

#335

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

JUNIO 2025

Nº 335

FIESTAS COVIBAR

2025

DEL 14 AL 26
DE JUNIO

Celebramos nuestra
Asamblea General
Ordinaria

5

Galeria
fotográfica 30-33
Certamen de Danza
Movimiento 13 - Covibar

Conoce nuestro
centro de
fisioterapia

42-43

SUMMER DANCE

ESCUELA DE DANZA COVIBAR

DESDE EL 30/06/25 HASTA EL 18/07/25

HORARIOS DE MAÑANA
INFANTIL +6 AÑOS
JUVENIL +12 AÑOS

HORARIOS DE TARDE
ADULTO +27 AÑOS

Inscripciones por semanas/quincenas/curso completo

DANZA MODERN/JAZZ
DANZA CONTEMPORÁNEA
DANZA URBANA
DANZA CLÁSICA
FLAMENCO
BARRE
PROGRESSING BALLET TECHNIQUE
DANZA ACUÁTICA

mydance 
zone



Consulta de horarios y tarifas 682 18 81 48
Reservas mediante la app My Dance

Verano cooperativo, futuro colectivo

El verano llega a Covibar y, con él, una vez más, la celebración de todo lo que somos: comunidad, historia compartida, compromiso vecinal y ganas de seguir construyendo juntos. Las fiestas que nos reúnen en la calle o los baños en nuestras piscinas son mucho más que ocio: son la expresión viva de un modelo de convivencia que no se detiene, que sigue evolucionando gracias a la implicación de tantas personas.

En un mundo donde la desconexión y la individualidad ganan terreno, mantener un proyecto común como el nuestro es todo un logro. Y por eso, en esta época del año en la que cerramos etapa y miramos hacia adelante, sentimos también la necesidad de reconocer el esfuerzo colectivo que lo hace posible.

Este año hemos cerrado el curso con una nueva asamblea general en la que la gestión del anterior ejercicio y las cuentas han sido respaldadas prácticamente por unanimidad, incluyendo la renovación de cargos. Esa confianza nos llena al Consejo Rector de energía para seguir trabajando con ilusión. Por eso, aprovechamos este final de temporada para reiterar nuestro agradecimiento a todos los socios y socias que hacéis posible la vida cooperativa, así como al resto de vecinos de Rivas que participáis en nuestras iniciativas. Vuestra implicación y compromiso siguen siendo el motor de este proyecto colectivo, que tras más de cuatro décadas sigue adelante gracias al esfuerzo de todos.

También nos alegra anunciar la llegada del verano, y con él, nuestras queridas Fiestas de Covibar, en las que un año más nos encontraremos en la calle para celebrar lo que somos: vecindario, diversidad, convivencia y alegría compartida. Como siempre, podréis consultar toda la programación en las páginas siguientes, con actividades para todas las edades: la tradicional noche de San Juan, orquesta, hinchables, títeres, exhibiciones de danza y aperitivo colectivo, entre otras. También daremos la bienvenida el día 14 a la temporada de

piscinas, ese tesoro del patrimonio cooperativo que tanto disfrutamos y que os animamos a cuidar como se merece.

Y aunque no todo cabe en los programas de fiestas, hay gestos que merecen una mención especial. Este año queremos dedicar un agradecimiento muy especial a la asociación Donantes de Risas. Tras muchos años siendo parte imprescindible de la vida cultural de nuestro municipio, muy especialmente en Covibar, Rafael Ubal y Dora Ballabriga han decidido cerrar esta etapa, tomarse un merecido descanso y dejar de organizar conferencias como las que tanto han enriquecido nuestra programación. Con ellos hemos tenido la oportunidad de escuchar a humoristas, científicos, pensadores, artistas y divulgadores de primer nivel. Siempre dispuestos, siempre generosos, han sido mucho más que colaboradores: han sido cómplices de nuestra forma de entender la cultura como un bien común. Su despedida, con la presentación el pasado 29 de mayo del libro *Historia gráfica de la contracultura*, fue una última muestra de su compromiso. Desde aquí, en nombre de la Cooperativa y de todos los vecinos y vecinas que hemos aprendido, leído y reflexionado con sus propuestas, queremos darles las gracias de corazón.

Y para cerrar este editorial con la vista en el porvenir, nos dirigimos a las nuevas generaciones de socios. Los más jóvenes, los hijos e hijas de los fundadores, los que crecisteis en este barrio y ahora vivís en él con vuestras propias familias, o en las promociones de las 51 o las 170 viviendas. Covibar no es una reliquia del pasado, sino una realidad viva. Necesitamos que os impliquéis, que participéis, que toméis el relevo y aportéis vuestras ideas frescas, vuestra energía y vuestra visión.

Covibar no echa el cierre en verano. Nos vemos en las fiestas, en las piscinas, en el cine y en cada encuentro que siga tejiendo esta red de gratitud, vecindad y futuro compartido.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P5> Noticias Covibar. P12> Locales en alquiler. P16> Obras ganadoras certámenes literarios. P25> Cultura. P42> Deportes. P46> CoviRecetas. P49> Noticias Rivas. P52> Social. P54> Conecta con tu mente. P55> 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
Ilustraciones libres de derechos: Freepik



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

Comercial DPeluquería. Profesionalidad, cercanía y mucho color



| Centro Cívico Comercial Covibar, planta rasante. Avenida de Covibar, 8 | ☎ 91 666 12 20 |
| f Dpeluqueria ig comercial_dpeluqueria | comercialdepeluqueria.es

Charlamos con Ana, responsable de esta tienda de productos de peluquería situada en el Centro Cívico Comercial Covibar. Junto a sus dos empleadas, la última incorporada hace apenas un año, lleva más de una década ofreciendo atención especializada a profesionales y particulares, apostando por la calidad, el trato cercano y una visión ética del sector.

¿Cómo comenzaste tu andadura en Covibar?

Yo venía de una empresa familiar de venta al por mayor, pero tras su cierre quería algo que me permitiera estar cerca de casa y cuidar de mis hijos. En 2011 empecé en un local en la plaza de Blas de Otero. Era subarrendado y costoso, así que cuando en 2014 surgió la oportunidad de este espacio, que era un antiguo quiosco, no me lo pensé. Era pequeño pero muy bien ubicado, ideal para mi clientela, que muchas veces viene con prisa y busca comodidad para aparcar, recoger y seguir con su día.

¿Y cómo ha evolucionado el negocio desde entonces?

Tras instalarme aquí, pronto el local se me quedó pequeño y hasta tenía que llevarme productos a casa por falta de espacio. Hace poco pudimos ampliar con un pequeño almacén anexo y aprovechamos para hacer una reforma integral. Solo cerramos tres días, ¡una hazaña!, y el resultado ha sido mejor de lo que imaginaba. Hemos ganado en comodidad, visibilidad de producto y, lo mejor, a la clientela le ha encantado.

¿Qué vamos a encontrar en tu local?

Productos de peluquería para profesionales y para el público general. Nuestra especialidad es el color, con más de diez cartas distintas, además de tratamientos capilares y una amplia gama de productos naturales, veganos y respetuosos con el medio ambiente. Apostamos por marcas que cuidan tanto la salud como el planeta. Ahora, por ejemplo, nuestra línea es-

trella está cambiando todos sus envases a vidrio, y hemos traído barros monodosis para coloración con plantas. También vendemos todo tipo de instrumental, como cepillería, secadores o planchas.

¿Qué te diferencia de otros comercios similares?

La honestidad. Aquí vendemos lo que creemos que funciona, no lo que más se vende. Hay productos «top ventas» que no encontrarás en mi tienda porque no creo en ellos. Prefiero trabajar con marcas en las que confío, aunque eso signifique ganar menos. También cuidamos mucho la atención al cliente y siempre estamos investigando para traer novedades que marquen la diferencia.

¿Cuál dirías que es vuestro producto estrella?

El color, sin duda. Pero también los champús familiares sin sales, ni sulfatos, parabenos o siliconas, a buen precio y de mucha calidad. Duran meses y son aptos para toda la familia. Mucha gente se sorprende de que productos tan asequibles sean tan buenos.

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Poder ser fiel a mí misma. Me gusta lo que hago, el ambiente, el contacto con la gente... y tener un comercio en el que creo. Ayudar a mi clientela a encontrar productos que de verdad les funcionan es lo que me hace seguir con ilusión.

Fotos: Mónica Salgado



La **Asamblea General Ordinaria de Covibar** aprueba las cuentas de 2024 por amplia mayoría

La mañana del domingo 1 de junio se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Cooperativa Covibar, un encuentro clave en el que se revisaron y debatieron los principales asuntos del último año.

La asamblea contó con la participación de socios y socias comprometidos con el futuro del proyecto cooperativo, que acudieron para ejercer su derecho a participar activamente en la toma de decisiones.

Uno de los puntos centrales fue la aprobación de las cuentas correspondientes al ejercicio 2024. Los asistentes pudieron conocer en detalle la gestión económica realizada y plantear sus preguntas antes de la votación, que concluyó con una aprobación casi unánime. También se votó la renovación de la empresa auditora Abantos, que fue respaldada por una amplia mayoría.

En cuanto a la renovación de cargos, se presentaron José Jorge García Machón, como presidente, y José María Utrilla, Melitón Quílez, Francisco de la Fuente, Julián Alvira y Manuel Macías, como vocales, quienes fueron elegidos por mayoría. Para el puesto de interventores, se propusieron Francisco Javier Jiménez y Elena Ruiz, también elegidos por los asistentes.

Tras el turno de ruegos y preguntas, la asamblea concluyó en un clima de tranquilidad y participación, reflejo del compromiso colectivo con el buen funcionamiento de la Cooperativa.





Comienza la temporada de piscinas en Covibar

El próximo sábado 14 de junio la joya de la corona del patrimonio cooperativo abre sus puertas para disfrute de socios y vecinos del barrio. Nuestras instalaciones favoritas han estado poniéndose a punto durante los meses de invierno, llevando a cabo el mantenimiento de los vasos y las tareas de jardinería propias para mejorar el aspecto de la pradera.

Al igual que otras temporadas, el horario de las instalaciones es de 12 a 21 horas desde el 14 de junio hasta el 31 de agosto y de 12 a 20:30 horas del 1 al 14 de septiembre. Permanecen también las diferentes modalidades de abono dirigidas a socios, residentes, exsocios, alquilados, parados, discapacitados, usuarios del gimnasio, Escuela de Danza y talleres de Covibar. Podéis consultar todas las tarifas y requisitos en nuestra web www.covibar.es/piscina.

Puedes adquirir tu abono y entradas en el local 17 de la planta baja del Centro Cívico Comercial de Covibar en el siguiente horario:

Hasta el 30 de junio: De lunes a viernes, de 9:30 a 13:45 horas y de lunes a jueves, de 16:00 a 18:45 horas.

Del 1 al 11 de julio: De lunes a viernes, de 9:30 a 13:45 horas. Martes y jueves, de 16:00 a 18:45 horas.

Del 14 de julio al 12 de septiembre (en el local 22 de la 1ª planta): De lunes a jueves, de 8:30 a 14:45h. Viernes, de 8:30 a 13:45h.

Las entradas de la piscina puedes adquirirlas de forma individual pero únicamente en las oficinas de Covibar y hasta un máximo de 20 entradas por unidad familiar a lo largo de la temporada (en total incluidas las de adulto e infantiles).

LA VENTA DE ENTRADAS ES EXCLUSIVA PARA SOCIOS DE COVIBAR MAYORES DE 16 AÑOS.

Cualquier duda que te surja será solucionada a través del 91 666 90 83 o en el local 17 de la planta baja del Centro Cívico Comercial Covibar.



¡Y ahora, a disfrutar! ¡Sol y chapuzón!



Covibar sigue apostando por la sostenibilidad: nuevas placas solares en la piscina y el Centro Social

Covibar continúa avanzando en su compromiso con el medioambiente y la eficiencia energética. Tras la primera instalación de placas solares en el Centro Cívico, ahora se ha dado un nuevo paso con la colocación de paneles solares en los tejados de la piscina y del Centro Social.

En esta segunda fase, realizada durante el mes de mayo, se han instalado 12 paneles solares en la cubierta de la piscina y 13 en la del Centro Social, una cantidad ajustada al consumo energético de cada instalación. Gracias a esta medida, se estima un ahorro del 70% en el consumo eléctrico, lo



que supone no solo una reducción significativa en el gasto, sino también un avance clave en el uso de energías limpias.

Con esta actuación, Covibar refuerza su compromiso con un modelo más sostenible, apostando por infraestructuras más responsables y respetuosas con el entorno.

FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD

**LOS MÁS LIMPIOS
DE MADRID**

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

PROGRAMA FIESTAS

Un año más celebramos nuestras tradicionales fiestas que dan la bienvenida al verano con un montón de actividades para todos los públicos, música y diversión.

Sábado 14 y domingo 15 de junio:

TORNEO PABLO LIMA PRO Y ANTONIO DE LA CUEVA

Mañana y tarde.

Pistas de fútbol del Parque de Asturias.

Lunes 16 de junio:

EXHIBICIÓN DE ZUMBA DEL GIMNASIO COVIBAR

20:00h. Entrada lateral del
Centro Cívico Comercial de Covibar.

Jueves 19 de junio:

MASTERCLASS DE CICLO INDOOR DEL GIMNASIO COVIBAR

19:00h. Entrada lateral del
Centro Cívico Comercial de Covibar.

Viernes 20 de junio:

ACTIVIDADES LÚDICAS INFANTILES

Hinchables. De 20:00 a 00:00h.
Recinto Ferial.

ORQUESTA PRINCESA

22:00h. Recinto ferial.



Sábado 21 de junio:

RALLY FOTOGRÁFICO

9:00-13:15h.

Centro Social de Covibar
(ver bases en página 11).

CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA

9:00-14:00h.

Centro Social de Covibar
(ver bases en página 10).

FIESTA DE LA ESPUMA

13:30h. Recinto ferial.



APERITIVO COLECTIVO

14:00h. Recinto ferial.

FESTIVAL DE LA ESCUELA DE DANZA COVIBAR

17:00 y 19:30h.

Sala Covibar.

ACTIVIDADES LÚDICAS INFANTILES

Hinchables

De 20:00 a 00:00h.

Recinto ferial.

ORQUESTA VOLTAJE NOVA SHOW

22:00h. Recinto ferial.



DE COVIBAR 2025

Te esperamos el fin de semana del 20 y 21 de junio en la avenida de Covibar
(tramo situado entre el colegio El Parque y el ascensor).

Domingo 22 de junio:

FESTIVAL DE LA ESCUELA DE DANZA COVIBAR

17:00 y 19:30h.
Sala Covibar.

Lunes 23 de junio:

ESPECTÁCULO DE PERCUSIÓN Y BAILE BLOCO DO BALIZA

21h. Final de la avenida de Dolores Ibárruri
(Fondo de saco).

HOGUERA DE SAN JUAN Y QUEIMADA

22:00h.

Final de la avenida de Dolores Ibárruri
(Fondo de saco).

EL RECINTO FERIA SE UBICARÁ
EN LA AVENIDA DE COVIBAR,
EN EL TRAMO ENTRE LA PLAZA VIOLETA PARRA
Y LA AVENIDA DE GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ



Martes 24 de junio:

TEATRO INFANTIL MARIONETAS:

El fantasma de la pera
20:00h.

Entrada lateral
del Centro Cívico
Comercial de Covibar.



DANZA EN LAS PLAZAS: Espectáculos de la Escuela de Danza Covibar

20:00h.

Plazas de Naranjo de Bulnes y Blas de Otero.

Miércoles 25 de junio:

FIESTA DE MAYORES, CON MERIENDA Y ORQUESTA GÉMINIS

20:00h. Exterior del

Centro Cívico Comercial de Covibar.

Jueves 26 de junio:

ESPECTÁCULO DE MAGIA Y HUMOR CON EDU EL MAGO

20:00h.

Entrada lateral del
Centro Cívico Comercial de Covibar.

Con la colaboración de:



RIVAS VACIAMADRID
Cultura y Fiestas

BASES DEL CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA

FIESTAS DE COVIBAR 2025



Podrán participar en este certamen todos los artistas que lo deseen, residentes en España y de cualquier nacionalidad, mayores de 14 años. El tema será «**La vida a través del cristal: ventanas, escaparates, marquesinas...**», y se admitirá una única obra por autor. El certamen se celebrará el **sábado 21 de junio de 2025**.

La inscripción se realizará el mismo día del certamen, de 9:00 a 10:00 horas, en el Centro Social de Covibar (Avda. Armando Rodríguez Vallina, s/n), hora y lugar donde se realizará el sellado de las obras. La entrega de estas se realizará en el recinto ferial, en la avenida de Covibar, antes de las 13:30 horas. El fallo del jurado será inapelable, y no se dará a conocer hasta la entrega de los premios, que se efectuará a las 14:00 horas del mismo día 21 de junio.

La **técnica será libre**. El soporte se presentará en blanco para su sellado en el momento de la inscripción. Las dimensiones mínimas serán de 55 x 46 cm y máximas de 116 x 116 cm. El autor deberá ir provisto del caballete para su realización y exposición. Las obras deberán ir tituladas al dorso, pero sin firmar. Las obras serán firmadas por los autores con posterioridad y una vez concedido el premio.

El jurado estará formado por dos artistas plásticos y la gestora sociocultural de Covibar.

Se concederá un primer premio de 500 euros y un segundo premio de 250 euros. Además, se entregarán sendos diplomas. Cualquiera de los premios puede quedar desierto si el jurado considera que las obras participantes no reúnen la calidad deseada, y asimismo pueden dividirse entre varios participantes, si así lo considera el jurado por unanimidad.



Las obras premiadas pasarán a ser propiedad de Covibar, y formarán parte de la colección permanente del Centro Social. Además, la Cooperativa se reserva todos los derechos sobre la misma, incluidos los de reproducción. Los participantes que no resulten premiados podrán llevarse sus obras.

ACEPTACIÓN DE LAS BASES. Cualquier interpretación de las bases queda en manos de la organización del concurso, es decir, de Covibar. El hecho de concursar supone la aceptación íntegra de estas bases y no será, por tanto, admitido ningún tipo de reclamación que afecte a lo expuesto en ellas en cualquier sentido.

Mayo de 2025

BASES DEL XII RALLY FOTOGRÁFICO FIESTAS DE COVIBAR 2025



Podrán participar en este certamen todas las personas que lo deseen, residentes en España y de cualquier nacionalidad, mayores de 14 años. El rally se celebrará el **sábado 21 de junio de 2025**.

Las inscripciones se realizarán el mismo día del rally, entre las 9 y las 10 horas de la mañana, en el Centro Social de Covibar (Av. Armando Rodríguez Vallina, s/n). La entrega de los archivos de las fotografías se realizará en la misma sede hasta las 12:45 horas.

Se admitirán **un máximo de 6 fotografías** por cada participante. Todas serán del tema obligado, que será anunciado en el momento del comienzo del concurso (sábado 21 de junio a las 10:00 horas). La entrega será en formato digital .jpg, con una **medida mínima de 3000 píxeles por el lado más largo a 240 ppp**.



La edición digital está permitida (luces, sombras...), siempre y cuando esta no altere la esencia de la imagen por medio de la manipulación. No se aceptarán fotografías que contengan marcas de agua u otro tipo de indicación sobreimpresa (la fecha en la que se tomó la fotografía, por ejemplo). Tampoco se aceptarán fotografías con marco de ningún tipo ni aquellas que atenten contra la dignidad de las personas, ni las manifestaciones desagradables u ofensivas. **Las fotografías se realizarán el propio día del certamen.**

Los participantes entregarán los archivos en una carpeta con pseudónimo. En un sobre cerrado aparte figurará este pseudónimo junto con el resto de los datos.

El jurado estará formado por dos expertos en fotografía y la gestora sociocultural de Covibar. Su fallo se dará a conocer a las 13:15 horas.

Se concederán dos premios. El primero, por un importe de 200 euros; el segundo, por un importe de 100 euros. Ambos premios se entregarán a las series fotográficas en conjunto, y no a una única fotografía. Además, se entregarán sendos diplomas. También se concederá un accésit, a la mejor fotografía única, consistente en un curso de un mes de duración en *Estudio Foto Escuela F*. Los premios pueden quedar desiertos si el jurado considera que los participantes no reúnen la calidad deseada, y asimismo pueden dividirse entre varios participantes si así lo considera el jurado por unanimidad.

La participación en el concurso supone la cesión de los derechos para la publicación por parte de Covibar de dichas fotografías en los medios que considere oportuno. Las fotografías podrán publicarse posteriormente en la página web de Covibar www.covibar.es y en las redes sociales de la Cooperativa.

ACEPTACIÓN DE LAS BASES. Cualquier interpretación de las bases queda en manos de la organización del concurso, es decir, de Covibar. Concurrir supone la aceptación íntegra de estas bases y no será, por tanto, admitida ningún tipo de reclamación que afecte a lo expuesto en ellas en cualquier sentido.

alquiler

LOCALES EXTERIORES DISPONIBLES

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 3 - local 2	135	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 1-2	276	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7	67	Locutorio
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pau Casals, 7 - local 1	124 + 70 de altillo	Moda
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 Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Blas de Otero, 6 - local 3-5	87	Academia
Plaza de León Felipe, 6 - local 2	79	Local diáfano
Plaza de León Felipe, 7 - local 2	62	Lutier
Plaza de Madrid, 8 - local 1	67	Alimentación
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Moro Almanzor, 7 - local 1	90	Oficina
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1	76	Reparación de bicicletas
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	294	Local en bruto



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
Planta rasante, local 1	98	Comida para llevar	1127 € + IVA
1ª planta, local 8	44	Mercería	671,55 € + IVA
1ª planta, local 9	44	Joyería	660 € + 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 Pau casals, 7 – local 1



124 metros
+ 70 metros de altillo



Actividad anterior: moda



Cuota mensual de alquiler: **1117,41 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.



CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Avenida de Covibar, 8



Mercería De La Casa
Tu rincón creativo
680 967 776



Bar restaurante
Asador La Paca
91 042 07 18



Auto Escuela Benycar
91 499 18 37



Comercial DPeluquería
91 666 12 20



Foto Brisa
687 239 660



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



S&M Psicología
613 003 530
624 774 610



Óptica Covilrent
91 666 74 36

sabes lo que tienes
en el centro de tu BARRIO

restaurantes comercios

teatro gimnasio

cine bares

Metro:
Rivas
Urbanizaciones

Autobuses:
L1, 333 y 334



Supermercado
Dia Market



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



Aura Nails
682 379 152



Escuela de Piano
Punto Musical
633 837 032



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

Terminamos de compartir con vosotros los textos ganadores en los certámenes literarios organizados por el área de Cultura de la Cooperativa a lo largo de 2024. Este mes es el turno de **Cartas de amor**, **Carta a mi madre y Una tarde en Covibar.**



PRIMER PREMIO *Un ramito de violetas*, de Juan Luis Rincón Ares (El Puerto de Santa María).

Cecilia:

Hija de mi vida, de dónde sacaste que tu madre «Era feliz en su matrimonio...». Es hora de que te des por enterada de una vez: ¡tu difunto padre era un cabrón! Te voy a contar, alma de cántaro:

Sí, «...hace ya más de seis años», mucho más ha llovido desde aquel día, me mandó «un ramito de violetas», un nueve de noviembre, ¡cómo olvidarlo! El día anterior me había puesto ambos ojos del mismo color que las flores antes de que volvieras del comedor. Las lentejas sabían a quemado, dijo, y yo me atreví a llevarle la contraria. Seguramente pagué por alguna contrariedad que traía del trabajo o de la calle. Con las flores quería echar tierra sobre su salvajismo. A veces pensé después que tú también lo sabías. Lo escribiste. Mi marido, acertaste, «...era el mismo demonio», cierto. No, nunca me pidió perdón, pero mira tú, me mandó el puñetero ramito de violetas. No era la primera vez. Tampoco fue la última.

Tú sólo tenías diez años, él te mintió y te dijo que yo me había caído. ¡Cabrón! Yo, llorando en la cama, herida y cómplice sumisa por la educación que recibíamos las mujeres de los años sesenta, no te conté a ti ni a nadie. Bueno, se lo comenté llorando una vez, desesperada, a mi hermana Inmaculada, pero imagina lo que ella, en la última conversación de nuestra vida, me recomendó. «Aguenta, Angustias, es tu marido», me dijo. Lo peor es que le hice caso. No volví a hablar con ella nunca más, pero hice lo que me decía.

La chica de la floristería, la que me traía las violetas, se horrorizó al ver mi rostro. Tenía casi mi edad, pero parecía diez años más joven. Vestía suelta, con colores vivos como esos ojos verdes con los que me miraba y llevaba una cinta morada sujetándole el pelo. Pasó sin pedirme permiso, me tomó de la mano, se sentó junto a mí y me puso compresas frías en las heridas. Yo, a medias extasiada en sus ojos y otro tanto dolorida, la dejé hacer. Al cabo de un rato me preguntó si podía abrazarme, me abrazó y me animó a denunciar a tu padre. Cuánto me costó convencerla de que soltara el teléfono y no lo hiciera ella misma. Eran otros tiempos aquellos, los finales de los años sesenta. Se hubieran vuelto todos contra mí, contra nosotras. En aquellos años, nadie, ni tu propia familia te escuchaba si le hablabas de que tu marido «...tenía un poco de mal genio». Cuando por fin me atreví a quejarme contigo de que tu padre «...nunca fue tierno», en realidad te estaba contando otra cosa que tus quince

años —tenías ya quince cuando te lo confesé— no podían o no querían entender. Fui demasiado críptica quizás.

Idoia, así se llamaba, comenzó a escribirme cada dos por tres. Había venido a verme alguna mañana más, pero estaba aquí de paso y tuvo que volver a Hondarribia, donde vivía. La floristería era de unos amigos y ella estaba trabajando temporalmente con ellos repartiendo flores cuando pasó lo de tu padre. Sus cartas y sus poemas fueron para mí el sostén de todos esos años. En el remite siempre ponía la dirección de tu tía Inma, la misma que nunca quiso saber más de mis moratones. De todos modos, yo recogía del buzón sus cartas y las escondía antes de que él llegara «...cansado del trabajo». Las tengo todas, ajadas de tanto repararlas, y me gustaría que las leyeras. Igual hasta puedes hacer una nueva versión de la jodida canción.

Desde entonces, cada nueve de noviembre, Idoia me enviaba un pequeño ramito de violetas. También me llegaba de su parte un enorme ramo de rosas rojas por mi cumpleaños en abril a través de la floristería de sus amigos que se hicieron cómplices de nuestra historia. Tu padre, al ver las violetas, sonreía el muy cabrón, porque creía que la floristería seguía enviando por error el mismo ramo cada año. Incluso alguna vez quiso ir a aclararlo, pero como no le estaban cobrando dejó de preocuparse. Él siempre fue muy mirado para el dinero, pero le hacía gracia que yo me ilusionara al recibirlas y me miraba cuando yo las arreglaba y tocaba las flores para que yo creyera que seguían siendo cosa suya. Las rosas de mi cumpleaños se las atribuí, mentirosa de nuevo, a Inma. Si esa hermana que desapareció miserablemente de mi vida cuando le pedí ayuda, supiera cuanto ha contribuido con sus datos a mi rescate, se escandalizaría.

Cuando tu padre murió muchos, demasiados años después, cuando reventó el muy cabrón, tú estabas en la universidad y ya habías escrito la canción que te hizo famosa. No quise quitarte la ilusión, pero debo decirte hoy que la tía Idoia a la que tanto quieres, la que se vino a vivir a cuidarme en cuanto murió tu padre no es ni por asomo tu tía política ni la cuñada de Puri como tú creías y yo no quise aclararte nunca. Apareció de pronto en tu vida y tú, fácil de afectos, querendona, no hiciste preguntas. Cuando venías a vernos, te decíamos que íbamos a compartir la cama grande para que tú tuvieras libre la que fue tu habitación, para que pudieras tocar la guitarra y ensayar y Pero tú, siempre estabas en las nubes, andabas muy ocupada en reinventar a tu padre, en imaginar «...cómo será aquel que tanto la estima»

para que encajara en tu canción. Lo del «...pelo cano, la sonrisa abierta y la ternura en las manos» seguro que fue idea de la discográfica o fruto de tu cosecha romántica, hija, qué quieres que diga: tu padre nunca me miró de reojo, nunca vio a la mujer que yo era, nunca supo de Idoia, pero, sobre todo, nunca fue ni por asomo «...mi amante, mi amor secreto». El único amor de mi vida, descontada la parte de mi corazón que siempre te ha pertenecido, se me reveló en los ojos semicerrados por los golpes de un salvaje, un nueve de noviembre de mil novecientos sesenta cuando tú eras una niña. Mi amante, mi amor secreto era tan mujer como yo, pero no pude abrazarla y besarla hasta muchos, muchos años después.

Idoia murió anteayer en mis brazos. Sabíamos —ella, tú y yo— desde que se mudó hace dos años lo del linfoma, pero no pu-

dimos imaginar que sería tan fulminante en los últimos días. Ni siquiera te pude avisar. Se despidió de mí en nuestra cama, en nuestra casa la misma en la que, desde que murió por fin tu padre, nunca faltaron las rosas. Tú ya tienes veintisiete años y aquí, en este puñetero país, parece que al fin empiezan a cambiar las cosas.

La incineraré porque así lo quiso Idoia, que era una pionera en todo. Será pasado mañana, tres de agosto a las doce. Me gustaría que me acompañaras a llevar sus cenizas al Cantábrico. Era su deseo. Si vas a venir en coche, ten cuidado, que hay mucho tráfico por la zona de Zamora con eso de las fiestas.

Tu madre que te quiere, María Angustias. Valladolid, 1 de agosto de 1976.

SEGUNDO PREMIO *Carta en una botella*, de Ginés Mulero Caparrós (Viladecans).



No están hechos de piedra o de madera, de esperanza están hechos...
Regresó la Sirena. Pablo Neruda.

Querida Sirena:

El motivo de mi carta encendida por el que me he decidido a escribirte es para saber de ti, yo estoy bien gracias a Dios, dentro de lo bien que se puede estar en tu ausencia, y ruego me perdonen el corte clásico del preámbulo, pero quiero darle un formalismo prudente que a la sinceridad invita y que quiere revestirse si eso es posible después de lo acontecido, de plausible serenidad. Lo primero que quiero decirte es que me han nacido agallas naturales. En las sienes del cuello las detecto al raspar con los nudillos, y te juro que, con sólo imaginar una posibilidad entre un millón de volver a avistarte, los escalofríos me embadurnan. Y últimamente te he buscado inútilmente...

Aún recuerdo tus últimos hipidos al verme huir, ¿tal vez llanto?, hasta tu pecho trémulo se salía, y luego yo aparecí en la orilla de los días, en el canto de las noches, con la mejilla rebozada de arena del mediodía, con el costado condolido por las tarascadas frías de la medianoche, con algas enredadas en las piernas cortando la circulación, con los pies desnudos lamidos por insignificantes lenguas de agua que traía la corriente.

Amada mía, te juro que durante horas intenté de nuevo adentrarme, sumergirme, respirar el oxígeno del agua, y siempre el mar obstinado, me escupía como se hace con un pérfido gargajo. Desnudo me veía, tan pequeño e indefenso frente a la grandiosidad del océano... Cuánto no hubiera dado para quedarme en tu planeta de agua, cuánto no hubiera dado para dormirme eternamente con los labios entre tus amamantadores senos. Luego vino la soledad incendiada de rememoraciones y ahora de nuevo la esperanza. Amada mía, si tu mirada busca en lontananza, me encontrarás en cualquier mar, en cualquier orilla, husmeando en humedales, es ahora que me han vuelto las agallas. Te fallé en su momento y me fallé a mí mismo, pero los humanos tenemos en los genes un material que pesa como una losa: el miedo.

Al volver del ensueño tangible, aún tenía amigos. Les contaba mi historia inmensa de amor contigo y me llamaban fantasioso o me decían que qué había bebido o esnifado. Lo único que se les ocurría preguntarme es ¿por dónde?, pero qué coño se han creído, yo les hablaba de amor submarino, de poesía y universo, de ternura y encantamiento, y ellos me contestaban con la hilaridad de los cretinos. En estos doce meses la árida soledad se ha afianzado en desierto y se me enturbia la mirada, y se me anega la existencia. Ya no podría amar a una mujer terrestre después de haberte íntimamente conocido; tampoco a otra sirena que no seas tú misma. Te distinguiría entre un millón, por la luz de tu mirada, por tus labios finos de alhelí, por las pequitas luminosas bajo los senos de las delicias, por las rosas de plata cuando se erizan tus escamas, por la majestuosa cola final que inventa con su aleteo brisas y caricias, de terciopelo.

A cada instante me viene a la memoria el primer encuentro. Yo iba de pesca submarina en las profundidades más angostas y al verte a lo lejos entre decenas de tu Escuela de Sirenas, limpié mis gafas de buzo, me separé del grupo, haciéndome creyente de una nueva religión. Tú también te separaste como pupila y acudiste a mi encuentro como dos hojas se encuentran en un viento adensado. Frente a frente, qué hermosa estabas con tu prístina cabellera flotando sinuosa en medio de aquellas otras, las algas

convertidas del que fue un viejo tamarindo, no sé decirlo de otra manera: se me cayó el fusil en la arena y se enterró con la misma calidez serena con la que aceptan los papúes la muerte de sus ancestros. Bailaste sobre ti misma y ascendiste rauda unos metros, nada, dos coletazos, y vino un relámpago que se deshizo en chispas eléctricas, ¿o eran estrellas?, y yo te tenía presente desde abajo en el firmamento de un mar que ya se había incendiado para siempre en mi retina. Qué espectáculo inigualable el del fuego sobre la penumbra marina como los fuegos de artificio en la cúpula de la noche. El tejido del agua era de alas o párpados o cerezas transparentes. Dentro del mar versátil una lluvia de espigas y de pezones de fresas y de azucenas encendidas, o tal vez era una lluvia de... sílabas de amor. Al este una cascada de medusas de vidrio. Al oeste un río de peces arlequinados. En lo más profundo, donde la claridad del día era ya una quimera, sobre las rocas submarinas, un amasijo de herrumbre, tal vez reducto de un naufragio que el tiempo ha enmohecido...

Aletargan campanas de bronce, cruces de plata, maravedís de oro, qué podio más selecto. Oía el relincho lejano de unas olas cabalgando en manada. Olía el salitre. Un banco plateado de finas anchoas como estiletes que se aunaban en espadas me hizo perder tu visión durante un segundo que se hizo eterno y temí perderte; doy gracias a Neptuno de que así no fuera y al deshacerse el manojo, el ramo de nervios desatado, allí estabas, con tus ademanes seductores indicando que te siguiera, con burbujitas de esfera en los labios para los puntos, con finos paralelepípedos de aire y agua para las rayas, ¿acaso morse enseñaban en tu Escuela de Sirenas?

Imantado te seguí admirando cada costa de tu cuerpo, aceptando en cada empuje de mis piernas, en cada brazada de mis brazos, en cada caderazo de mi pelvis, sin poner empero, que eras lo más hermoso que en la vida me había pasado. Me dirigiste en arrebató a una gruta discreta donde el viento marino sonaba a cuerdas de violín y a teclas de piano, donde en las mejillas del tímido coral de alrededor brotaban luminosas amapolas, también lirios de agua y madre selvas y cañaverales. A lo lejos un retorcido tiburón daba dentelladas de marfil a un espinazo como un perro tontorrón que juega con su hueso de plástico o de goma. Vivo cada segundo del recuerdo, cómo me arrancaste la boquilla que me traía el oxígeno a la boca, cómo el traje de buzo de neopreno a mis pies caía, cómo me rodearon de aurora tus manos pálidas y tiernas el cuello que con espasmo delicioso se encogía. Fue en ese momento cuando pude respirar: habían nacido mis primeras agallas. Y no me diste un segundo para pensar: me besaste con los ojos, con los pómulos, con los pezones, con el ombligo, con las escamas y hasta con tus labios de fruta marina me besaste.



¿Sensaciones? Por decenas las tuve, y todas benéficas y dulces y agradecidas y deliciosas y hasta volcánicas diría. Sí, aquellos remolinos de agua venían de la pasión. Me pusiste la miel de albaricque en los labios y el delirio en el alma. Toda mi sangre caliente se iba a aquel lugar común en la entrepierna y me golpeaba el vientre como un martillo. Se anunciaba como una crónica un eclipse que cubría el desencanto de una vida, una constelación de afinidades, un auténtico... maremoto. Sólo faltaba la conjunción íntima para que el mundo entero estallara en millones de cristales. Y vi tu sexo: morada de ostra que se abría y cerraba en abanico. Y justo ahí, en ese instante en el que se suman las lujurias buenas, apareció una sirena macho que me doblegaba en estatura, con los anchos ojos de vidrio líquido encendidos como fósforos, con sus manos anchas color del azafrán, con la tiesura en sus mandíbulas anchas, con su boca ancha de amargura y de celos, con su ancho bergantín bamboleando arrogante entre sus escamas de color de avena. Tuve miedo, temí por mi vida y huí como lo hacen los cobardes y las caracolas y me quedé en el límite del verso, en la curva de la ola, en la esquina moldeada del paraíso, a un pasito del precipicio más amable del orgasmo, esa pequeña muerte dulce, llorando, en un rincón de agua sobre agua, en el más aciago del universo acuático. Y aparecí como te he dicho en la orilla de los días, en el canto de las noches, con la mejilla rebozada de arena del mediodía, con el costado condolido por las tarascadas frías de la medianoche, avergonzado, desolado. ¡Y ahora cómo, cómo te anhelo!

Trabajo en una fábrica de botellas de vidrio y cada día robo una, hay días que hasta dos oculto. Las repartiré con un mensaje por los mares del mundo, por los mares más románticos, por todos ellos; no quiero dejar nada al azar con esta misiva de auxilio. Ahora tengo agallas para enfrentarme con quien sea, para recuperar el Amor de los amores. Quedamos si encuentras el mensaje en las Islas Lofoten, muy cerca del Cabo Norte, mirando a Groenlandia. Te esperaré cada verano mirando la lisura acuática hasta dejarme los ojos. Te quiero como la vibración de la brisa marina quiere al mar, por poner de cuantía un mínimo poético, de arpa mismo...

TERCER PREMIO

Carta arrojada al océano Atlántico, de David Villar Cembellín (Castro Urdiales).

Querido Nilay:

Aquí me tienes, un año más, para hacerte entrega de unas palabras. Dentro de un rato arrojaré esta carta desde el acantilado y jugaré con la ilusión de que la leas. Sabes que hablo contigo a diario y me sorprende consultándote vaguedades, pero entiendo que la palabra escrita ofrece un asidero que trasciende lo coloquial. Escribirte estas cartas, hermano, es mi proyecto de inmortalidad, la manera que tengo de rescatar tu nombre de las arañas del olvido.

Así las cosas, Nilay, ha transcurrido un año más. Mírame, tan mayor. Muchas veces me pregunto si me reconocerías en la mujer en que me he convertido. Queda poco de la niña que llegó a España en un dingui desvencijado. Te confieso, hermano, cuando alcanzamos la costa tenía tanto frío que me creía muerta. Apenas era un resto de persona, una sombra amortiguada, el perfil de un cadáver.

Sin embargo, yo a ti te recuerdo tal y como eras. Joven. Seguro de ti mismo. Dolorosamente guapo. No has envejecido un ápice desde la última vez que nos despedimos. ¿Sabes con qué alegría recibía tus cartas desde Sudán? Cuánto me gustaba saber de mi hermano pastoreando entre colinas de almagre. Yo te contaba historias de mi llegada aquí, de esta clandestinidad disipada en las islas Canarias, de que en el mundo existen diferentes grados de miseria. La vida es dura para quienes llevamos el pasaporte escrito sobre la piel.

Me pregunto a menudo si aquellas cartas que te mandaba, aquellas misivas tontas, desencadenaron tu venida. Estiro del hilván insignificante que llamamos memoria y siento el regusto acre de la culpa, el resentimiento ensimismado de haber provocado un efecto llamada en ti. No me perdono, hermano, haber llenado tu cabeza de esperanza. Me da rabia, cada día, mirar hacia el mar y representar tu imagen bajo el agua, tus ojos de kohl convertidos en perlas negras, tu carne en coral. Me llena de amargura, fíjate, imaginar tus dedos arrugados por el océano, enroscados entre anémonas y algas, tú que tenías unas manos tan preciosas.

Tú que estabas tan vivo.

Las posibilidades del tacto, hermano, nos fueron negadas. Y lo peor, algunas noches me da por proyectar tus últimos momentos. Fijo mi mirada en el horizonte —el Atlántico rugiendo como un monstruo terrible, asmático, sin belleza— y puedo advertirte en el cayuco. Te encuentras de pie, mirando al frente con gesto reconcentrado, tus ojos dos impenetrables piedras de obsidiana. Alrededor de ti, poco a poco, la niebla crece en densidad y se convierte en una cortina, en un telón, en una frazada de sedienta opacidad. A duras penas puedes verte las manos. Empieza a llover y tildes afiladas te cubren como una columna cargada de paciencia. Tus ojos entrecerrados asemejan dos cicatrices. Tienes frío y tienes miedo. Nilay en sudanés significa «inicio» e intentas aferrarte al significado de tu nombre. La barca se mueve mucho y te convences de que la tormenta pasará.

Inicias plegarias mudas con tus compañeros. Pero la lluvia arrecia y la barca zozobra. Berreas tu impotencia a las nubes pidiendo socorro. Nadie te escucha. De noche hasta el mar ha perdido su azul y os hundís en el negro. Tu ropa mojada parece pesar más que tú mismo. Te hundes. Tu valentía. Tu futuro. Tus esperanzas. Todo se hunde, Nilay. Tus dedos violáceos. Los arabescos de tu cabello. La carcasa deshabitada de lo que pudiste llegar a ser...

Ay, hermano. Ojalá pudieses hablar. Ojalá esta carta obtuviese respuesta. Sé que es una fantasía infantil, que hace diez años que desapareciste, pero no me acostumbro a vivir sin tu voz. El silencio, hermano, sabe parecerse a la muerte. ¿Te cuento un secreto? A menudo, en este mismo camino, apoyo mi oreja contra alguna concha marina buscando palabras tuyas, susurros lejanos, mentiras acariciadas que me cuenten historias del más allá.

Pero las piedras permanecen calladas.

Igual que tú.

Te lloro, Nilay, cada vez que te imagino. El bandidaje de fantasmas de tu ausencia continúa haciéndome daño. Desearía deshacer las olas hasta encontrarte, reparar con mis manos los desconchados de estas nubes negras para poner un cielo sobre tu cabeza. Pero el mar no detiene su respiración —no sabe cómo hacerlo— y continúa su ruido bobo. Su música llena mi paladar con una sinfonía de pesadumbre y sal. Afirman que las lágrimas de tristeza poseen un sabor especial, pero qué sabrán. A mí me saben a lluvia.

Escucha, hermano. El viento zurea. Una luminosidad estriada se abre paso a través del artesonado de la luna. Debo despedirme y ofrecer estas letras al dios de las aguas. Un año más, como vilanos de dientes de león, el aire se llevará el milagro de mi carta a los arrecifes de la inconsecuencia. Quién sabe, quizá de esta manera te lleguen mis palabras y el olor a salitre te haga saber que te quiero, que te echo de menos, que no olvido la calidez de tu corazón amable.

Para mí siempre serás perfecto, hermanito pequeño, joven y guapo en el relicario de plata del nunca, inmaculado en la gota de ámbar de aquello que no pudo ser. Rompo este silencio amortiguado de huesos para escribirte estas palabras heridas, las mismas de siempre:

TE AMO, NILAY.

SIEMPRE TE AMARÉ.

Te pienso, hermano. Nos vemos el año que viene.

Siempre tuya,

—Wafaa—

PRIMER PREMIO

La reina republicana, de Juan Luis Ramiro Castillejo

En un país muy, muy cercano, tiempo ha que instaló su feudo, en la confluencia de dos cursos fluviales, la Reina del Sureste, también conocida como Reina Carmín o Reina Roja, llamada así porque dicen que es hija de una rosa color Carmín y porque desde que esta se marchitó, pinta todas las flores de su jardín de rojo, aunque en su reino, a nadie le cortan la cabeza si fueran de otro color, pues la tolerancia es uno de los valores que transmite a todos sus discípulos, entre los que me hayo, y por los que no puedo más que agradecer se me transmitieran todos ellos en su justa medida. No legará títulos a sus herederos, tampoco los deseó para sí; fueron otorgados por sus fieles por merecimiento de sus buenas acciones. Convencida republicana, la Reina Roja es zurda de mente, más diestra en el noble arte de blandir la zapa-tilla en el lomo de los malhechores, entre los que me encontraba en mi juventud, ¡bien lo saben mis maltrechas costillas! Primera en su promoción en el lanzamiento de babucha, aunque solo utilizara tal habilidad en casos de extrema necesidad, alternando castigo y perdón, pues como podéis imaginar, la justicia es un valor añadido más.

Como toda heroína tiene su antagonista, la que aquí nos ocupa, se trataba de una maléfica bruja, que desde lo más alto de su oscura atalaya, donde hizo colocar el ojo que todo lo ve, increpaba y perjuraba contra todo ser vivo que deambulara cerca. Su nombre... no nos in-Teresa. Solo diré que tenía pómulos prominentes, mirada oscura de asesina, cuernos caprinos y lengua viperina, o por lo menos, así la veían estos ojos. Por suerte, cada vez que intentaba utilizar su magia negra, era contrarrestada por un arco iris de luz, que la Reina Carmín utilizaba a modo de escudo, asegurando así, la paz y la tranquilidad en nuestro feudo, ante los ataques de manzanas envenenadas, que la malvada bruja lanzaba frecuentemente, por el mero hecho de querer quitarle el título de «la más bella del reino».

Casada con un noble caballero curtido en mil batallas, sobradamente conocido por derrotar al Cangrejo infernal, que vivía en una isla en el trópico de Cáncer, de la que salió gravemente herido pero triunfal. Madre de la princesa que conquistó su propio reino al ganarle una carrera al viento; del caballero protector de los bosques y de todos los seres vivos que los habitan; y de este humilde servidor, que narra cual bufón las aventura y desventuras de la Reina del Sureste. Abuela de tres querubines de tal belleza que solo Miguel Ángel podría plasmarlos con un pincel.

De profesión: administrativa, enfermera, C.E.O. de nuestra empresa familiar, contable, técnico asistencial de reparaciones del hogar, personal de limpieza, profesora, cocinera, agente en mediación de conflictos ¡y todos ellos a la vez! sin más sueldo que los rácanos besos que, a cuentagotas, le dedicamos los truhanes de sus hijos. El que no vea que el sacrificio y el trabajo son otros de sus fundamentos, no será capaz de ver las nalgas de un asno, a tres pulgadas de sus globos oculares.

No tiene cuentas en Suiza y, aunque es tesorera de su feudo, no paga con sobres en el «bar-Cenas», no posee gran cantidad de dinares ni grandes tesoros, desconozco si es campechana, pero sí sé que no es ostentosa con joyas, ni presume de otra cosa que no sea del amor de sus seres queridos. La humildad y la honradez no son un valor más, sino los más importantes de cuantos haya.

Así es Su Majestad. Mi madre. Despistada como pocas, lo que provoca a veces las anécdotas más disparatadas, pero de un corazón tan noble y bueno que no se puede comparar con ningún otro mortal. Por ende, este que escribe la quiere tanto y todo el que la conoce le tiene un cariño especial y no puede más que alabarla.

¡¡¡LARGA VIDA A LA REINA!!!



SEGUNDO PREMIO *La partida*, de Álvaro Villanueva Álvarez.

Hola, mamá. ¿Quieres que juguemos? Hace tiempo que ya no jugamos a nada. Ya sabes, las ocupaciones. La madurez pone algo entre las personas que las hace estar más separadas, menos imaginativas, más corruptas, un poco menos humanas. ¿Por qué no rompemos eso? Podemos matarlo.

Creo que en el juego de niños siempre hay un toque de vida, infantil, de amor, una risa; pero también una perversión, una malicia escondida, algo que está por nacer. Darse cuenta de que el cielo es un mar de otro cielo más alto. Pero nada de eso queda y quizás nada importe. Solo unos dados, jugar al azar como se juega a la ruleta rusa en seis números encarnada; como lo hacemos cuando somos mayores, cuando dejamos esa rosa, ese jazmín, esa mar de una ciudad provinciana, un monumento, un libro en una estantería perdida, un guiño, un beso, una palabra no dicha, una palabra de niño, no sentida, no vivida, olvidada.

¿Quieres que juguemos, mamá?

No importa el juego. Que ruede una bola, que se escurra de la mesa un dominó, que se juegue a la pobreza del Monopoly o las relaciones animales en el parchís; siendo en esta vida siempre presa, excepto niño, con la risa cazadora.

No importa a qué juegos. El juego a veces es solo una excusa. También es, en lo más profundo, una tragedia, el drama de la vida, la tristeza del que llora ante las lágrimas risueñas del triunfador no merecido. ¿Quién merece ganar?

¿Quién merece ser vencido? ¿Es la victoria el consuelo fugaz de un perdedor, o es la derrota la debacle, la caída sempiterna, del efímero ganador?

Pero todo esto es de nuevo palabrería. Es más sencillo. Quizás solo sea una charla, al campo, al dinero, a la casa, a la familia, los amigos, la pareja, de ella o en ellos. Una conversación que surge, lastimosa, al igual que sucede en la vida, del que pierde por temor del que gana; del que gana, por la debilidad del que pierde

¿Quieres que juguemos, mamá?

El juego es un diálogo. —Eso es. Un diálogo que poco quiere decir más allá de lo que somos y de lo que parecemos, de dónde venimos y de adónde vamos. El juego es el código, es la forma, la estructura, el medio sobre el que se extienden los puntos, los contrarios, la desigualdad, la sangre, la batalla, el horror. Pero no parece nada o no somos nada. Si somos, acaso seamos el juego. Un instante, un momento, pero nunca un punto, fijo, dolorido, deshumanizado.

¿Quieres que juguemos, mamá?

El juego también es la muerte. La muerte ecuánime, el fin de la partida, la limitación, el fin de los tiempos. Un escalofrío y el miedo de no poder jugar más, de no poder vivir más. ¿Qué somos sino piezas de ajedrez? Con o sin propia voluntad, pero con un movimiento delimitado y delineado por un tablero firme, más fijo de lo que creemos, más estático, más dormido. Pero

la piedra no habla,

la piedra no mueve,

la piedra se calla,

la piedra se duerme;

la lápida se enfría,

sobre la lápida se llora;

la lápida lleva un traje de flores,

la lápida es el juego,

¿quieres que juguemos, mamá?

TERCER PREMIO *Poema para mi madre*, de Juan David Ramírez García.

Querida madre,

Hoy, mientras la luz del amanecer tiñe el horizonte con tonos dorados y el aroma de las flores impregna el aire, quiero detenerte un instante para escribirte estas palabras, un pequeño tributo a la grandeza de tu ser y al amor inmenso que siempre has derramado sobre mí.

En el vasto lienzo de mi vida, tú has sido el pincel que ha trazado las líneas de la bondad, la compasión y la fortaleza. Desde el primer susurro de mi existencia hasta este preciso instante, has sido mi guía, mi inspiración, mi roca en tiempos de tempestad. Cada gesto tuyo, cada palabra cargada de amor, ha sido como un faro en medio de la oscuridad, iluminando mi camino con esperanza y seguridad.

Recuerdo con ternura los momentos compartidos, las risas compartidas, las lágrimas consoladas. En tu mirada he encontrado el reflejo de mi propio ser, el eco de mis sueños y aspiraciones. Tus manos, suaves y cálidas, han sido mi refugio en los días grises, y tus abrazos, un bálsamo para el alma en medio de las tormentas.

Madre querida, en tus ojos resplandece la sabiduría de generaciones, la fuerza ancestral que ha forjado nuestra historia. Eres

la encarnación del amor incondicional, la personificación de la entrega desinteresada. Cada sacrificio, cada renuncia, ha sido un acto de amor sublime, un testimonio vivo de tu nobleza y generosidad.

A través de los años, he aprendido tanto de ti: la importancia del perdón, la grandeza de la humildad, el valor de la perseverancia. Tus enseñanzas han sido faros que han iluminado mi sendero, orientándome con sabiduría y ternura. En cada paso que doy, en cada logro que alcanzo, puedo ver tu influencia, tu amor impregnado en cada fibra de mi ser.

Madre querida, en esta carta deseo expresarte mi más profundo agradecimiento por todo lo que has hecho por mí. Tu amor ha sido el cimiento sobre el cual he construido mi vida, tu presencia, el faro que ha guiado mis pasos en la oscuridad. Que estas palabras sean como una brisa suave que acaricia tu alma, llevando consigo el eco eterno de mi gratitud y amor por ti.

Con cada latido de mi corazón, te envío un abrazo lleno de cariño y gratitud, sabiendo que tus brazos siempre estarán abiertos para mí, como un refugio seguro en medio de la tempestad.

Con amor eterno,

PRIMER PREMIO *Carmen, de Óscar Fernández Baquero.*

Tecleó dubitativamente, con la inseguridad del conductor novel que tiende a pausar y revisar continuamente cada maniobra. Aunque ya lo intuía poco convincente en su mente, releyó lo que acababa de escribir y, frustrado, borró con decepción contenida cada letra a golpes de delete. Se reclinó hacia atrás en la silla y paseó la mirada sobre los libros de la estantería. Sintió el aplomo literario en cada uno de los lomos, en cada una de las páginas, en el polvo acumulado. Pero, sobre todo, sintió la necesidad de abandonar aquella oscura habitación.

La conoció en su primer año de carrera. Aquel día, recordó, había llegado tarde a clase y, entrando a hurtadillas, buscó el primer hueco libre. A su lado, en la misma bancada, estaba ella. Le miró, con aquellos ojos negros inquisitivos, y sin mayor interés siguió atenta a la clase. Él se sentó despacio, haciendo crujir en exceso la vieja madera. Se llamaba Carmen y aquel desdén inicial poco hacía presagiar que acabaría enamorándose irremediablemente de ella.

La luz empequeñeció demasiado rápido sus pupilas cuando salió del portal. Se protegió con la mano y alcanzó la avenida de Covibar. Avanzó despacio, taciturno, como si fuera contando sus pasos, y, cuando llegó al Centro Cívico, cruzó la calle hasta la plaza de Antonio Machado. Allí se detuvo y miró en derredor. Al igual que los campos sorianos evocaron al poeta noventayochista a su Leonor, sus recuerdos le llevaron de nuevo a Carmen.

Exhumó del pasado aquel día, tumbados en el césped, entre clase y clase. Ella le preguntó: ¿Te sientes más Soledades o Campos de Castilla? Él no supo qué contestar y la miró interrogativamente. Ella, sin realmente estar interesada en su respuesta, le respondió con seguridad: Yo soy más Soledades. Él la miró. La miró y calló. Nunca supo realmente a qué se refirió con aquella respuesta. Quizá una alusión a su carácter melancólico y soñador, o quizá esa necesidad existencialista de comprenderse a sí misma, de encontrar una identidad esquiva. Sea cual fuere, aquella respuesta le excluía de alguna manera y aquello le dolió, como duele un corazón azotado por el desaire.

Avanzó por la calle reflexionando sobre todo esto y sus pasos le llevaron, intencionadamente, hasta la plaza de Rafael Alberti. Allí se detuvo nuevamente. Alberti. Rafael. Siempre encontró en las distintas etapas del poeta del 27 un epígrafe definitorio del carácter de Carmen. En la vitalidad y alegría de sus primeros poemas descubrió la gracia y espontaneidad de ella, su luminosidad, mientras que el tono culto de su etapa neogondrina le recordaba la solemnidad intelectual que profesaba Carmen a sus conversaciones y escritos. Este contraste, que ella era capaz de alinear con mudable facilidad, le cautivó desde el primer momento. Pero había un tercer elemento adoptado del poeta, latente y cetrino, que Carmen sólo dejaba asomar contadas veces.

Aquel día reían, reían a carcajadas, a abdominal doliente. Se retorcían de la risa. Se abrazaron y continuaron riendo entre arrítmicos movimientos de sus cuerpos. Poco a poco se fue deteniendo la hilaridad y sus músculos relajándose entre esporádicos estertores. Fue entonces cuando se dio cuenta de que estaba llorando. Sorprendido, la rodeó con sus brazos y ella se apretó a él con fuerza. Acercó los labios lentamente a su oído y le susurró aquellos versos albertianos:

Ángeles malos o buenos,

que no sé,

te arrojaron en mi alma.

Permaneció abrazado a ella, indeciso, nervioso. Carmen arrimó su boca y le buscó por primera vez. Él....se dejó llevar.

Abandonó la plaza de Alberti y salió de nuevo a la avenida de Covibar dejando a la derecha el colegio El Olivar. Avanzó hasta la fuente y tomó la avenida de Rodríguez Vallina. El sol de media tarde suavizaba las frías temperaturas y propiciaba el paseo. Subió el tramo de escaleras y atravesó las plazas de León Felipe y Pablo Neruda. Abandonando atrás la Generación del 27, llegó hasta el busto de Miguel Hernández.

Hernández, el poeta del pueblo, de la oda al amor, a la vida y también a la muerte. El poeta que mejor resumiría sus años posteriores. Carmen y él se licenciaron. También en el amor. Aprovecharon cada minuto compartido y fueron descubriendo juntos los intrincados laberintos de los sentimientos y la pasión. Tras la carrera, Carmen se centró en el doctorado y se colocó como profesora adjunta a tiempo parcial en el departamento de filología de la universidad. Él preparó unas oposiciones para profesor de secundaria que aprobó luego de un largo año de esfuerzo. Juntos, decidieron dar el paso de la emancipación y, con ilusión, compraron un pequeño y acomodado piso en Covibar, donde estaba el instituto al que le habían destinado. Los siguientes años trascurrieron, lentos e intensos, con la intensidad del amor condensado y de la pasión redimida. Carmen comenzó a escribir, no ya fragmentos o relatos esporádicos como antaño, sino con la conciencia de la relevancia literaria. Siempre le criticó a él su holgazanería escritora, —talento desperdiciado—, le reprochaba ladinamente. Y la vida fue sucediendo, entre versos y amor, como las estrofas del poeta oriolano del 36. Hernández, vida y amor. Amor y vida. Y muerte. Tercera en discordia, terrible artista autoinvitada, que hizo finalmente presencia para cerrar abruptamente el ciclo.

Pintada, no vacía:

pintada está mi casa

del color de las grandes

pasiones y desgracias.

Sintió la pena, punzante, igual que entonces y, aturdido, continuó su camino. Bajó los escalones y llegó a la fuente de las ranas, que ceden generosamente el apodo al espacio abierto de las plazas de Hernandez y Blas de Otero. En esta última se sentó en un banco y observó el ir y venir de la gente, absortos en sus quehaceres diarios. Recordó cómo el dolor le refugió en la poesía del poeta de postguerra, cómo se sintió identificado con la angustia del vacío que a él también le embargaba. Del vacío y el pesar inmenso que acompaña a la soledad y la pérdida. Se aferró a la necesidad de la nueva fe vital que aquellos versos de Otero demandaban y, junto a ellos, encontró poco a poco un camino común de fingida redención.

Regresó a casa. Ya estaba oscureciendo y las farolas iluminaban tímidamente el camino. Se había dejado el ordenador encendido y la luz de la pantalla fosforecía sobre la negrura. Tomó de la estantería uno de sus libros de poemas. En la contraportada aparecía su foto, en blanco y negro. Estaba tal como la recordaba, tal como la mantenía en su memoria. Acarició la imagen suavemente y quedamente devolvió el libro a su lugar.

Se sentó delante del ordenador y apoyó sus manos sobre el teclado. Con el recuerdo aún palpitante en cada uno de sus dedos, comenzó a teclear. Una vez más. Un nuevo intento de aprehen-

der un hálito de aquel sentimiento puro, de saquear a la memoria fragmentos de una vida inagotable de amor y literatura, de pasión y poesía. Pulsó lentamente cada una de las teclas y sobre la blancura del editor, anegando el espacio vacío de negrita azabache, como sus ojos, tituló con la palabra que durante tanto tiempo dio sentido a su vida.

Carmen

SEGUNDO PREMIO *Parque de Asturias bañado por el mar*, de Héctor Rodríguez Basalo.

La gente no me cree, pero hubo una vez, en mi infancia, que me bañé en el mar sin moverme del Parque de Asturias de Rivas. No me hizo falta pasear por un malecón... Ni tan siquiera pasear. Desde uno de los bancos ocurrió todo. Ella apareció, y en el instante en el que mis ojos se posaron sobre los suyos, un huracán empezó a levantar la arena, y hubiese jurado que lo provocó un leve parpadeo de sus ojos. La gente huyó despavorida con las manos en los ojos para evitar la arena. Yo no me los cubrí, pues hubiera dejado de admirar a la criatura más hermosa que jamás haya existido y que jamás existirá. Hubo un momento en el que el huracán alcanzó tal intensidad que a punto estuve de dejar de contemplar esa mirada de intenso fuego que me consumía; hasta que cerró los ojos y la arena volvió a su ser.

Tampoco creeréis lo que sucedió entonces. Esa arena tosca de parque se había convertido, gracias a la divina luz que emanaba de sus iris de ensueño, en polvo minúsculo de arena, como derretida ante tal presencia. Lo mismo pasó con la concurrida carretera de Valencia. Su asfalto se deshizo ante la intensidad de semejante mirada, y eso que estaba acostumbrado al calor infernal de los coches. No era ese tipo de calor. Ese helaba el mismísimo infierno y purgaba cualquiera de los pecados de sus moradores. Y ante los dos se extendió una pasta de alquitrán hasta el horizonte en forma de agua fresca de mar. Un mar en calma, lo contrario que yo, que tenía que sujetar mi corazón para que no escapara de mi cuerpo. Por más que delante de mí aparecieran, por la magia de su existencia, los elementos más hermosos que pudieran existir, estos languidecían ante su figura.

Si no creísteis lo que sucedió antes, por lo que viene ahora dejaréis de tomarme en serio. Se acercó ella hasta mí y ya no pude mantener más mi corazón dentro del cuerpo. Salió por mi boca y fue a parar hasta su mano. Ella lo atrapó, jugueteando con él, mientras yo entraba en un éxtasis de felicidad inabarcable, y lo lanzó al mar. Al salpicar volvió a salir a flote, pero ya blanquecino como un hueso, pues estaba pelado de la intensidad de ese amor. Ascendió y ascendió, y en vez de perderse en la inmensidad del cielo, fue creciendo, y el azul de ese cielo se volvió puro y en él aparecieron hermosos pájaros que lo acompañaron con unos melodiosos cánticos hipnóticos. Volaron alrededor como en una extraña ceremonia de cortejo, que me mantuvo embelesado hasta que dos rayos que se proyectaron desde sus pupilas lo prendieron en decenas de lugares, provocando cráteres y formando una luna con lo que anteriormente había sido mi corazón.

Y si no creísteis lo anterior, ahora ya me encerraríais por loco. Me tomó ella de las manos y sentí una descarga de electricidad tan potente dentro de mi cuerpo, que este empezó a elevarse sin parar, y mi alma con él. Sentía una felicidad que no era de este mundo y por eso me marchaba. Como tenía sujetas mis manos, ella también se elevó junto a mí. Del miedo que sintió, se aferró fuerte a mi cintura y en ese momento mi ascenso se hizo caótico, como el de un globo que sueltas a medio hinchar y no tiene rumbo propio, porque el trance en el que me sumí me abotargó los sentidos. No sé cómo llegamos a la luna. Solo sé que ella seguía asida a mi cintura y contemplamos la tierra allá abajo y deslumbraba más que nunca, gracias a la luz que proyectaban sus ojos, el Parque de Asturias. No quería que jamás terminara ese momento. Solo deseaba que el reloj se olvidara de nosotros y que sus horas, con las estúpidas normas que lleva implícitas —como comer, dormir y demás—, pasaran de largo y estar ella y yo, y el mundo abajo. Se giró y me besó. En ese momento si hubiera habido algún reloj cerca se hubiera deshecho. Creí morir y mi corazón no aguantó más de pura felicidad. Estalló, pero ya no era mío. Estábamos sobre él y caímos al vacío... Pero no caíamos, planeábamos. Yo todavía tenía su sabor en mis labios. Sentía el aire más fresco que había sentido nunca sobre mi cara y una libertad que ningún ser físico más podía disfrutar. Caímos de cabeza al mar y el roce con las escamas de los peces nos hizo unas cosquillas muy agradables. El frescor que sentimos nos aletargó y nos mantuvimos a flote por un tiempo ilimitado. Nuestro reloj en la luna se detuvo y cada instante se convirtió en una infinitud.

El final de la historia no me importa que lo creáis, ya que el tiempo y la vida cotidiana nos volvió a arrastrar a su corriente. Una serpiente, en forma de brazo, atrapó la mano de porcelana de la niña y se la llevó. En ese instante el mar se fue con la pequeña, expulsándome del paraíso para siempre. Cuando volví en mí ya solo estaba el Parque de Asturias como siempre lo había conocido. A pesar de ello lo encontré mucho más hermoso que de costumbre. La magia de aquella niña, que nunca más volví a ver, se había quedado impregnada en aquel lugar... Nuestro lugar. Respiré profundamente y olí el mar. Inspiré más fuerte y la olí a ella. Os preguntaréis quién era ella: el sol... Mi sol. Estuve a punto de llorar al no tener su calor cerca, pero no lo hice. Al fin y al cabo ya no tenía corazón.

TERCER PREMIO *Ecos de Covibar*, de Elisa del Molino Serrano.

La doctora Serrano suspiró cansada, saliendo del centro de salud La Paz. Estaba siendo una mañana de lo más ajetreada. Quería tomarse un pequeño respiro para tomar aire fresco. Salió por la puerta del centro encontrándose una bonita mañana de primavera en el barrio. Sonrió al ver a su siguiente paciente sentado delante del edificio. Caminó hasta él y se acomodó a su lado.

—Alfonso, te había visto citado hoy. ¿Estás esperando a tu hijo para entrar? —El hombre la miró con curiosidad.

—Ah, doctora —respondió dubitativo—. Sí, hemos venido a verla. Me duele la cabeza, ¿sabe? La mudanza está siendo algo dura.

—¿Te mudas?

—Al barrio —Alfonso señaló a su alrededor con el dedo—. Mi mujer y yo hemos comprado un piso en la cooperativa. No le voy a negar, doctora, que al principio estaba un poco reticente. Antes vivíamos en el centro, en Moratín. Hemos pasado unos años maravillosos... una juerga constante —compartió una mirada cómplice con la doctora mientras se reía—, pero los niños lo cambian todo.

La doctora asintió, comprendiendo la situación. Le puso la mano en el brazo a su paciente y le sonrió con confianza.

—Pero Covibar te ha acabado enamorando, ¿verdad? —preguntó con picardía, ya conociendo la respuesta.

—¡Ay! No lo sabe usted bien, doctora. Fue llegar aquí y ver los espacios verdes, las calles abiertas, el cielo azul por encima de nuestras cabezas. Fue en ese momento cuando supe que Arturo y Melisa estaban destinados a crecer aquí. Se están adaptando tan bien —suspiró ligeramente desesperado—. No conseguimos sacarlos del parque.

La doctora Serrano levantó la vista y vio a Arturo subiendo la calle. Había aparcado junto a la Casa de la Juventud. Debía haber dejado a su padre enfrente del centro para que no tuviera que subir la cuesta andando. Llevaba unos meses con dolor en la rodilla derecha. La doctora bajó la mirada para valorar si el tratamiento había bajado la inflamación. Apuntó mentalmente preguntar más tarde al respecto en la consulta.

—Vaya, papá, ya te has encontrado a la doctora, ¡qué suerte! —saludó Arturo al llegar hasta ellos—. ¿Estáis haciendo la consulta al aire libre? —preguntó con picardía.

La mujer lo miró divertida. Conocía a Arturo desde hace años; básicamente lo había visto crecer. Tenía el carácter de su madre, pero el humor de su padre. Se giró hacia su paciente, que miraba a su hijo desorientado. La confusión se fue lavando de su cara conforme reconocía la situación.

—Ah... —suspiró cansado.

—No pasa nada, Alfonso. Estamos aquí contigo. Me estabas contando cómo era Covibar cuando te mudaste. ¿Ha cambiado mucho?

Alfonso frunció el ceño, luchando por recuperar los recuerdos.

—Sí, era diferente... más pequeño, pero lleno de promesas. Recuerdo el día que firmamos los papeles para nuestro piso. Fue un momento especial. Ellos eran tan pequeños —sonrió, señalando con la cabeza a su hijo—. El barrio ha crecido mucho, pero sigue gustándome tanto como el primer día.

La doctora le sonrió con melancolía. Conocía esa sensación. Le dieron la plaza en el centro poco después de que la familia de Alfonso se mudara al barrio. Se enamoró del Covibar de entonces, todavía en crecimiento y de la población que le había tocado. No tardó en mudarse allí con su pareja, y sus propios hijos nacieron poco después. Conforme había visto crecer a las familias de su cupo, había visto crecer en el barrio a la suya propia. No pudo evitar que se le dibujara una sonrisa en la cara. Desde luego había algo bonito en la medicina de familia, pensó mientras miraba a padre e hijo.

—Deberíamos ir entrando —avisó a padre e hijo, recordando la preocupante agenda que le esperaba dentro.

—Por supuesto, doctora. Y gracias por cuidar a mi padre. Ya sabe que, desde que pasó lo de mamá...

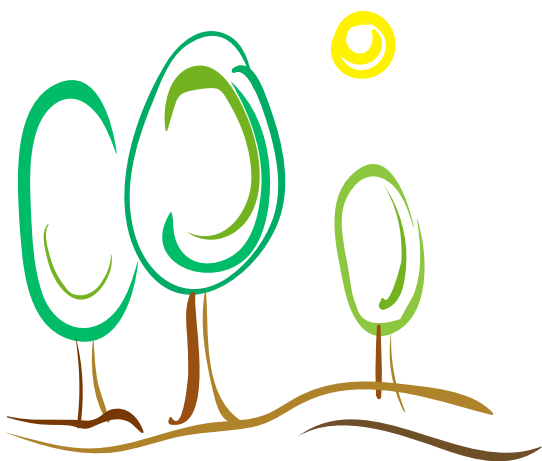
—A veces, siento que ella está aquí, caminando a mi lado por estas calles que tanto amábamos juntos —interrumpió Alfonso con tristeza.

La médica intercambió una mirada comprensiva con su hijo.

—Es importante recordar los buenos momentos, incluso cuando el tiempo los hace borrosos. Las cosas pueden haber cambiado, pero el amor que tienes por este lugar sigue vivo en ti, Alfonso.

Alfonso sonrió débilmente, sintiendo el apoyo de su hijo y su médico. Aunque su mente podía perderse en el laberinto del Alzheimer, el espíritu de Covibar y los recuerdos felices seguían brillando en su interior.

La doctora Serrano se levantó y los animó a seguirla adentro. Antes de entrar, echó un último vistazo al exterior. Suspiró cansada al tener que despedirse del buen clima. Quizá no era tan mala idea lo de la consulta al aire libre.



> Miércoles 11 de junio, 19:00 horas

Charla-taller de **Proyecto Perrutis-Covibar** *La música con una vida saludable*, con **Sukyband**

Proyecto Perrutis vuelve al Centro Social con una nueva propuesta que combina cultura, prevención y bienestar. En esta ocasión, contaremos con la participación especial de Sukyband, una banda de rock extremeña que se ha consolidado como una propuesta musical auténtica y poderosa dentro de la escena del rock.

Sukyband está formada por Elsa Venra (bajista y letrista) y Juan Flores Chino (guitarrista, cantante y productor), dos artistas con una trayectoria sólida y comprometida. Elsa, además de ser la encargada de las líneas de bajo que definen el sonido del grupo, escribe letras cargadas de emociones y mensajes profundos. En 2024 fue destacada por la web Metal Korner como representante femenina en el panorama nacional del rock.



Por su parte, Chino cuenta con una reconocida carrera como guitarrista de la banda Sinkope y como productor y guitarrista en el proyecto José Andrëa y Uróboros, liderado por el exvocalista de

Su primer trabajo discográfico, *Mi guarida*, explora diferentes estilos dentro del rock, con temas como *La melancolía*, *Mi guarida*, *No entiendes* o *Nunca es demasiado*, y que incluye colaboraciones como la de Raúl Jiménez (de El gitano, la cabra y la trompeta).

Como en anteriores ocasiones, intervendrá también Emilio Ortiz, terapeuta en adicciones formado en Proyecto Hombre y alma de Proyecto Perrutis, para guiarnos en la reflexión sobre el papel del arte en los procesos de cambio personal, especialmente en jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Mägo de Oz. Su trabajo lo ha llevado a girar por toda Latinoamérica, y en 2012 fue galardonado con el Premio Master Guitar en los Premios a la Creatividad del Rock Nacional.

Una cita imprescindible para quienes creen en la cultura como herramienta transformadora.

> Jueves 12 de junio, 19:00 horas

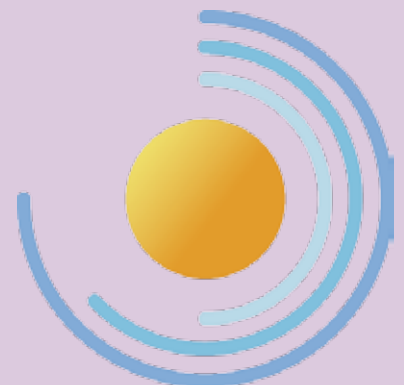
Ponencia **Vivir mejor: las bases del bienestar**, con **Raúl Ernesto Ruiz Vásquez**

El Centro Social de Covibar acogerá la charla *Vivir mejor: las bases del bienestar*, impartida por Raúl Ernesto Ruiz Vásquez. Esta propuesta invita a reflexionar sobre cómo sentirnos mejor con nosotros mismos y con quienes nos rodean, a través de un enfoque integral del bienestar que abarca cuerpo, mente y relaciones.

Durante la sesión, se ofrecerán herramientas prácticas y accesibles para me-

jorar el bienestar físico, mental y social en el día a día, con el objetivo de ayudarnos a reconectar con nuestras necesidades, cuidarnos y avanzar hacia una vida más equilibrada y plena.

La charla está promovida por Vida N Balance, un espacio dedicado al acompañamiento y la promoción de la salud integral, que apuesta por hábitos sostenibles y realistas para lograr un bienestar auténtico y duradero.



**VIDA N
BALANCE**

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 13 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE

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, residentes en Rivas, 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).



RIVAS VACIAMADRID
Cultura y Fiestas

UNA PELÍCULA DE MINECRAFT

FANTASÍA

Viernes 13 de junio, 18:00 horas

Viernes 13 de junio, 21:00 horas

Sábado 14 de junio, 18:00 horas

Sábado 14 de junio, 21:00 horas

Domingo 15 de junio, 18:00 horas

Domingo 15 de junio, 21:00 horas

Dirección: Jared Hess.

Reparto: Jason Momoa, Jack Black, Danielle Brooks, Sebastian Eugene Hansen.

Sinopsis: Bienvenidos al mundo de Minecraft, donde la creatividad no solo ayuda a crear, sino que es esencial para la supervivencia. Cuatro inadaptados -Garrett El Basurero Garrison, Henry, Natalie y Dawn- se encuentran luchando con problemas ordinarios cuando de repente se ven arrastrados a través de un misterioso portal al Mundo Exterior: un extraño país de las maravillas cúbico que se nutre de la imaginación. Para volver a casa, tendrán que dominar este mundo (y protegerlo de cosas malvadas como Piglins y Zombies, también) mientras se embarcan en una búsqueda mágica con un inesperado experto artesano, Steve. Juntos, su aventura desafiará a los cinco a ser audaces y a volver a conectar con las cualidades que hacen que cada uno de ellos sea único y creativo.



LOS PECADORES

TERROR

Viernes 4 de julio, 18:00 horas

Viernes 4 de julio, 21:00 horas

Domingo 6 de julio, 18:00 horas

Domingo 6 de julio, 21:00 horas

Dirección: Ryan Coogler.

Reparto: Michael B. Jordan, Hailee Steinfeld, Miles Caton, Wunmi Mosaku.

Sinopsis: Tratando de dejar atrás sus problemáticas vidas, dos hermanos gemelos regresan a su pueblo natal para empezar de nuevo, solo para descubrir que un mal aún mayor les espera para darles la bienvenida.



EL CONTABLE 2

THRILLER

Viernes 11 de julio, 18:00 horas

Viernes 11 de julio, 21:00 horas

Domingo 13 de julio, 18:00 horas

Domingo 13 de julio, 21:00 horas

Dirección: Gavin O'Connor.

Reparto: Ben Affleck, Jon Bernthal, Cynthia Addai-Robinson, Daniella Pineda.

Sinopsis: Christian Wolff tiene talento para resolver problemas complejos. Cuando un viejo conocido es asesinado, dejando tras de sí un críptico mensaje para «encontrar al contable», Wolff se ve obligado a resolver el caso. Al darse cuenta de que son necesarias medidas más extremas, Wolff recluta a su hermano Brax, del que está distanciado, para que le ayude. En colaboración con Marybeth Medina, subdirectora del Tesoro de Estados Unidos, descubren una conspiración criminal y se convierten en objetivo de una despiadada red de asesinos que no se detendrán ante nada para mantener sus secretos ocultos.



UN FUNERAL DE LOCOS

COMEDIA

Viernes 18 de julio, 18:00 horas

Viernes 18 de julio, 21:00 horas

Domingo 20 de julio, 18:00 horas

Domingo 20 de julio, 21:00 horas

Dirección: Manuel Gómez Pereira.

Reparto: Quim Gutiérrez, Ernesto Alterio, Gorka Otxoa, Inma Cuesta.

Sinopsis: Los miembros de una familia acuden a despedir al patriarca, recién fallecido. Pero lo que debería ser un sentido velatorio se convierte en una reunión enloquecida cuando uno de los asistentes saca a la luz el secreto mejor guardado del difunto.



CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 13 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE

VOTEMOS

COMEDIA

Viernes 25 de julio, 18:00 horas

Domingo 27 de julio, 18:00 horas

Viernes 25 de julio, 21:00 horas

Domingo 27 de julio, 21:00 horas

Dirección: Santiago Requejo.

Reperto: Clara Lago, Tito Valverde, Gonzalo de Castro, Raúl Fernández.

Sinopsis: En un edificio del centro de Madrid, una comunidad de vecinos se reúne para votar el cambio de ascensor. Sin embargo, la noticia inesperada de que un nuevo inquilino con problemas de salud mental va a alquilar el piso de uno de los propietarios, cae como una bomba en la reunión, que toma un inesperado rumbo.



ÉRASE UNA VEZ MI MADRE

DRAMA

Viernes 1 de agosto, 18:00 horas

Domingo 3 de agosto, 18:00 horas

Viernes 1 de agosto, 21:00 horas

Domingo 3 de agosto, 21:00 horas

Dirección: Ken Scott.

Reperto: Leïla Bekhti, Jonathan Cohen, Sylvie Vartan, Milo Machado Graner.

Sinopsis: París, 1963. Roland, el menor de una familia de seis hermanos, sufre una malformación en un pie. Según los médicos nunca podrá caminar, pero su testaruda madre, Esther, simplemente se niega a aceptarlo. Mediante una combinación de fe inquebrantable y negación excepcional, la mujer está decidida a desafiar cualquier adversidad para conseguir que su hijo sea feliz.



ALGO LE PASA A MI YERNO

COMEDIA

Viernes 8 de agosto, 18:00 horas

Domingo 10 de agosto, 18:00 horas

Viernes 8 de agosto, 21:00 horas

Domingo 10 de agosto, 21:00 horas

Dirección: Arnaud Lemort.

Reperto: Christian Clavier, Baptiste Lecaplain, Claire Chust, Cristiana Réali.

Sinopsis: Cinco años de psicoterapia no han servido para aliviar la ansiedad vital de Damien. El Dr. Beranger ya no lo soporta. Así que le echa con un reto terapéutico: encontrar a la mujer de su vida. Y, contra todo pronóstico, Damien lo consigue. Tres meses después, su prometida Alice le invita a su casa familiar para que conozca a sus padres, que celebran una gran fiesta por su 30 aniversario. Nada más llegar, nada sale bien. Pero lo peor es que el padre de Alice resulta ser nada menos que el mismísimo Dr. Beranger.



LA QUIMERA DEL ORO

Viernes 15 de agosto, 18:00 horas

Viernes 15 de agosto, 21:00 horas

Domingo 17 de agosto, 18:00 horas

Domingo 17 de agosto, 21:00 horas

Dirección: Charles Chaplin.

Reperto: Charles Chaplin, Mack Swain, Georgia Hale, Tom Murray.

Sinopsis: Reestreno de la gran obra maestra de Chaplin, recién restaurada en 4k con motivo de su centenario. Un solitario buscador de oro llega a Alaska, a principios del siglo XX, en busca de fortuna. Una fuerte tormenta de nieve le llevará a refugiarse en la cabaña de un bandido.



COMEDIA

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 13 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE

PADRE NO HAY MÁS QUE UNO 5: NIDO REPLETO

COMEDIA

Viernes 5 de septiembre, 17:30 horas

Viernes 5 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 6 de septiembre, 17:30 horas

Sábado 6 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 7 de septiembre, 17:30 horas

Domingo 7 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: Santiago Segura.**Reparto:** Santiago Segura, Toni Acosta, Martina D'Antiochia, Calma Segura.**Sinopsis:** Algunos padres experimentan la angustia del «nido vacío» cuando los hijos empiezan a abandonar el hogar. Javier, en cambio, sufre el trauma del «nido repleto»: nadie se va de casa.

LILO & STITCH

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 12 de septiembre, 17:30 horas

Sábado 13 de septiembre, 17:30 horas

Domingo 14 de septiembre, 17:30 horas

Dirección: Dean Fleischer-Camp.**Reparto:** Maia Kealoha, Sydney Agudong, Zach Galifianakis, Billy Magnussen.**Sinopsis:** La película narra la historia de una niña hawaiana solitaria y un extraterrestre fugitivo que la ayuda a recomponer su rota familia. Remake en imagen real de la cinta de animación.

F1: LA PELÍCULA

ACCIÓN

Viernes 12 de septiembre, 20:30 horas

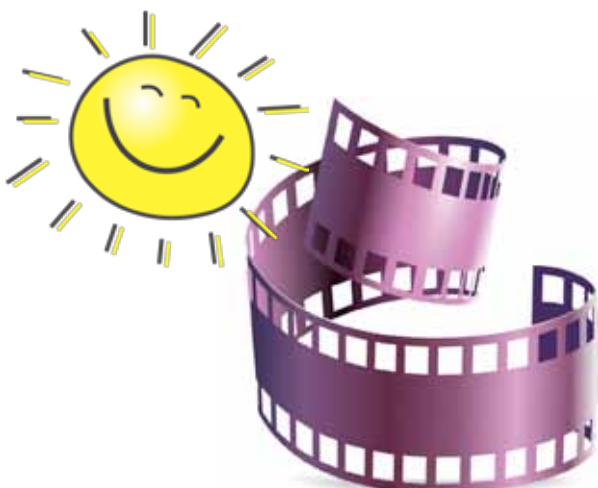
Sábado 13 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 14 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: Joseph Kosinski.**Reparto:** Brad Pitt, Damson Idris, Kerry Condon, Javier Bardem.**Sinopsis:** Apodado «el más grande de todos los tiempos», Sonny Hayes fue el fenómeno más prometedor de la Fórmula 1 en la década de 1990 hasta que un accidente en la pista casi acaba con su carrera. Treinta años después, es un piloto nómada a sueldo al que contacta su antiguo compañero de equipo Rubén Cervantes, propietario de un equipo de Fórmula 1 en apuros que está al borde de la quiebra. Rubén convence a Sonny para volver a la Fórmula 1 y tener una última oportunidad para salvar al equipo y ser el mejor del mundo. Su compañero será el novato Joshua Pearce, el piloto estrella del equipo que está decidido a imponer su propio ritmo.

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, así como en nuestras redes sociales.



El cine bajo las estrellas vuelve a Covibar

Las noches de sábado volverán a iluminarse con la magia del séptimo arte. Un año más, os invitamos a disfrutar del cine de verano en el exterior del Centro Cívico Comercial. Desde el 5 de julio hasta el 16 de agosto, hemos preparado siete sesiones gratuitas para compartir en familia, combatir el calor y dejarse llevar por grandes historias.

Las proyecciones comenzarán a las 22:00 horas y, como siempre, podréis consultar la programación completa próximamente en nuestras redes sociales y en la web www.covibar.es.

Siempre Serrat: emoción, memoria y canciones en la Sala Covibar

El pasado sábado 24 de mayo, la Sala Covibar acogió un concierto muy especial: *Siempre Serrat*, un sentido tributo al cantautor catalán que ha puesto banda sonora a tantas vidas. Fue mucho más que un recital. Fue una celebración íntima de la palabra, la música y la memoria colectiva de varias generaciones.

Con la voz de Jose Voces, sorprendentemente cercana a la del propio Joan Manuel Serrat, y el acompañamiento exquisito del pianista Miguel Simancas, el público revivió algunos de los temas más emblemáticos del repertorio del *noi del Poble-Sec*. Desde las baladas más nostálgicas hasta los himnos de una época, cada canción fue recibida con emoción contenida, sonrisas y, estamos convencidos de que también con alguna lagrimita.

Para muchos asistentes, el concierto fue también una oportunidad de recordar un momento único: la visita de Serrat a Covibar en 1981, cuando el barrio apenas era un proyecto ilusionante en medio del descampado. Cuarenta años después, su legado sigue vivo en la sensibilidad de quienes lo escuchan y lo cantan, como ocurrió el día 24 con un público entregado y agradecido.

El tributo, inspirado en la gira *Serrat 100x100*, volvió a demostrar que la canción de autor sigue teniendo un lugar privilegiado en los corazones. Y que la cultura, cuando se hace con respeto y pasión, conecta el pasado con el presente, y a las personas entre sí.

lo que pasó CULTURA



Fotos: Fernando Galán



Gran cuarta edición del Certamen Nacional de Danza Movimiento

Tras el rotundo éxito de sus tres primeras ediciones, la cuarta convocatoria del Certamen Nacional de Danza Movimiento 13, organizada por la Escuela de Danza Covibar, no defraudó. El recién estrenado suelo del escenario de la Sala Covibar volvió a vibrar con la pasión, la técnica y la emoción que solo la danza es capaz de transmitir.

Durante el fin de semana del 10 y 11 de mayo, 671 bailarines y bailarinas

procedentes de diversas escuelas de danza de toda España (Madrid, País Vasco, Comunidad Valenciana, Cantabria, Castilla y León y Castilla-La Mancha) mostraron su talento sobre el escenario, llenando de arte cada rincón del recinto. Estas cifras consolidan al certamen como una cita ineludible en el calendario nacional de la danza.

El jurado, de altísimo nivel, estuvo compuesto por figuras de reconoci-

do prestigio nacional e internacional. En las disciplinas de danza moderna y contemporánea, evaluaron las piezas Tatiana Chorot, Victoria P. Miranda y Urko Fernández. En danza española, lo hicieron Alejandro Lara, Cristina Cazorla y Débora Martínez. Para la danza clásica, el tribunal estuvo formado por María López, Daniella Oropesa y Cristina Casa, esta última también encargada de la categoría senior junto a Adrián Ortigosa.



Fotos: Fernando Galán



Evento 13 - Covibar



Como complemento a la competición, se impartieron cuatro clases magistrales en el Centro Social Armando Rodríguez, dedicadas a clásico, contemporáneo, *theater jazz* y escuela bolera, ofreciendo a los participantes y asistentes una experiencia formativa de alto nivel.

Una de las novedades más destacadas de esta edición fue la colaboración, por primera vez, del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, que aportó un total de 4000 euros en premios. La entrega de

galardones contó con la presencia de varios representantes municipales, como la alcaldesa Aída Castillejo y los concejales José Luis Alfaro, Alberto Cabeza y María Luisa Pérez, subrayando así el valor cultural del certamen y su impacto positivo en el municipio.

El palmarés completo puede consultarse escaneando este QR:



CULTURA

lo que pasó





Fotos: Fernando Galán

Un mes para compartir belleza, arte, poesía y compromiso

Además del Encuentro de Escritores, reseñado en la página 36, y de los habituales cursos de alfabetización digital y la sesión de risoterapia, mayo nos dejó en el Centro Social una programación diversa.

Comenzamos el viernes 23 con la charla-taller *Descubre la fuente de la juventud*, de la mano de Mila Granados, profesional de la belleza y terapeuta holística. A través de su experiencia, nos propuso una mirada transformadora sobre el bienestar, la autoestima y el envejecimiento, reivindicando el poder de sentirse bien desde dentro.

A partir del 26 de mayo visitó la Sala Miguel Hernández la exposición *Acuarela a dos manos*, un hermoso diálogo pictórico entre padre e hijo: Pedro Alfonso Méndez y Tomás Méndez Paneadas. Sus acuarelas, tan técnicas como emocionales, nos recordaron que el arte también es un legado que se comparte y se reinventa. Podréis disfrutar de esta muestra hasta el 25 de junio.

El miércoles 28 recibimos al poeta Daniel Collado Azorín, que ofreció un recital íntimo y directo, con versos que se rebelan frente a los circuitos



editoriales tradicionales. Acompañado por la rapsoda Elda Hidalgo, su poesía, cargada de sinceridad, frescura y erotismo, resonó con fuerza entre los asistentes.

Al día siguiente celebramos una velada muy especial con la presentación de *Historia gráfica de la Contracultura*, un libro monumental que documenta casi un siglo de pensamiento alternativo. Acompañados por autores y figuras clave del *underground* cultural, vivimos



una tarde llena de memoria, humor, música y crítica social, de la mano de la Asociación Donantes de Risas.





Por otro lado, nos gustaría destacar la celebración, el domingo 25, del Rastrillo Solidario en el Parque Lineal, una cita ya habitual para quienes creen en la economía circular y la cooperación vecinal. El importe de las inscripciones se destinará a una asociación con fines sociales, refor-

zando una vez nuestro compromiso con quienes más lo necesitan.

Para finalizar, incluimos también la fotografía del último recital poético de Luis San José, que tuvo lugar el 30 de abril, y que no pudimos incluir por cierre editorial.



La magia de la literatura: éxito del XIV Encuentro de Escritores y Lectores

La Sala Miguel Hernández volvió a convertirse en un espacio de inspiración y encuentro durante las tardes del 21 y 22 de mayo, con la celebración del XIV Encuentro de Escritores y Lectores de Rivas, organizado por la Asociación Escritores en Rivas en colaboración con Covibar.

Bajo el lema *La magia de la literatura*, esta edición exploró el fascinante universo de la imaginación, la fantasía, la ficción y su sutil frontera con la realidad. Durante dos jornadas repletas de charlas, coloquios, lecturas y actuaciones, lectores y escritores compartieron ideas, emociones y muchas ganas de celebrar la palabra escrita.

La primera jornada, el miércoles 21, arrancó con la presentación del Encuentro y la proyección de un emotivo audiovisual. Le siguió la lectura de los nanorrelatos participantes en el ya tradicional concurso que propone escribir a partir de una fotografía, demostrando que a veces unas pocas líneas bastan para despertar mundos enteros.

La conferencia del neurocientífico Raúl Alelú, titulada *Imaginación y fantasía en el cerebro*, ofreció una perspectiva científica sobre cómo la creatividad literaria se enraíza en nuestra mente. Cerraron la tarde un interesante coloquio titulado *Ficción, magia y realidad*, en el que intervinieron Sonia Delaros, Jessica Lozano y Luis Quiñones, y la entrega de premios del certamen de nanorrelatos.

El palmarés de esta edición fue el siguiente: el primer premio recayó en *Voces encuadradas*, de Amanda Parreño Sierra; el segundo premio fue para *La magia del abuelo*, de Nuria Rodríguez Fernández; y el Premio del Público correspondió a *El fallo de la nigromancia*, de Jesús Navarro Lahera.

El jueves 22 continuó la magia. La tarde comenzó con una nueva proyección audiovisual, seguida de la conferencia *La fantasía y la magia en la Literatura*, impartida por el escritor Samuel Somersault. El toque sorprendente lo puso el mago Iñaki Rivas, con una actuación en la que las palabras dieron paso a los trucos y el asombro. El broche lo puso Juan Font con su deliciosa intervención *Fantasías del sabor*, que preparó el ambiente para el final más esperado: una cena compartida en la que la conversación y la literatura siguieron vivas entre bocados.



Gala fin de curso de artes marciales chinas en Covibar

El pasado domingo 25 de mayo, la Sala Covibar fue escenario de la gala fin de curso de las actividades de kung-fu, taichí y chi-kung del Gimnasio Covibar. Una cita anual que ya es tradición en nuestro barrio y que este año volvió a reunir a familias, vecinos y amantes de las artes marciales chinas.

Durante la mañana, más de cincuenta alumnos —niños, jóvenes y adultos— ofrecieron una exhibición del trabajo realizado a lo largo del curso. Se presentaron formas tradicionales, secuencias con armas, ejercicios de combate y prácticas energéticas que reflejan la riqueza

de estas disciplinas milenarias, donde se combinan la técnica, la filosofía y el cultivo personal. Cada grupo mostró no solo su progreso técnico, sino también el espíritu de respeto, superación y disciplina que caracteriza a las artes marciales chinas. Desde la energía apasionante del kung-fu hasta la suavidad meditativa del taichí y la profundidad interna del chi-kung, la gala fue una auténtica experiencia para los sentidos.

El cierre de la gala vino de la mano de Alfonso Bonilla, director de la Escuela San Bao, quien también dirige estas actividades en el Gimnasio Covibar,

con un mensaje cargado de gratitud hacia la Cooperativa, las familias y los alumnos: «Sin vuestro apoyo, entrega y confianza, nada de esto sería posible. Hoy celebramos lo que somos juntos».

Más allá de una simple exhibición, esta gala fue una celebración del compromiso, la comunidad y la conexión entre generaciones. Desde el Gimnasio Covibar, seguimos apostando por una formación integral que une cuerpo, mente y corazón.

¡Gracias a todos por formar parte de este viaje!



Fotos: Fernando Galán

Y si después de ver las imágenes sientes que a ti también te llama este camino, no lo dudes: el Gimnasio Covibar ya prepara el nuevo curso. Pide información o reservar plaza llamando al 91 666 90 83.
¡Te esperamos sobre el tatami!

Clases de taichí y chi-kung:

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 h

Martes y jueves, de 10:00 a 11:00 h

Martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h

Clases de kung-fu infantil:

Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00 h

Martes y jueves, de 17:00 a 18:00 h

Clases de kung-fu adultos:

Martes y jueves, de 21:00 - 22:00 h

Miércoles, de 19:00 a 21:00 h.

Viva la primavera: una fiesta para celebrar la vida

El pasado jueves 22 de mayo, el exterior del Centro Cívico Comercial se llenó de música, aroma a brasas y, sobre todo, de vecinos con ganas de disfrutar. La Fiesta de la Primavera volvió a celebrarse con entusiasmo y una participación masiva, consolidándose como una de las tradiciones más queridas del calendario social de Covibar.

Nacida en 2023 con motivo del 40 aniversario de la entrega de los primeros pisos de la Cooperativa, esta celebración parece haber echado raíces profundas en el barrio. En esta tercera edición, la tarde y la noche se alargaron entre risas, encuentros, baile y una barbacoa popular que no dejó a nadie indiferente.

La música fue la gran cómplice de la velada: variada, animada y contagiosa, logró poner en pie a quienes no pudieron resistirse a mover el cuerpo al ritmo de los diferentes estilos que fueron sonando. Desde clásicos populares hasta temas más actuales, la pista improvisada frente al Centro Cívico fue testigo de un ambiente intergeneracional lleno de energía.

Pero si algo hizo que el evento se ganara el aplauso unánime de los asistentes fue, sin duda, la imponente barbacoa gratuita que servimos. Se repartieron más de 1500 montados de morcilla, chorizo, lomo y panceta (cortamos un total de 450 barras de pan) y abundante bebida para todos, que se siguió sirviendo hasta bien pasadas las diez de la noche. Todo pensado para que nadie se fuera a casa sin haber compartido un bocado y una conversación.

Entre los asistentes también se dejaron ver varios representantes de la vida política y el movimiento asociativo ripense, que no quisieron perderse la ocasión de compartir un momento distendido con la ciudadanía, charlar sin prisas y comprobar de primera mano el excelente estado de salud del tejido vecinal de Covibar.

Más allá de la comida y la música, la Fiesta de la Primavera fue, una vez más, una muestra del espíritu cooperativo que da sentido a este barrio único. Porque no se trata solo de celebrar el buen tiempo: se trata de celebrar que estamos juntos, que seguimos construyendo comunidad, y que, año tras año, seguimos creyendo en la importancia de compartir.



ORGULLO Y BARRIO RIVAS JUNIO 2025



Semana LGBTI organizada en convenio con la fundación:



**RIVAS
VACIAMADRID**





EL DESPERTAR DEL BÚHO

ER

La Página de Escritores en Rivas

www.escritoresenrivas.com

¿LA VIDA ES SUEÑO?

«Somos temerosos de lo que nos hace diferentes». Anne Rice.

Las personas ambiciosas que han dedicado su vida a amasar grandes fortunas y han podido disfrutar de una vida plena y llena de abundancia solo desean, cuando comienza su debacle, poder comprar un poco más de tiempo; sin embargo, el sueño de aquel que nada poseyó, que incluso malgastó su efímera vida con distracciones banales, no es otro que adquirir bienes materiales y disfrutarlos cuando al fin llegue la senectud.

Sin embargo, el tiempo nos atrapa a todos al final, ¿no es cierto?, y, entonces, solo nos queda mirar hacia atrás y preguntarnos: ¿qué demonios hice con mi vida?

Pero solo somos simples mortales, y esas notables diferencias que hay entre nosotros son lo que nos aleja de parecer-nos –Dios nos libre– a las máquinas del futuro de las películas de ciencia ficción.

Aunque claramente soy humana, no puedo clasificarme como rica o como pobre, ambiciosa o perezosa; solo soy una soñadora con la certeza de que su tiempo lo invirtió en llegar a ser una escritora reconocida. Y por muchas dificultades que encuentre en mi camino, en ello sigo.

Como escritora, reflexiono filosófica y profundamente sobre una vida que va más allá de los estándares conocidos.



Para mí no existen las barreras del tiempo, ni siquiera las que levanta la propia muerte; recorrer en un chasquido de dedos las distancias entre continentes no tienen ningún misterio; hablar con seres que habitan otras dimensiones nunca me pareció descabellado; descubrir otros mundos que están ocultos en este para mí es algo natural; poner voz a los que han traspasado los límites del bien y del mal me resulta excitante. ¿Por qué? Porque soy escritora de ficción literaria, y mi mundo siempre se ha movido entre lo descabellado y lo políticamente incorrecto, creando como resultado historias de una atmósfera literaria única, pues solo nos pertenecen a mis personajes y a mí.

¿Por qué ficción? ¿Acaso la vida real no es suficiente? La verdad es que nunca lo ha sido, ¡demasiadas limitaciones! Soy consciente de que siempre he creado mi propio universo y me muevo fácilmente a través de él. Nunca me han gustado las personas ordinarias, cargando con sus vidas ordinarias, fácilmente predecibles, no teniendo nada que aportar a la historia, porque la vida siempre

son historias que contar. Yo disfruto analizando las mentes más perturbadas y oscuras, pues creo que ese tipo de personaje posee una profundidad y una complejidad que atrapa desde un primer momento al lector, precisamente porque se encuentra fuera de su rango de comprensión.

Pongo como ejemplo mi última novela *Dios no camina por Dragoon Mountains*. Noah, personaje que se esconde tras “el portador de la luz”, también llamado Lucifer, habla en profundidad de cómo son sus más profundos sentimientos y anhelos, los pone sobre la mesa, y nosotros, como meros espectadores, escuchamos en silencio el porqué de sus decisiones y cómo le afectaron, no solo a él, sino al resto de los que se rebelaron contra unas normas que, sencillamente, no eran justas. Es una historia que se mueve entre continentes, con el telón de fondo de la crisis medioambiental, con una más que probable guerra por el control del Ártico, con un nuevo y desconcertante papado, salpicada de magia ancestral que desafía los límites del tiempo... pero lo más importante, muestra el interior de un ser puro acusado injustamente de sembrar el mal en la Tierra.

La ficción literaria me ayuda, como escritora, a llevar mis propias dudas y reflexiones, y exponerlas en un tablero de juegos, permitiendo que sean los personajes quienes se enfrenten a mis propios demonios. Yo pongo las piezas, y ellos juegan la partida. Jaque mate. ♟️



MC GALLARDO. Escritora. Ha publicado las novelas *Donde sueñan los almendros*, *De donde yo vengo... no hay gaviotas* y *La rebelión de los papamoscas*.
<https://lamiradademonalisa.com>

PALABRAS DE PAPEL *couché*



Ricardo Virtanen es profesor, crítico literario, músico y escritor. Prácticamente ha publicado en todos los géneros literarios: novela, poesía, haiku, aforismo, ensayo, cuento o diario.

Sus publicaciones literarias más recientes son el libro de haikus *Hilo de lluvia* y el de aforismos *El vigilante de la luna*. Así mismo es el autor de la reciente edición crítica *El triunfo de estar vivo* (Cátedra, 2024), de Luis Alberto de Cuenca. Como músico, acaba de publicar el disco de Lobos negros *La Ruta de la Plata*.



1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Pues depende. Lo lógico es sentado. Pero los que frecuentamos los géneros más breves (aforismos, haikus, micros...) lo hacemos frecuentemente andando.

2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Escribo todo lo que quiero escribir, y eso ya es mucho.

3.- ¿Con qué personaje tuyo o de un libro leído harías un pacto diabólico?

Mío, con Carlo Lee, el protagonista de mi novela *Ardiendo bajo el agua*; de otro, con *Drácula*, de Bram Stoker, sin duda.

4.- ¿Yo leo, tú lees, él lee...? (presente de indicativo)

Si yo leo, tú lees (y viceversa), y a lo mejor él o ella leen.

5.- ¿Qué libro sin escribir te falta por leer?

Muchos, pero te citaría dos de poesía: *Las flores del bien*, de Baudelaire; y *Poeta en Carnaby Street*, de García Lorca.

6.- ¿Cambiarías un punto y coma por un beso?

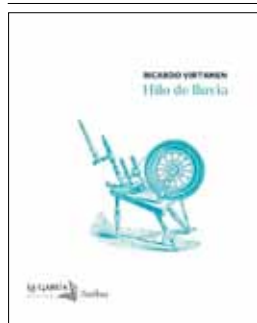
Lo siento, los besos no son intercambiables. Yo cambiaría un punto y coma por una coma, tan raquítica ella...

7.- Una profecía: ¿qué mundo literario vislumbra para el año 2111?

Para entonces, la IA ya no será ni artificial. Creo que la Inteligencia se inyectará en el cerebro en forma de dosis proteica. Para entonces (es muy posible) uno dirá: «Quiero escribir sonetos como Garcilaso» o más versos a lo «Me gustaría escribir los versos más tristes esta noche...». Se te inyectará la dosis pertinente, y a tirar...

«En la quietud se halla la panacea del saber. Si miras un amanecer demasiado tiempo, es posible que no quieras ver nada el resto de tus días» *Brillando bajo el agua* (2022)

ricardovirtanenies@gmail.com



www.escriitoresenrivas.com



Centro de Fisioterapia de Covibar



quiénes somos

TANIA MARTÍNEZ CARRASCO

Fisioterapeuta con más de 14 años de experiencia, especializada en terapia manual, osteopatía e inducción miofascial. Experta en el tratamiento de disfunciones de la ATM y bruxismo.

Trabaja desde un enfoque integral, ayudando al paciente a recuperar su funcionalidad y comprender el origen de sus dolencias para prevenir futuras lesiones.

PATRICIA PLAZA DÍAZ

Fisioterapeuta especializada en fisioterapia uroginecológica y obstétrica

Su forma de trabajar parte de la intervención personalizada y la educación terapéutica. Tratamientos basados en el razonamiento clínico, las técnicas de terapia manual y ejercicio terapéutico.



qué tratamos

- | Traumatología general
- | Dolor crónico y fibromialgia
- | Lesiones deportivas
- | Patología de la columna vertebral
- | Bruxismo y desórdenes de la ATM
- | Readaptación a actividades de la vida diaria
- | Patología de suelo pélvico



técnicas y enfoques

- | Punción seca
- | Terapia manual
- | Ejercicio terapéutico
- | Osteopatía estructural
- | Fisioterapia uroginecológica (suelo pélvico)
- | Pilates máquinas
- | Electroestimulación (EMS)

por qué elegirnos

- | Valoración gratuita
- | Citas sin esperas
- | Tratamiento para todos los públicos
- | Atención 100% individual
- | Comunicación directa con tu fisioterapeuta
- | Tarifa especial para socios y mayores de 65 años
- | Tratamientos actualizados y eficaces



ven a visitarnos

Centro Cívico Comercial de Covibar, 2ª planta, local 23. Avenida Covibar, 8.

Teléfono: 91 666 90 83. Pide tu cita.

gimnasio@covibar.es

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

www.covibar.es

INSCRIPCIONES DESDE EL

2 junio

RECEPCIÓN GIMNASIO

COVIBAR

CENTRO CÍVICO

COVIBAR PLANTA

SÓTANO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PISCINAS COVIBAR

AQUAGYM

**TRAINING
FIT**

YOGA

**CURSILLOS
DE
NATACIÓN**





Cuatro karatekas de Covibar brillan en la final del Torneo Deuco de la Comunidad de Madrid

El domingo 1 de junio se celebró la final del Torneo Deuco de kárate de la Comunidad de Madrid, en la que cuatro alumnos del Gimnasio Covibar lograron una destacada actuación.

Israe Bensar obtuvo una meritoria cuarta posición, mientras que Sebastián Mateo, Ana María Guzga y Mario Soto se clasificaron como finalistas, demostrando un excelen-

te nivel técnico y competitivo en cada uno de sus combates.

Covibar vuelve así a dejar huella en una competición autonómica, reflejo del esfuerzo y la dedicación tanto de los deportistas como de su equipo técnico. El torneo reunió a numerosos talentos de la región, consolidando el creciente prestigio del kárate madrileño.

La Escuela de Danza Covibar sigue acumulando éxitos

Nuestra escuela de danza cierra el mes de mayo y comienza junio con grandes logros que nos llenan de orgullo.

El pasado 1 de junio, nuestros alumnos se presentaron a los exámenes oficiales de Danza Moderna y Danza Española de APDE, celebrados en la Escuela 180 de Madrid, con un 85% de aprobados. Queremos destacar especialmente a Alba M. Tejada Cano, que ha finalizado su carrera de Danza Española con la calificación de Notable. ¡Enhorabuena, Alba, por tu esfuerzo y dedicación!

Además, los días 24 y 25 de mayo participamos en el Certamen *Danza y Alma* en Azuqueca de Henares, donde nuestro grupo de competición de danza urbana juvenil IDYLLIC fue galardonado con el premio al grupo revelación. También celebramos con alegría el premio al mejor bailarín, que recibió nuestro alumno Guillermo González, y las becas otorgadas para un intensivo de fin de semana con Stefan Radojičić.



Estos logros son fruto del trabajo constante, la pasión y el talento de nuestro alumnado y profesorado. ¡Gracias por seguir creciendo con nosotros!



Menú de verano

Cuando suben las temperaturas, el cuerpo pide platos ligeros, refrescantes y llenos de sabor. Este menú combina lo mejor del verano: fruta, pescado fresco y postres helados que no empalagan. Ideal para una comida en familia o una cena con amigos sin tener que pasar horas en la cocina.

ENTRANTE

GAZPACHO DE SANDÍA



INGREDIENTES para 4 personas:

- 500 g de sandía sin pepitas
- 4 tomates maduros
- ½ pepino
- ½ pimiento rojo
- ¼ de cebolla (opcional, si te gusta más suave)
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Hielo (opcional, para enfriar más rápido)

PASO A PASO:

1. Pela y trocea la sandía, los tomates, el pepino, el pimiento y la cebolla.
2. Tritura todo junto en una batidora potente hasta que quede bien fino.
3. Añade el vinagre, el aceite y la sal. Bate de nuevo hasta emulsionar.
4. Cuela si quieres una textura más suave.
5. Guarda en la nevera al menos una hora antes de servir.
6. Sirve bien frío, con trocitos de pepino o sandía encima para decorar.

PLATO PRINCIPAL

TARTAR DE ATÚN CON AGUACATE Y MANGO

INGREDIENTES para 4 personas:

- 400 g de atún rojo de calidad sashimi
- 1 mango maduro
- 2 aguacates
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Zumo de 1 lima
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo (opcional)
- Cebollino fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO:

1. Corta el atún en dados pequeños. Reserva en frío.
2. Pela el mango y los aguacates, y córtalos también en dados.
3. Mezcla en un bol el zumo de lima, la salsa de soja, el aceite de sésamo, sal y pimienta.

4. Añade el atún al aliño y mezcla suavemente.
5. Incorpora el mango y el aguacate con cuidado para que no se rompan.
6. Emplata usando un aro para darle forma (opcional) y espolvorea sésamo y cebollino por encima.
7. Sirve inmediatamente, frío.



HELADO EXPRÉS DE YOGUR GRIEGO Y FRUTOS ROJOS

POSTRE

INGREDIENTES para 4 personas:

- 400 g de yogur griego natural
- 200 g de frutos rojos congelados (frambuesas, arándanos, fresas...)
- 2 cucharadas de miel o sirope de agave
- Unas hojitas de menta para decorar (opcional)

PASO A PASO:

1. En una batidora potente, tritura los frutos rojos congelados con el yogur y la miel hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Puedes servir al momento como un «frozen yogurt» o verter en moldes y congelar al menos 2 horas.
3. Decora con menta y algunos frutos rojos frescos si tienes.



PEÑA RAYISTA COVIBAR

TORNEO FÚTBOL URBANO

***“PABLO LIMA PRO Y
ANTONIO DE LA CUEVA DÍAZ”***

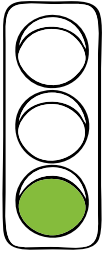
14 Y 15 DE JUNIO DE 2025



***500 EUROS AL EQUIPO CAMPEÓN
TROFEO AL 1º, 2º Y 3er CLASIFICADO***

PISTAS DEPORTIVAS PARQUE DE ASTURIAS (JUNTO A CASA DE LA JUVENTUD)



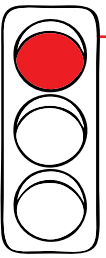


ADELANTE

El Consejo Rector de Covibar ha mostrado su satisfacción ante la decisión del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid de cancelar su acuerdo de colaboración con la promotora de festivales ShareMusic! para los próximos años, tras conocerse su vinculación con el fondo proisraelí KKR.

Desde el Consejo se valora esta medida como un ejercicio de coherencia política y ética con los valores que definen al municipio y con su histórico compromiso con los derechos humanos y la causa palestina.

el semáforo



STOP

Desde la Cooperativa Covibar queremos manifestar nuestro rechazo ante el reciente caso de maltrato animal ocurrido en las lagunas de La Esperilla, en Arganda del Rey, donde se ha encontrado el cuerpo sin vida de un perro arrojado al agua con cadenas y bloques de hormigón.

Agradecemos la labor del SEPRONA de Rivas Vaciamadrid, cuya investigación ha permitido la identificación y detención del presunto autor de los hechos, así como la implicación de otra persona.

Como entidad comprometida con el bienestar de nuestra comunidad y el respeto al entorno, condenamos cualquier acto de violencia hacia los animales y confiamos en que la justicia actúe con firmeza ante situaciones tan lamentables.

Rivas ya tiene su primer enlace directo con la M-50

La apertura del nuevo ramal permite la salida hacia la A-3 y la entrada desde la R-3 y la M-203. El proyecto ha sido ejecutado por el Ayuntamiento con financiación estatal

Rivas ha estrenado este jueves su primer acceso directo a la M-50, una conexión largamente esperada por la ciudadanía y que marca un hito en la movilidad del municipio. El nuevo ramal, ya operativo, permite salir hacia la M-50 en dirección sur (A-3) y acceder a la ciudad desde la R-3 y la M-203, lo que facilitará los desplazamientos y ayudará a descongestionar el tráfico urbano y la autovía A-3 a su paso por Rivas.

Las obras, ejecutadas por el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, han contado con la financiación del Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible del Gobierno de España. La alcaldesa, Aída Castillejo, ha calificado la jornada como «histórica» y ha subrayado que con este primer enlace se pone fin a «una injusticia», ya que Rivas era hasta ahora la única ciudad atravesada por la M-50 sin conexión directa.

«Si hay un ejemplo de lucha vecinal, ese es este enlace con la M-50», ha declarado Castillejo durante el acto de apertura, acompañada por la vicealcaldesa Mónica Carazo, el portavoz del Gobierno municipal, José Luis Alfaro, y la concejala de Urbanismo y Vivienda, Yasmin Manji.

El proyecto incluye la ejecución de dos rotondas y dos ramales (entrada y salida). En fases futuras se habilitarán también los accesos a la M-50 desde la A-3 y hacia la R-3.

Además, el Ayuntamiento ha propuesto al Ministerio la construcción de un intercambiador de transportes en la zona norte de Rivas, con el objetivo de mejorar la conexión en autobús con Madrid y con municipios cercanos como Coslada, San Fernando o Velilla.

Esta infraestructura permitiría reducir tiempos de viaje y aliviar la saturación de la M-50 y la A-3, consolidando una red de transporte más eficiente para todo el sureste madrileño.



Foto: Ayuntamiento de Rivas

Éxito rotundo en la Feria de la Ciencia del IES Las Lagunas

El pasado sábado 24 de mayo, el IES Las Lagunas acogió con gran entusiasmo la celebración de su esperada Feria de la Ciencia, una cita ya consolidada en el calendario educativo local. En esta edición participaron varios centros educativos de Rivas Vaciamadrid y alrededores, que compartieron con la comunidad educativa sus proyectos de investigación, robótica, medio ambiente, arte y divulgación científica, demostrando el talento y la implicación del alumnado y profesorado en el fomento de la ciencia.



El CEIP José de Iturzaeta sorprendió con una original recreación virtual de las trincheras de la Batalla del Jarama usando *Minecraft Education*, además de presentar un robot diseñado para mejorar la accesibilidad de la biblioteca escolar, facilitando la búsqueda de libros a alumnado con discapacidad visual. También desde Primaria, el CEIP José Saramago presentó una colección de proyectos individuales en los que cada alumno aplicó el método científico a experimentos diversos relacionados con electricidad, magnetismo o el ADN. Por su parte, el CEIP Los Almendros apostó por investigaciones centradas en el agua y las energías sostenibles, destacando la importancia de la conciencia medioambiental desde edades tempranas.

Entre los institutos, el IES Duque de Rivas ofreció demostraciones sencillas y participativas sobre la presión atmosférica, mientras que el IES Grande Covián presentó un proyecto de botánica aplicada a la salud, en el que el alumnado explicó el uso medicinal de plantas locales y elaboró productos naturales como cremas o colonias. El IES La Poveda exploró la relación entre la química y la moda

mediante experimentos para identificar los componentes reales de los tejidos, aplicando técnicas como la observación microscópica, el ensayo pirotécnico o el uso de disolventes. También el IES Los Olivos combinó ciencia, arte y sostenibilidad, mostrando el proceso de compostaje casero junto a experimentos sobre pigmentos textiles, elasticidad de tejidos y el poder blanqueante de la lejía.

La Universidad de Alcalá, a través de su Departamento de Ciencias de la Computación, acercó la ingeniería de telecomunicaciones a los asistentes con un taller práctico sobre el diseño de sistemas de comunicación para móviles y redes inteligentes. A su vez, el Centro de Educación Ambiental El Campillo desarrolló una actividad divulgativa para sensibilizar sobre el impacto ecológico de las especies exóticas invasoras.

El IES Las Lagunas, anfitrión del evento, desplegó una amplia gama de propuestas interdisciplinares. Desde Tecnología, los alumnos programaron semáforos, puertas automáticas y otros dispositivos con Arduino. Física relacionó fenómenos científicos con atracciones de feria para explicar conceptos como la fuerza centrífuga o la energía cinética. Matemáticas retó a los visitantes con *tangrams* gigantes, origami y la construcción de un gran mosaico colaborativo. Historia presentó proyectos creativos como el «Contraanuncio», una crítica a productos nocivos desde las ciencias sociales, un informativo sobre el siglo XVIII y una recreación del sistema feudal. Biología ofreció observación de microorganismos de agua dulce, Inglés organizó un juego tipo trivial con preguntas culturales y científicas, y Dibujo mostró esculturas abstractas, poliedros decorativos y carteles basados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La Feria de la Ciencia fue mucho más que una exposición de proyectos: fue una celebración del conocimiento compartido, del trabajo colaborativo y del entusiasmo por aprender. Familias, docentes y estudiantes disfrutaron de una jornada en la que la ciencia se convirtió en una experiencia cercana, emocionante y al alcance de todos. Un evento que, sin duda, deja huella e impulsa vocaciones científicas entre los más jóvenes.





La Cooperativa Covibar, presente un año más en la Carrera de ASPADIR

Un año más, la Asociación de Padres y Amigos de Discapacitados de Rivas, Aspadir, volvió a organizar el pasado 9 de mayo su tradicional Carrera por la Inclusión. Los participantes, procedentes de fundaciones, centros ocupacionales y colegios de educación especial de toda la Comunidad de Madrid, completaron los 900 metros que separan el IES Las Lagunas de la meta en el Centro de Patinaje del Polideportivo Cerro del Telégrafo. Y no lo hicieron solos, pues corrieron acompañados por cientos de voluntarios, vecinos y alumnado de varias escuelas ripenses.

Como en años anteriores, Covibar no quiso faltar al evento y colaboró con la compra de las camisetas y dorsales que

vistieron los corredores. En representación de la Cooperativa acudieron los vocales Francisco de la Fuente y Pedro Herrero, que condecoraron, junto a patrocinadores y autoridades autonómicas y municipales, a los participantes de la carrera.

Con esta tradición, en la que solidaridad y deporte van de la mano, Aspadir quiere continuar sensibilizando a la sociedad sobre la realidad, las necesidades y las capacidades de todos y cada uno de nosotros. Una carrera en la que todos ganaron y que supuso una llamada a la solidaridad, a la igualdad y a la inclusión, en un municipio siempre comprometido con este tipo de causas.



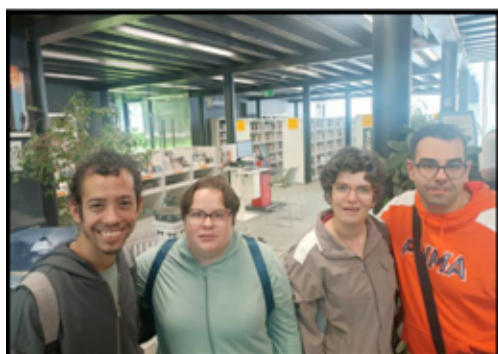


ASPADIR con validadores de Hungría

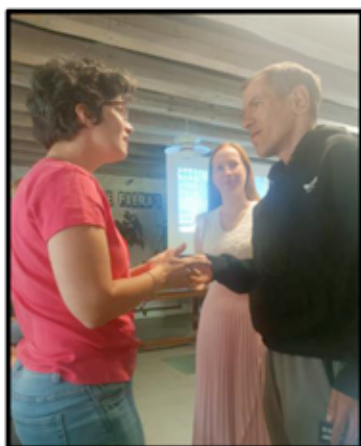


El pasado lunes 21 de mayo cuatro compañeros del equipo de validadores de ASPADIR tuvieron la suerte de participar en un encuentro con un grupo de personas con discapacidad de Hungría.

El grupo de Hungría pertenecía a la asociación ÉFOÉSZ de la ciudad de Szeged.



En este encuentro una compañera con discapacidad de Tres Cantos les explicó en los diferentes grupos en los que participa dentro de Plena Inclusión. Y nuestra compañera Carmen les explicó cómo es nuestro trabajo como validadores en ASPADIR y cómo fue validar el libro de TRISTANA.



Después las personas de Hungría nos contaron cómo es su trabajo en su país.

Lo más interesante del encuentro para las personas de Hungría y para nosotros fue conocer las diferencias que hay entre los dos países.

¡Fue una experiencia increíble!



EL SECRETO DE UN CEREBRO FELIZ

Nos referimos a un «cerebro feliz» cuando hablamos sobre la interacción de neurotransmisores y hormonas que contribuyen a la sensación de bienestar y felicidad. Estos químicos, como la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas, también llamados popularmente como «el cuarteto de la felicidad», juegan roles importantes en el estado de ánimo, el aprendizaje, la motivación y la conexión social. Estos neurotransmisores se producen en diferentes partes del cuerpo y tienen efectos específicos en el cerebro.

González Alemán explicó los efectos de las distintas hormonas que hacen sentir felicidad:

- **Dopamina:** entra en juego frente a todo lo que nos gusta y nos da placer. Este neurotransmisor hace saber a nuestro cerebro qué cosas nos dan placer: una comida rica, una sonrisa de alguien querido, un abrazo, un ascenso laboral, etc. En definitiva, la liberación de dopamina en el cerebro se asocia con la sensación de logro, recompensa y felicidad.
- **Serotonina:** genera un bienestar que es duradero en el tiempo. Nos proporciona estabilidad emocional positiva, con sensaciones como tranquilidad, armonía o bienestar mental. Sus niveles aumentan cuando estamos en contacto con la naturaleza, meditamos y nos exponemos a la luz natural con asiduidad, entre otras cosas.
- **Oxitocina o la «hormona del amor»:** está involucrada en el reconocimiento y establecimiento de relaciones sociales y en la formación de relaciones de confianza, empatía y generosidad.
- **Endorfinas:** encargadas de mejorar el estado de ánimo, reduciendo el dolor físico y emocional, entre otras muchas cosas. Se liberan durante actividades como ejercicio, risa, contacto social o incluso al escuchar música. Como ya se ha men-



cionado, ayudan a promover una sensación de bienestar y calma, actuando como analgésicos naturales.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi cerebro a generar este tipo de neurotransmisores?

Puedes incorporar hábitos que promuevan el bienestar mental y físico. Esto incluye practicar la gratitud, la meditación y disfrutar del presente en todos sus aspectos, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, cuidar tu alimentación, socializar, buscar actividades que te gusten y tener metas desafiantes.

Reflexiona sobre quién eres, qué te gusta hacer y cómo te propones alimentar a tu cerebro con actividades, experiencias y rutinas que te aporten bienestar. Una vez iniciado el reto, tu cerebro trabajará para recompensarte.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR

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

materiales DE CONSTRUCCIÓN
EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMESTICOS

MUEBLES DE COCINA

MANIPARAS

SANITARIOS



Regulación emocional en momentos de crisis

En algún momento de la vida y más en los tiempos que parece que estamos viviendo últimamente, nos enfrentamos a situaciones que sacuden nuestra estabilidad: una pérdida repentina, una emergencia médica, una catástrofe natural o incluso un apagón general. Estos momentos, conocidos como crisis, pueden generar una sobrecarga emocional que desencadena altos niveles de estrés, afectando tanto la salud física como mental. Aunque estas respuestas son naturales, mantener la calma es clave para actuar con eficacia y seguridad.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante el peligro o la incertidumbre, su gestión adecuada es crucial para atravesar estos periodos y posteriormente no tener consecuencias negativas duraderas.

Aprender a manejar el estrés en tiempos de crisis no solo ayuda a mantener el equilibrio personal, sino que también mejora la toma de decisiones, preserva las relaciones y permite una recuperación más rápida.

¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRO CUERPO CUANDO ESTAMOS INMERSOS EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS?

Ante una emergencia, el cuerpo activa su sistema de respuesta al estrés: el corazón se acelera, la respiración se

intensifica y la mente puede entrar en un estado de alerta extrema o, por el contrario, bloquearse. Reconocer que estas reacciones son normales es el primer paso para gestionarlas. Regular las emociones en momentos críticos puede marcar la diferencia entre el caos y una respuesta efectiva y segura. No se trata de evitar el miedo o la ansiedad, sino de saber que forman parte del proceso. Entre las reacciones más habituales que podemos encontrar en este tipo de situaciones se encuentra el miedo por la amenaza de la seguridad, la confusión ante la falta de información, la irritabilidad o tensión por la incertidumbre, incluso tristeza o frustración por las pérdidas materiales o personales.

LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS DE CRISIS

La regulación emocional es la capacidad de reconocer lo que sentimos, comprenderlo y canalizarlo de forma que no interfiera con nuestro bienestar ni con nuestra capacidad de actuar. Tener una buena regulación de nuestras emociones en momentos de alto impacto emocional nos permite tomar decisiones más claras y seguras. Evitar el pánico, cuidando tanto de uno mismo como de los demás, aumenta las probabilidades de salir bien parado de una situación de crisis.

POR TANTO, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANTENER LA CALMA EN ESTE TIPO DE SITUACIONES?

ENTRENA LA MENTE EN TIEMPO DE CALMA

Así como nos preparamos comprando linternas, haciendo un botiquín, etc. O incluso del mismo modo que ejercitamos la memoria o nuestro cuerpo, también podemos entrenar nuestra mente para poder hacer frente de una forma más satisfactoria a situaciones que requieran calma. Practicar ejercicios de atención plena, así como tener autoconocimiento de uno mismo facilita la tarea de no dejarse llevar en momentos de tensión por emociones que, en un momento dado, se puedan presentar de forma arrolladora limitándonos nuestra capacidad de actuación.

Es habitual querer controlar y regular las emociones en medio de la tormenta, pero esto a veces en medio del caos nos resulta imposible. Si ejercitamos la regulación emocional en momentos de calma nos va a ser mucho más sencillo gestionar las emociones en momentos críticos.

CONTROLA LA RESPIRACIÓN

La respiración es una herramienta inmediata para retomar el control. Técnicas simples como la respiración diafragmática (inhalar lentamente por la nariz, mantener unos segundos y exhalar por la boca) calman nuestro sistema nervioso y ayudan a pensar con mayor claridad. Repetir este ejercicio de 30 a 60 segundos puede marcar una gran diferencia en la respuesta emocional.

MANTENTE ENFOCADO EN EL PRESENTE

En situaciones de crisis la mente puede divagar hacia el «qué pasará» o «qué podría haber hecho», lo que aumenta la ansiedad. Centrarse en lo inmediato como en qué puedo hacer ahora, cuál es el siguiente paso concreto, es una estrategia útil para reducir la sensación de descontrol. Este enfoque se llama «atención plena» y es fundamental para tomar decisiones racionales en momentos críticos.

CUIDA EL DIALOGO INTERNO:

El lenguaje que usamos con nosotros mismos puede ser clave. Frases como

«puedo con esto», «es normal tener miedo» o «estoy haciendo lo mejor que puedo» pueden convertirse en anclas emocionales que previenen el colapso. Por el contrario, pensamientos catastróficos o autocríticos («no voy a poder», «esto es imposible») aumentan la sensación de pánico.

SIGUE INSTRUCCIONES Y CONFÍA EN PROTOCOLOS

La preparación y los protocolos existen por una razón, ayudan a tomar decisiones bajo presión. Confiar en planes de emergencia, seguir instrucciones de autoridades o líderes preparados y evitar la improvisación innecesaria suele ser una manera eficaz de reducir el impacto emocional y aumentar la seguridad.

BUSCA APOYO CUANDO TODO PASE

Una emergencia no termina cuando cesa el peligro físico. Las secuelas emocionales pueden aparecer después: insomnio, ansiedad, culpa o tristeza. Hablar con otros, compartir la experiencia y, si es necesario, buscar apoyo profesional, es parte fundamental del proceso de recuperación psicológica.

Enfrentar una emergencia no solo implica actuar con rapidez, sino también gestionar el impacto emocional que conlleva. Prepararse psicológicamente, entrenar la mente y aprender a regular las emociones son habilidades valiosas que pueden salvar vidas y reducir el trauma a largo plazo. Como cualquier otra habilidad, estas se desarrollan con conocimiento, práctica y consciencia.



SARA REY | Psicóloga
SyM Psicología | 613 003 530



¡A jugar!

Celebremos el **Día Internacional del Juego** como se hacía antes (sin Wi-Fi)

Por fin lo han dicho alto y claro: la ONU ha proclamado oficialmente el 11 de junio como el Día Internacional del Juego. Y no, no se refieren a videojuegos, ni a trastear con filtros de TikTok. Hablamos del juego de verdad, ese que hace reír, saltar, correr, ensuciarse las rodillas... y que no necesita batería.

Con la llegada del verano, los días largos y las vacaciones a la vuelta de la esquina, es el momento perfecto para rescatar algunos juegos tradicionales. Esos de los que disfrutamos peques y mayores, en los que no hay *likes* ni retos virales de por medio, pero sí carcajadas, y que, aunque no lo parezca, tienen más beneficios que una app de meditación.

Así que guarda el móvil un rato, apaga la *tablet* y sal a la calle con tus colegas, tus primos, tu hermana o quien se anime. Hoy te proponemos una vuelta al mundo jugando: juegos menos conocidos, pero igual de divertidos, ideales para moverse y desconectar.

Kabaddi (India)

Este juego tradicional indio es una especie de mezcla entre el pañuelo y el pilla-pilla... pero con una condición surrealista: quien entra en el campo contrario a capturar, ¡debe hacerlo conteniendo la respiración y diciendo «kabaddi, kabaddi, kabaddi» sin parar! Si para o le pillan, pierde.



La palabra «*kabaddi*» no tiene un significado exacto en hindi, pero es una especie de mantra que se repite para demostrar que no estás respirando. ¡Es como si el juego tuviera su propia banda sonora incorporada!

Shake (Kenia)

Consiste en hacer rebotar una piedra en un pequeño montículo de tierra. El resto del grupo debe correr mientras quien la lanzó recoge la piedra. Cuando grita «¡shake!», todos deben congelarse como estatuas. Luego, intenta tocar a alguno sin que los demás se muevan.

Koutsouvli (Grecia)

Un juego callejero muy popular en los pueblos griegos. Se juega con dos equipos, uno de los cuales esconde un objeto pequeño (como una piedrecita) en una de sus manos, mientras el otro intenta adivinar dónde está. Lo interesante es la teatralidad: se fingen gestos para despistar, se crean rituales y se convierte en una especie de teatro de manos.

Strega comanda colore (Italia)

La «bruja ordena color» es como una versión loca del pilla-pilla en la que solo estás a salvo si tocas un objeto del color que diga la bruja. Ejemplo: si grita «¡rojo!», tienes que buscar algo rojo antes de

que te pille. Es ideal para jugar al aire libre y para ver cómo la gente se lanza en plancha sobre mochilas, camisetas o flores.

Luksong tinik (Filipinas)

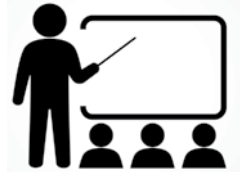
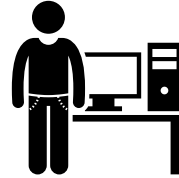
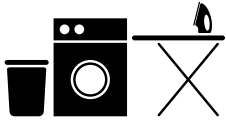
Literalmente, «salto de espinas». Dos jugadores forman una especie de barrera con sus pies y manos, y los demás deben saltarla. A cada ronda, la barrera sube más. Si no consigues pasar sin tocarla, te toca formar parte de ella. Una mezcla entre *parkour* y limbo con la que os lo pasaréis pipa.

La víbora de la mar (México)

Aunque en España también se conoce una versión, en México es todo un ritual: los jugadores pasan corriendo en fila por debajo de un arco formado por dos personas mientras cantan una canción popular. Al final, se elige entre «melón» o «sandía» y se forman dos equipos. La parte final es una batalla de tira y afloja para ver quién gana.



Desde Covibar te animamos a que este verano explores nuevas formas de jugar. Prueba uno de estos juegos con tu grupo de amigos, mezcla reglas, crea tu propia versión, invéntate uno nuevo o pregunta a tu familia a qué jugaban ellos. ¡Hay todo un planeta lleno de ideas por descubrir! Porque el juego no tiene idioma ni edad. Tiene risas, movimiento y mucha, mucha magia. Nos vemos en septiembre... Os deseamos un feliz verano en el que no dejéis de pasarlo en grande.



COMPRO / VENDO

- > Vendo edificio en Becerreá (Lugo) con vivienda y negocio. Dos pisos, bar, garaje, local y 4500 metros de terreno vallado, precioso. Junto a Vía Küinig (Camino de Santiago). Por 220 000 €. Tlf. 690 606 571
- > Vendo colección completa de libros 'Grandes de todos los tiempos'. 40 tomos, tapa dura, como nuevos, por 89 €. Javier. Tlf. 687 294 792

ALQUILO / CAMBIO

- > Marina D'Or / Magic World (Oropesa del Mar, Castellón). Se alquila apartamento completamente equipado para seis personas. Con piscina, plaza de garaje y aire acondicionado. Cerca de la playa. Tlf. 625 886 268
- > Lo Pagán (Murcia). Se alquila dúplex en zona Los Barros. Cerca de la playa. Totalmente equipado para seis personas. Con dos patios. Tlf. 91 666 27 57 / 657 110 773

OFERTA / DEMANDA

- > Estudiante de ingeniería se ofrece para dar clases online de Química y Matemáticas. Carmen. Tlf. 620 149 297
- > Busco trabajo por horas para limpiar y planchar. Tlf. 640 046 242
- > Doy clases de español para extranjeros como voluntaria, en fundaciones, ONGs y servicios públicos. María Eugenia. Tlf. 651 659 018
- > Busco trabajo por horas para limpiar y planchar. También soy modista. Tlf. 600 252 490
- > Guía de naturaleza ofrece rutas de senderismo por el sureste madrileño y la sierra de Guadarrama para conocer las raíces del paisaje y el uso tradicional de las plantas. Roberto. Tlf. 676 511 757 / roberio_87@hotmail.com
- > Francés/inglés, todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com

- > Profesor de instituto, licenciado y con muchos años de experiencia, da clases particulares de Matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- > 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
- > Mujer con 23 años de experiencia en limpieza de casas busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Peluquería canina y felina en mi domicilio. Me adapto a tus horarios. Buenos precios y seriedad. Noemí López. Tlf. 693 444 300

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

Expertos en Implantes Dentales Logran Resultados en 24 Horas

Vecinos de Rivas recuperan su sonrisa en 24 horas gracias a las técnicas inmediatas y sin dolor de Clínicas Nobel

Un residente de Rivas ha experimentado una transformación notable en su sonrisa en tan solo 24 horas, gracias a la innovadora técnica de implantes dentales de carga inmediata ofrecida por Clínicas Nobel.

Tras sufrir la pérdida de varias piezas dentales, este vecino acudió a la clínica en busca de una solución rápida y efectiva. En una única visita, los especialistas lograron colocar los implantes y las prótesis fijas, devolviéndole la funcionalidad y la estética de su sonrisa en tiempo record y sin dolor.



CLÍNICAS NOBEL
DENTAL Y SALUD



Rivas Futura:

Av. Ángel Saavedra, 1

Covibar:

Plaza del Monte Ciruelo, 2, 5
Rivas-Vaciamadrid

919 20 55 82



692 046 536

rivas@clinicadentalnobel.es



Renatura
Rivas

Lo natural es reverdecer nuestra ciudad.



Renatura Rivas cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU



Oficinas de Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 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 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, 8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, centro de fisioterapia, gabinete de nutrición y Sala Covibar.

Edificio Azul

Avda. de Covibar, 10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 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, 4, posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 8
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del gimnasio, senderismo 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
escueladedanzacovibar
gimnasiocovibar

FIESTAS COVIBAR

2025

DEL 14 AL 26
DE JUNIO

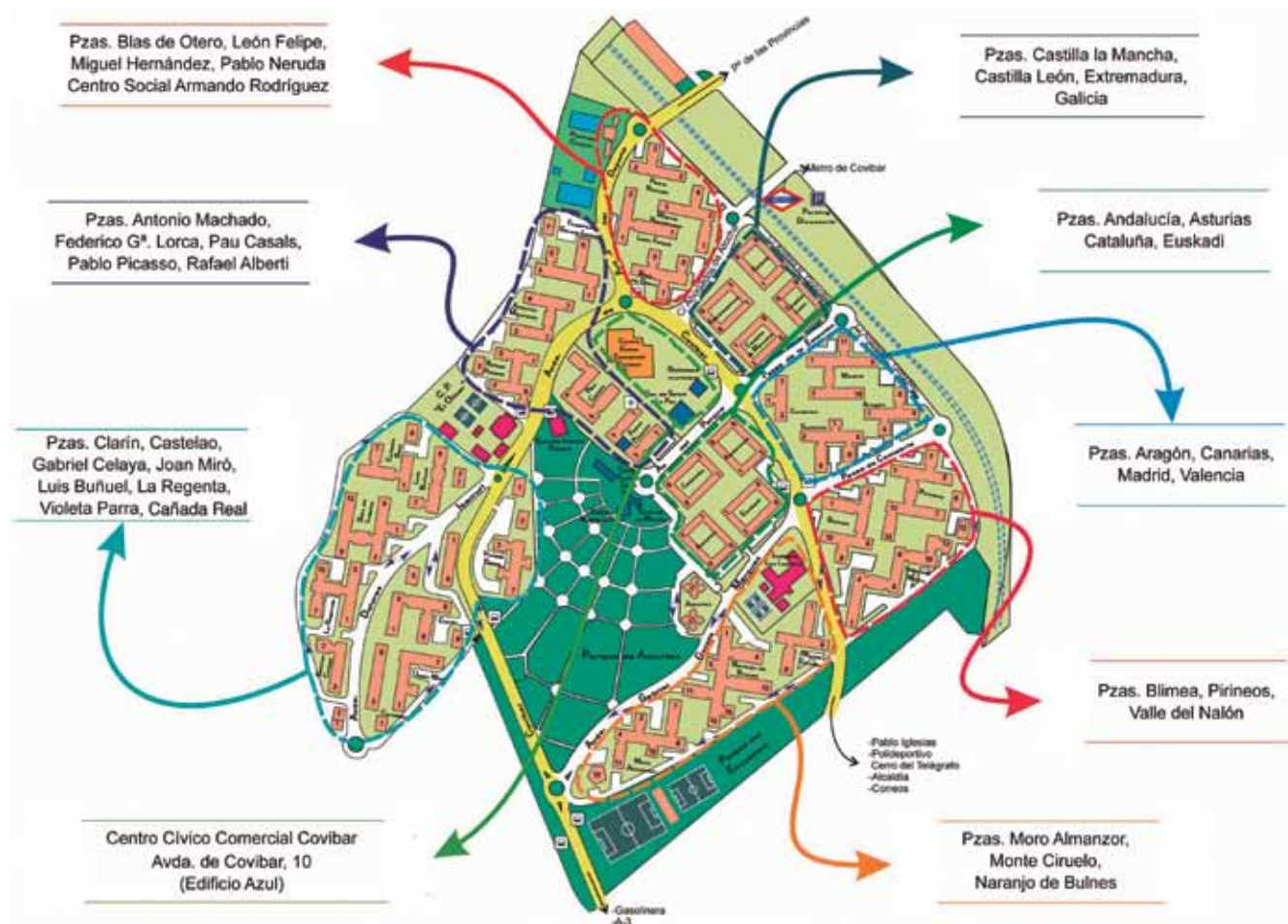
RECINTO FERIA:
AVENIDA DE COVIBAR

www.covibar.es

En colaboración con:



AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



PLAZAS DE APARCAMIENTO venta o alquiler diferentes localizaciones

Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid

Precios en venta: 10.000 € más IVA en aparcamiento subterráneo y 7.000 € más IVA dentro de edificios de la EMV (posibilidad de descuento en compra colectiva partir de 5 plazas).

El alquiler siempre es de 40 € al mes (incluido IVA) más cuota proporcional de comunidad e IBI.

Para más información:
emv.rivasciudad.es/aparcamientos
Teléfono. 916702230



Empresa Municipal de la Vivienda