergio Colorado, monitor de tiempo libre.



> Miércoles 27 de septiembre, 19:00 horas

## Cata gratuita de cervezas Chula

La Sala Miguel Hernández acoge el próximo día 27 una cata gratuita de cervezas de la marca Chula, la cerveza orgullosa de ser de Rivas. Chula es la cerveza de Madrid que es como Madrid: cosmopolita, artesana, valiente, libre, fresca, descarada, de palacio y de taberna, de barra y de gourmet, cargada de premios. rebosante de amigos.

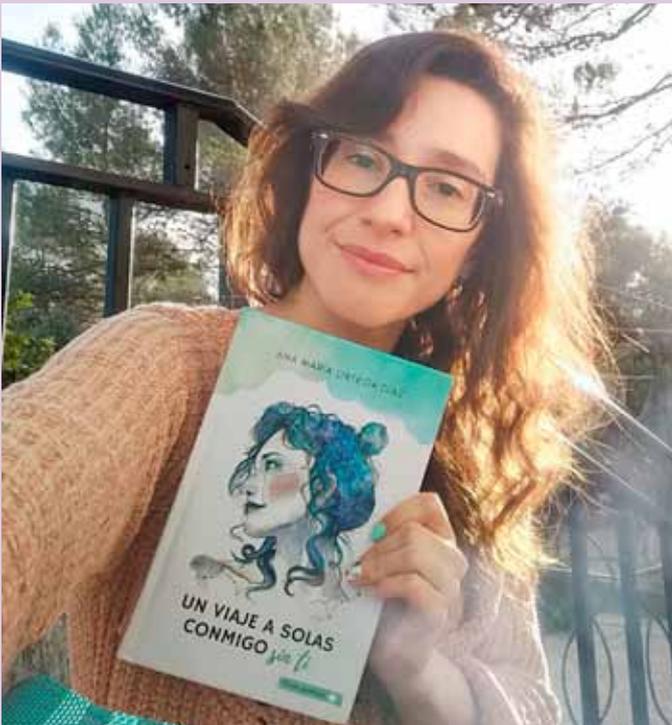
Para asistir a la cata no es necesaria la inscripción previa.



> Jueves 28 de septiembre, 19:00 horas

## Una presentación literaria distinta: *Un viaje a solas conmigo, sin ti*, de **Ana María Ortega**

«Este libro relata mi proceso de sanación, de reencuentro conmigo misma, de recuperación y reconstrucción después de una ruptura sentimental. Quiero hablarte de él porque tiene la capacidad de ayudar a otros a reencontrarse consigo mismos».



El Centro Social acoge la presentación del libro *Un viaje a solas conmigo, sin ti*. Se trata de una creación de prosa poética y poesía que, según afirma la autora, recoge su propia historia, y que «atrapa tanto, que puedes empezar a oírla y acabar leyéndola de una sola sentada».

Ortega Díaz imprime su alma en cada una de sus páginas, ofreciendo a los lectores un abrazo que narra el viaje de vuelta hacia dentro de sí para rescatarse de una realidad que la colmaba de infelicidad y dolor por culpa de una relación tóxica. La poeta reconoce que recorrió un camino nada fácil y que por eso decidió señalarlo para ayudar a quienes estuvieran pasando una tormenta parecida a la vivida por ella.

Al principio de la sesión, la autora nos narrará su historia y explicará los motivos que le llevaron a plasmar sus vivencias en este volumen. Tras unos minutos ojeando la obra en silencio, a solas cada asistente, pasaremos a una lectura conjunta de páginas elegidas, algunas por la propia Ana María, otras, por el público. Y así, sentados distendidamente en círculo, tomaremos una pequeña merienda.

c. Fundación, 79  
Pol. Ind. Santa Ana  
28529 Rivas Vaciamadrid  
Tlf. 91 499 00 68 (Material de construcción)  
Tlf. 91 670 24 49 (Baños y cocinas)





AZULEJOS Y PAVIMENTOS



MUEBLES DE BAÑO



ELECTRODOMÉSTICOS

MUEBLES DE COCINA



SANITARIOS

> Del 4 de octubre al 9 de noviembre

## Exposición de obras del taller de pintura de Covibar

Comenzamos la temporada de exposiciones de la Sala Miguel Hernández barriendo para casa. Lo hacemos con una selección de obras del alumnado del taller de dibujo y pintura de la Cooperativa, dirigido por Mario Kuevas. Las obras, que podrán admirarse hasta el 9 de noviembre,

están realizadas en diferentes técnicas, como el lápiz, el carboncillo, la acuarela, el acrílico y el óleo.

La inauguración tendrá lugar el día 4 de octubre a las 17:00 horas y en el acto podremos conversar con maestro y artistas.



> Lunes 9 de octubre, 19:00 horas

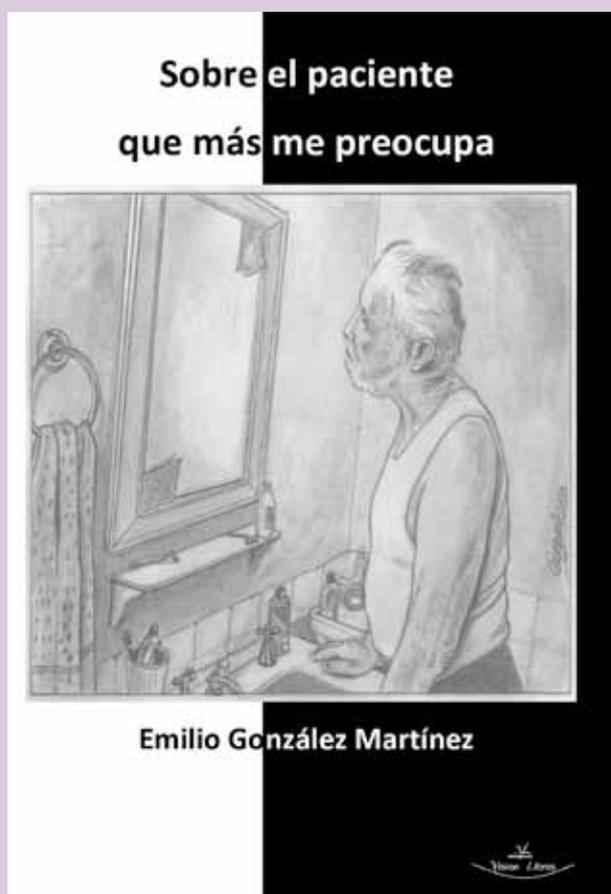
## Sobre el paciente que más me preocupa, lo último del autor

### Emilio González Martínez

Nacido en Buenos Aires en 1945, donde vivió hasta su exilio a España en 1977 por culpa de la dictadura, Emilio ha desempañado su labor profesional en nuestro país como psicoanalista y poeta. A lo largo de su carrera ha publicado ensayos de temática psicoanalítica en la editorial Grupo Cero y varios poemarios, estos últimos conjuntados en *Poesía reunida. La vida es una herida absurda*, de Ediciones Vitruvio (2019).

Su última obra, *Sobre el paciente que más me preocupa*, será presentada en el Centro Social el próximo 9 de octubre acompañado por el profesor y poeta ripense José Luis Escudero. Se trata del primer libro del autor publicado en Buenos Aires, en la editorial Ruinas circulares (2021). En abril de 2023 salió la primera edición española de este libro, gracias al interés de Visión Libros.

El libro incluye una recopilación de escritos que, en su momento, no encontraron hueco en los ensayos ni en los poemarios. Como dice el poeta y musicólogo Antonio Daganzo en sus líneas preliminares, «es un libro gozosamente híbrido», a lo que el propio autor agregaría que mantiene un orden «descuidadamente cronológico». Los primeros textos son de 1978 y el libro se cierra con *Escritos en cuarentena*, de marzo, abril y mayo de 2020. Entre aquel comienzo y este cierre, el orden de los escritos atiende más a las vicisitudes vitales y formativas de González Martínez que a las fechas de su producción.



> Miércoles 18 de octubre, 19:00 horas

## Presentación del libro de **Agustín Zamora** *Cuando ganemos la palabra*

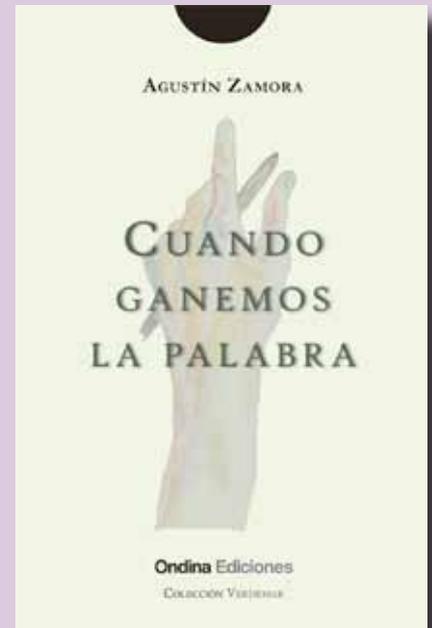
Dijo el poeta Gabriel Celaya que la poesía es un arma cargada de futuro. Pero, también ha de ser un arma cargada de presente.

*Cuando ganemos la palabra*, el poemario de Agustín Zamora que se presenta en el Centro Social de Covibar el próximo 18 de octubre, contiene las reflexiones de quien vive el hoy con todas sus grandezas y sus miserias. Tiempos de enfermedades, de guerra, de menoscabo de libertades en aras de otras falsas libertades.

En palabras de José María Alfaya, su prologuista, «Agustín es capaz de escribirnos sobre nuestras propias vidas en poemas de aire cotidiano», aún en los casos en que reconoce «malvivir con su libertad recluida detrás de una ventana» y «en estos tiempos donde las aguas del racismo y de la xenofobia bajan tan revueltas».

Decía otro poeta, en este caso, José Ángel Valente, que «un poeta debe ser más útil que ningún ciudadano de su tribu». Esa utilidad es la que encontramos en el libro de Agustín Zamora. Pero no es la utilidad práctica de una herramienta, sino la utilidad emocional de ir entendiendo la reflexión necesaria para hacer ese «inventario» del que nos habla el poeta, y al que nos lleva la edad y la vida vivida.

Zamora es vecino de Rivas-Vaciamadrid, con hondas raíces en Vallecas y muy vinculado a la Asociación de Vecinos de El Pozo, organización referente en las luchas contra la dictadura y en la mejora de las condiciones de vida de sus vecinos, de la que el poeta fue presidente, y a través de la cual también hace llegar sus versos.



El libro ha visto la luz bajo el sello de Ondina Ediciones, editorial también ripense, cuya apuesta por la edición independiente de nuevos autores y autoras, tanto de narrativa como de poesía, la está convirtiendo en un referente en el sector.

> Lunes 30 de octubre, 19:30 horas

## Descubre el **Método Acercate**, con **G. Vera Moreno**



Soy Vera Moreno, psicóloga, docente y experta en neurociencia. Actualmente estoy realizando una tesis doctoral para cambiar el mundo, sobre todo para poder reducir tanto sufrimiento emocional y tantos suicidios. ¡Qué ilusa!, ¿verdad? Me encanta ser así y seguiré luchando por ello.

Y como he comprobado que mucho de ese sufrimiento emocional viene generado

por los problemas de convivencia (pareja, hijos, jefes, alumnos, clientes...), he escrito un libro en el que he creado un método para mejorar todas esas relaciones. Se llama Método **ACERCATE** para mejorar tus relaciones interpersonales y desarrollar tu inteligencia social.

Quiero presentar mi libro en Rivas, mi ciudad, y deseo hacerlo junto a mi otra gran pasión: la música. Estaré acompañada por dos artistas extraordinarios: Pedro, pianista que trabaja en giras de célebres cantantes y que realiza conciertos con grandes orquestas en espacios como el Teatro Real, el Auditorio Nacional o el Palau de la Música de Barcelona; y José, un virtuoso de la trompeta y el fiscorno, que toca en dos grupos musicales (una *big band* y otra *funky*). Me encantaría que me acompañaras tú también.

Y como no me gustan demasiado las formalidades, más que una presentación será una «charleta» entre vecinos. El acto será muy interactivo; tú también participarás y pondrás a prueba tus conocimientos sobre música, para ver si consigues superar el reto de acertar el título de todas las piezas musicales que serán tocadas durante la presentación. Quien primero lo consiga se llevará mi libro de regalo.

## En Covibar celebramos la vida y promovimos salud



Los primeros días de junio nuestro Centro Social fue la sede de la Semana de la Salud Mental, organizada por Helios Edgardo Quintas, coach y autor del libro *Momentos de lucidez*, a quien conocemos muy bien en Covibar gracias a sus charlas *Hablar de depresión es bueno*.

La Sala Miguel Hernández acogió una serie de ponencias y actividades abiertas a todo el mundo, entre los días 5 y 10, algunas bajo la batuta de profesionales del Gimnasio Covibar, como nuestro nutricionista Alfonso Romero, el instructor de taichí Alfonso Bonilla y la profesora de yoga María García.



También el propio Helios presentó varias de las ponencias y atendió consultas abiertas, donde los asistentes pudieron preguntar dudas comunes sobre salud mental.

La Semana terminó con una función de radio teatro y un evento de cierre al aire libre para festejar la vida en familia.



## Recordando a Buero Vallejo

No podíamos despedir la temporada cultural en Covibar sin una última conferencia del erudito Antonio Chazarra. Esta vez la personalidad escogida por el profesor de Historia de la Filosofía para analizar ante socios y vecinos fue el dramaturgo Buero Vallejo, concretamente centrándose en su obra *El sueño de la razón*.

Las encargadas de presentar el acto fueron Mayte Pedraza, presidenta de la Agrupación del Ateneo de Madrid Marie Curie, e Isabel Vilabella, directora gerente de la fundación Progreso y Cultura.



## Un libro muy curioso



El 14 de junio la Sala Miguel Hernández abrió sus puertas a la literatura más atrevida con la presentación del libro de Quique Pastor *Ejercicios de incomprensión*.

Tal y como nos explicó su autor, se trata del primer libro publicado en castellano en cuya escritura se ha aplicado, de principio a fin, la Literatura Semo Definicional del Taller de Literatura Potencial OuLiPo, lo que convierte a esta obra en única y sinigual.

Este método une dos disciplinas, intuitiva y académicamente distintas: las matemáticas y la literatura. De esta manera, conceptos como combinatoria, algoritmo o fractal se importan desde las matemáticas para aplicarse sobre el material propio de la literatura: las palabras. En el acto de presentación hablamos sobre ese curioso grupo de matemáticos y escritores con sede en Francia, de LSD poético y también de *mail art* o arte postal.

Pastor estuvo muy bien arropado y presentado por su amigo, el pintor y escultor Rafael Giráldez Elizo.

## Humor y espiritualidad no tienen por qué estar reñidos

El 19 de junio finalizó el ciclo de conferencias extraordinarias de la asociación Donantes de Risas, de la mano de su presidente, el Patarca Universal Rafael Ubal. En la ponencia se ofreció una síntesis de las cualidades fundamentales del humor y un resumen de los ingredientes esenciales para una Sana Espiritualidad Laica, pues, tal y como nos comentó, tanto el humor como la espiritualidad están contemplados como genuinos músculos que desarrollan su fuerza con el adecuado ejercicio.

Rafael Ubal fue presentado en esta ocasión por el profesor y director de teatro Marcos Tizón Damián, licenciado en Arte Dramático por la RESAD y profesor de teatro cómico en la Escuela del Humor y de la Risa Pepe Viyuela,



de la que Donantes de Risas fue fundadora. Al acabar el acto, todos aquellos asistentes que lo desearon posaron simpáticamente ante la cámara para la posteridad.



## Poesía para visibilizar el suicidio

El 15 de junio Covibar trató uno de esos tabús de los que poco a poco se va hablando más en nuestra sociedad, y lo hicimos a través de un género que nos encanta: la poesía.

Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado contaron el año pasado 28 suicidios entre sus miembros: trece guardias civiles, nueve policías nacionales, y seis agentes autonómicos y locales. El policía y poeta Ángel Muñoz ha querido abordar de forma diferente esta terrible tragedia con su libro *9 mm*, publicado por la editorial La Garúa. El autor encara así con sus versos el suicidio de un compañero de trabajo, y con sus palabras humaniza y desnuda las experiencias de un agente de policía, sin prejuicios ideológicos ni propagandas manidas, con una mirada compasiva hacia el otro, hacia lo indefenso, hacia la víctima.

En la mesa estuvo acompañado por el también poeta José Luis Morante y el Inspector Jefe de la Policía Nacional Iñaki Sanjuán.

## Siempre aprendiendo con Antonio Daganzo

El escritor, periodista y musicógrafo Antonio Daganzo llegó en junio a la Sala Miguel Hernández con su nuevo libro bajo el brazo. Se trata de *Música, delicias del asombro*, su nueva propuesta divulgativa. El libro hace un repaso cronológico que va desde el siglo XVI hasta bien entrado el último cuarto del siglo XIX, recogiendo un centenar de curiosidades sobre algunas de las composiciones y artistas más importantes de la historia de la humanidad.

El acto fue presentado por Francisco Márquez, responsable de Ondina Ediciones, y contó también con la participación de Elena Muñoz, escritora, gestora cultural y fundadora de la editorial, y de Elda Hidalgo, locutora y actriz de doblaje.



## Be You: más herramientas para luchar contra las adicciones

Justo antes de marcharnos de vacaciones, acogimos en el Centro Social la presentación de la nueva etapa de la iniciativa Be You. De cara al nuevo curso 2023-2024, Emilio Ortiz, terapeuta formado en Proyecto Hombre y responsable de Proyecto Perrutis, recupera esta marca que ya presentó en marzo de 2020, también con el objetivo de salvar a los jóvenes del oscuro mundo de las drogas y de otras adicciones.

Se ha rodeado para ello de un magnífico equipo de profesionales, integrado por Emma Bachiller (licenciada en Derecho, comunicadora, formadora, tutora pedagógica personal de jóvenes y experta en resolución de conflictos relacionales); Patricia Ballestrino (psicóloga sanitaria, terapeuta psicodinámica y psicodramática, postgrado en psicoterapia en niños y adolescentes) y Mayte Rodríguez (maestra de reiki con más de quince años de experiencia).





## DEL VIENTO EN LOS CIPRESES

La ópera es un género poco popular y, sin embargo, gracias a algunas piezas concretas incorporadas a películas de éxito internacional, ha conseguido que la mayoría de la población pueda tatarrear «la donna é mobile qual piuma al vento» y no dude en reconocer como la mejor cantante de ópera del siglo XX a María Callas, a quien sus amores desgraciados con el magnate griego Aristóteles Onassis le otorgaron una notoriedad pública que generalmente otras voces prodigiosas no consiguen. Pienso, por ejemplo, en el impacto que tuvo entre los aficionados al cine la inclusión del aria «La mamma morta» en la película de Johnatan Demme «Philadelphia» en 1993, por supuesto en la gimnástica voz de «la» Callas, o el que tuvo el «Intermezzo» de «Cavallería rusticana» en «Hamam, el baño turco» de Ferzan Ozpetek en 1997. Y tampoco podemos olvidar, naturalmente, la ardua tarea de divulgación comercial de tríos como el formado por José Carreras, Plácido Domingo y Luciano Pavarotti.

En este año de 2023 se conmemora el centenario del nacimiento de Victoria de los Ángeles, soprano barcelonesa, cuya voz y cuya carrera nada tienen que envidiar a la de María Callas y que, sin embargo, apenas si va a trascender más allá de los homenajes que algunos festivales nacionales e internacionales

han programado en sus respectivas ediciones; aquí tengo que añadir que «lógicamente», pues como ya he afirmado arriba, la ópera siempre ha sido un género burgués, un tanto snob y ha estado dirigido a unas élites que huelen a perfume de heliotropo y gustan de exhibirse en los palcos de los mejores teatros con sus elegantes atuendos y deslumbrantes joyas.

Victoria de los Ángeles (1923-2005), de la que se puede encontrar en Wikipedia tanta información como se desee, se caracterizó por una voz que era

un prodigio de clase y elegancia, no en vano se decía de ella que había nacido con el don de la impostación natural; cristalina y espiritual, sus interpretaciones elevan las composiciones a cotas de una belleza indescriptible. Bastaría con que, si aún no las conocen, escucharan sus grabaciones de Mimi en «La bohème» o de Cio-Cio-San en «Madame Butterfly» para que les pareciera, como a mí, una necesidad dejar en el olvido a una de las mejores cantantes que hayan existido nunca.

Especialmente notable fue su implicación en la difusión de la canción española (en castellano y en catalán) por todo el mundo, hasta el punto de que es sabido que exigía a los promotores que de cada dos conciertos uno estuviese dedicado a autores como Rodrigo, Toldrá o Montsalvatge. A uno de sus últimos conciertos, se retiró en 1996, tuve la suerte de asistir en el Patio de los Arrayanes de la Alhambra, donde la magia de la noche granadina la escuché, acompañada por Albert Guinovart al piano, desgranar un programa dedicado por completo a Manuel de Falla. Rememoro hoy aquí la música apasionada, la voz angelical y el rumor de la brisa en los cipreses de aquel 27 de junio en el que disfruté con una de las cotas más altas que puede alcanzar el ser humano en la creación artística. 🍷



### JESÚS JIMÉNEZ REINALDO

Licenciado en Filología Hispánica, poeta y articulista, es autor de los libros de poesía *La mística del fracaso* y *Los útiles del alquimista*, entre otros.

<http://cristalesrotosenleden.blogspot.com.es/>

## Joaquín Sorolla: Maestro de la Luz y el Color

Déborah Giménez

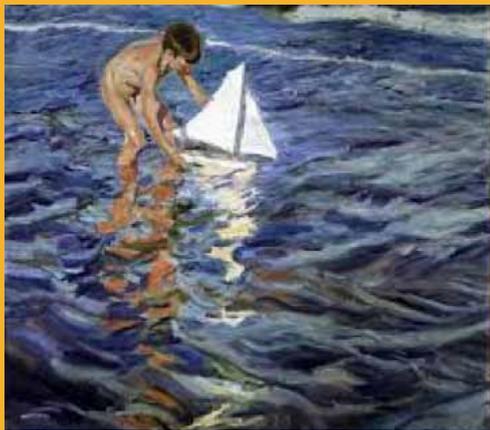
En el mundo del arte, nombres como Picasso, Dalí y Velázquez resuenan con gran reverberación. Sin embargo, entre esos titanes, se alza un pintor cuya habilidad para capturar la luz y el color lo ha convertido en un maestro venerado: Joaquín Sorolla.

Aprovechando la vuelta de las vacaciones, donde muchos de nosotros habremos disfrutado de las costas, en especial las valencianas y su maravillosa e identificativa luz, este mes hablaremos sobre la obra de este gran artista y pintor que tan magnífica cualidad tenía de plasmar esa luz mediterránea y veraniega en sus obras pictóricas.

A través de su inigualable técnica impresionista y su compromiso con la representación honesta y vívida de la vida cotidiana, Sorolla dejó un legado duradero que continúa inspirando a artistas y admiradores por igual.

### El Pintor de la Luz

Nacido el 27 de febrero de 1863 en Valencia, Joaquín Sorolla desarrolló un vínculo profundo con la naturaleza y la luz desde temprana edad. Su destreza para capturar la luz solar en sus pinturas pronto se convirtió en una característica distintiva de su estilo. Sorolla tenía la habilidad única de crear escenas que parecían palpitar con vida, gracias a la manera en que la luz danzaba sobre la piel, el agua y los paisajes. Esta capacidad innata de plasmar la luminosidad se convirtió en el sello distintivo de su obra.



A través de pinceladas rápidas y colores vibrantes, lograba transmitir la sensación del momento y las sutilezas de la atmósfera. Sus escenas de playas, jardines y escenarios cotidianos destilaban una autenticidad que atraía a los espectadores hacia sus mundos pintados; podemos decir, que esta autenticidad consigue en muchas de sus obras, no saber diferenciar si la obra la creó Sorolla o es una obra con una imagen cotidiana actual.

La técnica impresionista de Sorolla se caracterizó por su pincelada suelta y gestual, así como por su enfoque en la representación de momentos fugaces y espontáneos.

Un aspecto notable de la obra de Sorolla fue su capacidad para capturar la relación entre la luz y el agua. Sus representaciones de niños jugando en la orilla del mar o barcas flotando en el agua eran un testimonio de su maestría para plasmar las sutilezas del reflejo y la transparencia.



El legado de Joaquín Sorolla no se limita únicamente a su talento técnico. Su compromiso con la representación honesta y optimista de la vida y su amor por su tierra natal resonaron en su trabajo. Además de su destreza artística, Sorolla fue un maestro en la habilidad de transmitir emociones y narrativas a través de sus pinturas.

### Legado

Sorolla también dejó un legado educativo a través de su apoyo a la Fundación Sorolla en Madrid, que alberga su antiguo hogar y estudio, digno de visitar, así como una amplia colección de sus obras. Esta fundación se ha convertido en un centro de aprendizaje y admiración, proporcionando a las generaciones futuras la oportunidad de explorar la vida y obra de este gran maestro.

Joaquín Sorolla, con su enfoque único en la luz y el color, su técnica impresionista y su capacidad para plasmar la vida cotidiana en lienzos llenos de vitalidad, se ha ganado un lugar destacado en la historia del arte. Su capacidad para capturar momentos efímeros y su habilidad para transmitir la emoción a través de sus obras continúan inspirando y asombrando a artistas y entusiastas del arte en todo el mundo. Sorolla no solo pintaba cuadros, sino que pintaba emociones, sensaciones y experiencias, dejando una marca imborrable en el panorama artístico.

# Ya puedes planificar tu tiempo de ocio este nuevo curso

## CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

PRECIO MENSUAL: 37€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31€

**Profesora:** Carmen Suárez

### Horarios:

Lunes de 10:00 a 12:30 h

Lunes de 18:00 a 20:30 h

Martes de 10:00 a 12:30 h

Martes de 18:00 a 20:30 h

Miércoles de 19:00 a 21:30 h

Jueves de 10:00 a 12:30 h

Jueves de 17:30 a 20:00 h

manualidades

Grupos reducidos. Las clases se impartirán también en lenguaje de signos, por si alguna persona sorda pudiera necesitarlo.



## FOTOGRAFÍA

PRECIO MENSUAL: 48€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 43€

**Profesor:** Fernando Galán

### Niveles:

Iniciación (miércoles, de 19:00 a 21:00h),

Avanzado (lunes, de 19:00 a 21:00h),

Laboratorio (este curso se impartirá online los martes por la tarde, pero las clases quedarán grabadas a disposición del alumnado para que puedas verlas cuando mejor le convenga).

### LUGAR E INSCRIPCIONES:

**Estudio Foto Escuela F**

(Plz. Pablo Picasso 2, local 1)

Más información **91 008 88 26**

fotografía

## PINTURA Y DIBUJO

PRECIO MENSUAL MAÑANAS: 35€

PRECIO MENSUAL SOCIOS MAÑANAS: 30€

PRECIO MENSUAL TARDES: 30€

PRECIO MENSUAL SOCIOS TARDES: 25€

**Profesor:** Mario Kuevas

### Horarios:

Martes de 10:00 a 13:00 h

Martes de 16:30 a 18:30 h

Se formará grupo con un mínimo de 6 inscritos.

Máximo por grupo, 15 alumnos. A partir de 14 años.

### CLASES INDIVIDUALES

Dos horas semanales.

CONSULTAR DISPONIBILIDAD

(kuevas.mario@gmail.com)

PRECIO MENSUAL: 65€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 60€

Painturaydibuio



## CLASES DE GUITARRA O TECLADO

PRECIO MENSUAL: 50€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45€

**Profesor:** Fernando Gonzalo

**Teclado:** media hora (una persona), una hora (dos personas).

**Guitarra:** una hora (máximo 4 alumnos).

### Horarios:

Miércoles mañana.

Jueves tarde.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

fergonher@hotmail.com

guitarrateclado

## OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19.

### HORARIO:

De lunes a jueves, de 9:15 a 13:45 horas  
y de 15:45 a 18:45 horas.

Viernes, de 8:15 a 13:45 horas.

Tel.: **91 666 90 83**



# CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Avenida de Covibar, 8



Foto Brisa  
91 666 48 45



Auto Escuela Benycar  
91 499 18 37



Bar Restaurante  
Capricho Nieto  
91 056 34 13 - 665 934 966



Comercial DPeluquería  
91 666 12 20



Lencería Élite  
91 666 60 70



Centro de podología  
Virginia Plaza  
Tlf. 722 373 995



Codex - Taller escuela  
de encuadernación de Arte  
663 856 731 / 606 171 535



CaixaBank  
91 301 13 98 - 91 301 17 82



Administración de Fincas  
Sabino Paris  
91 666 51 20 - 91 666 95 18



Panadería Pastelería  
91 301 21 02



Óptica Covilent  
91 666 74 36

# sabes lo que tienes en el centro de tu BARRIO

restaurantes

bares

teatro

comercios

gimnasio

cine

Metro: Rivas Urbanizaciones  
Autobuses: L1, 333 y 334



S&M Psicología  
613 003 530  
624 774 610



Supermercado  
Dia Market



Kids & Nits  
¡y adiós piojitos!  
91 751 97 39



Aura Nails  
682 379 152



Escuela de Piano  
Punto Musical  
626 637 211



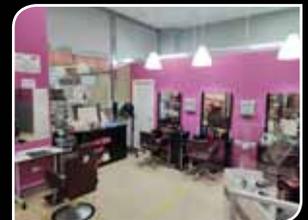
Clínica dental Autana  
91 666 86 30  
690 690 555



Inma - Moda infantil  
91 666 57 31



Rivas Kebab  
91 805 29 79  
674 484 580



Queka Durán  
Peluquería, estética y belleza  
91 666 53 55



Moda Actualy  
641 174 887



Bar - Terraza  
Aquí - Mismo  
636 742 233



Lopez Vara Asesores  
Tlf. 91 144 47 61  
677 192 195



Línea y arte  
Tatuajes  
620 710 255

## Así vivimos el final de temporada

Finalizada la temporada 2022/2023, la Escuela de Fútbol de Rivas-Vaciamadrid, preparó, como cada año en colaboración con Covibar, los clásicos torneos de fútbol 7 y fútbol 11, que formaron parte del programa de fiestas de la Cooperativa, así como el partido homenaje a Antonio de la Cueva.

En estos torneos participaron un total de 44 equipos federados, 18 de las Escuelas Municipales y 4 de veteranos, alcanzando un total de 988 jugadores, que estuvieron en todo momento animados por sus familiares y amigos.



Por otro lado, la EFRV celebró el 25 de junio su 30º aniversario, organizando un partido de fútbol 11, que enfrentó a los amigos de Geni, nuestro director técnico, contra exjugadores federados de nuestra escuela. Así, pudimos disfrutar de buen fútbol junto a ídolos como Balboa, Iván Pérez, Azkoitia, Tote, Rubén de la Red, Javi Guerrero, García Lara, Rivera, Pavón, Toni del Moral, Luis García, Edwing Congo, Movilla, Fernando Morán y Álex Pérez.





Y tampoco pudo faltar nuestra fiesta final de temporada, a la que asistieron miembros del Consejo Rector de Covibar, así como la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, acompañada por varios concejales.



De vuelta de las vacaciones, la Escuela de Fútbol de Rivas-Vaciamadrid Escuela ha comenzado a trabajar para la composición de los nuevos equipos en las diferentes competiciones. La Federación ya nos ha comunicado los grupos en los que jugarán los siguientes equipos:

- Primera Aficionado A (grupo 3), Segunda Aficionado B (grupo 5), Preferente Juvenil A (grupo 3), Primera Juvenil B (grupo 6). Estos equipos saltaron al campo de juego los días 9 y 10 de septiembre.
- Preferente Cadete A (grupo 4), Preferente Infantil A (grupo 5). Estos equipos comenzarán a rodar el 7 de octubre.

Por su parte, las Escuelas Municipales empezarán a jugar también en el mes de octubre.



## Nuevo servicio **Covisalud**: superando patologías, alcanzando el bienestar

El Gimnasio Covibar presenta un nuevo servicio de prescripción de ejercicio individualizado enfocado a personas con dolencias o patologías.

Ya es por todos conocida la importancia del ejercicio físico para mejorar la calidad de vida y promover la salud en personas con diversas patologías. A través de programas de entrenamiento específicamente diseñados, es posible abordar las necesidades y limitaciones individuales, maximizando los beneficios y minimizando los riesgos asociados. Para ello, desde Covibar te ofrecemos un servicio que cuenta con:

### PROGRAMACIÓN, PRESCRIPCIÓN Y SUPERVISIÓN INDIVIDUALIZADA DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico implica la personalización de los programas según las características, necesidades y limitaciones de cada individuo. Para ello, antes de empezar, se te realizará una evaluación exhaustiva de la condición física, así como de las patologías y los tratamientos en curso.

El programa será supervisado por un profesional capacitado y se llevará a cabo una evaluación constante y una adaptación progresiva para evitar lesiones y sobrecargas. Durante todo el proceso habrá una comunicación abierta entre el usuario y el entrenador que permitirá ajustes continuos y una atención personalizada.

Y todo ello, por supuesto, realizado desde un enfoque multidisciplinar, que involucra a profesionales de la salud y el deporte como nuestra fisioterapeuta (en el caso de dolencias musculó-óseo-articulares) y nuestro entrenador especializado en salud y deporte.

### ¿QUÉ BENEFICIOS VAS A ALCANZAR?

El ejercicio físico adaptado puede tener numerosos beneficios fisiológicos en personas con patologías. Algunos de los más destacados incluyen:

- a) Mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.
- b) Aumento de la fuerza muscular y la resistencia.
- c) Mejora de la flexibilidad y la movilidad articular.
- d) Mantenimiento o mejora de la composición corporal.
- e) Reducción de la fatiga y el estrés.
- f) Control del peso y prevención de enfermedades asociadas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- g) Mejora de la calidad del sueño.
- h) Además de multitud de beneficios psicológicos y emocionales como la mejora del estado de ánimo, reducción de estrés y la ansiedad, incremento de la autoestima, mejora de la calidad de vida... y por tanto, una sensación completa de bienestar.



¿QUÉ PATOLOGÍAS PUEDES MEJORAR CON ESTE PROGRAMA?

- Osteoporosis
- Artrosis
- Diabetes
- Hipertensión
- Síndrome metabólico
- Obesidad
- Fibromialgia
- EPOC
- Aterosclerosis
- Infarto de miocardio
- Ictus
- Cáncer
- Ansiedad y depresión
- Dolor de espalda
- Readaptación Funcional



Si quieres ampliar información puedes hacerlo llamando al 916669083 o en la recepción del Gimnasio Covibar.

A principios de septiembre despedimos a nuestra compañera Ana María que, aunque comenzó como instructora de fitness en el Gimnasio, los últimos 14 años los dedicó a atender a sus usuarios desde la recepción. ¡Disfruta de tu jubilación, compañera!



# Fisioterapia uroginecológica: nuevo servicio para hombres y mujeres en **Covibar**

La fisioterapia uroginecológica es una especialidad que se enfoca en la prevención y el tratamiento de los trastornos del suelo pélvico, tanto en hombres como en mujeres. El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos que sostienen los órganos pélvicos y desempeñan un papel crucial en funciones como el control de la vejiga, el recto y la función sexual. Los trastornos del suelo pélvico pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, pero la fisioterapia uroginecológica ofrece soluciones efectivas.

## FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA EN MUJERES

A nivel prevención, esta especialidad de la fisioterapia se utiliza principalmente durante el embarazo para prevenir las secuelas que los cambios fisiológicos que se producen en el cuerpo pueden provocar; también es interesante durante toda la edad fértil para que en el momento en que llegue la menopausia, el descenso hormonal y todos los cambios que acarrea esta etapa no pasen factura.

Es importante prestar la misma atención al suelo pélvico que a cualquier otro órgano o músculo de nuestro cuerpo. «Si tú sabes que algo te va a hacer tener una mejor calidad de vida, ¿por qué no hacerlo?», indica Patricia Plaza, fisioterapeuta de Covibar. «A una persona le dices que tomando una pastillita todos los días le va a desaparecer una cardiopatía y se la toma. Pues en este caso es igual. La pastillita se llama ejercicio y la ciencia nos indica que realizándolo de forma constante nos va a prolongar la vida y evitar sufrir multitud de patologías».

Si hemos llegado tarde a nivel prevención, la fisioterapia uroginecológica también se utiliza para tratar una amplia gama de afecciones. La incontinencia urinaria, ya sea de esfuerzo o de urgencia, es uno de los problemas más comunes y puede abordarse mediante técnicas de fortalecimiento y reeducación muscular.

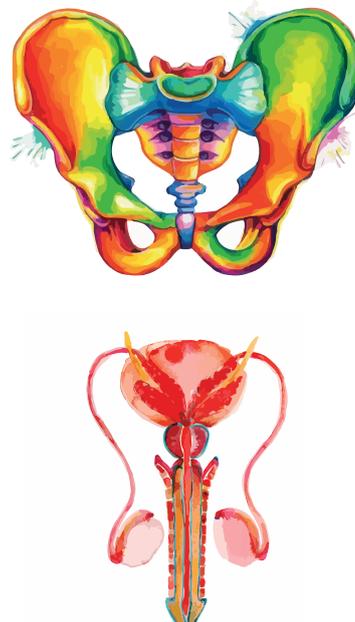
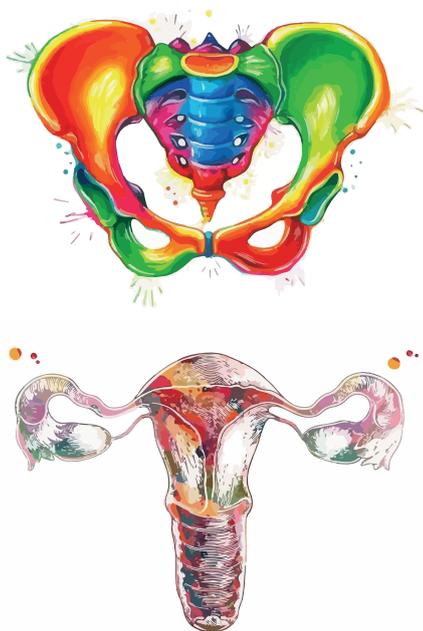
Además, la terapia también puede ser beneficiosa en casos de prolapsos, incontinencia fecal, trastornos sexuales como la dispareunia (dolor durante el coito), vaginismo, dolor pélvico crónico y recuperación postparto. También se encarga de mejorar cicatrices de episiotomías o cesáreas.

Los ejercicios de Kegel, la neuromodulación, la terapia manual y otras técnicas especializadas se utilizan para fortalecer los músculos del suelo pélvico, mejorar la coordinación muscular y aliviar el dolor.

## FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA EN HOMBRES

Aunque la fisioterapia uroginecológica se asocia con mayor frecuencia a las mujeres, también ofrece importantes beneficios para los hombres y su prevención es igual de importante que en ellas. La incontinencia urinaria es uno de los problemas más comunes que se abordan en este contexto. Con la edad, la próstata se hipertrofia y ese aumento va a ir produciendo que cada vez se tenga la necesidad de orinar con más frecuencia hasta llegar al punto de la incontinencia. Este problema le va a afectar a todos los hombres, especialmente a partir de los 50 años, pero el grado va a depender del entrenamiento previo.

La terapia incluye ejercicios de fortalecimiento muscular, entrenamiento de la vejiga y técnicas para mejorar el control urinario. Además, la fisioterapia uroginecológica también puede ser útil en el tratamiento de disfunciones sexuales masculinas, como la disfunción eréctil o la eyaculación precoz.



**IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA**

La fisioterapia uroginecológica desempeña un papel fundamental en el abordaje integral de los trastornos del suelo pélvico. La terapia se centra en el fortalecimiento de los músculos, la mejora de la función muscular y la educación del paciente sobre el manejo de los síntomas. Al trabajar de manera individualizada con cada paciente, los fisioterapeutas uroginecológicos pueden diseñar programas de tratamiento específicos que se ajusten a las necesidades y metas de cada persona.

Es una especialidad altamente efectiva y segura que puede mejorar significativamente la calidad de vida de hombres y mujeres que sufren de trastornos del suelo pélvico. «Aunque esta especialidad cada vez está siendo más conocida, aún hay mucho desconocimiento y para muchas personas siguen siendo temas tabú», indica Plaza.

Desde Covibar queremos visibilizar que todos estos problemas son muy frecuentes, no hay que normalizarlos y tienen solución por eso si te sientes identificado con alguno de estos tras-

tornos o quieres evitarlos, no dudes en ponerte en contacto con nuestra fisioterapeuta especializada pidiendo cita en el 916669083 o en la recepción del Gimnasio Covibar.

**\*DATOS ESTADÍSTICOS:**

El 25% de las mujeres sufre incontinencia urinaria, incrementándose la cifra un 10-40% al aumentar la edad.

En el caso de los hombres la sufren un 7% y con la edad se incrementa hasta un 29%.

El 60% de los hombres sometidos a cirugías de próstata cuenta con incontinencia urinaria.

En cuanto a prolapsos, el 40% de mujeres entre 45 y 85 años lo padecen de forma objetivable, siendo sintomáticas un 12%.

La incontinencia urinaria no entiende de edad. El porcentaje en mujeres deportistas con ejercicio de impacto oscila entre el 25% y el 60%.

## CENTRO CLÍNICO VETERINARIO **BLACKCAN**

MEDICINA GENERAL - ANÁLISIS CLÍNICOS - NUTRICIÓN - TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO  
- TRATAMIENTOS MÉDICO/QUIRÚRGICOS - MEDICINA GENERAL - CARDIOLOGÍA - SERVICIO ECOGRÁFICO

**ESPECIALIDADES**  
TRAUMATOLOGÍA  
DERMATOLOGÍA  
PEDIATRÍA Y REPRODUCCIÓN  
MEDICINA BIOLÓGICA  
EXÓTICOS  
GERIATRÍA

Horario: Lunes a Viernes: 10,00 h. - 14,00 h. y 17,00 h. - 21,00 h.  
Sábados: 10,00 h. - 14,00 h. y 17,00 h. - 20,00 h.

**Domingos y Festivos: 11,00 h. - 14,00 h.**

Avda. de los Almendros, 46. Rivas Vaciamadrid

Telf.: 91 666 51 08 **Urgencias: 626 278 382**



## Los alumnos de kung-fu de Covibar se presentan a los exámenes de grado

El pasado 1 de julio se realizaron los exámenes de grado de los alumnos de kung-fu. Una vez finalizados, se procedió a la entrega de diplomas y fajas. Desde el Gimnasio Covibar y la escuela de artes marciales chinas San Bao queremos transmitir el orgullo que sentimos por la constancia y el esfuerzo mostrado por cada uno de nuestros alumnos en la consecución de su nuevo grado. ¡Enhorabuena a todos!



### HORARIOS DE KUNG-FU:

Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00 horas (infantil, a partir de 8 años).

Martes y jueves, de 17:00 a 18:00 horas (infantil, de 3 a 7 años).

**NUEVO**

Miércoles, de 19:00 a 21:00 horas (adultos).

### HORARIO DE KUNG-FU-SANDA:

Martes y jueves, de 21:00 a 22:00 horas (adultos).

### HORARIOS DE TAICHÍ Y CHI-KUNG:

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 horas.

Martes y jueves, de 10:00 a 11:00 horas.

**NUEVO**

## MEJORANDO NUESTRO PATRIMONIO

Durante el verano, la Comisión de Deportes de Covibar ha dado un lavado de cara a varios de los locales donde se realizan diferentes actividades del Gimnasio y al gabinete de fisioterapia.



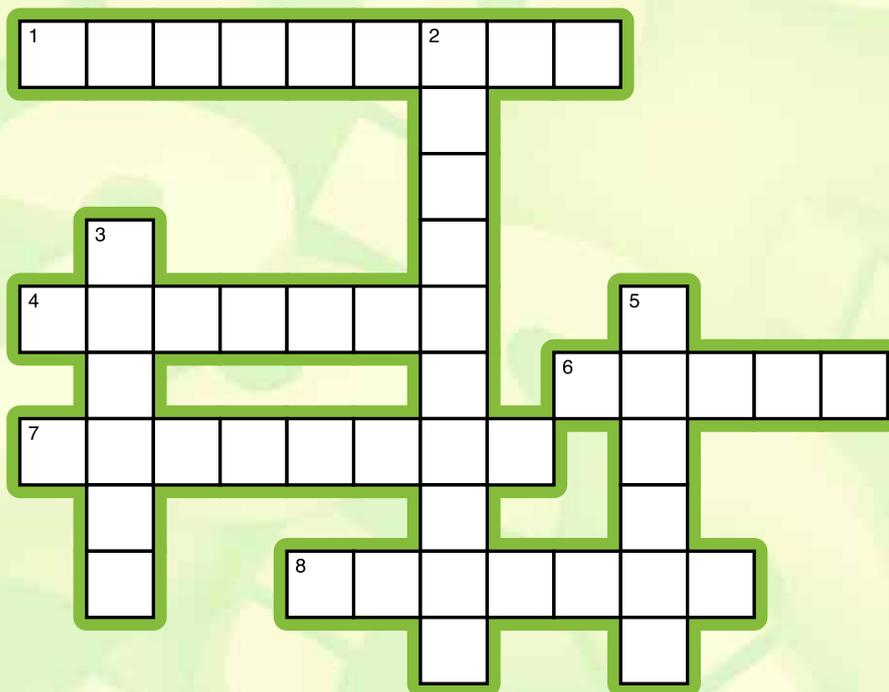
# AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	PILATES	PILATES AFG ADULTOS	PILATES	PILATES AFG ADULTOS	
10:00	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT	PILATES CICLO INDOOR YOGA AFG ADULTOS TAICHI Y CHI KUNG	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT	PILATES CICLO INDOOR YOGA AFG ADULTOS TAICHI Y CHI KUNG	ZUMBA FIT
11:00	CICLO INDOOR PILATES PILATES & LESIONES	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR PILATES PILATES & LESIONES	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR
17:00	AFG JUVENIL KARATE (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL KARATE (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	KARATE (17:15)
18:00	CICLO INDOOR PILATES HIPOPRESIVOS	JUDO INFANTIL PILATES	CICLO INDOOR PILATES HIPOPRESIVOS	JUDO INFANTIL PILATES	CICLO INDOOR
18:15	KARATE TAICHI Y CHI KUNG	YOGA	KARATE TAICHI Y CHI KUNG	YOGA	KARATE
19:00	CARDIOBOX CICLO INDOOR PILATES YOGA (1 día, 2 horas)	PILATES	CARDIOBOX CICLO INDOOR KUNG-FU ADULTOS PILATES	PILATES	CARDIOBOX CICLO INDOOR ZUMBA FIT
19:30		KARATE YOGA		KARATE YOGA	
20:00	CARDIOBOX CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT	CICLO INDOOR FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT	CARDIOBOX CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT	CICLO INDOOR FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT	CARDIOBOX
20:30	KARATE	KARATE KUNG-FU ADULTOS (20:45) YOGA (20:45)	KARATE	KARATE KUNG-FU ADULTOS (20:45) YOGA (20:45)	
21:00	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT	



**Vuelve el curso con nuevos pasatiempos, con el deseo de que os entretengáis y paséis un buen rato.**

**¡Esperamos que consigáis resolverlos todos!**



## EL CRUCIGRAMA DEL MES

### Verticales

1. Estadio murciano donde se disputó en 1971 el primer partido de la selección española femenina de fútbol.
4. Apellido de la futbolista que marcó el gol que hizo ganar el Mundial a España.
6. Exentrenador de la selección femenina de fútbol y vecino de Rivas.
7. Expresidente de la Real Federación Española de Fútbol.
8. Apellido de la capitana de la selección española.

### Horizontales

2. País contra el que España se disputó la final del Mundial.
3. Nombre de la mascota del Mundial de Australia y Nueva Zelanda.
5. Ciudad donde se disputó la final del Mundial femenino.

# SOPA DE LETRAS

Ü H C Í D Ú X L I K Q V A T A V Ü E L Q  
 Y Q É Y N E Z É O C W X S G E R Í W N Á  
 T É Á Í D M R Y C F Ó Y Ó Z E E Z Ó D V  
 F J T Ñ M O I Ñ U M U Q S É Z N E Ñ Z Z  
 C S J S H É Ó O G C N L A D Ü Ú D C X U  
 M Z X J A B T E L E P E C A M Y Ó A H X  
 R H T L V T O V Í O V I A I U Ó I Ú F A  
 A Í M K R R I B N T O F P Ó B S F L É N  
 Í L S A B S K R B L Í E U U O R Í K U Í  
 V Á Ó I L Í E V S V F U N U L T I B Q L  
 T C L Í N D B Y U L O Ó T K Í H R H Í E  
 Z K J I A G H V F A Á G A D G Ü A V É T  
 Á S E U H X V W S N H P S L R J A E G H  
 U H C J U X I Ñ A N R J I N A E A Ú A E  
 A É S A B Y F Ó D C M F F Z F G Á Y Í Z  
 Ü C R O Ñ O Q N V G Ú I F F O U K K Q V  
 Ú T U I B L C J C Ñ O M O C H I L A W V  
 E J O F B Z P I Ó Ó W U J R O S Í M C T  
 L B Í T F G B É É I K Z V Á Ü Q T P B C  
 N X Ú C R B R E G L A Q R Ó P Á É P T O

La vuelta al cole. Encuentra ocho objetos que utiliza el alumnado cada día en clase.

# SUDOKUS

Fácil

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

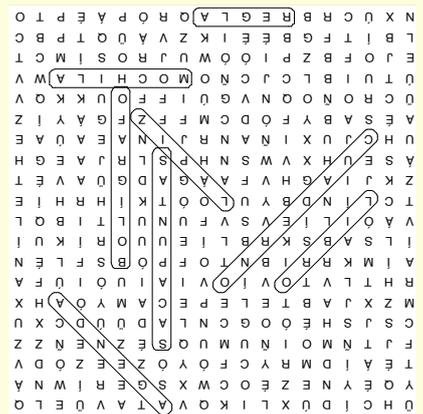
Difícil

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

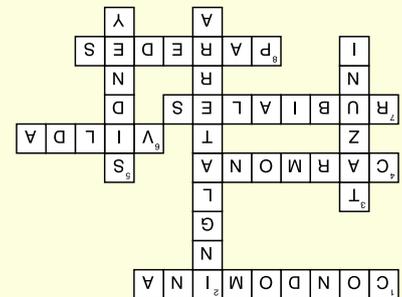
8 9 5 7 2 6 3 1 4	7 4 3 9 1 8 2 6 5	6 2 1 5 4 3 7 8 9	1 8 2 6 9 4 5 7 3	3 5 9 1 7 2 8 4 6	4 7 6 3 8 5 9 2 1	2 1 8 4 5 9 6 3 7	5 3 7 2 6 1 4 9 8	9 6 4 8 3 7 1 5 2
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------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

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

SUDOKUS



SOPA DE LETRAS



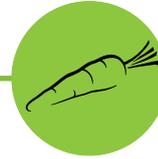
EL CRUCIGRAMA DEL MES

# SOLUCIONES



# NUTRICIÓN

## GIMNASIO COVIBAR



CREEMOS QUE CADA PERSONA ES DIFERENTE  
ADAPTAMOS LA PAUTA NUTRICIONAL A TUS OBJETIVOS

CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO  
NUTRICIÓN DEPORTIVA  
NUTRICIÓN CLÍNICA

Sin olvidarnos de tus gustos gastronómicos,  
tus horarios, si comes fuera, en el trabajo o en casa...



SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA  
DE NUTRICIÓN

Historia clínica y estudio nutricional.  
Análisis de la composición corporal: % de grasa,  
masa muscular, % de agua, edad metabólica, etc.  
Pauta nutricional personalizada.

INFORMACIÓN Y CITAS

Tlf. 91 666 90 83

ALFONSO ROMERO  @adietadedietas



Pilar Bardem  
AUDITORIO MUNICIPAL



*Sueña la vida,  
ven al teatro*



©Omar Antuña

**RIVAS  
VACIAMADRID**



[entradas.rivasciudad.es](http://entradas.rivasciudad.es)

## Vendido en Covibar el segundo premio de la Lotería Nacional

El punto de venta de Loterías nº98 855, ubicada en la plaza de las Ranas (Blas de Otero nº4) vendió el número 71 046 para el sorteo de la Lotería Nacional celebrado el sábado 2 de septiembre. El boleto fue premiado con 12 000 euros.

Además de Rivas, este segundo premio estuvo repartido por todo el país. Se vendió en Lorca (Murcia), Aguadulce (Almería), Los Balcones (Alicante), Collado Villalba (Madrid), Santa Coloma de Gramenet (Barcelona), Jaén y Tui-neje (Las Palmas).

## Se aprueba la creación de un área de juegos junto al colegio El Parque

El pasado 7 de septiembre, la Junta de Gobierno Local aprobó la contratación del suministro y la instalación de juegos infantiles inclusivos y adaptados en el entorno del CEIP El Parque, similar al recientemente realizado en el CEIP El Olivar. Con este nuevo área de encuentro para la infancia, se responde así a una reivindicación histórica de la dirección y del AMPA del centro, que promovió un proceso participativo entre el alumnado del mismo. La inversión alcanza los 70 000 euros.



Área de juegos frente al colegio El Olivar.

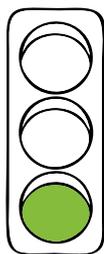
## Sé ecointeligente, muévete en bici. Rivas, una ciudad para pedalear

- 21 kilómetros de nuevo carril bici.
- Servicio municipal BicinRivas:
  - 8.750 ripenses con abono ya.
  - Más de 315 bicis, 198 eléctricas.
  - 35 estaciones.
- 11 aparcabicis inteligentes protegidos herméticamente.

La promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo forma parte de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible Integrado (EDUSI) de Rivas.

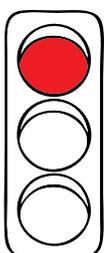


**ADELANTE**



El pasado 6 de septiembre la presidenta regional Isabel Díaz Ayuso visitó Rivas para inaugurar la oficina del SEPE ubicada en la calle Marie Curie, 9 (zona Rivas Futura). La Comunidad ha estimado que la oficina prestará atención a unas 10 000 personas al año. Durante su discurso, Ayuso se alegró de visitar nuestra ciudad que, según sus propias palabras, «es un municipio que ha crecido muchísimo, especialmente gracias al esfuerzo y empuje de sus vecinos». Además, ha destacado que los vecinos de Rivas «han conseguido entre ellos una apreciable calidad de vida. Con sus problemas, como en todas partes, pero, desde luego, ha conseguido grandes cotas de prosperidad».

el semáforo



**STOP**

Desde Covibar nos alegramos de la visita de la presidenta regional aunque consideramos que llega tarde, ya que la oficina del SEPE está operativa con todos los servicios desde febrero de 2021. Además, también creemos que deberían haber escuchado las demandas del gobierno municipal, que solicitaba que este servicio hubiera estado situado en el barrio de Covibar, donde las rentas son más bajas. Para ello, la Cooperativa ofreció varios locales disponibles para ubicar este servicio.

**FRAILE PINTORES C.B**

Empresa legalmente constituida desde 1989

**PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD**



DISPONEMOS DEL MEJOR SISTEMA Y MATERIAL PARA MOVER Y PROTEGER SUS MUEBLES

**ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS HABITADAS Y AMUEBLADAS**



**AHÓRRESE LA LIMPIEZA POST-PINTURA  
NO MANCHAMOS**

**SERVICIO GRATUITO**

EN 24 HORAS SABRÁ:

- CUÁNTO LE CUESTA (precio cerrado)
- CUÁNTO TARDAMOS (días exactos)
- CUÁNDO LO HACEMOS (fijamos fecha)
- QUIÉN REALIZA EL TRABAJO (muy importante)

**TODO ELLO, ASESORADO PROFESIONALMENTE EN SU DOMICILIO**

Móvil: 629 627 521 - Tel: 91 645 56 39 - [www.frailepintores.com](http://www.frailepintores.com)

## LA MEDICALIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL

Por norma general, solemos saber cuándo necesitamos tomar un ibuprofeno o un paracetamol, pero... ¿qué sabemos de los psicofármacos? ¿Cuándo es conveniente utilizarlos?

En primer lugar, un psicofármaco es un medicamento que actúa sobre el cerebro, sobre unas moléculas llamadas neurotransmisores y producen efectos psicológicos como aumentar el estado de ánimo, tranquilizarnos, inducirnos el sueño o mejorar nuestra conducta.



Fundamentalmente se usan para tratamientos psiquiátricos como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, pero también para casos de ansiedad y depresión y, he aquí donde hay que hacer más hincapié, puesto que su uso trasciende los tratamientos de pacientes que lidian con enfermedad mental a pacientes que deben lidiar con problemas de la vida cotidiana que les producen malestar, cuya primera línea de intervención no debería ser la farmacológica, al menos de manera exclusiva, como se demuestra en los diferentes estudios.

Cabe mencionar que, en las últimas décadas, el consumo de psicofármacos no ha parado de crecer en nuestro país, hasta tal punto que nos hemos situado a la cabeza de Europa (se estipula que 4 de cada 10 españoles necesitan pastillas para dormir).

Los psicofármacos más consumidos, en general, son los ansiolíticos y los antidepresivos.

Los primeros son el principal tratamiento farmacológico para la ansiedad y, se dividen en dos grupos, los tranquilizantes como el lorazepam, los cuales se usan para paliar síntomas de ansiedad a corto plazo y los hipnóticos, como el zolpidem, utilizados para inducir el sueño en problemas de insomnio.

Con respecto a los antidepresivos, como la fluoxetina o el escitalopram, se utilizan como herramienta para la depresión, aumentando el nivel de serotonina en el cerebro induciendo una mejora del estado de ánimo. No obstante, estos últimos se usan en multitud de ocasiones para trastornos de ansiedad y angustia, por lo que, si oímos hablar de un aumento de depresión por un incremento de consumo de antidepresivos, debemos tener en cuenta que no es del todo correcto, por lo que hay que analizar estos datos desde otra perspectiva.

Ante todo esto, debemos preguntarnos si estamos utilizando los recursos de intervención adecuados para los distintos problemas de salud mental, ya que existe una clara medicalización de los mismos debido al modelo médico implantado en la sociedad.

No obstante, la farmacoterapia, siempre bajo prescripción médica, es una ayuda adicional muy beneficiosa para momentos puntuales o cuando exista mayor gravedad de síntomas.

Asimismo, hay que considerar lo más conveniente en cada caso, siempre con la supervisión de los distintos profesionales.

Aun así, no olvidemos que los diferentes estudios científicos nos dicen que los tratamientos psicoterapéuticos son los más eficaces para combatir los diversos trastornos que ocurren en el contexto de la vida cotidiana.

**Carla García Pérez**  
Psicóloga COFOIL ASPADIR



## ASPADIR y las nuevas composteras de Rivas



Tenemos el placer de informar que ASPADIR está realizando el mantenimiento de tres nuevas áreas de compostaje que están funcionando ya en Rivas-Vaciamadrid.

Y que pronto estará funcionando otra nueva área de compostaje, siendo ya diez en toda la ciudad.

Como ya habíamos publicado hace unos meses, Rivas tenía ya seis zonas de compostaje para que los vecinos participasen en la elaboración de compost aportando residuos orgánicos de sus casas.

Compost de buena calidad que después pueden llevarse para el mantenimiento de sus jardines privados.

Pues a las seis zonas que ya estaban activas se unen cuatro nuevas áreas de compostaje.

Estas zonas nuevas están en:

- Calle Fernando Trueba, haciendo esquina con la calle Pilar Miró.
- Calle de José Saramago detrás del colegio José Saramago.
- Calle Río Amazonas junto a la pista polideportiva.

Y próximamente estará funcionando otra zona de compostaje en el Parque Miralrio junto a la parada de autobús.

Esperamos que os animéis a participar en el compostaje.

¡Nosotros tendremos las composteras preparadas!



## Manejo del estrés en los tiempos que vivimos

Las sociedades en las que vivimos nos exigen más de lo que muchas veces podemos dar. Esto nos produce estrés, en parte, porque percibimos que no tenemos los recursos suficientes para afrontar la adversidad del momento. Y también porque nos vemos relegados en un mundo cada vez más competitivo que nos demanda ser los mejores en todo.

Así pues, el mensaje final que recibimos es que, por un lado, no somos capaces y, por otro, que no estamos al nivel de la competencia. Bajo estas condiciones de vida, es normal que nos estresemos a diario y que necesitemos herramientas prácticas para gestionarlo.

A pesar de que el estrés es una respuesta fisiológica, cognitiva y conductual adaptativa, en la actualidad se ha convertido en un problema de salud mental, debido a su cronicidad. En sí mismo, el estrés no es un problema, sin embargo, cuando acontece de manera crónica se vuelve una dificultad muy seria.

Nuestro cuerpo está preparado para soportar picos puntuales de estrés, por ejemplo, el que puede aparecer ante una amenaza de robo o los días antes de un examen. En estos casos nos ayuda a tomar las medidas necesarias para proteger nuestra integridad y nuestro bienestar.

El problema surge cuando el estrés se mantiene en el tiempo de forma prolongada y se cronifica. Si esto ocurre, un mecanismo diseñado para activarnos en la resolución de un problema específico se instala de forma constante en nuestra vida. La activación permanente, el continuo flujo hormonal termina desgastando nuestra energía, desequilibrando nuestro estado interno y afectando seriamente nuestra salud.

El estrés relacionado con el ámbito laboral actualmente podemos definirlo como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento relacionadas con ciertos aspectos adversos de la organización, contenido o entorno del trabajo. Este estado se caracteriza por elevados niveles de excitación y angustia, con una frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.

Un factor que cada día cobra más importancia es el desequilibrio entre las expectativas sobre lo que debe ser el trabajo y las realidades en el mundo laboral. Existe, en ocasiones, un gran abismo entre las creencias o el ideal representado y la realidad. Así, cuanto más inalcanzables o menos realistas sean las aspiraciones, más altas serán las probabilidades de sentirse defraudado y ser vulnerable a los efectos nocivos del estrés.

## La amistad

En este momento del año resulta fácil referirse a las nuevas rutinas, a la adaptación a los cambios, y al desafío que supone renunciar a momentos de ocio.

En lugar de abordar «la cuesta de septiembre» voy a poner el acento en algo fundamental para las personas y que tiene que ver con las relaciones. Quizá hayas aprovechado el verano para visitar a personas muy queridas a las que no puedes ver durante el resto del año y hayas tenido la sensación de que no ha pasado el tiempo.

El ser humano se caracteriza por ser social. Algunos se sentirán cómodos en grupos reducidos mientras que otros aspirarán a entornos más amplios y diversos. Lo cierto es que todas las personas hemos experimentado alguna vez el beneficio de ser escuchado y acompañado en alguna situación difícil.

Quisiera alejar la idea de la amistad de una imagen utópica o naíf. Cuando alguien falta, lo primero que nos viene a la cabeza y que añoramos no es su faceta más perfecta, sino sus peculiaridades. Aquellas características particulares como ciertas manías, su mal genio, su forma escandalosa de reír, las expresiones que solía utilizar... Esas cosas que notábamos de más cuando estaban serán las que después echaremos de menos.

Hay numerosa literatura científica que avala la importancia de mantener relaciones saludables para el equilibrio emocional. Lo que os propongo es que conectemos con algo menos teórico y más íntimo.

¿Te escucha? ¿Notas interés en lo que te pasa? ¿Sientes el acompañamiento que necesitas? ¿Crees de antemano que puedes contar con esa persona? Ante alguna decisión importante, ¿consideras que te va a decir lo que te viene bien, o lo que esperas oír?

Las señales que indican que una persona puede estar padeciendo estrés laboral:

- **Síntomas fisiológicos:** sudoración, tensión muscular, dificultades respiratorias, palpitaciones, molestias de estómago, mareo, náuseas, sequedad de boca, etc.
  - **Síntomas psicológicos:** preocupación, temor, dificultades para pensar, concentrarse o tomar decisiones, pensamientos negativos, miedo, inseguridad, etc.
  - **Síntomas motores:** evitar situaciones temidas, morderse las uñas, intranquilidad motora, ir de un lado a otro sin finalidad concreta, etc.
- Pautas para reducir los niveles de estrés elevados en el ámbito laboral:**
- Planificar actividades gratificantes fuera del trabajo. Desconectar a la salida del ámbito laboral, tanto interna como externamente, y dedicar algún momento a hacer algo que nos relaje y nos permita desconectar.
  - Marcarse objetivos realistas y alcanzables.
  - No dejar todo para última hora. Aprender a gestionar el tiempo y planificar de manera flexible nuestra actividad.
  - Cuidar el entorno donde se trabaja: limpieza, orden, luminosidad...
  - Fomentar relaciones sociales en el trabajo y comunicarse de manera asertiva.
  - Aprender a reducir la tensión a través de técnicas como la meditación, la relajación o el yoga.
  - Evitar los pensamientos catastrofistas y la descalificación por los errores cometidos. Los errores son una parte inevitable de la realización de una tarea en ocasiones, pudiendo ser una fuente de aprendizaje y mejora.
  - Cuidar hábitos como dedicar un tiempo a dormir y descansar y mantener una alimentación adecuada. También podemos incorporar a la rutina diaria ejercicio físico, de manera regular y adaptado a nuestras capacidades, ya que mejora el estado de ánimo en general, aumentando la autoestima y disminuyendo el nivel de estrés.



Gemma Rodríguez  
Psicóloga



Carolina Soba  
Psicóloga

Una vez en un taller de crecimiento personal escuché a un hombre honesto una expresión que me hizo pensar. Había recibido críticas en una dinámica del curso que no sabía cómo encajar y al día siguiente me dijo: «Ana, que me quiere y me dice la verdad, me ha dicho que tienen razón». Esta faceta forma parte de la amistad, como también acompañar a la persona en sus decisiones aunque no sean compartidas.

Si me pregunto qué es la amistad, me resulta difícil dar una respuesta. Lo que me resulta más asequible es concretar alguno de sus ingredientes. Os propongo que vayamos identificándolos conjuntamente.

¿Qué te parece la lealtad? ¿Te has sentido con la seguridad de poder decir lo que pensabas sin juicio? ¿Has recibido la comprensión que necesitabas, o que esa persona hacía esfuerzos para comprenderte aunque no entendiera nada en principio (a mi juicio con más mérito)?

Si lo hemos vivido, es que somos personas afortunadas de verdad y el reto que nos podemos proponer es ser dignas amigas y dignos amigos, tal y como merecen.

Un gesto de escucha, una palabra de aliento o un abrazo cálido puede ser esa caricia en el alma que necesitamos. La gran ventaja es que permanecerá indeleble en nuestro recuerdo a lo largo del tiempo.

Imposible no agradecer. GRACIAS, AMIGA.



**FESTIVAL  
CULTURA  
EN LA  
CALLE**

**2-23 SEPTIEMBRE  
RIVAS 2023**



# ALERTA SEQUÍA:

## ¿qué podemos hacer para ahorrar agua?

Que no te engañen las intensas lluvias de los primeros días de septiembre; España está sufriendo una de las sequías más graves de las últimas décadas. Así lo indican los datos de agua embalsada proporcionados por el Ministerio de Transición Ecológica. Con fecha 5 de septiembre, los embalses españoles se encontraban al 37% de su capacidad (20 763 hectómetros cúbicos), el mismo porcentaje que a mediados de octubre de 2017, cuando padecimos el último gran periodo seco en nuestro país. Y este verano, hasta 600 municipios han visto cómo se implantaban restricciones de agua para el abastecimiento humano o para el riego de las cosechas.

Ante esta situación, la población tiene que actuar en conciencia y para ello, vamos a seguir una serie de consejos para intentar ahorrar la máxima cantidad de agua posible. Más ahora, que en la Comunidad de Madrid hemos bajado por primera vez este año del 50% de agua embalsada, según datos del Canal de Isabel II.

## TRUCOS PARA AHORRAR AGUA EN CASA

¿Qué puedo hacer yo o qué voy a pedir a mis padres que hagan en casa?

**Abrir el grifo solo lo imprescindible.** Aunque te parezca poco tiempo, cerrar el grifo mientras te enjabonas la cabeza, lavas los dientes o afeitas puede hacerte ahorrar varios litros de agua al día, ya que un grifo abierto puede verter 15 litros al minuto. También se pueden instalar cabezales aireadores en los grifos, que ahorran en torno a un 50% de agua sin perder la sensación de caudal.



**Ducharte en lugar de bañarte.** Llenar la bañera puede gastar unos 200 litros de agua, mientras que una ducha de alrededor de cinco minutos supone unos 90 litros.



**Instalar cisternas de doble descarga y usar el pulsador pequeño.** En cada descarga grande se vacían en torno a 9-10 litros de agua, y en la pequeña, 3.



**Otra forma de ahorrar agua es colocar dos botellas llenas dentro de la cisterna.** Así ahorrarás de 2 a 4 litros cada que vez que tires de la cadena.

**Controlar las fugas de agua.** Un grifo goteando o las fugas del inodoro pueden suponer una pérdida de 40 litros de agua al día. Una forma de comprobar que no hay fugas en nuestras tuberías es leer el contador del agua antes de acostarnos y, a la mañana siguiente, comprobar si ha habido cambios en los números del consumo.



**Uso eficiente de los electrodomésticos.** Es conveniente poner la lavadora solo cuando esté llena, o utilizar el programa de media carga, o los ciclos cortos.



**Usar el lavavajillas** en lugar de fregar a mano, pero también cuando esté lleno, o con la función de media carga.

**No tirar residuos al inodoro.** Debes tirarlos siempre al cubo de la basura, no al inodoro, ya que así evitarás atascos y un derroche innecesario.

**Colocar una jarra en el frigorífico** en vez de dejar correr el agua para que se enfríe. Siempre tendrás agua fresca sin gasto adicional.

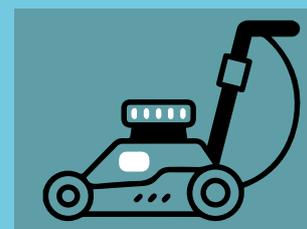
**Regar el jardín** al amanecer o al anochecer. De esta manera evitarás que el agua se evapore con el calor.



**Evitar limpiar** el suelo del jardín o el patio con manguera.

**Aprovechar el agua del aire acondicionado.** Si tenéis aparato de aire acondicionado en casa, recoged el agua que va goteando. Con ella podréis llenar el cubo de la fregona o regar las plantas.

Si tienes jardín, diseñalo con **la menor superficie de césped posible**; una buena alternativa puede ser la instalación de césped artificial. Y si ya lo tienes natural, es conveniente que su altura de corte sea de unos 5 centímetros, para mantener así un grado de humedad adecuado en la zona de la raíz.



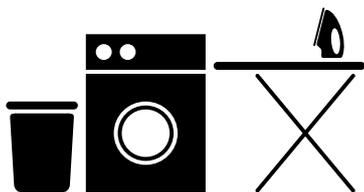
**COMPRO / VENDO**

- > Vendo bicicleta BH. Isseran 551, más accesorios: Volante Sprinter, bidones, bolsa porta cámara y cubierta (con estas), baca trasporta bicicleta, botas nº 39 y candado. 400 €. Manuel. Tlf. 689 737 327
- > Se vende plaza de garaje en plaza La Regenta, de 18,60 m2 Precio 21 500 €. Tlf. 699 595 110



**ALQUILO / CAMBIO**

- > Se alquilan plaza de garaje en Ronda de Oviedo, Covibar-2. Tlf. 655 019 427
- > Alquiler habitación en Rivas solo a mujer, grande, mucha luz, (frente colegio Luyfe) con calefacción. Para el 1 de octubre. 380 €, gastos incluidos. Tlf. 619 982 518



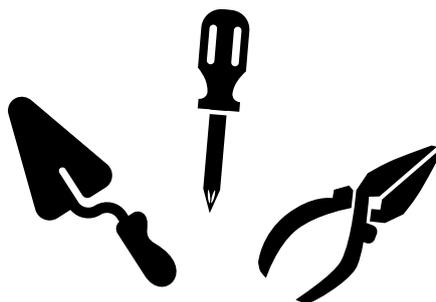
**OFERTA / DEMANDA**

- > Me ofrezco como voluntaria para dar clases de alfabetización en español para adultos, en grupos. En horario de mañana, de 9 a 14 horas. Tlf. 651 659 018
- > English native teacher gives lessons home or office. English in ESO, PET, KET, B1, EVAU, B2 and C! Proficiency. Native conversation. Tlf. 654 737 105

- > Violonchelista titulada en Conservatorio Profesional y estudiante de último curso de Musicología, se ofrece como profesora de música (violonchelo, teoría, lenguaje musical) para alumnos de todas las edades. También preparación al conservatorio. Andrea. Tlf. 645 029 693
- > Auxiliar de enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bastante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. David. Tlf. 628 815 263
- > Masajista y kinesióloga profesional ofrece masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Técnicas naturales: acupuntura y Flores de Bach. En cabina propia o a domicilio. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771



- > Mujer de 50 años. Española, seria y responsable se ofrece para traslado de personas mayores a consultas médicas. Aona de Arganda, Rivas y Madrid. Precio a convenir. Loli. Tlf. 633 238 253
- > Clases particulares de inglés. Conversación, comprensión del idioma y refuerzo a todos los alumnos de cualquier nivel. Profesor especializado, diplomado en universidad



de Los Angeles, California. También imparto clases de alemán, ruso e italiano. WhatsApp 654 417 892



- > Piano y lenguaje musical: clases particulares para niños y adultos. Amplia experiencia. Pilar. Tlf. 609 986 913
- > Señora responsable, busco trabajo en tareas domésticas, en Rivas. Tlf. 663 542 139
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Álvaro, masaje a domicilio, años de experiencia. Descontracturante, deportivo y relajante. Tlf. 650 061 617
- > Se realizan reparaciones de ordenadores portátiles y de sobremesa. Si tu ordenador va lento, tiene virus, cookies, daños en el sistema, problemas de registro, hay que cambiar alguna pieza, formatear, instalar programas. Tlf. 670 456 571
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. También me desplazo a domicilio. Héctor. Tlf. 655 858 950
- > Francés/inglés: se ofrecen clases de cualquier nivel revisando, gramática, escritura, comprensión escrita/auditiva y conversación; experiencia y seriedad. odmcoach@gmail.com. Tlf. 679 626 243
- > Se hacen trabajo de reformas y pintura en general: baño, cocina, reformas integrales, pintura (emplastecer, alisar paredes y pintar). Presupuesto sin compromiso y económico. Mario. Tlf. 642 851 749
- > Señora rusa busca trabajo por horas en limpieza de casas. 11,50 €/hora. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Peluquería canina y felina en mi domicilio. Me adapto a tus horarios. Buenos precios y seriedad. Noemí López Tlf. 693444300

**Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.**

Para su publicación nos deberán mandar una carta o correo electrónico con sus datos personales y el texto del anuncio, procurando que no exceda las 35 palabras, a la revista COVIBAR antes del día 20 del mes. La revista se reserva el derecho de resumir el contenido y su publicación por razones de espacio. Avda. Covibar, 8-2ª planta local 22. revista@covibar.es

306

# COVIBAR

S O C I O S

ABRIL 2022 N° 306

## ANUNCIA TU NEGOCIO EN LA REVISTA COVIBAR

El proyecto cultural de Covibar  
más vivo que nunca

Fiestas

Talleres

- DANZ

EXPOSICION

MÚSICA

Conferencias

Cine

Desde  
**58 € + IVA**

21.000 ejemplares

Infórmate en  
**91 666 90 83**

revista@covibar.es

Aparecerás también  
GRATIS en el cine  
de la Sala Covibar,  
Rivas Vaciamadrid.



Desde 1978



**Oficinas de Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar nº 8 - 2ª planta, local 22  
Tel.: 91 666 90 83

- > Gestión e información general de la Cooperativa.
- > Alquiler de locales, plazas de garaje, apartamentos para hijos de socios y espacios de Covibar.
- > Información, inscripciones y gestión de las actividades de la Comisión de Cultura de Covibar.
- > Gestión e información general de la Comisión de Deportes y Ocio de Covibar.
- > Gestión e información general de la Comisión de Patrimonio de Covibar.

**Centro Social Covibar Armando Rodríguez**

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n  
Tel.: 91 301 29 86

- > Salas polivalentes para exposiciones, talleres, conferencias y actividades.
- > Cafetería-Restaurante.

**Centro Cívico Comercial de Covibar**

Avda. de Covibar nº8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, Centro de Fisioterapia, Pilates y Sala Covibar.

**Edificio Azul**

Avda. de Covibar nº10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

**Sala Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar nº 8 - 1ª planta  
Tel.: 91 666 90 83

- > Auditorio con 500 localidades y programación semanal de cine, teatro y actuaciones musicales.

**Sala Picasso**

Plaza Pablo Picasso nº 4 posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

**Gimnasio Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar nº 8  
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del Gimnasio, campamentos y colonias urbanas.

**Piscinas de Covibar**

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

- > Instalación deportiva de ocio y recreo durante el verano para socios y vecinos del barrio.

**www.covibar.es**

covibar@covibar.es

- > Toda la información de la Cooperativa en la Red.
- > Últimos números de la Revista Covibar.

# Síguenos en redes sociales

Si quieres estar al día de todas las actividades culturales, deportivas y sociales que organiza la Cooperativa, así como informarte de todas nuestras noticias y novedades, síguenos en Twitter, Facebook e Instagram.



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar

# ESCUELA DE DANZA

EDC  
DANZA  
COVIBAR

## ACTIVIDADES CURSO 23/24

ACTIVIDAD	Pre-Danza A partir de 3 años	Infantil	Juvenil	Adultos 18 a 26 años	Adultos 27 años en adelante
DANZA MODERNA	X	X	X	X	X
CONTEMPORÁNEO		X	X	X	X
DANZA URBANA			X	X	X
FUNKY			X	X	X
DANZA CLÁSICA	X	X	X	X	X
LÍRICO			X	X	X
JAZZ		X	X	X	X
FLAMENCO		X	X	X	X
SEVILLANAS			X	X	X

### Y además..

#### Formación Profesional de Danza

¿Quieres sacarte una carrera de Danza?

Te preparamos para los exámenes profesionales de Danza ACADE y/o APDE

#### ¿Quieres formar parte de uno de nuestros grupos de competición?

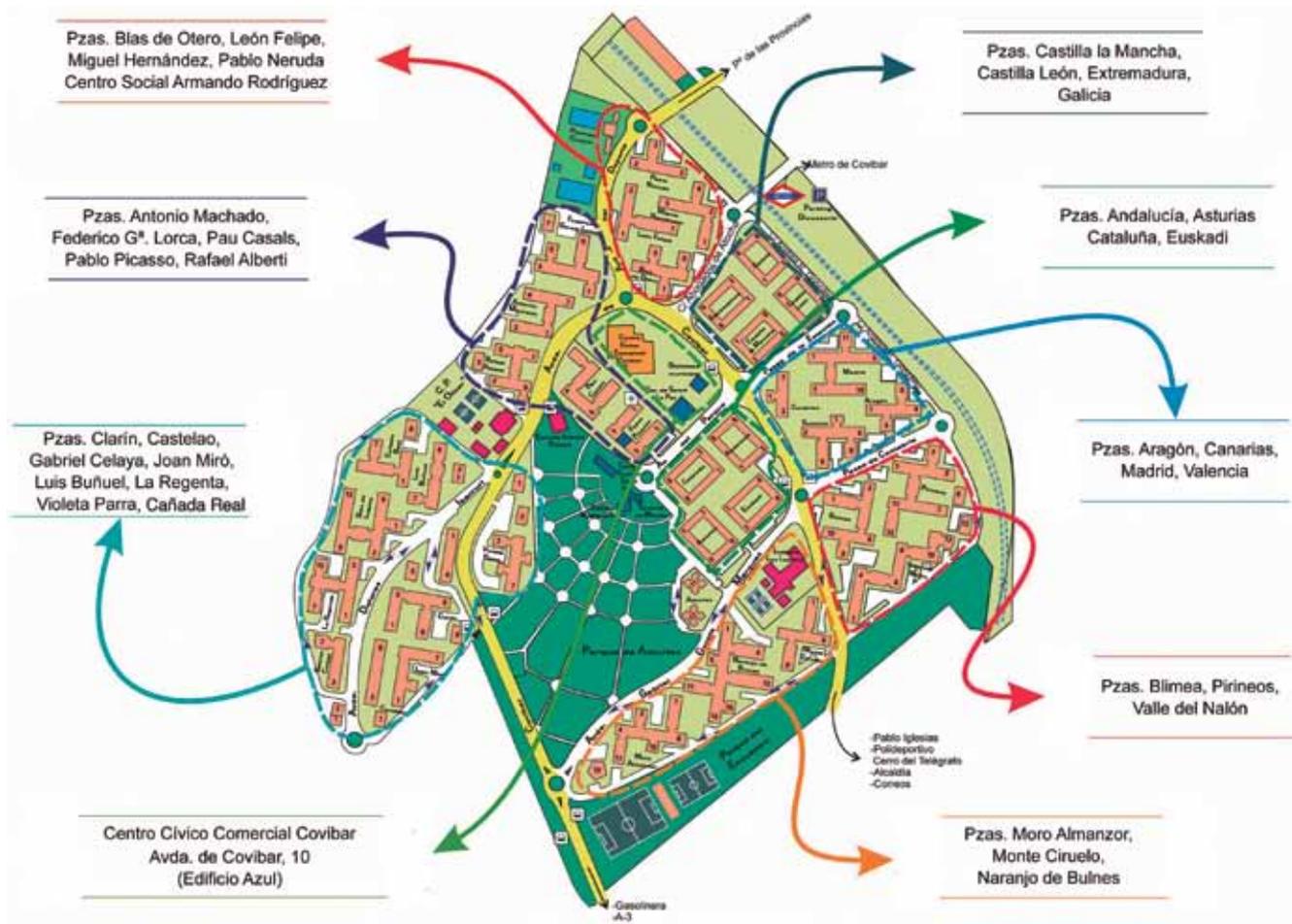
Te preparamos para que formes parte de una de nuestras 5 compañías de Danza y representes a la EDC en diferentes campeonatos nacionales de Danza

Más información: [danza@covibar.es](mailto:danza@covibar.es) / 682 188 148



 [@escueladodanzacovibar](https://www.instagram.com/escueladodanzacovibar)

# AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



## ÁREA DE REGENERACIÓN Y REHABILITACIÓN URBANA DE COVIBAR 2ª FASE.

Solicitud de ayudas hasta el 30 de marzo

OFICINA DE INFORMACIÓN:  
Casa de Asociaciones,  
Avenida de Armando Rodríguez Vallina, s/n.

Martes y jueves  
de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00  
viernes de 9.00 a 14.00.

Telf: 91 322 23 96  
[renuevacovibar@rivasciudad.es](mailto:renuevacovibar@rivasciudad.es)