

#337

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

NOVIEMBRE 2025

Nº 337



Guía comercial y de negocios Covibar 2025

Primeras Jornadas
de Mujeres
que Transforman

20

Covibar patrocina
al equipo de fútbol sala
C.F.S. Mecam

34

Nueva Escuela
de Yoga de Covibar

36 - 37

Centro de Fisioterapia de COVIBAR

FISIOTERAPIA
TRAUMATOLÓGICA

DOLOR CRÓNICO Y
FIBROMIALGIA

READAPTACIÓN EN
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL

BRUXISMO Y DESÓRDENES DE
LA ATM

OSTEOPATÍA
ESTRUCTURAL

FISIOTERAPIA
UROGINECOLÓGICA



☎ 91 6669083

📍 Centro Cívico Comercial Covibar. 2ª planta. Local 23.

www.covibar.es


JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR

Una semana en Covibar: mucho más que compras

Hay barrios que se recorren, y barrios que se viven. Covibar pertenece a estos últimos. Aquí, cada comercio, cada local, cada saludo entre vecinos forma parte de un entramado que da sentido a la palabra comunidad. No se trata solo de comprar o vender: se trata de compartir la vida, de sostener entre todos un modelo único que combina cercanía, deporte, cultura y cooperación.

Por eso, un año más, actualizamos nuestra guía comercial, una herramienta práctica para descubrir los negocios del barrio y apoyar a quienes cada día levantan sus persianas con esfuerzo e ilusión. Comprar en Covibar no es solo una opción cómoda: es una forma de cuidar lo nuestro, de mantener los servicios y espacios comunes que disfrutamos, y de seguir construyendo juntos esta utopía hecha realidad desde hace más de cuarenta años.

Y para demostrarlo, os proponemos acompañar a una familia vecina —Marta, Luis y sus hijos, Leo y Clara— en un paseo que recorre toda una semana en Covibar.

Lunes.

La semana empieza con energía. Marta madrugaba para ir al Gimnasio Covibar, ya que se ha apuntado al nuevo grupo de AFG y, entre pesas y cintas, comenta con sus compañeros su fin de semana. Luis aprovecha para hacer algo de compra: llena el carro en el súper, compra el pan y unas magdalenas en la pastelería y un poco de embutido en la charcutería. En la droguería compra detergente y papel de cocina y, antes de volver a casa, pasa por la farmacia, donde la farmacéutica le recuerda con una sonrisa que ya puede recoger la medicación de su madre.

Martes.

Después del trabajo, Marta tiene cita en su peluquería de confianza. Mientras le retocan el color, charla con una vecina y toma nota mental de las recomendaciones de esta: una

nueva frutería que acaba de abrir cerca de su casa, un local de manicura con buenos precios, y la próxima película que se proyectará en la Sala Covibar, que ella ya vio en otro cine de Madrid hace dos semanas, pagando casi el doble. Al salir, radiante, entra en la papelería para comprar un cuaderno de pentagramas: es para el taller música de Covibar, al que se ha apuntado su hijo Leo. Por su parte, Luis, al salir del trabajo, ha recogido a Clara de sus clases de danza clásica.

Miércoles.

Al salir del colegio, Clara y Leo van a la biblioteca José Saramago, en el Edificio Azul, donde terminan sus deberes antes de buscar la última novela de su saga fantástica favorita. A la salida, Marta los lleva a merendar a una cafetería mientras Luis se acerca a la óptica para comprar su líquido para las lentillas. Luego pasan por el Centro Social para visitar la nueva exposición del alumnado del taller de pintura de Covibar, que dirige su amigo Mario Kuevas. Les encanta la variedad de estilos de las obras. Quizás el curso que viene se animen a apuntarse a sus clases.

Jueves.

Es el turno del autocuidado. Marta asiste a las clases de yoga de María en Centro Cívico; le encanta el nuevo local habilitado por la Cooperativa para esta actividad. Luis visita a las fisioterapeutas de la planta de arriba: desde hace días, una tortícolis no le deja dormir bien. Sale del centro sintiéndose mucho mejor. El matrimonio se dan un pequeño capricho y cena unas raciones en un bar de la plaza de las Ranas. No hace falta irse lejos: buena comida, trato familiar y la sensación de estar entre amigos.

Viernes.

Empieza el fin de semana, y la familia lo celebra en la Sala Covibar, donde van a ver en primera sesión la película que les reco-

mendó su vecina. Tal y como esperaban, les encanta y, al salir, todos coinciden en que no hay nada como tener cultura de calidad tan cerca de casa y a precios tan asequibles. Antes de volver a casa, aprovechan para comprar a Clara unos zapatos nuevos.

Sábado.

El plan perfecto: desayuno en una cafetería y paseo por el Parque Lineal. Después, un salto por el veterinario para comprar pienso, y una parada en la ferretería porque Luis insiste en arreglar ese grifo que gotea desde hace semanas. Por la tarde, toca descansar y jugar en familia a juegos de mesa.

Domingo.

Leo y Clara se levantan tarde. La familia baja a comprar el pan y se encuentra con los abuelos en la avenida. Comen juntos en casa, y al caer la tarde dan un paseo por las calles de Covibar, saludando a los vecinos, comentando los nuevos negocios que han abierto. «Aquí lo tenemos todo», dice Marta. Y es cierto. En Covibar se puede vivir sin salir del barrio, porque todo lo necesario está a un paso.

Esa es la esencia del comercio de proximidad: la confianza, la cercanía, el intercambio. Cada compra, cada servicio, cada idea emprendedora forma parte de una red que sostiene lo común. Gracias a los alquileres de los locales comerciales, la Cooperativa puede mantener su patrimonio, ofrecer servicios y actividades culturales y deportivas, y seguir creciendo como ejemplo de autogestión.

Por eso, si tienes una idea, si sueñas con abrir tu propio negocio, Covibar es el lugar perfecto para hacerlo. Contamos con locales adaptados a todo tipo de proyectos y con una comunidad que valora lo auténtico. En Covibar, el comercio no es solo economía: es vida compartida, es barrio, es futuro.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P8> Guía de comercios 2025.

P13> Los Tobar. P14> Locales en alquiler. P16> Cultura. P34> Deportes. P40> Pasatiempos. P42> CoviRecetas.

P45> Noticias Rivas. P50> Social. P53> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

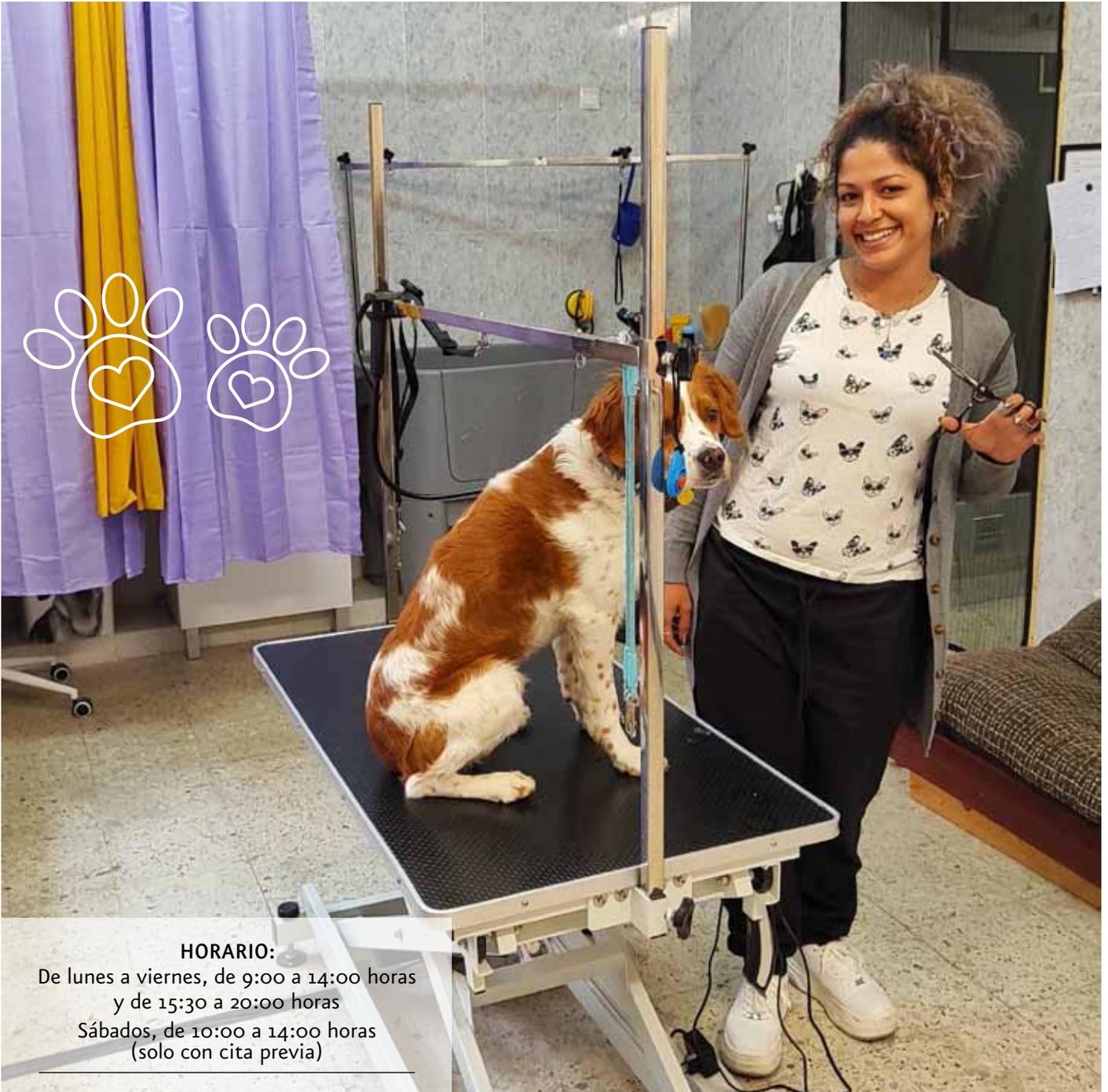
Diseño y maquetación: ZEP, S.L. | **Fotomecánica e impresión:** Escritorio Digital
Depósito Legal: M-40152-1992 | **Publicidad:** Departamento de Comunicación de Covibar - Tlf. 91 666 90 83 ext. 118 | **Distribución:** Publidistribuciones
Ilustraciones libres de derechos: Freepik



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

Peluquería canina **El Xorro**

| Plaza de Cañada Real, 2 | 611 979 151 |  el_xorro |



HORARIO:

De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas
y de 15:30 a 20:00 horas
Sábados, de 10:00 a 14:00 horas
(solo con cita previa)

En uno de los rincones más tranquilos de nuestro barrio ha abierto sus puertas El Xorro, una nueva peluquería canina que promete convertirse en el refugio preferido de nuestros peludos.

Benicia, su fundadora, es una apasionada de los animales y nos recibe con una sonrisa y un entusiasmo contagioso. Detrás de este pequeño local lleno de encanto hay una historia de esfuerzo, cariño y mucho amor por los perros. El Xorro no es solo una peluquería, sino un espacio donde cada perro recibe atención individual, respeto y una buena dosis de mimo.



«Intento hacer las cosas como me gustaría que me las hicieran a mí. Los perros no hablan, pero se expresan con su cuerpo. Y si se van contentos, es que lo he hecho bien»

¿Cómo surgió la idea de abrir tu propia peluquería canina?

Vine de Venezuela hace unos nueve años. Durante este tiempo he estado trabajando en hostelería, pero aunque me gusta atender al público, reconozco que ese sector es muy duro.

Siempre intento tratar a la gente como me gustaría que me trataran a mí, y sentía que necesitaba hacer algo más personal, más mío.

Hace poco me inscribí en un curso del SEPE, enfocado a la vigilancia de incendios urbanos y forestales. Fue un curso precioso, pero a mitad del mismo me di cuenta de que no era mi pasión. Lo que sí me despertó fue la parte de ofimática, donde nos enseñaron cómo montar una pequeña empresa. Al analizarlo me dije: «oye, no es tan difícil... es duro, pero no imposible». Y entonces recordé lo mucho que me gustan los animales. Tengo un perro que para mí es como un hijo. Si hay que bañarlo o curarlo, prefiero hacerlo yo misma, con cariño. Así que pensé: «¿y si trabajo en algo que me gusta, cerca de casa, y encima con mi perro al lado?». Cuando encontré este local, justo al lado de mi portal, sentí que el tren pasaba y no podía dejarlo escapar.

¿Ya habías trabajado antes en peluquería canina?

Sí, en Venezuela estuve unos cinco años dedicándome a ello. Allí aprendí muchísimo, aunque aquí las razas, los materiales y las técnicas son diferentes. Por eso quiero seguir formándome con cursos nuevos, para actualizarme. De hecho, mientras hacía el curso que mencionaba al principio, una amiga trabajaba en una peluquería canina en Torrejón de Ardoz, y por las tardes iba a ayudarla. Allí retomé contacto con este mundo y lo tuve claro: si tenía que luchar, prefería hacerlo por mi propio proyecto.

¿Qué servicios ofreces en El Xorro?

Por ahora empiezo con baño y corte, que incluye limpieza de oídos y revisión general del perro. No hago limpiezas profundas de oído, pero sí aviso al dueño si noto algo que requiere atención veterinaria. También corto uñas y limpio la zona de las almohadillas, que a veces acumula pelitos y suciedad y puede causar molestias al caminar.

Además, tengo un pequeño rincón que llamo «la caja de fotos». Después del baño y corte, puedo hacer fotos de los perros para que los dueños que lo deseen elijan sus favoritas. A veces preparo escenarios temáticos: por ejemplo, con motivo de Halloween he montado un pequeño decorado. Es una manera divertida de inmortalizar el momento y, por qué no, de hacer un regalo original.

¿Cómo consigues que los perros estén tranquilos durante el proceso?

Lo primero es la paciencia. Cada perro es diferente: algunos se dejan hacer de todo y otros necesitan más tiempo para con-

fiar. Tengo chuches hipoalergénicas y juego con ellos, los deixo moverse si se agobian... incluso me siento en el suelo para que se sientan seguros. No me importa tardar un poco más si con eso el perro se va contento.

Mi filosofía es atender a un solo cliente a la vez. Prefiero citas espaciadas, sin prisas, para dedicarle toda mi atención a cada perro y evitar el estrés de los ruidos o la presencia de otros animales.

¿Cada cuánto recomiendas traer a los perros a la peluquería?

Un baño al mes es suficiente, siempre con productos adecuados para su piel. Los dueños pueden cepillarles en casa, pero si no tienen tiempo o el perro se enreda mucho, recomiendo venir cada quince días: una sesión completa y luego una de repaso.

También es importante revisar las patas después de los paseos por el campo, por si hay pinchos o cristalititos, y peinarles para evitar nudos o acumulación de suciedad.

¿Y qué errores cometen más a menudo los dueños?

Creo que todos lo hacemos lo mejor que podemos, pero muchas veces no revisamos bien al perro o no lo cepillamos con la frecuencia que necesita su tipo de pelo.

A veces los dueños piden que se les rape por completo, y yo ahí me planto. No lo hago. No se trata de estética, sino de salud: si le quitas el manto protector, su piel queda expuesta al sol, a los insectos... y pueden hacerse daño. Prefiero perder un cliente antes que dañar un perro.

¿Cómo ha sido el proceso de emprender?

Como remar en un barco a contracorriente... pero feliz. Es trabajo duro, pero me encanta. Prefiero dedicarme a algo que me apasiona y poder poner mi toque personal. No quiero una peluquería de «dejar y recoger», quiero que los dueños hablen conmigo, que se sientan parte. Si algo no les gusta del corte, que vuelvan y se lo ajustamos. Quiero que se note que aquí se trabaja con amor.

¿Por qué el nombre de El Xorro?

El nombre el Xorro es un homenaje a mis raíces y a mi mascota. En Venezuela, mi país natal, chorro es sinónimo de grifo y «a chorro» se usa para describir una corriente de agua que sale con muchísima fuerza. Para mí, simboliza la energía, la limpieza profunda y la vitalidad que quiero ofrecer en cada servicio. La letra X de la inicial es un guiño personal a mi perrito Xui, la inspiración y el corazón de este proyecto. Su nombre siempre estará presente en la marca, recordándome el amor incondicional que nos une a nuestras mascotas.

¿Tienes pensado hacer actividades o eventos?

Sí, me gustaría organizar en verano una fiesta de la espuma para perros, con una piscinita plegable en alguna zona verde. También estoy planteándome colaborar con asociaciones como Rivanimal, ofrecer descuentos a quienes adopten y participar en iniciativas solidarias. Creo que, además de cuidar a los animales, hay que crear comunidad.

Y para terminar... si los perros pudieran hablar, ¿qué crees que dirían después de pasar por tus manos?

[Ríe] Yo creo que me mirarían como diciendo: «¡menos mal que me has quitado eso que me picaba!». Los ves salir moviendo la cola, ligeros, felices. No hay mejor recompensa que esa.

Covibar renueva su imagen digital

Durante los últimos meses, la Cooperativa Covibar ha estado trabajando en la modernización de su presencia digital con un objetivo claro: acercarse más a sus vecinos y ofrecer una experiencia online más ágil, moderna y accesible.

El resultado de este esfuerzo es la nueva web www.covibar.es, un espacio renovado y fácil de navegar donde los usuarios pueden acceder rápidamente a toda la información sobre los servicios, actividades y novedades de la Cooperativa. Además, la web cuenta con un chat en tiempo real que permite resolver dudas y solicitar información de forma inmediata, haciendo que la comunicación con Covibar sea más directa que nunca.

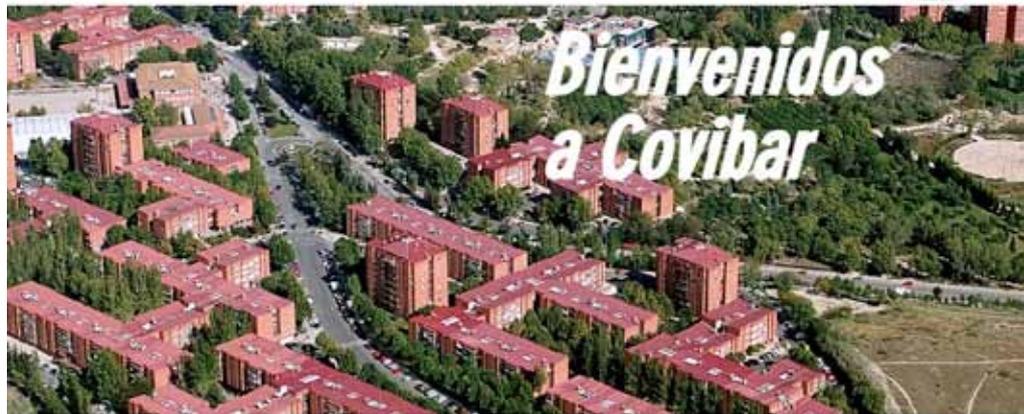
Esta actualización forma parte del compromiso de la Cooperativa con la transparencia, la cercanía y la innovación, valores que forman parte de su identidad desde sus orígenes.

Pero la presencia digital de Covibar no termina ahí. También puedes encontrarnos en Facebook, X (Twitter) e Instagram, donde compartimos noticias, actividades y eventos para mantenerte siempre al día. Además, en esta última

red social contamos con tres perfiles especializados, para el Gimnasio Covibar, la Escuela de Danza y la nueva Escuela de Yoga, que reflejan la vitalidad y diversidad de nuestra entidad.

Con esta renovación digital, Covibar da un paso más hacia el futuro, sin perder su esencia de siempre: una Cooperativa al servicio de sus socios.

CENTRO SOCIAL GIMNASIO FISIOTERAPIA ESCUELA DE DANZA ESCUELA DE YOGA



Agenda

Cine: *Agárralo como puedas*



Programa de cursos de la Comunidad de Madrid para aprender habilidades digitales. Comuníquese a través de videollamadas



Exposición pictórica de Mercedes Almela Quer



El pasado 18 de octubre, la Peña Madridista Rivas-Covibar celebró su tradicional comida anual. Al acto acudió el presidente de la Cooperativa José Jorge García Machón. Durante la habitual rifa de regalos, este hizo entrega de un abono para la temporada de piscinas, entradas de cine y pases mensuales para disfrutar del gimnasio.

Comienzan las obras de mejora en nuestras piscinas de 40 y 50 metros

El pasado mes de septiembre dieron comienzo una serie de trabajos de mejora en nuestras piscinas de 40 y 50 metros. Estas obras tienen como objetivo principal subsanar las filtraciones que, con el paso de los años, habían afectado a los vasos de ambas instalaciones.

Estos trabajos se desarrollarán a lo largo de la temporada invernal, de manera que no interfieran en el uso habitual de nuestras piscinas. Con estas reformas, queremos garantizar que, de cara a la próxima temporada de verano, las instalaciones estén completamente renovadas, en perfecto estado y listas para el disfrute de todos nuestros socios y vecinos.

Esto supondrá una mejora significativa en la comodidad y seguridad de nuestras instalaciones.



FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD



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

ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS HABITADAS Y AMUEBLADAS



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

SERVICIO GRATUITO

EN 24 HORAS SABRÁ:

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

TODO ELLO, ASESORADO PROFESIONALMENTE EN SU DOMICILIO

Móvil: 629 627 521 - Tel: 91 645 56 39 - www.frailepintores.com

Guía comercial y de n

Covibar: un barrio con vida, comercio y participación

Covibar sigue siendo, más que un barrio, un auténtico motor comercial, cultural y social dentro de Rivas. Desde sus inicios en los años 80, este enclave cooperativo ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos sin perder su esencia: la cercanía y el trato personal.

En el corazón del barrio se encuentra el Centro Cívico Comercial Covibar, un espacio emblemático que reúne comercios, servicios y lugares tan reconocidos como el Gimnasio Covibar o la Sala Covibar, auténticos referentes de la vida deportiva, cultural y de ocio en la zona.

Más allá de su centro comercial, Covibar cuenta con más de 200 establecimientos repartidos por sus plazas y calles, ofreciendo una amplísima variedad de productos y servicios. Desde el comercio de siempre —panaderías, carnicerías, pescaderías, fruterías y supermercados— hasta opciones más especializadas como peluquerías, centros de estética, farmacias, ópticas, veterinarios, talleres, estanco, academias, papelerías o gestorías.

Para quienes disfrutan de la moda y los complementos, hay tiendas y bazares con propuestas para todos los gustos. Y si lo que apetece es salir a tomar algo, el barrio ofrece una gran oferta de bares y restaurantes, perfectos para cualquier ocasión. También hay propuestas originales, como una sala de escape, ideal para pasar un rato diferente.

Lo mejor de todo es que consumir en Covibar es apostar por un modelo cooperativo único. Cada compra contribuye a mantener vivo el comercio local y a sostener las actividades culturales, deportivas y sociales que se desarrollan en el barrio. Este compromiso compartido es lo que permite que Covibar siga siendo un lugar activo, atractivo y lleno de vida.

En resumen, Covibar es un ejemplo de cómo un barrio puede seguir creciendo sin perder su esencia: un entorno dinámico, accesible y con una oferta que lo convierte en el auténtico corazón de Rivas.



PLAZA BLAS DE OTERO

Lavandería autoservicio

La Colada

Cafetería **Al Kaoutar**

Peluquería **Que te peines!!**

Bar **La Taberna del Pool**

Manicura **Artemis**

Papelería y reprografía

La casa de papel

Carnicería, charcutería y pescadería

El manjar de la dehesa

Peluquería de caballeros **Ceuta**

Alimentación y carnicería

La Luna

Frutería autoservicio **Sharmin**

Ferretería **Pascual**

Bar restaurante **Al Ándalus**

Estanco y loterías

Moda y calzado

Q-M-Pongo Q-M-Calzo

Inmobiliaria **Remax Alma**

Reparación de calzado **Ideal**

Peluquería **Estilos**

Tapicería y bordados

Hilo y tachuela

Barber Shop **Bader**

Taller de relojería y joyería

Arte Relojero

Academia de inglés

At Home English

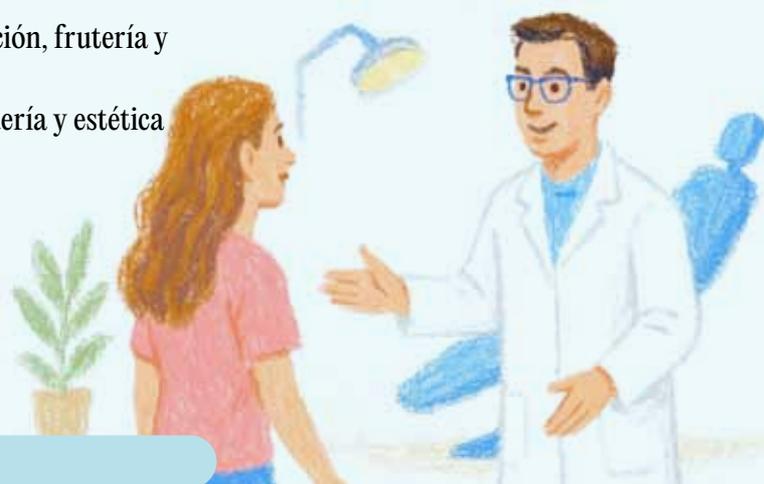
negocios Covibar 2025

PLAZA LEÓN FELIPE

Alimentación **Canarias**
Mesón **Tropical**
Inmobiliaria **Remax Alma**
Carnicería **La Ideal**
Autoescuela **Camero**
Clínica odontológica **NuDental**
Inmobiliaria **Tecnocasa**
Osteopatía, pilates y estética **Kaizen**

PLAZA ANTONIO MACHADO

Supermercado **Día**
Tienda de alimentación, frutería y
carnicería **Raxid**
Academia de peluquería y estética
Gerbel



PLAZA FEDERICO GARCÍA LORCA

Kutzabank. Sucursal 0456
Óptica y audífonos **Miró Mr People**
Centro veterinario **Rivas**
Reparación de electrodomésticos
AI-Vi
Bar **El lagar**
Tienda de alimentación
Casa Domnitorul
Farmacia **Gil**

Cigarrillos electrónicos
y complementos **Mi Vaper**
Moda y belleza **Luxury Sisín**
Pizzeria **Avanti**
Tintorería **Express**
Locutorio **Timea**
Peluquería barbería
El rincón de Raxid



PLAZA RAFAEL ALBERTI

Óptica **Alain Afflelou**

PLAZA PABLO PICASSO

Servicios financieros **Dcredit**
Farmacia **FarmaTres**
Floristería **Flor del día**
Peluquería y estética
Hair and Nails Studio
Alimentación **Abarrotes & Granel**
Estudio **Escuela Foto F**
Modas **Inés Pérez**
Beauty center **Supreme**
Peluquería canina **Evitalospelos**
Bar **El parque**
Tienda de moda **Miss**

Bazar **Magazines Central S&J**
Uñas **Quelokita's home**
Peluquería **Ana Romero**
Peluquería de caballeros
Imperio Barber
Café Bar **New Tapia**

Talleres **JM Rivas**
Cristina Peluqueros
Bakery - take away
Rincocito de Mor
Cristalerías **Picasso**



Guía comercial y de n

PLAZA PAU CASALS

Ferretería **Moreno**
Cocinas Plaza. Obras y reformas
Cafetería **Canela**
Carnicería **El Bierzo**
Telefonía **Dolapkdroid**
Charcutería **La casita del jamón**
Pescados y mariscos
Esteban V. Rivas
Tienda de alimentación
Grow shop **Poisson Weed**
Administración de loterías n 2

Joyería relojería **Gold**
Herbolario ecotienda **Herbo Vitae**
Frutas y verduras **Los primos**
Centro de estética **C&N**
Peluquería **Blonder's Hair Studio**
Zapatería **Calzados Juven**
Bazar **Hiper euro y más**
Droguería perfumería **LM**
Peluquería **Nana Style**
Fisioterapia **Horofis**
Frutería **Frutiverso**

Moda **Adry Store Variedades**
Peluquería **Luxury Look**
Cervecería **El Poleo de Déborah**
Zapatería **Calzados Jumar**
Restaurante chino **Palacio King**
Papelería y juguetes **Laura**
Peluquería barbería **Look Star**
Tienda de moda **Tope**
Peluquería **Barber Shop Hamza**
Peluquería **Carmen**



PLAZA VIOLETA PARRA

Centro de belleza
Chicca Bonita Nails Spa
Pub cervecería **Cárabo**
Ropa de segunda mano
Moderó

PLAZA GABRIEL CELAYA

Taller mecánico
Rivas Motor Service

PLAZA JOAN MIRÓ

Bar **De Cañas/Bendita locura**
Carnicería y pollería **Guijarro**
Espacios creativos **Coworking Studio**

PLAZA LUIS BUÑUEL

Cervecería cafetería **Casa Yoli**
Manualidades **Mardones**
Tienda de alimentación
Peluquería **Enigma**
Carnicería halal
y tienda de alimentación **Jamal**
Comida árabe
El rincón de Omar
Barbería **Adam**

PLAZA CLARÍN

Estilistas **Mala mujer**
Administración de fincas y abogado
Ricardo Carrillo
Farmacia **Clarín 8**



negocios Covibar 2025

PLAZA BLIMEA

Peluquería de caballeros
Arévalo Barber
Farmacia **Covibar Blimea**
Centro de estética y bienestar **Árnica**
Peluquería **Blimea**
Tatoo estudio y piercing
Wild Woman
Tienda de alimentación
Estudio dental artesanal **Holguident**

PLAZA MORO ALMANZOR

Peluquería unisex **Arya**
Centro **Herminia Psicología**
Clínica de fisioterapia y osteopatía
Vitalfisio
Zarabanda digital, prensa,
publicidad diseño gráfico y diseño web

PLAZA MADRID

Frutería **Barajas**
Estilistas **Horquillas negras**

PLAZA VALLE DEL NALÓN

Peluquería **DYN**

PLAZA MONTE CIRUELO

Escape **Pi Theory room**
Centro de estudios **Mosaico**
Clínica veterinaria **Covivet**
Centro médico y clínica dental **Nobel**
Estética **Tus pestañas y uñas**
Fisioterapia avanzada, readaptación
deportiva y osteopatía **Fisio&Sport**

PLAZA NARANJO DE BULNES

Bar **El Rincón de Rivas**
Discoteca **Cadillac**
Tienda de alimentación

EDIFICIO AZUL

AVENIDA DE COVIBAR, 10
Banco Santander. Sucursal 1622
BBVA. Sucursal 1938

CENTRO SOCIAL DE COVIBAR

**AVENIDA DE ARMANDO
RODRÍGUEZ VALLINA**

Bar restaurante **Los más canallas**



Guía comercial y de negocios Covibar 2025

PLAZA EXTREMADURA

Farmacia **Lda. Marian Frías Rivera**
Panadería, pastelería y cafetería **Leal & Leal**
Compro oro
Inmobiliaria **Redpiso**
Autoservicio **Don Fruta**

PLAZA CASTILLA LA MANCHA

Tienda de Alimentación **Ideea**

PLAZA CASTILLA Y LEÓN

Pizzería **La Abuela**

PLAZA GALICIA

Bar **La Morena**

PLAZA CATALUÑA

Seguros **MAPFRE**
Centro de psicología y psicoterapia **Cappe**
Centro de manicura y pedicura **Olga Nails**
Productos de limpieza a granel, higiene y cosmética **La Ecologita**
Asesoría y administración de fincas **Remedios Moreno**
Sawarma Kebab Estambul
Clínica dental **M. Pulido & Mateo**
Alimentación **Plaza Central**

PLAZA EUSKADI

Café bar **Stars**
Bar **El Paso**
Peluquería de caballeros **Abdu Allah**
Peluquería y estética **Casaú Estilistas**

PLAZA ASTURIAS

Farmacia **Ldas. M^a Jesús Muñoz y M^a José Jiménez**

PLAZA ANDALUCÍA

Bar **La Cervercería**

CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR

AVENIDA DE COVIBAR, 8

EXTERIORES Y PLANTA BAJA

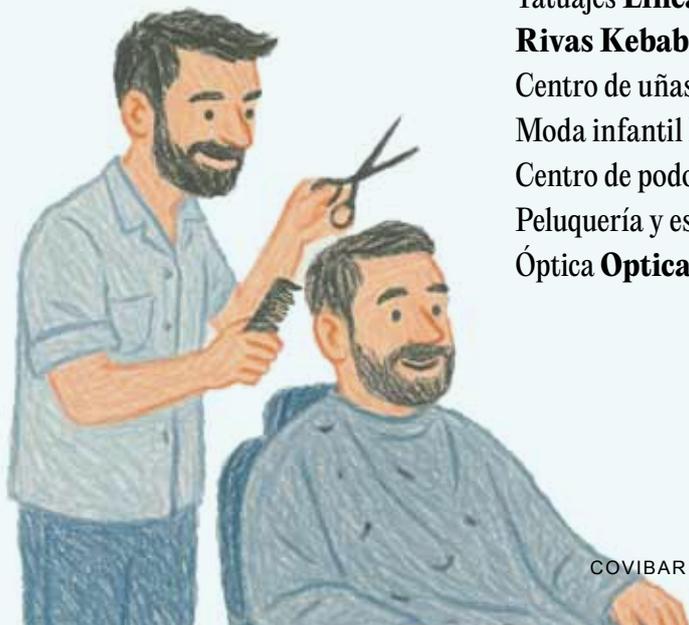
Supermercado **Día**
Caixabank. Sucursal 2029
Productos **Comercial DPeluquería**

PRIMERA PLANTA

Bar **Aquí mismo**
Restaurante **Asador La Paca**
Moda **Actualy**
Autoescuela **Benycar**
Foto **Brisa**
Tratamiento contra los piojos **Kids & nits**
Tatuajes **Líneyarte**
Rivas Kebab
Centro de uñas y estética **Aura nails**
Moda infantil **Inma**
Centro de podología **Virginia Plaza**
Peluquería y estética **Queka Durán**
Óptica **Opticalia Covilent**

SEGUNDA PLANTA

Mercería **De La Casa**
Clínica dental **Autana**
Escuela de piano **Punto musical**
Administración de fincas **París**
Asesoría **López Vara**
Taller y escuela de encuadernación **Codex**
S&M Psicología





LOCALES DISPONIBLES

alquiler

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Cañada Real, 3, local 1	50	Oficina
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 7 - local 3	175	Academia de artes escénicas
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Pablo Picasso, 6 - local 3	44	Estudio fotográfico
Plaza de Pablo Picasso, 7 - local 2	71	Escuela infantil
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 Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza de Monte Ciruelo, 6 - local 1	135 + 70 sótano	Academia
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
Avenida de Covibar, 8. Centro Cívico Comercial, planta rasante - local 1	98	Comida para llevar
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto con sótano



INFÓRMATE
EN:
**CENTRO
CÍVICO
COMERCIAL
DE COVIBAR**

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



Desde 1978

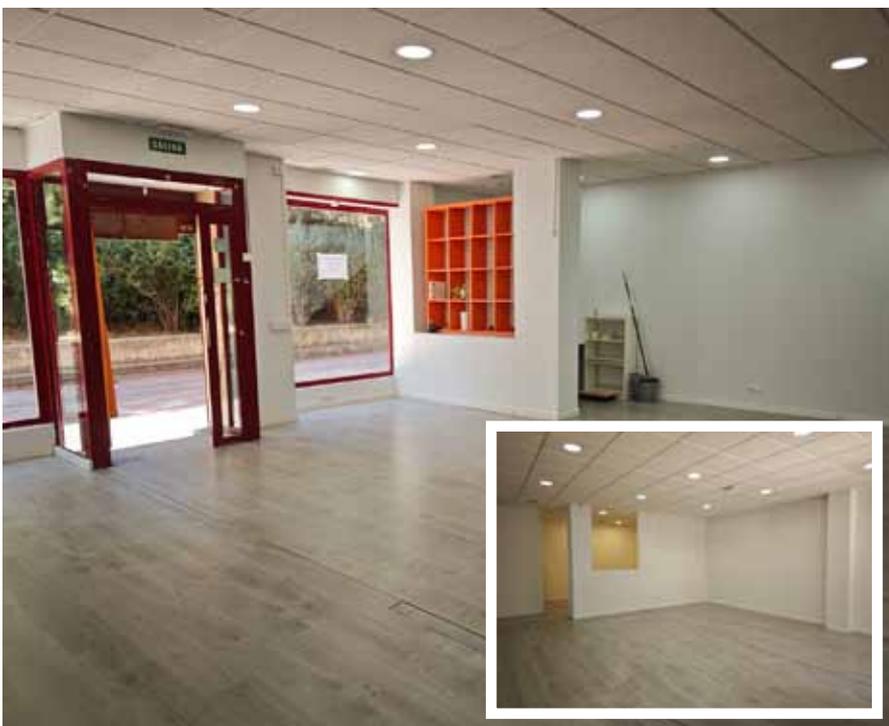
LOCAL destacado

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 Pablo Picasso, 7, local 2

71 metros

Actividad anterior: escuela infantil



Cuota mensual de alquiler: **653,70 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 7 DE NOVIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE

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).

LA PRIMERA ESCUELA

DRAMA

Viernes 7 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 9 de noviembre, 17:30 horas

Viernes 7 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 9 de noviembre, 20:30 horas

Sábado 8 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 16 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 8 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 16 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Éric Besnard.

Reperto: Alexandra Lamy, Grégory Gadebois, Jérôme Kircher, Jérémy Lopez.

Sinopsis: Francia, finales del siglo XIX. Louise Violet es una profesora parisina, enviada a la campiña francesa. En un lugar donde la vida cotidiana está ligada a las estaciones, la tierra y los cultivos, primero deberá convencer a los habitantes para que envíen a sus hijos a la escuela. Con la ayuda del alcalde, los padres y sus hijos acaban por aceptarla. Pero pronto, su pasado la alcanza. A pesar de los obstáculos, la señorita Violet se entregará en cuerpo y alma a su creencia: la educación es la clave de la libertad.



LA PRINCESA ORGULLOSA

AVENTURAS

Viernes 21 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 22 de noviembre, 17:30 horas

Dirección: Radek Beran, David Lisy.

Sinopsis: Ha llegado el momento de que el joven y apuesto rey Benjamín encuentre esposa. Cuando le presentan el retrato de la bella princesa Carolina, queda tan encantado que a cambio le envía su retrato, pero la mimada y orgullosa princesa Carolina lo rechaza. El rey Benjamín decide seducirla y, disfrazado de jardinero, consigue trabajar en su castillo. Descubre que la princesa alguna vez fue feliz y amable y, con la ayuda de la música y las flores, se enamora de él. Cuando sus consejeros, deseosos de permanecer en el poder, encuentran en ella un príncipe débil con quien casarse, Carolina y Benjamín huyen juntos. Los numerosos obstáculos a los que se enfrentarán en su huida los unirán. Sin embargo, Benjamín aún tendrá que revelar la verdad...



EL CAUTIVO

DRAMA

Viernes 21 de noviembre, 20:30 horas

Sábado 22 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 23 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Alejandro Amenábar.

Reperto: Julio Peña, Alessandro Borghi, Miguel Rellán, Fernando Tejero, José Manuel Poga, Luis Callejo, Roberto Álamo.

Sinopsis: Año 1575. El joven soldado Miguel de Cervantes es capturado en alta mar por corsarios árabes y llevado a Argel como rehén. Consciente de que allí le espera una cruel muerte si su familia no paga pronto su rescate, Miguel encontrará refugio en su pasión por contar historias. Sus fascinantes relatos devuelven la esperanza a sus compañeros de prisión y acaban por llamar la atención de Hasán, el misterioso y temido Bajá de Argel, con el que comienza a desarrollar una extraña afinidad. Mientras los conflictos crecen entre sus compañeros, Miguel, llevado por su inquebrantable optimismo, comenzará a idear un arriesgado plan de fuga.



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 MAGO DE LA CIUDAD ESMERALDA

AVENTURAS

Viernes 28 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 29 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 30 de noviembre, 17:30 horas

Dirección: Igor Voloshin.

Reparto: Ekaterina Chervova, Svetlana Khodchenkova, Vasilina Makovtseva, Sofya Lebedeva.

Sinopsis: Ellie, una niña de 8 años, y su fiel perro Totó acaban en el mágico mundo de Oz, arrastrados por un tornado que conjuró la malvada bruja Gingema para destruir el mundo de los humanos. En esta primera entrega, Ellie y sus nuevos amigos el Espantapájaros, el Hombre de Hojalata y el León Cobarde emprenderán un viaje por el camino de baldosas amarillas hacia Ciudad Esmeralda, en busca del grande y temible mago Goodwin, quien debería concederles sus mayores deseos.



LA CENA

COMEDIA

Viernes 28 de noviembre, 20:30 horas

Sábado 29 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 30 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Manuel Gómez Pereira.

Reparto: Mario Casas, Alberto San Juan, Asier Etxeandia, Nora Hernández.

Sinopsis: Dos semanas después de acabar la Guerra Civil, Franco solicita una cena de celebración en el Hotel Palace. Un joven teniente, un *maître* meticuloso y un grupo de prisioneros republicanos expertos en cocina, deben preparar un banquete impecable en tiempo récord. Todo parece ir sobre ruedas, pero en la cocina se trama algo más que un menú. Adaptación de la obra de José Luis Alonso de Santos.



UNA BATALLA TRAS OTRA

THRILLER

Viernes 5 de diciembre, 17:00 horas

Viernes 5 de diciembre, 20:30 horas

Sábado 6 de diciembre, 17:00 horas

Sábado 6 de diciembre, 20:30 horas

Domingo 7 de diciembre, 17:00 horas

Domingo 7 de diciembre, 20:30 horas

Dirección: Paul Thomas Anderson.

Reparto: Leonardo DiCaprio, Sean Penn, Chase Infiniti, Benicio del Toro.

Sinopsis: Un exrevolucionario, tras años apartado de la lucha, se ve obligado a volver a la acción para enfrentar a viejos enemigos en un ambiente cargado de tensión política, racismo y violencia militar... Adaptación modernizada de la novela *Vineland*, de Thomas Pynchon, sobre los movimientos radicales de los años sesenta.



ANGELO EN EL BOSQUE MISTERIOSO

FANTASÍA

Viernes 12 de diciembre, 17:30 horas

Domingo 14 de diciembre, 17:30 horas

Dirección: Alexis Ducord, Vincent Paronnaud.

Sinopsis: Angelo, un niño de 10 años aspirante a explorador, sale a la carretera con su familia para visitar a su querida abuelita. Cuando sus distraídos padres le dejan atrás en un área de descanso, queda abandonado a su suerte y decide atravesar el bosque en busca de su familia. Se adentra entonces en un misterioso mundo habitado por criaturas extrañas y maravillosas, algunas más amistosas que otras.



LA DEUDA

DRAMA

Viernes 12 de diciembre, 20:30 horas

Domingo 14 de diciembre, 20:30 horas

Dirección: Daniel Guzmán.

Reparto: Daniel Guzmán, Itziar Ituño, Susana Abaitua, Rosario García.

Sinopsis: Lucas, un hombre de 47 años y Antonia, una anciana, conviven en un piso céntrico de la ciudad. A pesar de sus dificultades económicas, Lucas y Antonia, viven con afecto, ilusión y sentido del humor. Su vida transcurre de forma cotidiana hasta que un fondo de inversión adquiere el edificio para convertirlo en pisos turísticos. Lucas intenta conseguir el dinero necesario para evitar la pérdida de la casa, pero una decisión errónea cambiará el resto de sus vidas.



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

CICLO INVISIBLES

Los dos primeros tendrán lugar dentro de *Invisibles*, un ciclo de programación que incorpora la mediación cultural como elemento central del proyecto, cuyos objetivos son la visibilización de temáticas actuales que promuevan el pensamiento crítico, resignificar los espacios de programación abriendo vías de trabajo y diálogo con el contexto, y la cocreación y colaboración entre espacios culturales y las comunidades. Esta tercera edición gira en torno al derecho a la vivienda.

> Viernes 14 de noviembre, 20:00 horas

Teo encadenado

Autoría: Rulo Pardo

Dirección: Rubén Cano.

Intérpretes: Rulo Pardo y Raquel Villarejo.

Sinopsis: En la calle Escitia número 13, vive Teo en compañía de su perrita fiel. Teo se ha encadenado a su casa tratando de evitar un desahucio inminente. Al igual que el mito de Prometeo fue encadenado a una roca castigado por enseñar el fuego a los humanos, Teo trata de enseñarnos que somos luz. Con un lenguaje y poético y divertido, esta tragedia quijotesca es un canto al ser libre y una bocanada de esperanza para tiempos de gentrificación.

Habrà un encuentro con el elenco artístico y asociaciones al finalizar el espectáculo.

Precio: 3 €



> Sábado 15 de noviembre, 20:00 horas



Lavapiés

Autoría y dirección: Fernando Ferrer.

Intérpretes: Lis Berenguer, Eugenia Carnevali, Majo Cordonet, Quique Fernández Villar, Natalia López, Agustina Rodríguez Eyras, Lucas Ferraro, Amelia Repetto, Paula Salva.

Sinopsis: Los herederos de dos familias están a punto de perder su gran edificio de Lavapiés por desacuerdos históricos insalvables. Fran, amigo de las partes, tiene un plan para pacificar y rescatarlos. Las más aferradas a la historia genealógica – Guada y Julieta – parecen tener una alternativa diferente para proponer.

Precio: 3 €

PROGRAMACION FAMILIAR DE OTOÑO

> Domingo 23 de noviembre, 18:00 horas



El viaje de Isabela, de la compañía La Tartana

Autoría: Miguel de Cervantes.

Direc. escénica: Juan Muñoz e Inés Maroto.

Actores-manipuladores: Soraya Martínez-Santos Manjavacas y Felipe Guerín.

Música en directo: Ana Sánchez-Cano Jimeno.

Sinopsis: *El viaje de Isabela* es una obra de teatro de títeres y actores, con música en directo, creada por la emblemática compañía La Tartana para público infantil y familiar, que cuenta con mucho humor y sencillez una historia de amor y aventuras a partir de la novela *La española inglesa*, del genial Cervantes.

Cuenta la historia de Isabela, de sus devenires y viajes, y del duelo entre el verdadero amor representado en Ricaredo, su joven amante que demuestra un amor incondicional y que recorre medio mundo en su búsqueda, en oposición a otro pretendiente cuyos sentimientos no son tan nobles.

Navíos, tormentas, tesoros, unicornios mágicos, un convento, castillos, duelos con espada, reyes y palacios, envenenamientos y batallas a caballo son los ingredientes de esta trepidante y divertida obra, una versión libre de esta novela ejemplar de nuestro escritor más universal.

Edad recomendada: a partir de 7 años.

Duración: 50 minutos.

Precio: 6 € mayores de 18 años y 3 € menores de 18 años (consultar descuentos).

Para los tres espectáculos está disponible la venta online en la web entradas.rivasciudad.es. También venta en taquilla de la Sala Covibar desde una hora antes del comienzo de cada función.

Programa de cursos de la Comunidad de Madrid para **aprender habilidades digitales**

El Centro Social Armando Rodríguez sigue albergando el programa de cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid para aprender habilidades digitales. A lo largo de las próximas semanas ofreceremos los siguientes, todos de cinco horas de duración, repartidas en dos jornadas:

> 5 y 6 de noviembre, 16:00 horas

Comunícate a través de videollamadas

Domina las videollamadas con esta formación especializada. Aprende a interactuar eficazmente, identifica herramientas eficaces y domina pasos esenciales. Mejora tu comunicación y experiencia digital. Potencia tus videollamadas y destaca a nivel profesional.

> 17 y 19 de noviembre, 16:00 horas

Mayores: tecnología para una vida conectada y activa

En este curso descubrirás cómo la tecnología puede ser una gran aliada para el envejecimiento activo, combatiendo la soledad no deseada y ayudando a las personas mayores a estar conectadas.

> 26 y 27 de noviembre, 16:00 horas

Solución de problemas técnicos en el móvil

Esta formación te ofrece habilidades clave para mejorar el rendimiento de tu móvil y herramientas para garantizar una experiencia de navegación eficaz.

> 3 y 4 de diciembre, 16:00 horas

Tarjeta sanitaria virtual de la Comunidad de Madrid

Explora y usa de manera eficaz las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid. Aprende a utilizar la función de cita sanitaria y la interfaz de Tarjeta Sanitaria Virtual. Reflexiona sobre la protección de datos en salud digital.



> 10 y 11 de diciembre, 16:00 horas

Conoce tu móvil

Explora el manejo efectivo del móvil. Aprenderás a identificar elementos clave y a resolver problemas técnicos básicos. Al finalizar la formación serás capaz de personalizar el dispositivo según tus necesidades, reconociendo aplicaciones, herramientas y elementos de configuración.

Para participar, solo es necesario inscribirse a través de la página web auladigital.comunidad.madrid o contactar por WhatsApp (620 040 503), teléfono (900 423 270) o correo electrónico (soporte@madridauladigital.org).

> Del 12 de noviembre al 12 de diciembre

Exposición del taller de dibujo y pintura de Covibar

El arte vuelve a llenar las paredes de la Sala Miguel Hernández con la exposición de nuestro taller de dibujo y pintura, una muestra que reúne las obras creadas por el alumnado bajo la dirección del profesor Mario Kuevas.

A lo largo de la exposición podrán admirarse trabajos realizados con diversas técnicas -lápiz, carboncillo, acuarela, acrílico y óleo- que reflejan la creatividad, el esfuerzo y la evolución artística de quienes participan en este espacio de aprendizaje y expresión plástica.



> 14 y 15 de noviembre

Covibar acoge las primeras jornadas *Mujeres que transforman*

Nuestro Centro Social será el escenario de las jornadas que, bajo el título *Mujeres que transforman*, reunirán a ponentes, especialistas y voces inspiradoras en un evento de reflexión, diálogo y empoderamiento.

Estas jornadas, organizadas por la psicóloga y escritora Vera Moreno, quieren visibilizar y dar espacio a las mujeres como protagonistas de su tiempo.

A través de mesas redondas y ponencias temáticas, se abordarán cuestiones esenciales para comprender los retos, avances y aportaciones femeninas

en distintos ámbitos sociales, profesionales y vitales, de las que aprenderemos todas.

Todas las ponencias estarán a cargo de mujeres referentes en sus ámbitos, pero la asistencia está abierta a todas las personas adultas. El evento cuenta con un aforo limitado a 100, que se cubrirá siguiendo el orden de inscripción. El plazo ya está



abierto, y las solicitudes se pueden hacer a través del formulario:

<https://forms.gle/BJknbj5oXSgkdjKUA>

Tu voz también es importante.
¡Te esperamos!

VIERNES 14 DE NOVIEMBRE

- 17:00h. BIENVENIDA, saludos de la Fundación Ana Bella y de Vera Moreno.
- 17:15h. MUJER, IGUALDAD Y FEMINISMO. Ponente: Carolina Pecharromán, directora de Objetivo Igualdad TVE.
- 18:15h. MUJER Y LITERATURA. Ponentes: Mar del Olmo y Sayago Langa, escritoras.
- 19:15h. DESCANSO Y ACTO SOLIDARIO DE LIBROS.
- 19:30h. ACTO DE BIENVENIDA Aída Castillejo Parrilla, alcaldesa de Rivas.
- 19:45h. MUJER Y FELICIDAD. Ponente: Sonia Rosales, socióloga especialista en neurocomunicación.

SÁBADO 15 DE NOVIEMBRE

- 10:00h. MUJER Y RESILIENCIA. Ponentes: María José Echarri, oncóloga; Elordi García Insausti, periodista; Yolanda Arquero, coach; y Ana Villanueva, psicóloga.
- 11:15h. MUJER Y DEPORTE. Ponentes: Marhya Balado, juez internacional de gimnasia y coach literaria; Tania Lamarca, medalla de oro en gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos de Atlanta y coach.
- 12:15h. DESCANSO Y ACTO SOLIDARIO DE LIBROS.
- 12:45h. MUJER Y SALUD. Ponente: Massiel del Rosario, médica de familia.
- 13:45h. NETWORKING Y ACTO SOLIDARIO DE LIBROS.

PROGRAMA

- 16:30h. MUJER Y ANTIENVEJECIMIENTO COGNITIVO. Ponente: Vera Moreno, psicóloga.
- 17:30h. MUJERES EN LOS SERVICIOS DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS. Ponentes: una inspectora de policía municipal y una profesional de la Unidad Militar de Emergencias.
- 18:30h. DESCANSO, NETWORKING Y ACTO SOLIDARIO DE LIBROS.
- 19:00h. MUJER Y ENERGÍA. El poder de volver al cuerpo. Ponente: Meme Martín, experta en yoga conectivo.
- 20:00h. CLAUSURA DE LAS JORNADAS, con Vera Moreno y acto solidario de libros.

Finalidad solidaria

Las jornadas tienen un marcado carácter solidario. Aunque **la entrada es gratuita**, la iniciativa busca aportar ayudas para la Fundación Ana Bella, una organización con sede en Sevilla que ofrece apoyo, acompañamiento y oportunidades de reintegración social a mujeres supervivientes de violencia de género.

> Miércoles 19 de noviembre, 19:00 horas

Sayago Langa presenta su nuevo poemario, *En guerra, un grito contra la violencia de género*

La escritora Sayago Langa presenta su último libro, *En guerra* (Valparaíso Ediciones), una obra de verso libre que convierte la guerra en metáfora de la lucha por la vida, la libertad y la dignidad de las mujeres.

Con un lenguaje directo, visceral y profundamente lírico, Langa desnuda sus miedos, sus batallas emocionales y sus victorias íntimas para construir un relato que es, al mismo tiempo, confesión y manifiesto de esperanza.

En guerra habla de las heridas que deja la violencia, de la fragilidad de los vínculos y de la fuerza que surge cuando se decide vivir y amarse a pesar de todo.

La obra se inscribe en la mejor tradición de la poesía contemporánea que apuesta por la verdad sin adornos y por la palabra como herramienta de supervivencia. Más que un libro de poemas, *En guerra* es un grito de resistencia y libertad, un viaje que conmueve y acompaña a quienes han librado, o libran, sus propias batallas. Langa parte del trauma para llegar al amor propio, la sororidad y la libertad, ofreciendo un mensaje de esperanza a las víctimas y un llamado a toda la sociedad para no mirar hacia otro lado.

Sayago Langa, (Madrid, 1999) convirtió el papel en trinchera con solo once años. Desde entonces, no ha dejado de escribir. Estudió Periodismo en la



Universidad Complutense de Madrid y publicó su primer libro contra el acoso escolar a los 18 años.

Es la autora de diecisiete novelas en Wattpad, donde supera los veinte millones de lecturas. Su obra aborda temas como la identidad, el amor, la violencia, la ansiedad, el duelo y la búsqueda del propio valor. *En guerra* es su poemario más reciente, en el que pone voz al dolor, al abuso y al renacer desde la resistencia interior.



> Lunes 24 de noviembre, 19:00 horas

El arte de despedirse: *Los últimos días* según Alejandro Romera

¿Estamos preparados para aceptar nuestra muerte? ¿Qué harías si supieras que te queda poco tiempo? ¿Y si los momentos más duros pudieran ser también los más luminosos?

Estas y otras preguntas nos las plantea Alejandro Romera en su nueva novela: *Los últimos días*. Una mirada diferente e introspectiva en la relación de un hijo con su padre durante sus últimas semanas de vida. Un viaje entre lágrimas y sonrisas junto a una cama de hospital en la unidad de cuidados paliativos. Un abrazo literario que atrapa con fuerza. Un libro que emociona, pero que también nos hace reflexionar sobre el enfoque que damos a la muerte en nuestra sociedad.

En ocasiones, ese momento llega por sorpresa, y en otras, se anuncia poco a poco y nos permite la posibilidad de una despedida: una muerte anunciada en la que se centra la novela. Un proceso muy duro que abre la puerta para poder empezar a digerir la muerte poco a poco, antes incluso de que se produzca. Comenzar a vivir el duelo de la mano de la persona que se va, mirándose frente a frente, puede llegar a ser un regalo en sí mismo.

Los derechos de autor de los libros vendidos durante la presentación serán donados a la asociación sin ánimo de lucro ACM112, cuyo objetivo es acompañar a las personas que enfrentan la soledad al final de su vida para devolver la dignidad a ese momento tan crucial.

> Miércoles 3 de diciembre, 19:30 horas

Ponencia 60 minutos para cambiarlo todo: la carrera contra el ictus

Covibar acoge el próximo miércoles 3 de diciembre la charla divulgativa *60 minutos para cambiarlo todo: la carrera contra el ictus*, impartida por la investigadora Macarena Hernández Jiménez.

El ictus, conocido también como enfermedad cerebrovascular, es una emergencia silenciosa que afecta a miles de personas cada año. Es la primera causa de discapacidad en adultos y la principal causa de muerte en mujeres españolas, pero hasta el 80 % de los casos podrían evitarse si se adoptan medidas preventivas y se actúa a tiempo. La conferencia ofrecerá información esencial para toda la ciudadanía: qué es un ictus, cómo reconocer los síntomas de alarma, qué hacer en los primeros minutos y qué hábitos de vida reducen el riesgo. El objetivo es que cualquier persona pueda convertirse en el primer eslabón de la cadena de supervivencia tras un ictus.

Macarena Hernández Jiménez es bióloga sanitaria e investigadora con más de veinte años de experiencia en la identificación de nuevas dianas terapéuticas y en la búsqueda de tratamientos para enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.



Ha desarrollado su carrera en centros de investigación de referencia como la Universidad Complutense de Madrid y el Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria, liderando proyectos que abarcan desde estudios básicos en el laboratorio, hasta ensayos clínicos en pacientes.

Entre sus logros más destacados figura la creación y desarrollo de ApTOLL, un innovador fármaco que ha demostrado, por primera vez en el campo del

ictus, reducir el daño cerebral, la discapacidad y la mortalidad en pacientes, y que actualmente avanza hacia su comercialización internacional.

Además de su labor científica, Macarena es profesora en la Universidad Complutense, participa activamente en la red de investigación de ictus RICORS-ICTUS, explorando nuevas estrategias para mejorar la recuperación y la supervivencia de los pacientes, y coordina la red nacional PEDISTROKE, que agrupa a más de 15 hospitales para optimizar la detección y el tratamiento del ictus en la infancia. Su trabajo ha sido reconocido en congresos y publicaciones de alto impacto, y mantiene colaboraciones activas en España y en el extranjero.

Su trayectoria combina la investigación básica y clínica, siempre con el objetivo de traducir los hallazgos científicos en beneficios reales para los pacientes.

Esta cita busca que el público se lleve herramientas claras y prácticas: saber identificar un ictus a tiempo, actuar de inmediato y prevenir su aparición. Porque, como recuerda la propia ponente, *«el tiempo es cerebro, y la información puede salvar vidas»*.



¿Quieres presentar tu último libro en el Centro Social?

¿Tienes algo interesante que contarnos y quieres dar una conferencia con nosotros?

¿Eres artista y deseas exponer tu obra en la Sala Miguel Hernández?

Ponte en contacto con la Cooperativa. Estaremos encantados de atenderte.

centrosocial@covibar.es / Tlf. 609 694 060

Bruno Axel desplegó su arte de la invención en la Sala Covibar

El pasado 4 de octubre, la Sala Covibar se convirtió en un laboratorio sonoro donde el violinista y compositor Bruno Axel nos mostró su personal manera de entender la música. Su espectáculo *El arte de la invención* fue mucho más que un concierto: una experiencia que combinó virtuosismo, humor y complicidad con el público.

Desde el primer momento, Axel rompió las convenciones del recital clásico. Entre anécdotas, bromas y comentarios improvisados, fue construyendo un diálogo con los asistentes, que se convirtieron en cómplices de su juego creativo. A lo largo de la velada, el violinista transitó con naturalidad por distintos estilos y épocas, tejiendo un repertorio que mezclaba lo barroco con lo contemporáneo, lo eléctrico con lo acústico, y lo académico con lo popular.

La propuesta contó además con el acompañamiento de un DJ, que aportó bases electrónicas, texturas y ritmos en directo, potenciando la energía del espectáculo y creando una fusión entre la tradición instrumental y la experimentación sonora más actual.

Axel desplegó sobre el escenario un auténtico arsenal de recursos: violines acústicos y eléctricos, pedales de loops, efectos de sonido y su propia voz, con los que fue creando atmósferas cambiantes y sorprendentes. Cada pieza —a veces planificada, y otras, nacida del momento— fue una pequeña historia en sí misma, capaz de emocionar o arrancar carcajadas.

En un ambiente íntimo y cercano, Bruno Axel demostró que la invención no solo está en la partitura, sino también en la conexión viva entre artista y público. Fue, en definitiva, una de esas noches que recuerdan por qué la música en directo sigue siendo insustituible.



Fotos: Fernando Galán



Septiembre y octubre en Covibar: experiencias que nos unen

Los últimos dos meses en Covibar han estado repletos de actividades culturales, talleres y citas solidarias que han dinamizado nuestras instalaciones y han involucrado al barrio en su conjunto, consolidando a la Cooperativa como un punto de encuentro para vecinos y visitantes de todas las edades.

SEPTIEMBRE: LITERATURA Y BIENESTAR

El viernes 19 de septiembre dimos inicio al recital poético-musical *¿Quieres un romance?*, un espectáculo singular en el que los versos de Benedetti, Garcilaso, Calderón, Lorca, Rafael de León, Jorge Manrique y otros autores cobraron vida de manera sorprendente. Gracias a su particularidad —una ruleta y cartas que determinaban el repertorio— el recital se transformó en una experiencia irrepetible, llena de humor, emoción e improvisación, llevada a cabo con maestría por Maribel Domínguez, Ágatha Navarro y Luis San José, de *Romanceros de Carne y Plata*.



Tres días después, el lunes 22, tuvo lugar la presentación de la novela *Dios no camina por Dragoon Mountains (ab imo pectore)*, de MC Gallardo, una obra que cautivó al público por su mezcla de realismo y fantasía, planteando profundas preguntas sobre nuestra existencia y la crisis climática. Durante el acto, la autora contó con el apoyo del también literato y actor José Pons, quien prologó el libro y acompañó la velada con su presencia.



El jueves 25, el Centro Social se convirtió en escenario de la charla *Vivir mejor: las bases del bienestar*, impartida por Raúl Ernesto Ruiz Vázquez. Los asistentes reflexionaron sobre cómo cuidar cuerpo, mente y relaciones, recibiendo consejos prácticos para alcanzar un bienestar integral y duradero.

Para cerrar el mes, el último domingo, como es tradición, organizamos el rastrillo solidario en el Parque Lineal, que reunió cerca de 120 puestos de ropa, juguetes, muebles y otros objetos de segunda mano. Fue una mañana agradable para pasear, descubrir tesoros y disfrutar de la solidaridad vecinal.



OCTUBRE: ARTE, BELLEZA Y SALUD

El jueves 2 de octubre comenzamos con la charla-taller *No es el tiempo el que envejece, es lo que hacemos con ese tiempo*, impartida por Mila Granados, quien abordó la belleza desde una perspectiva integral, combinando mente, cuerpo y emociones.

Al día siguiente, la bailarina Ainhoa Sarmiento presentó *La danza en el tiempo: un cuentacuentos bailado*, un espectáculo participativo que acercó a grandes y pequeños a la historia de la danza, fusionando movimiento, palabra y emoción.



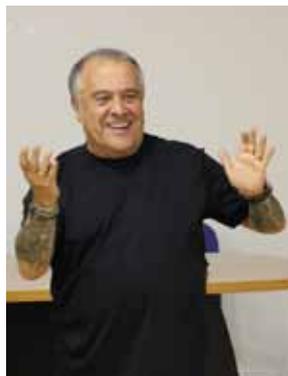
El miércoles 8 se dio a conocer *La alegría de ser abuelos*, de Pepita da Silva, un libro lleno de sensibilidad que invita a reflexionar sobre el papel de los abuelos, transmitiendo la experiencia, la sabiduría y la fuerza que aporta la vida familiar.



La Peña Atlética de Rivas ofreció limonada entre los asistentes al rastrillo.



Al día siguiente, Proyecto Perrutis organizó la charla-taller *Adolescencia y nuevas tecnologías*, en la que Emilio Ortiz, fundador de la entidad, y Carmelo Sánchez, terapeuta de Proyecto Hombre en el centro penitenciario de Soto del Real, analizaron los retos y oportunidades que plantea el uso de dispositivos digitales por parte de los jóvenes, ofreciendo pautas para una convivencia tecnológica más saludable.



sentación de su ensayo *Las orejas del lobo*, en el que analiza en profundidad estos fenómenos y su repercusión en la literatura, mostrando cómo la creatividad literaria ha sabido resistir frente a la adversidad.

Además, durante estos meses, el Centro Social ha seguido acogiendo cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid destinados a aprender habilidades digitales, ampliando la oferta educativa y formativa en el barrio.

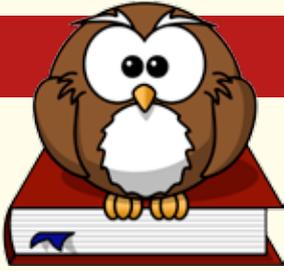
La Sala Miguel Hernández inauguró la temporada expositiva el 13 de octubre con la obra pictórica de Mercedes Almela Quer, que invitó a redescubrir la belleza de lo cotidiano a través de escenas naturales y urbanas, plasmadas con acuarela y óleo. La muestra se mantendrá abierta hasta el 11 de noviembre, ofreciendo un espacio para la contemplación y el disfrute estético.

El jueves 23, la Sala Covibar volvió a ser el escenario de la X gala benéfica de ACEAR, la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas. Un año más, vecinos y artistas se unieron para recaudar fondos, con actuaciones de la bailarina oriental Jessica León, Triana en Rivas, Line Dance Chema Rivas, el grupo Zambra y el Coro de Rivas, consolidando un evento solidario que ya forma parte del calendario anual de nuestro auditorio.

El miércoles 15, José Guadalajara protagonizó la ponencia *Los libros son armas, pero las armas no son libros*, un recorrido apasionante por la censura, la libertad de expresión y los obstáculos que los libros han enfrentado a lo largo de la historia, desde *Lazarillo de Tormes* hasta *Harry Potter*. La sesión sirvió, además, como pre-

Así, septiembre y octubre han dejado una programación rica y diversa, con propuestas culturales, literarias, artísticas y solidarias que han convertido a Covibar en un espacio de encuentro y aprendizaje continuo para todos los socios y vecinos.





TE RECICLO PORQUE TE AMO

Olvidad las teorías sobre la llegada del nuevo mesías, ya le he encontrado. Es el máximo exponente del movimiento hippy, el perfecto espécimen anticapitalista, el hijo engendrado en una noche loca entre profetas. Le encontré, de casualidad, durante una comida. Asaltó a uno por no reciclar la tapa del bote de vidrio como si fuese peor que la familia Lannister, o que un mago oscuro persiguiendo niños en edad escolar, o que los creadores de los Juegos del Hambre.

Lleno de intriga decidí conocer al sabio doctor en: literatura, políticas, biodiversidad, farmacología y otra decena de especialidades, pero primero tuve que observarle detenidamente, con miedo a ser mordido. Viste con pantalones elaborados con piel de patata, luce camisas de lino reciclado y usa un par de calzados para todo el año (chanclas para la playa y chanclas para eventos importantes). No dispone de televisor corrompedor de mentes, considera el coche un invento del demonio y reniega del calzoncillo opresor de genitales.

Imagínate tener que corregir a cada uno de los ciudadanos que se cruzan en tu camino, aleccionar a tus amigos, educar a tu familia, enseñar a tus maestros. Toda esta sabiduría la adquirió en su única e intensa aparición de una semana en el mundo laboral en cincuenta años. Es por ello que el Estado se encarga de mantener económicamente a este “Einsteinvinci Ghandicalcuta”, porque tanta genialidad mezclada con bondad debe ser sufragada de alguna forma.

Vi que tiene en su biblioteca un Grimo-rio, un libro donde se recoge todo el conocimiento de la humanidad, un escrito



que deja a los Nobeles de literatura a ras de estiércol, la enciclopedia del todo y una obra contemporánea del subgénero independiente autobiográfico sobre sí mismo. Porque no le hace falta leer otra cosa que sus propios pensamientos.

El modus operanti de este gurú para encauzar al descarriado, consiste en esperar al momento idóneo de máxima exposición social. Convierte una cena familiar en el potro, rebate cualquier argumento sin ninguna fuente que lo respalde, evita Chat-GPT que desmonte teorías y si otro lo usa, le juzga por tener que recurrir a un robot. Así que se debe

tener mucho cuidado al pulsar un interruptor innecesario en la oscuridad, o llenar la nevera con productos baratos sin la etiqueta de Eco, o de respirar en exceso.

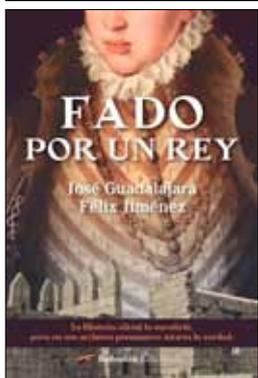
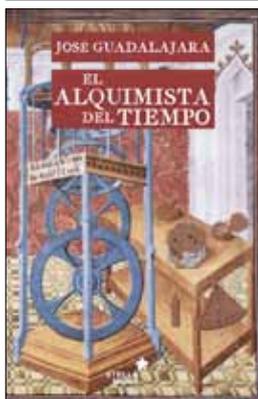
Reflexionando sobre todo lo que me enseñó, sin yo haberlo pedido, me doy cuenta de lo necesario que es para el mundo una persona como él. Deberían canonizarle, hacerle rey del Eco-Friendly, usar su aceite de ricino para curar el cáncer y la tuberculosis y sustituir la bancada del Congreso por un único asiento. Según sus enseñanzas, deberíamos cambiar nuestros hábitos, mentalidades e ideologías para salvar el planeta.

Pero me surgen ciertas dudas sobre sus filosofías: confirmo que la sangre con tinta no entra, que el aleccionamiento crea seres carentes de autocritica, el respeto al prójimo es el pilar esencial de la educación y que, para enseñar la correcta forma de vivir, primero debería trabajar con el sujeto que encontrará delante del espejo. Ahora que lo pienso, ¿quizás debería mirarme yo también antes de escribir este artículo? ¿Quizás esta caricatura sea el reflejo de cada uno de nosotros cuando juzgamos a otros? ¿Quién es peor: el crítico o el que critica al crítico? 🤔

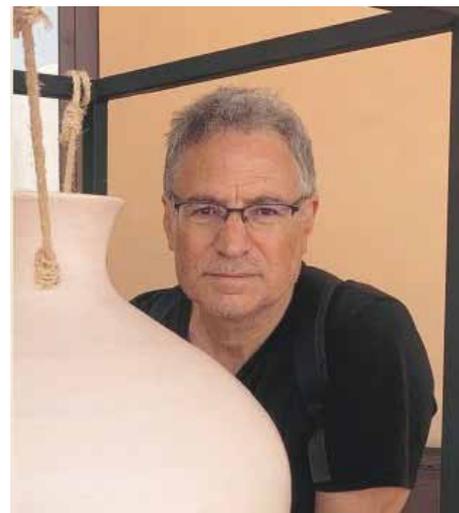


JUAN FONT. (Rivas-Vaciamadrid, 1988) es escritor y guionista. Ha publicado relatos y se han llevado a la pantalla y a los escenarios sus guiones para cine y teatro. Es el autor de *3S93JOS*, *el secreto de las esferas*. Además, se ha formado en escritura creativa y ha obtenido diversos reconocimientos por su obra. Colabora asiduamente como articulista para diversos medios y presenta el programa Palabras en Vuelo de la Asociación de Escritores en Rivas.

PALABRAS DE PAPEL *couché*



José Guadaluja es Doctor en Filología Hispánica, profesor, investigador, novelista y presidente de la Asociación Escritores en Rivas. Ha dedicado dos libros al mito del Anticristo: *Las profecías del Anticristo en la Edad Media* y *El Anticristo en la España medieval*. Además de novelas de temática contemporánea como *Una voz interior desafinada*, ha publicado, entre otras, las novelas históricas *Testamentum*, *La maldición del rey Sabio*, *El alquimista del tiempo* y *Fado por un rey*. También *Cien microhistorias de la Historia*. Su última obra es *Las orejas del lobo: una historia peligrosa de la Literatura, libros prohibidos, quemados y ocultos*.



1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Sentado, para buscar un equilibrio entre la razón y el vuelo imaginativo; de pie, para viajar por el mundo y conversar con los que caminan.

2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Si no lo escribiera, me estallarían las palabras. El cerebro y el corazón, para evitarlo, tratan de ponerse de acuerdo.

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

Hay un personaje que me fascina en mi novela *El alquimista del tiempo*. Se llama maese Cerebruno, pero hace mucho que pactó conmigo que el amor y la palabra no tienen sentido si no somos capaces de renovarlos a diario.

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

Y futuro imperfecto: Yo leeré, tú leerás... Leyendo la existencia, escribimos las páginas de nuestra vida.

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

Me gustaría vivir más años que Matusalén para leer la novela que escribirá uno de mis descendientes dentro de unos doscientos años.

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

En realidad, desearía que me besara un punto y coma: el punto me concedería un final deseado; la coma me permitiría seguir ilusionándome con la continuidad apasionada de ese beso.

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

Vislumbro un dos y tres unos. El «dos» somos tú y yo: lector y escritor, que continuaremos pisando tierra; los «unos» me parecen astronautas que se internan en un cosmos inquietante.

«Los libros nacen libres en los bosques del intelecto. O así debería ser, pero, entre las sombras de la noche, crecen algunas alimañas que los devoran o entierran». De mi ensayo *Las orejas del lobo*.

www.joseguadaluja.com

www.esritoresenrivas.com



Ruven Afanador



Ruven es un amante de capturar el momento, sus ideas y pensamientos quedan plasmados en las fotografías. Sus obras han sido publicadas en las revistas más importantes del momento; ha retratado a jefes de estado, actores, músicos, artistas y modelos muy conocidas. Pocos fotógrafos tienen actualmente tanto éxito como él.

Ruven Afanador nació en el año 1959, en Bucaramanga, distrito del país colombiano. A la pronta edad de los 14 años, su familia y él se trasladan a vivir al estado de Michigan en busca de un futuro mejor para los 3 hijos que componían la familia Afanador.

Los padres de Ruven eran amantes del arte, y este amor se lo inculcaron a sus hijos, haciéndoles partícipes de admirar el arte como una fuente de inspiración. Tanto es así que Ruven quedó admirado por el arte del cine, pues bien, tras el visionado de la película *Eyes of Laura Mars*, él mismo decidió el camino de su futuro, ya que fue un punto clave en su vida porque tomó la determinación de dedicar el resto de su vida al mundo de la fotografía. Anteriormente había tenido una gran conexión con las imágenes, ya que cuando él vivía en Colombia se pasaba las horas en el estudio de fotografía de su barrio, observando como el fotógrafo era capaz de capturar el movimiento de las modelos y dejarlo plasmado en una fotografía.

Ruven siguió ampliando sus conocimientos y adentrándose cada vez más en las artes, y así entro a la universidad de Washington y empezó la carrera de escultura y diseño gráfico, combinando con su pasión por la fotografía.

En esta misma etapa como estudiante conoció a Eric Ekhart, el cual le abrió las puertas para conocer los trabajos de Irving Penn, y Richard Avedon, en donde Afanador encontró una grandísima fuente de inspiración para sus próximas creaciones. Tras pasar una larga temporada por New York y empaparse del arte neoyorquino, decidió trasladarse a la cuna del arte, Italia, concretamente a Milán.

Italia fue la responsable de darle a Ruven la oportunidad de desenvolverse como artista y reconocer lo que quería reflejar en sus obras, ya que estudió al detalle todo el arte renacentista, barroco y romántico de grandes artistas como Miguel Ángel, Rembrandt, Leonardo Da Vinci, Delacroix, etc.

De este mismo modo pudo conectar todo su conocimiento y aprendizaje, con capacidad de transmitir y evocar sentimientos mediante el arte y la fotografía.

Después de 3 años de arduo trabajo volvió a Estados Unidos con un aire nuevo y fresco; mostró su carpeta en distintas revistas, y agencias publicitarias, que quedaron atónitas con el estilo innovador que él estaba dispuesto a proponer. Ya que todas sus ideas eran rompedoras e innovadoras. Siempre en sus fotografías se reflejaba el paisaje europeo contrastado con las raíces latinoamericanas.

El esfuerzo y los trabajos de Afanador han dado sus frutos, ya que ha conseguido que sus propuestas fotográficas hayan sido plasmadas en revistas de alto prestigio como Vogue, Elle, New York Times Magazine o Vanity Fair.

Ha trabajado como modelos fotográficos con grandes personajes de nivel internacional como Adelle, Britney Spears, la duquesa de Alba, Madonna, Christina Aguilera, Salma Hayek, Jennifer López, Scarlett Johanson, Liv Tyler, Al Pacino, Diana Ross, Robert de Niro, Antonio

Banderas, Tina Fey, Linda Evangelista, Sandra Bullock, Jennifer Aniston, Janet Jackson, Celine Dion, Isabelle Adjani o Pedro Almodovar.

En el año 2008 Afanador realizó el cartel de XV feria Bial de Flamenca de Sevilla.



Ruven decidió hacer accesible su arte, por ello ha escrito 3 libros donde plasma y relata sus obras más llamativas e importantes. En 2001 escribió su libro *Torero* con 175 fotografías sobre el mundo de la tauromaquia, retratos en blanco y negro de matadores de España, México, Colombia y Perú, con prólogo de Héctor Abad Faciolince. En él, Ruven vuelca su admiración por la belleza masculina y define su estilo como retratista. Libro muy cotizado hoy por coleccionistas internacionales.



En 2004 escribió *Sombra*, prologado por Jean Paul Gaultier. Profundiza ese estilo retratando desnudos masculinos en poses inspiradas por los gestos y el movimiento del ballet clásico, empleando técnicas fotográficas del siglo XIX.

En 2009 escribió *Mil Besos*, con prólogo de John Galiano, obra que está inspirada en su madre, Isabel; es un reconocimiento a lo que ella representa y representó en su vida, sus enseñanzas y al gran cariño que le brindó a lo largo de su existencia. También reconoce que es un homenaje a la mujer en general, a su fuerza. Celebra las mujeres del flamenco en un mundo de sol y sombra, y una vez más rinde homenaje a la tradición romántica de la cultura española, retando definiciones de género y belleza, planteando un asombroso poder femenino con deslumbrada imaginación. *Mil besos* viajaron a Granada en 2010, al patio del Centro Cultural Caja Granada Memoria de Andalucía.

Ruven ha sido una gran inspiración para todo el mundo, es así, que en el año 2024 el Ballet Nacional de España, dirigido por Ruben del Olmo, creó la pieza *Afanador* junto con Marcos Morau, plasmando las obras del libro *Mil Besos*. Una visión vanguardista y contemporánea, con las bases y raíces de la danza española relatan en blanco y negro las ideas de Afanador.



INSCRIPCIONES TALLERES**OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR** Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19. Tel.: 91 666 90 83**OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN**

PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Profesor: Eduardo Ruiz

GRUPOS REDUCIDOS: máximo 6 alumnos

Horarios:

Jueves, de 10:00 a 11:30h

Jueves, de 11:30 a 13:00h

Jueves, de 17:30 a 19:00h

Viernes, de 10:00 a 11:30h

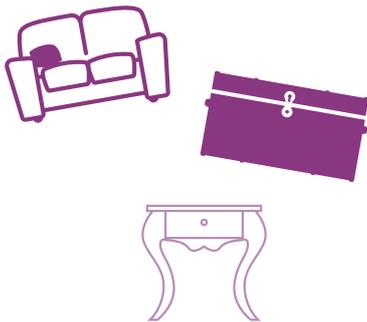
Viernes, de 11:30 a 13:00h

Lugar: Centro Cívico Comercial de Covibar, 1ª planta, local 17.

**Contenidos:**

- Manejo de ordenadores y dispositivos móviles.
- Sistemas operativos: Windows 10 y Windows 11.
- Programas ofimáticos: Microsoft Office, LibreOffice y herramientas ofimáticas de Google.
- Navegadores: Microsoft Edge, Google Chrome y Mozilla Firefox.
- Búsquedas en Internet, integración de dispositivos móviles con el ordenador, correo electrónico, almacenamiento de archivos en la nube, uso de certificado digital y DNI electrónico, gestiones *online* diversas como pedir cita previa, compras y banca *online*, entre otras.

ofimática y digitalización

**CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO**

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

Profesora: Carmen Suárez

Horarios:

Lunes, de 10:00 a 12:30 h

Lunes, de 18:00 a 20:30 h

Martes, de 10:00 a 12:30 h

Martes, de 18:00 a 20:30 h

Miércoles, de 18:00 a 20:30 h

Jueves, de 10:00 a 12:30 h

Jueves, de 17:30 a 20:00 h

Lugar:

Centro Cívico Comercial de Covibar, 2ª planta, local 25-26

restauración

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

CLASES DE GUITARRA O TECLADO

PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €

Profesor: Fernando Gonzalo

Teclado: media hora individual.

Guitarra: una hora (máximo 4 alumnos).

Horarios:

Miércoles mañana.

Jueves tarde.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
<https://forms.gle/E9nMU4RcFR89rsEQA>

guitarra y teclado

FOTOGRAFÍA

PRECIO MENSUAL: 50 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45 €

Profesor: Fernando Galán

Niveles:

Miércoles, de 17:30 a 19:30 h (iniciación)

Miércoles, de 19:30 a 21:30 h (iniciación)

Lunes, de 17:30 a 19:30 h (avanzado)

Lunes, de 19:30 a 21:30 h (avanzado)

Jueves, de 10:00 a 12:00 h (avanzado)

Martes, de 18:30 a 20:00 h (laboratorio digital)

Más información: 91 008 88 26

y en fotofe.es.

fotografía



COMIENZO DE LAS CLASES: 1 DE OCTUBRE

PINTURA Y DIBUJO

PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

Profesor: Mario Kuevas

Horarios:

Martes de 10:00 a 13:00 h

Miércoles de 18:00 a 21:00 h

Máximo por grupo, 15 alumnos.

A partir de 14 años.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

Más información: 604 887 162

pintura y dibujo





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 Covilent
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



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



Línea y arte
Tatuajes
620 710 255

Pasión, compañerismo y fútbol sala: así es el C.F.S. Mecam

Covibar apuesta por el deporte de Rivas patrocinando a un equipo histórico que sigue demostrando que la amistad también gana partidos.

Covibar, siempre comprometida con el fomento del deporte y la vida saludable, ha comenzado una nueva andadura como patrocinadora de un histórico equipo de fútbol sala de nuestra ciudad: el C.F.S. Mecam. Con más de cuatro décadas de trayectoria, este grupo de amigos representa a la perfección los valores de cooperación, esfuerzo y compañerismo que tanto nos gustan en la Cooperativa.

¿Cómo nació este equipo de fútbol sala y qué os motivó a formar parte de la competición?

El equipo se formó en 1982, cuando cinco amigos decidimos unirnos para crear el C.F.S. Mecam, un nombre que surgió de las iniciales de nuestras parejas: Milagros, Ester, Charo, Antonia y Marimar. Durante los primeros años competimos en ligas municipales de Madrid, pero al mudarnos la mayoría a Covibar decidimos cambiar de aires y jugar en las ligas locales de Rivas. Desde entonces, nos hemos consolidado como uno de los equipos más antiguos y longevos del municipio.

¿En qué categoría jugáis actualmente y cuántos jugadores formáis la plantilla?

Actualmente tenemos el honor de competir en Primera A, la máxima categoría del fútbol sala local. La plantilla está formada por 13 jugadores y 2 entrenadores, que disfrutamos de nuestra pasión cada fin de semana.

¿Cuál diríais que es el estilo de juego o el sello del equipo?

Después de tantos años y más de un centenar de jugadores que han pasado por

nuestras filas, hemos adoptado un estilo defensivo y sólido, adaptado a la experiencia que dan los años. Esa fórmula nos ha llevado a ganar en varias ocasiones el trofeo al equipo menos goleado.

¿Qué metas os habéis marcado para esta temporada?

Con un comienzo prometedor, nuestro objetivo es luchar por el campeonato o, al menos, mantenernos entre los tres primeros puestos.

¿Qué significa para vosotros contar con el apoyo de Covibar?

Para muchos de nosotros, socios fundadores de la misma, este patrocinio supone un motivo de agradecimiento y orgullo, ya que nos permite seguir disfrutando del deporte en nuestra ciudad.

¿Tenéis alguna tradición o ritual antes de los partidos?

Más que antes, nuestro ritual llega después: compartir una cerveza tras cada encuentro. Es una costumbre sencilla durante la que compartimos impresiones del partido y que refuerza la amistad y el buen ambiente del vestuario.



¿Qué partido recordáis con más emoción hasta ahora?

Entre tantos buenos momentos, hay uno especialmente inolvidable: un partido de carnaval en el que jugamos todos disfrazados (con permiso del árbitro, claro). Aunque perdimos, fue una experiencia tan divertida que aún hoy nos arranca sonrisas.

Si tuvierais que definir al equipo en tres palabras, ¿cuáles serían?

Amistad, compañerismo y solidaridad.

¿Dónde y cuándo pueden ir a veros jugar los aficionados?

Los partidos se disputan los sábados o los domingos en el pabellón del CEM Hipatia FUHEM.



Con esta entrevista inauguramos una nueva sección deportiva en la revista Covibar, en la que cada mes compartiremos los resultados de las últimas jornadas y el avance del equipo.

Como podéis ver, ha sido un buen arranque liguero: cinco victorias que les permiten encabezar la tabla, con 15 puntos, 21 goles a favor y 7 en contra.

Jornada 1:

BAR LA MORENA 1 - C.F.S. MECAM COVIBAR 7

Jornada 2:

C.F.S. MECAM COVIBAR 5 - INTER MITENTES 2

Jornada 3:

SELESAO ISOFOTER 3 - C.F.S. MECAM COVIBAR 4

Jornada 4:

BEBERLY FUTSAL 1 - C.F.S. MECAM COVIBAR 2

Jornada 5:

C.F.S. MECAM COVIBAR 3 - SIETE VIENTOS 0

Zumba Gold: la nueva clase de ritmo, salud y diversión en Covibar

¡La alegría del baile llega con una nueva propuesta que te encantará! A partir de ahora, podrás disfrutar de Zumba Gold los martes y jueves a las 10:00h, con la energía y experiencia de Luis Castilla.

Zumba Gold es la versión más suave y divertida del Zumba original: una clase sin impacto y de baja intensidad, pensada especialmente para personas mayores, principiantes o para quienes simplemente buscan un ritmo más tranquilo, pero igual de motivador.

Con coreografías sencillas y alegres, al ritmo de tus estilos favoritos (merengue, cumbia, salsa, flamenco y muchos más), moverás todo tu cuerpo casi sin darte cuenta.

Cada sesión está diseñada para ayudarte a mejorar tu salud cardiovascular, aumentar tu capacidad pulmonar,



fortalecer el equilibrio y la coordinación, además de favorecer la pérdida de grasa, elevar tu autoestima y reducir el riesgo de caídas.

Ven a disfrutar, conectar y sentirte genial mientras cuidas tu cuerpo y tu mente.

Zumba Gold te espera para llenar tus días de energía, música y buen humor.

¡No hace falta experiencia previa, solo ganas de pasarlo bien!

Ya puedes inscribirte en recepción del Gimnasio Covibar o en el 916669083

Semana del Kárate en Covibar

17 y 19 de noviembre

- De 17:15 a 18:15h (de 6 a 9 años)
- De 18:15 a 19:15h (de 10 a 14 años)

Entrada libre. Prueba una clase gratis

Inscripciones en el
Gimnasio Covibar.
Tlf. 91 666 90 83



Nueva edición de la Semana del Kárate en Covibar

Los próximos días 17 y 19 de noviembre el Gimnasio Covibar celebrará una nueva edición de la Semana del Kárate, una iniciativa que brinda a los niños y niñas la oportunidad de descubrir de cerca este arte marcial.

Durante esas jornadas, los participantes podrán asistir gratuitamente a una clase, conocer a los profesores y experimentar cómo se desarrollan los entrenamientos habituales.

El horario será de 17:15 a 18:15 para niños y niñas de 6 a 9 años, y de 18:15 a 19:15 para chicos y chicas de 10 a 14 años. El objetivo de esta propuesta es fomentar la práctica deportiva y dar a conocer los valores del kárate, como la concentración, la disciplina y el respeto. Desde el Gimnasio Covibar destacan que será una expe-

riencia divertida y motivadora, pensada tanto para quienes ya sienten curiosidad por este deporte como para quienes se acercan por primera vez.

Las familias interesadas pueden informarse sobre los horarios y grupos disponibles para continuar practicando kárate durante el curso.

HORARIOS KÁRATE:

LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES: 17:15 y 18:15 horas (infantil).

LUNES, MIÉRCOLES y JUEVES: 20:00 horas (jueves a las 19:00 horas).

MARTES y JUEVES: 19:00 horas.

Abre sus puertas la nueva **Escuela de Yoga de Covibar**

Este mes de noviembre ha abierto sus puertas la nueva Escuela de Yoga Covibar, un espacio que nace con mucha ilusión dentro del Gimnasio Covibar para seguir creciendo y ofreciendo bienestar a nuestros usuarios.



La escuela está ubicada en la primera planta del Centro Cívico Comercial de Covibar (local 8), y destaca por ser un lugar más amplio, luminoso y renovado, pensado para que cada persona que entre sienta calma, silencio y conexión.

Este nuevo espacio surge tras la gran demanda de clases de yoga que existía en el gimnasio, donde la lista de espera era cada vez más larga. Gracias a la apertura de esta escuela, ahora se pueden ofrecer más horarios y nuevas disciplinas, para que nadie se quede sin su momento de paz y equilibrio.

En la escuela de yoga de covibar se imparten dos modalidades principales: **hatha yoga** y **yin yoga**, ambas guiadas con mimo por María García, nuestra profesora.



«El hatha yoga es una práctica completa que une posturas, respiración y meditación. Nos ayuda a conectar cuerpo y mente, a gestionar el estrés y a conocernos mejor. El yoga no es un deporte, es una forma de vida, una filosofía que te acompaña más allá de la esterilla», explica María.



Mientras el hatha yoga es una práctica más activa y física, que combina movimiento y respiración de forma consciente para desarrollar fuerza y flexibilidad, el yin yoga es su contrapunto: una práctica pausada y profunda, donde se mantienen las posturas durante varios minutos para trabajar los tejidos internos, relajar el sistema nervioso y soltar tensiones.



El yin yoga, además, se inspira en la medicina tradicional china y en el estudio de las fascias. Es una práctica accesible para todos los públicos —incluso para personas con movilidad reducida o que están en proceso de recuperación— y una maravillosa forma de escucharse y reconectar con uno mismo.

MARÍA GARCÍA, PROFESORA DE YOGA DE COVIBAR

María, profesora de la escuela, lleva más de 10 años enseñando yoga. Está titulada por la Escuela de Yoga Sivananda y cuenta con formaciones en yin yoga (Sampoorna Yoga, India), yoga nidra (Yoga Basement, Madrid) y yoga para niños.

Su forma de enseñar se caracteriza por la cercanía, la calma y la atención al detalle, creando en cada clase un espacio seguro y acogedor donde cada alumno puede avanzar a su propio ritmo.

Con la apertura de esta escuela, Covibar da un paso más en su compromiso con la salud, el equilibrio y el bienestar de sus vecinos, ofreciendo un rincón donde parar, respirar y reconectar con lo esencial.



El Gimnasio Covibar participó en el Día Mundial contra el cáncer de mama



El pasado domingo 19 de octubre, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Rivas organizó un acto en la plaza de Blas de Otero para conmemorar el Día Nacional contra el Cáncer de Mama. Numerosos vecinos y representantes de todos los partidos políticos del municipio se sumaron a esta cita de apoyo y concienciación.

El Gimnasio Covibar se encargó de dinamizar la jornada con dos clases de zumba y una de taichí, que llenaron la plaza de movimiento y energía. Las clases de zumba fueron impartidas por Luis Castilla y Eva Martín, y la sesión de taichí por Alfonso Bonilla.

Además de dar visibilidad a esta fecha tan importante, las actividades sirvieron para destacar la importancia de cuidar el cuerpo y la mente a través del ejercicio físico.

Fue una jornada alegre, participativa y solidaria en la que todos disfrutamos al máximo.



AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8:00

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT
YOGA



CICLO INDOOR
PILATES
YOGA (11:15)
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS

AFG ADULTOS
PILATES
AFG ADULTOS
PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
ZUMBA GOLD
AFG ADULTOS
TAICHI Y CHIKUNG

PILATES
AFG ADULTOS
PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT
YOGA

PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS
TAICHI Y CHIKUNG

9:00

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
ZUMBA GOLD
AFG ADULTOS
TAICHI Y CHIKUNG

PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS

CICLO INDOOR
PILATES
YOGA (11:15)
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS

10:00

PILATES
AFG ADULTOS
PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT
YOGA

11:00

CICLO INDOOR
PILATES
YOGA (11:15)
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS

17:00

AFG JUVENIL
YOGA
KÁRATE INFANTIL (17:15)
PILATES & LESIONES
KUNG-FU INFANTIL



AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL
JUDO INFANTIL
PILATES

AFG JUVENIL
YOGA
KÁRATE INFANTIL (17:15)
PILATES & LESIONES
KUNG-FU INFANTIL
CICLO INDOOR
PILATES
AFG ADULTOS
KUNG-FU JUVENIL

AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL
JUDO INFANTIL
PILATES

18:00

AFG ADULTOS
KUNG-FU JUVENIL
YOGA
KÁRATE INFANTIL

18:15

YOGA
KÁRATE INFANTIL

19:00

CICLO INDOOR
PILATES
TAICHI Y CHI KUNG



YOGA
AFG ADULTOS
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE

YOGA
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHI

YOGA
AFG ADULTOS
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE
KUNG-FU ADULTOS (2 h)



YOGA
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHI

20:00

YOGA
AFG ADULTOS
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE

20:45

YOGA
TRAINING FIT

21:00

YOGA
TRAINING FIT
KUNG-FU SANDA

AFG ADULTOS
PILATES
AFG ADULTOS
PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
ZUMBA GOLD
AFG ADULTOS
TAICHI Y CHIKUNG



YOGA EXPRES
ZUMBA FIT
YOGA EXPRES

CICLO INDOOR
YOGA EXPRES

KÁRATE INFANTIL (17:15)



KÁRATE INFANTIL

CICLO INDOOR
ZUMBA FIT

KÁRATE INFANTIL



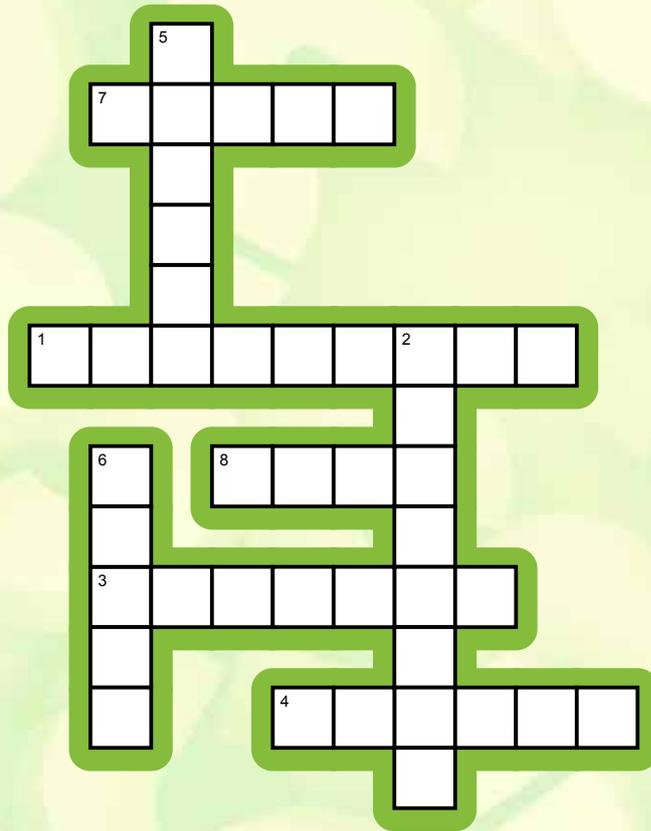
CICLO INDOOR
PILATES
TAICHI AVANZADO
KÁRATE

YOGA
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHI

YOGA
PILATES
TRAINING FIT
KUNG-FU SANDA

Ahora que entra el otoño, ¿qué tal unos pasatiempos, para un rato divertido?

¡Esperamos que consigáis resolverlos todos!



EL CRUCIGRAMA DEL MES

... y empezamos con el Día de Todos los Santos

Horizontales

1. Amante de los animales y la naturaleza.
3. Se le invoca para encontrar objetos perdidos.
4. Arcángel que lucha contra el mal.
7. Primer papa, pescador de profesión.
8. Apóstol y evangelista.

Verticales

2. Patrón de España y de los peregrinos.
5. Conocida por sus escritos místicos y conventos.
6. Amiga de Francisco de Asís, fundó junto a este una orden.

SOPA DE LETRAS

U	S	E	B	R	D	Z	U	V	U	V	E	C	Z	H	V	B	Z	Z	Z
B	B	D	L	E	Z	B	T	H	V	E	N	T	U	Z	L	I	I	T	U
R	R	T	B	N	L	H	G	I	Ñ	O	O	U	N	C	T	S	E	E	B
E	G	G	C	T	A	L	S	R	N	D	R	I	T	I	V	I	O	L	E
N	D	H	R	Ñ	M	A	O	T	L	H	G	R	S	E	S	Z	E	O	H
C	H	Ñ	S	A	T	G	L	T	H	H	O	C	T	M	Z	R	E	T	C
C	O	H	A	Z	N	T	B	R	A	T	R	A	S	L	A	D	V	D	Z
N	L	B	G	O	C	A	S	O	A	B	V	L	E	L	R	H	Z	L	U
U	E	B	O	Ñ	C	R	D	Ñ	M	U	O	A	S	M	H	Z	Ñ	G	B
V	E	R	L	V	B	S	A	A	M	A	B	B	V	D	U	N	G	C	U
B	U	A	D	V	Z	T	H	G	H	D	N	A	B	C	Ñ	I	V	Ñ	B
A	H	E	D	D	S	T	S	I	Z	S	T	Z	H	I	G	O	S	Z	C
Z	Z	U	M	A	U	O	U	G	T	E	I	A	V	O	U	T	T	N	S
E	T	Z	C	N	G	M	M	Z	T	A	O	Z	V	I	S	S	T	N	U
R	H	Ñ	T	N	N	U	A	T	B	O	Ñ	E	U	C	D	Z	S	M	V
V	V	E	O	Z	U	Ñ	N	E	I	A	S	D	D	L	C	V	B	L	A
L	C	T	N	G	C	S	Z	U	O	S	T	B	I	Ñ	L	Z	G	V	S
U	B	C	U	M	O	D	A	H	N	E	U	R	I	U	Z	A	S	Z	O
O	B	U	E	A	Ñ	S	N	L	O	T	M	U	T	U	H	U	S	D	Z
Z	L	D	Z	D	N	U	A	S	H	Z	O	C	V	H	N	R	S	B	R

Encuentra ocho frutos del otoño .

SUDOKUS

Fácil

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

Difícil

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

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

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

SUDOKUS

U	S	E	B	R	D	Z	U	V	U	V	E	C	Z	H	V	B	Z	Z	Z
B	B	D	L	E	Z	B	T	H	V	E	N	T	U	Z	L	I	I	T	U
R	R	T	B	N	L	H	G	I	Ñ	O	O	U	N	C	T	S	E	E	B
E	G	G	C	T	A	L	S	R	N	D	R	I	T	I	V	I	O	L	E
N	D	H	R	Ñ	M	A	O	T	L	H	G	R	S	E	S	Z	E	O	H
C	H	Ñ	S	A	T	G	L	T	H	H	O	C	T	M	Z	R	E	T	C
C	O	H	A	Z	N	T	B	R	A	T	R	A	S	L	A	D	V	D	Z
N	L	B	G	O	C	A	S	O	A	B	V	L	E	L	R	H	Z	L	U
U	E	B	O	Ñ	C	R	D	Ñ	M	U	O	A	S	M	H	Z	Ñ	G	B
V	E	R	L	V	B	S	A	A	M	A	B	B	V	D	U	N	G	C	U
B	U	A	D	V	Z	T	H	G	H	D	N	A	B	C	Ñ	I	V	Ñ	B
A	H	E	D	D	S	T	S	I	Z	S	T	Z	H	I	G	O	S	Z	C
Z	Z	U	M	A	U	O	U	G	T	E	I	A	V	O	U	T	T	N	S
E	T	Z	C	N	G	M	M	Z	T	A	O	Z	V	I	S	S	T	N	U
R	H	Ñ	T	N	N	U	A	T	B	O	Ñ	E	U	C	D	Z	S	M	V
V	V	E	O	Z	U	Ñ	N	E	I	A	S	D	D	L	C	V	B	L	A
L	C	T	N	G	C	S	Z	U	O	S	T	B	I	Ñ	L	Z	G	V	S
U	B	C	U	M	O	D	A	H	N	E	U	R	I	U	Z	A	S	Z	O
O	B	U	E	A	Ñ	S	N	L	O	T	M	U	T	U	H	U	S	D	Z
Z	L	D	Z	D	N	U	A	S	H	Z	O	C	V	H	N	R	S	B	R

SOPA DE LETRAS

EL CRUCIGRAMA DEL MES

SOLUCIONES

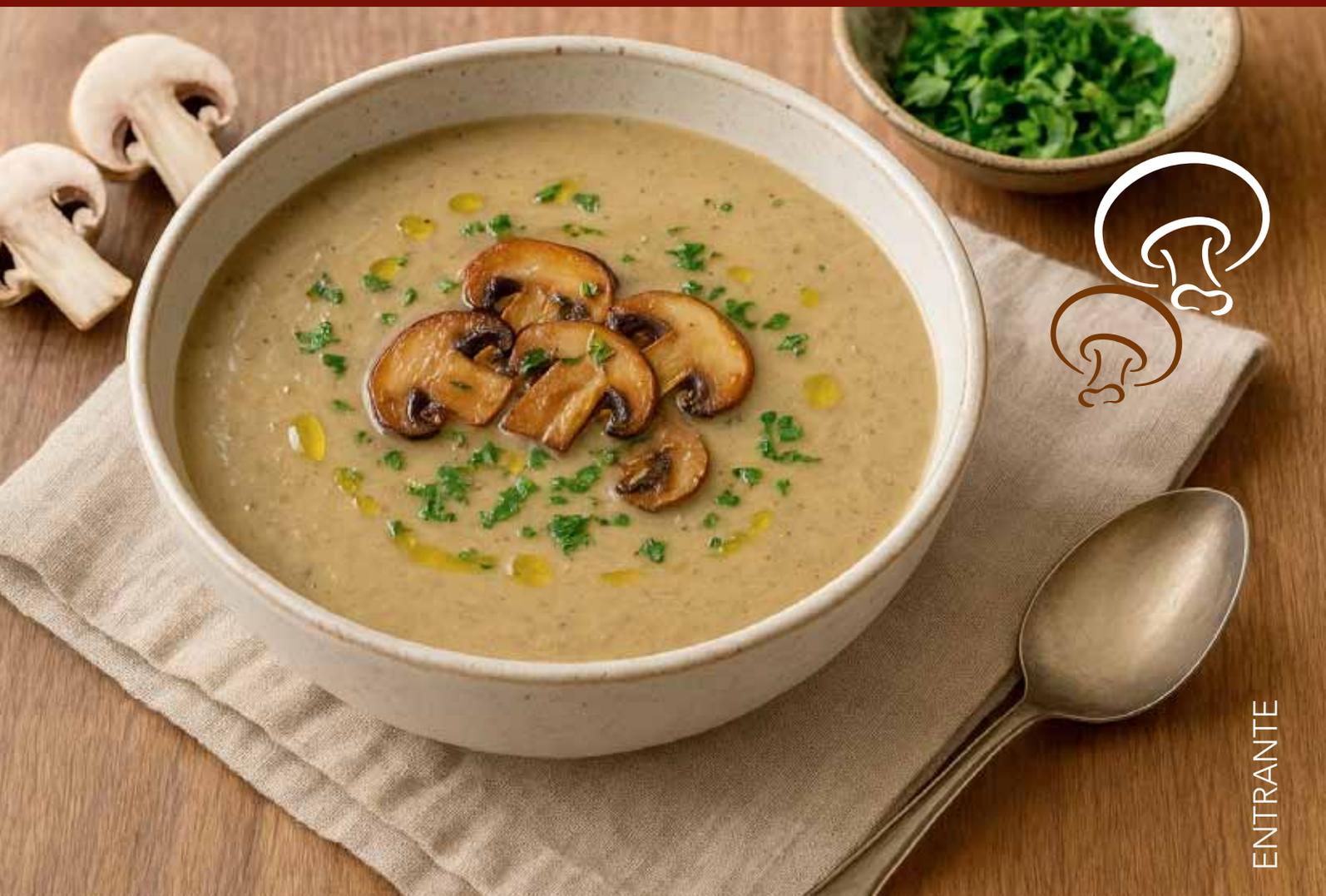
El otoño se siente en cada rincón... y también en la cocina.

Las temperaturas bajan, los días se acortan y apetece más que nunca disfrutar de platos reconfortantes, llenos de sabor y de productos de temporada.

En las CoviRecetas de esta semana te traemos un menú completo con ingredientes típicos de noviembre: setas, manzanas, peras y aromas que llenan la casa de calidez.

Un plan perfecto para cuidarte, comer rico y aprovechar lo mejor que nos da esta época del año.

CREMA DE SETAS Y PUERRO



ENTRANTE

INGREDIENTES para 4 personas:

- 400 g de setas variadas (champiñones, boletus o portobello)
- 2 puerros
- 2 patatas pequeña
- 800 ml de caldo de verduras o pollo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PASO A PASO:

1. Corta el puerro y sofríelo en una cazuela con un poco de aceite.
2. Añade las setas troceadas y cocina 5 minutos.
3. Incorpora la patata pelada y troceada, cubre con caldo y deja cocer 20 minutos.
4. Tritura hasta lograr una textura cremosa.
5. Sirve con un chorrito de aceite o unas láminas de seta salteada por encima.

PLATO PRINCIPAL

SOLOMILLO DE CERDO CON PURÉ DE MANZANA

**INGREDIENTES** para 4 personas:

- 2 solomillos de cerdo (unos 800 g)
- 4 manzanas
- 2 cucharadita de miel
- 1 vaso de vino blanco
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PASO A PASO:

1. Dora el solomillo entero en una sartén con aceite.
2. Añade sal, pimienta y el vino blanco. Cocina a fuego medio hasta que se evapore el alcohol.
3. Pela las manzanas, trocéalas y cocínalas con un chorrito de agua y miel hasta que se deshagan. Tritura para hacer el puré.
4. Corta el solomillo en medallones y sirve sobre el puré de manzana.

PERAS AL VINO TINTO

POSTRE **INGREDIENTES** para 4 personas:

- 4 peras firmes
- 400 ml de vino tinto
- 4 cucharadas de azúcar o miel
- 2 trozos de canela en rama

**PASO A PASO:**

1. Pela las peras dejando el rabito.
2. Colócalas en un cazo con el vino, azúcar y canela.
3. Cocina a fuego suave unos 20-25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
4. Sirve templadas, con su almíbar reducido.



Servicio de Nutrición

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

**CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO
NUTRICIÓN DEPORTIVA
NUTRICIÓN CLÍNICA**

**SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA DE
NUTRICIÓN**

Historia clínica y estudio nutricional

**Análisis de la composición corporal: % de grasa,
masa muscular, % de agua, edad metabólica, etc.**

Pauta nutricional personalizada

**INFORMACIÓN Y
CITAS: 916669083
ALFONSO ROMERO
X @adietadedietas **

**JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR**

Rivas reclama al Consorcio de Transportes una serie de ajustes al proyecto definitivo de mapa concesional

La alcaldesa de Rivas Vaciamadrid, Aída Castillejo, se reunió el pasado mes de octubre con el gerente del Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM), Pablo Rodríguez Sardinero, para revisar y proponer ajustes al proyecto definitivo del nuevo mapa concesional de transporte público. El encuentro se centró en mejorar la frecuencia de las líneas urbanas, optimizar los recorridos interurbanos y atender las principales demandas vecinales, entre las que destaca el incremento de paradas en la zona de Covibar.

Castillejo agradeció al Consorcio que haya incorporado buena parte de las alegaciones presentadas por el Ayuntamiento al anteproyecto, presentado el pasado mes de agosto, pero subrayó que «aún hay margen para perfeccionar la red y hacerla verdaderamente útil y atractiva para la ciudadanía ripense».

Entre las propuestas trasladadas por el Gobierno municipal figura la necesidad de reducir los intervalos de paso de los autobuses urbanos a un máximo de 10 minutos, frente a los 20 actuales, con el objetivo de ofrecer una alternativa real al vehículo privado. Además, el Ayuntamiento ha solicitado un rediseño de los recorridos para hacerlos más directos y una mejor coordinación horaria entre líneas que

comparten paradas, de modo que se optimice la conexión con el primer servicio de Metro que sale de Rivas.

Otra de las peticiones destacadas ha sido mantener la parada intermedia en Vallecas, creada de forma temporal durante las obras del intercambiador de Conde de Casal. Dada la alta utilización de esta conexión con la línea 1 de Metro, el Consistorio considera conveniente conservarla de manera permanente.

El Gobierno local también ha propuesto reforzar las conexiones con Coslada, Mejorada del Campo y el Hospital del Sureste, buscando eliminar transbordos innecesarios y mejorar la cobertura del servicio en toda la ciudad.

Tras analizar las sugerencias vecinales, el Ayuntamiento ha pedido crear una conexión directa entre Los Montecillos y el centro de salud Santa Mónica, así como aumentar las paradas de autobús interurbano en las áreas de Dolores Ibárruri, Pablo Iglesias y Covibar. «Las vecinas y vecinos de Rivas han planteado mejoras sensatas y fáciles de implementar», explicó la alcaldesa, quien insistió en que «el objetivo es garantizar un transporte público eficiente, sostenible y adaptado a las necesidades reales de la ciudadanía».



Foto: Ayuntamiento de Rivas

La biblioteca de Covibar se moderniza

El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid ha puesto en marcha el proceso para renovar el mobiliario de la biblioteca José Saramago, ubicada en el barrio de Covibar, una de las más veteranas del municipio. La Junta de Gobierno Local ha aprobado el inicio del procedimiento de contratación para sustituir y modernizar parte de su equipamiento interior.

El nuevo contrato incluirá el suministro, montaje e instalación de mesas, sillas, estanterías y mostradores, con el objetivo de actualizar los espacios y mejorar la comodidad y funcionalidad de las salas. También se incrementará el número de puestos con conexión eléctrica y se reorganizarán las secciones para crear un entorno más luminoso y accesible.

La alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, ha explicado que la José Saramago «es una biblioteca del año 95 que, tras las mejoras acometidas en el resto de centros, necesitaba una actualización para ponerse al día». En palabras de la regidora, esta inversión pretende «hacer más atractivo y moderno el mobiliario, y facilitar el acceso a los libros para toda la ciudadanía».

Esta actuación se suma a las renovaciones realizadas en los últimos años en las bibliotecas municipales Federico García Lorca, CERPA y Almudena Grandes, quedando pen-

diente únicamente la Gloria Fuertes, inaugurada en 2017 y que ya cuenta con instalaciones más recientes.

Con esta reforma, el Ayuntamiento busca que la biblioteca de Covibar recupere el protagonismo que ha tenido durante décadas como punto de encuentro cultural y educativo del barrio.



Madrid y Rivas redefinen sus fronteras tras ocho años de trámites administrativos

La Consejería de Presidencia, Justicia y Administración Local de la Comunidad de Madrid ha hecho oficial, a través del Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM), la modificación de los límites entre los municipios de Madrid y Rivas-Vaciamadrid. Esta medida implica una «doble y mutua segregación de territorios» entre ambas ciudades.

Los nuevos límites territoriales entrarán en vigor el 1 de enero y suponen un hito importante para Rivas, ya que redefinen su extensión y abren nuevas posibilidades de desarrollo urbano. Con el intercambio de suelo, las administraciones locales podrán gestionar de forma más eficiente los espacios colindantes y resolver conflictos de competencias que se arrastraban desde hace años.

El procedimiento, iniciado hace ocho años, ha pasado por distintas revisiones hasta su aprobación definitiva. Su origen se remonta al acuerdo alcanzado en 2017 dentro del Pacto Regional por la Cañada Real Galiana, firmado el 17 de mayo de ese año, donde ya se contemplaba esta modificación como una solución clave para ordenar la gestión de la zona.

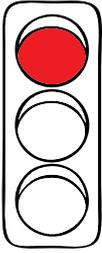
En términos de superficie, Rivas transferirá al Ayuntamiento de Madrid 517 239 metros cuadrados situados al norte de la autovía A-3. A cambio, Madrid cederá 981 152

metros cuadrados, la mayoría también al norte de la A-3, salvo una franja de 43 660 metros cuadrados al sur. Esta permuta —no la primera entre ambos municipios— permitirá a Rivas disponer de nuevos espacios para infraestructuras públicas, como el futuro cementerio municipal o un ecoparque de tratamiento de residuos.

A partir del próximo año, Rivas quedará delimitado de manera más coherente, con fronteras naturales y claramente definidas por la A-3 y la M-50, consolidando así un territorio más ordenado y funcional.



Fotos: Ayuntamiento de Rivas

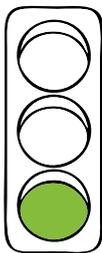


STOP

El Consejo Rector de Covibar expresa su pesar ante la noticia de que la «Alianza Incineradora de Valdemingómez No» haya tenido que impugnar la autorización ambiental de la incineradora de Las Lomas por los graves riesgos que, según denuncia, suponen para la salud y el medio ambiente las irregularidades detectadas en su funcionamiento.

Desde Covibar lamentamos que continúen repitiéndose episodios que ponen en riesgo la salud de las personas y el entorno, y nos sumamos a la petición de que se revisen de manera urgente las condiciones de la Planta de Tratamiento de Residuos Urbanos «Las Lomas», aplicando el principio de precaución y priorizando la seguridad de la población.

el semáforo



ADELANTE

La Cooperativa, sin embargo, se alegra de que la «Alianza Incineradora de Valdemingómez No», formada por 18 organizaciones vecinales y ecologistas, junto al sindicato, sigan actuando con firmeza para proteger la salud pública y el medio ambiente frente a las irregularidades detectadas en la incineradora de Valdemingómez.

Desde Covibar valoramos y apoyamos toda iniciativa que fomente la responsabilidad ambiental, la vigilancia ciudadana y la defensa de la calidad del aire en los barrios del sureste de Madrid, donde miles de familias aspiran a vivir en un entorno saludable y libre de contaminación.

Un incendio en una vivienda en Covibar obliga a evacuar un edificio



El pasado miércoles 15 de octubre, un incendio declarado en una vivienda situada en la plaza de Madrid de Covibar provocó la evacuación preventiva de todo el bloque, aunque por fortuna no se registraron heridos.

Según informó Emergencias 112, el aviso se recibió alrededor de las 17:20 horas, y hasta el lugar se desplazaron cinco dotaciones de bomberos de la Comunidad de Madrid, que lograron controlar el fuego en poco tiempo.

El incendio se originó en el salón del último piso de un edificio de cuatro alturas y las llamas llegaron a salir al exterior por la terraza. En el momento del suceso no había nadie en el interior de la vivienda, cuya puerta estaba cerrada, lo que evitó la propagación del humo al resto del inmueble y permitió evacuar a los vecinos sin incidentes.

Tras ventilar el edificio y comprobar los niveles de gases, los bomberos autorizaron el regreso de los residentes, excepto en la vivienda afectada, que sufrió importantes daños materiales y quedó inhabitable.

En el dispositivo participaron, además de los bomberos, una unidad del SUMMA 112 en preventivo, agentes de la Policía Local y efectivos de la Guardia Civil.

ESCUELA DE DANZA

EDC
DANZA
COVIBAR

ACTIVIDADES CURSO 25/26

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

Y además...

Formación Profesional de Danza

¿Quieres sacarte una carrera de Danza?

Te preparamos para los exámenes profesionales de Danza APDE

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

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

Más información: danza@covibar.es / 682 188 148



 @escueladedanzacovibar

Artículo 31

Convención sobre los Derechos de la Infancia
UNICEF - Comité Español:

ESPARCIMIENTO, JUEGO Y ACTIVIDADES CULTURALES:

La infancia tiene derecho al esparcimiento,
al juego y a participar en las actividades
artísticas y culturales.

DERECHO A



Noviembre 2025

LA INFANCIA
Y LA ADOLESCENCIA
POR DERECHO

**RIVAS
VACIAMADRID**





Llega el Espacio Creativo **ASPADIR**



El pasado lunes 20 de octubre fue un día muy especial. Por fin abrimos el Espacio Creativo de ASPADIR.

El Espacio Creativo es un proyecto comunitario que ha creado ASPADIR colaborando con la Escuela Infantil Semillas.

Es un proyecto que creemos que puede ser muy útil e importante para todos los colegios de Rivas.



Para presentar nuestro proyecto realizamos una actividad con compañeros de ASPADIR para mostrar a las personas invitadas al acto que este Espacio puede ser un punto de encuentro para realizar actividades creativas desde la educación y la inclusión.

Queremos dar las gracias al Ayuntamiento de Rivas por su apoyo y confianza en nosotros.

También queremos dar las gracias a las empresas que están colaborando con nosotros en este proyecto donando material para que estas actividades artísticas se puedan realizar.



Y, por su puesto, damos la bienvenida a todos los colegios y vecinos de Rivas: el Espacio Creativo ASPADIR también es vuestro.



GRUPOS DE APOYO

Todos en alguna ocasión hemos oído hablar de los grupos de apoyo, pero es posible que el origen de estos grupos y su función sean desconocidos para la mayoría.

Un grupo de apoyo suele ser espacio seguro, es decir, un lugar protegido, donde compartir experiencias, emociones y desafíos sin temor a juicios. Aporta un acceso a información actualizada y verificada sobre el nexo de unión de los participantes, recursos y servicios. Además, sirve de red de apoyo, siendo una plataforma para fortalecer habilidades personales y construir conexiones significativas.

El compromiso de sus participantes es una característica esencial en este tipo de recurso. Dicho compromiso se basa en cuatro premisas esenciales:

- La primera es el compromiso de participar activamente, es decir, acudir de forma regular y respetar estrictamente la confidencialidad del grupo.
- Actuar con honestidad y empatía es otro compromiso importante. Se espera de un participante que comparta experiencias con autenticidad y escuche con comprensión genuina.
- También se espera que los participantes intercambien información. La búsqueda, verificación y el compartir información útil es un punto clave a tener en cuenta.
- Servir de soporte y apoyo mutuo para otros participantes. Brindar ayuda a otros miembros del grupo, mantener un ambiente inclusivo y respetuoso debe ser el eje central del compromiso adquirido cuando formamos parte de un grupo de apoyo.



Las actividades sugeridas para un grupo de apoyo abarcan un amplio abanico de posibilidades, desde sesiones de escucha, donde se genera un espacio dedicado al acompañamiento emocional y la expresión libre de sentimientos y preocupaciones, hasta charlas especializadas donde expertos en la materia amplían los conocimientos del grupo.

Pero, ¿cómo se construye una comunidad fuerte y sostenible, que vincule a los miembros de un grupo de apoyo como una red de acompañamiento y soporte emocional fuerte y resistente? Desde la base con confianza y respeto, se fortalece con comunicación abierta, crece con liderazgo participativo y se consolida celebrando cada avance, sin importar cuán pequeño parezca.

El apoyo mutuo transforma vidas y fortalece familias, creando redes de solidaridad que perduran.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR



Mercería De La Casa Tu Rincón Creativo



Talleres de corte y confección, ganchillo, punto...

Centro Cívico Covibar, 2ª planta, local 11.
Avenida Covibar nº8. Tlf. 680967776

RESERVADA PARA TI

ALQUILA LA SALA COVIBAR

Infórmate en

91 666 90 83

comunicacionycultura@covibar.es

Celebra tus reuniones,
conferencias y encuentros
profesionales en la
Sala Covibar,
Rivas Vaciamadrid

PRECIOS ASEQUIBLES

AFORO 500 PERSONAS



Desde 1978



Patrones familiares tóxicos y cómo romperlos

Los patrones familiares son conductas, emociones y creencias que se dan y repiten en el seno familiar. Dichas dinámicas son el resultado de muchas variables psicológicas tales como la personalidad de cada uno de los componentes de la familia, estilos de apego, estilo de comunicación, valores culturales e ideológicos, expectativas vitales, salud física y la interacción entre todo ello.

Cuando estas dinámicas familiares son dañinas, nos perturban y deja de haber un ambiente armonioso. Esto provoca que no podamos satisfacer nuestras necesidades afectivas correctamente. Podemos hablar entonces de patrones familiares tóxicos.

Romperlos implica autoconciencia, observación sin juicio y en muchos casos, apoyo profesional. Podemos decidir trabajar para cambiarlos en un acto de amor propio que abre camino a relaciones más saludables; además ayuda a sanar traumas del pasado y a aprender patrones más funcionales para el futuro.

¿Cómo se forman los patrones familiares?

Los patrones familiares son conductas, emociones y creencias que se repiten una y otra vez entre los componentes de la familia. Se aprenden desde la infancia y se perciben como normales. Algunos patrones generan malestar emocional y disfunción. Se transmiten de forma inconsciente mediante crianza, convivencia y cultura familiar, a veces incluso tras varias generaciones. El problema de este tipo de patrones es que no ayudan al buen desarrollo de la personalidad. Tener un ambiente armonioso y referentes que nos generen estabilidad y seguridad, son algunas de las necesidades que tenemos que cubrir en el seno familiar.

Nuestros referentes en la infancia y las dinámicas que se generan en casa dejan una impronta en nuestro sistema nervioso en desarrollo. La infancia es el momento vital donde más redes neuronales creamos. Más aprendizaje adquirimos. Por tanto, los patrones familiares condicionan nuestra visión del mundo y nuestras relaciones. Cambiarlos implica revisar nuestra historia y desafiar lealtades familiares, lo que puede generar culpa o conflicto. Implica un trabajo de observación, tanto a la familia como a uno mismo, de conciencia y de cambio.

Los patrones familiares son tan importantes porque condicionan la forma de ver el mundo y de relacionarnos con él a lo largo de toda nuestra vida.

La gran dificultad que conlleva cambiarlos es que no son evidentes, ya que se han aprendido como lo normal o natural, y, por tanto, se seguirán reproduciendo por costumbre o lealtad familiar.

En ocasiones, estas tendencias van a marcar las parejas y las amistades que vamos a tener en la vida adulta y, si seguimos sin cuestionarlas y sin trabajarlas, pueden perpetuar el malestar emocional además de provocar de nuevo relaciones disfuncionales que seguiremos normalizando.

La familia es el núcleo social fundamental donde nos desarrollamos y aprendemos a relacionarnos. Además, es uno de los pocos factores que permanecen a lo largo de toda nuestra vida, tanto por su presencia física como por la huella que nos dejan.

Por ello, trabajar en mejorar los patrones familiares si así se necesitara, hará que nuestra sensación subjetiva de felicidad y bienestar crezca y nos ayude a proyectarnos de forma segura hacia el mundo.

PASOS PARA PODER CAMBIAR UN PATRÓN TÓXICO

NOMBRAR EL PATRÓN. Al identificar y verbalizar el patrón ya estás comenzando el proceso de transformación.

OBSERVAR SIN JUZGAR. Evita caer en la culpa o el resentimiento. Tus padres o cuidadores probablemente actuaron desde su propio dolor o desconocimiento. Se trata de comprender que todos somos parte de una cadena de repeticiones.

EXPLORAR NUEVAS FORMAS DE ACTUAR. Elige una conducta diferente. Si aprendiste a ignorar tus emociones, date permiso para sentir las y expresarlas.

NUEVAS MANERAS DE COMUNICAR. Aprender a expresarnos de una forma asertiva ayuda a fomentar un buen ambiente y a conectar con los demás.

CUIDAR TU DIÁLOGO INTERNO. Muchos patrones viven en nuestra voz interna. Reeducar ese lenguaje interno con autocompasión es clave para consolidar el cambio.

BUSCAR APOYO TERAPÉUTICO. La terapia psicológica puede ayudarte a revisar tu historia, sanar heridas emocionales y construir una nueva narrativa personal.

Debido a que los patrones se aprenden de manera inconsciente, suelen parecer normales o difíciles de identificar, y cuestionarlos puede generar culpa o sensación de traición familiar. El cambio puede ser lento y no siempre continuo. Hay que verlo como un proceso de aprendizaje que dará sus frutos en un momento dado, cuando interioricemos los patrones familiares sanos.

En cualquier caso, el bienestar personal ha de prevalecer a los sentimientos de culpa.

Si experimentas confusión o bloqueo, la terapia puede ser una buena forma de tomar consciencia de determinados patrones y una buena guía para generar la mejor alternativa.



SyM PSICOLOGÍA
MINDFULNESS, EMDR, COACHING

MARTHA ALONSO | Psicóloga
SyM Psicología | 613 003 530

¡Manos al papel!

Figuras fáciles que puedes hacer en casa

¿Sabías que el 11 de noviembre es el *Día Mundial del Origami*?

Sí, ese arte tan chulo que consiste en doblar una hoja de papel hasta convertirla en una figura. Desde una sencilla barquita hasta una grulla que parece que va a echar a volar.

Por cierto... ¿sabías que la palabra origami viene del japonés ori (doblar) y kami (papel)? O sea, literalmente significa «papel doblado». En español también tenemos una palabra para lo mismo: papiroflexia. Así que puedes decir que haces origami o que haces papiroflexia, ¡las dos son correctas y suenan igual de bien!

Pero... ¿por qué justo el 11 de noviembre?

Tiene una explicación muy curiosa. En Japón se eligió el 11 del 11 porque los cuatro unos (11-11) representan los cuatro lados de una hoja de papel doblada y porque el número uno simboliza el inicio y la creatividad.

Además, en muchos países se celebra desde el 24 de octubre porque ese día nació Lillian Oppenheimer, una mujer estadounidense que fue la gran promotora del origami fuera de Japón y ayudó a hacerlo famoso en todo el mundo. Por eso, desde el 24 de octubre hasta el 11 de noviembre se celebra una gran «fiesta internacional del papel plegado» llamada *World Origami Days*.

Ahora os vamos a mostrar cuatro figuras para que las podáis hacer en casa.

LA GRULLA

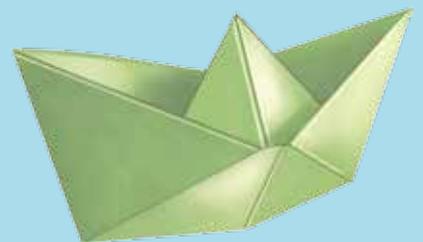


Es la figura más famosa del origami. En Japón simboliza la paz y la buena suerte.

DATO CURIOSO

Según la tradición japonesa, se dice que, si consigues hacer mil grullas de papel, tus deseos se cumplen.

EL BARCO



Un clásico que todos hemos hecho alguna vez (¡y que incluso flota!). Te presentamos una versión con papel rectangular, algo más compleja que la clásica con papel cuadrado.

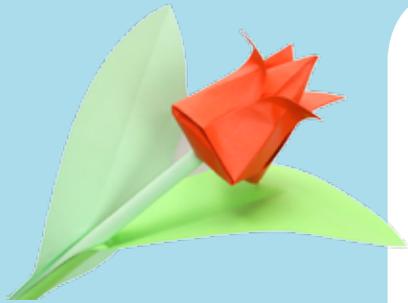
CONSEJO

Ajusta las puntas para que el barco quede estable y se mantenga de pie. ¡Listo para navegar en la bañera o en una fuente!



TULIPÁN

El tulipán es una de las flores más fáciles y bonitas de hacer con papel. Solo necesitas seguir bien los pliegues y soplar un poquito al final para que coja forma.



TRUCO

Usa papel rosa, rojo o amarillo y añade un tallo con una pajita o un palito verde. ¡Quedará de lujo en un jarrón!

PEZ

Este simpático pececillo parece que va a ponerse a nadar. Es perfecto para empezar porque solo tiene unos pocos pliegues y queda muy vistoso.



CONSEJO

Dibújale los ojos con rotulador y añade escamas con lápices de colores. ¡Así tendrás un acuario de papel!



CONSEJILLOS DE PLEGADOR EXPERTO

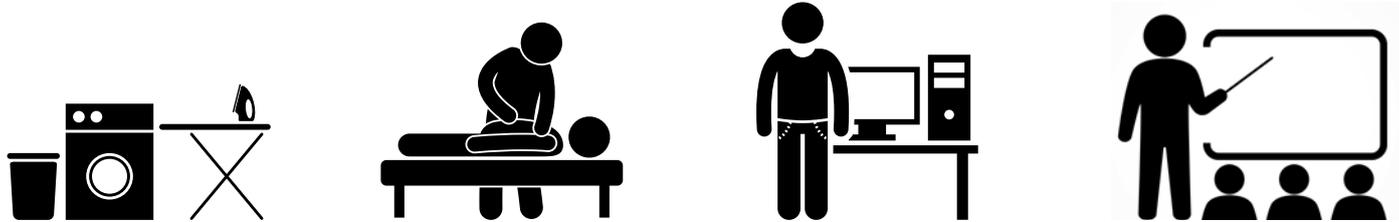
- Usa papel cuadrado y de colores.
- Haz los pliegues bien marcados, ayudándote del dedo o de una regla.
- No tengas prisa: doblar papel también enseña a tener paciencia.
- Puedes pintar tu figura cuando la termines.
- Y no olvides sacarle una foto para presumirla en clase o en redes.

¿Sabías que...?

1 El origami no solo sirve para hacer figuras bonitas: los científicos lo usan para diseñar cosas como paneles solares plegables y robots diminutos.

2 En Japón, las grullas de papel se colocan en monumentos de la paz, como el de Hiroshima.

3 Hay competiciones de origami en muchos países. ¡Quién sabe si algún día tú podrías participar!



COMPRO / VENDO

- > Vendo bici de carretera BH. Por 600 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327
- > Venta de chalet en Rivas, en calle Ávila. Parcela de 500 m² con árboles frutales. 12 paneles solares y batería, 5 habitaciones, 4 baños. En una planta con buhardilla con baño. María. Tlf. 650 697 752
- > 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 210 000 €. Tlf. 690 606 571

ALQUILO / CAMBIO

- > Se alquila habitación individual en Ronda de Oviedo, muy cerca del metro Rivas Urbanizaciones. Tlf. 627 150 172

OFERTA / DEMANDA

- > Profesor de instituto, licenciado y con muchos años de experiencia, da clases particulares de Matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703
- > Señora responsable busco trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- > Señora busca trabajo en cuidado de personas mayores, o llevar una casa como cocinar,

ordenar y hacer limpieza. Jornada completa o media jornada. Soy una persona seria y responsable con experiencia y referencias. Tlf. 650 750 372

- > 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
- > Señora con 23 años de experiencia en limpieza de casas busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, masoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771
- > Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- > 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. Desde 20 euros/persona, niños gratis. Roberto. Tlf. 676 511 757. roberto_87@hotmail.com

- > Reparación de ordenadores y portátiles. Instalación de sistemas, componentes, programas, etc. Con recogida y entrega. Consúltanos. Desde 45 euros. Tlf. 639 103 809
- > Manitas: albañil, reformista, pintor, trabajos pequeños (colocar lámparas, pintar, pladur, soportes de televisión, cambiar azulejos rotos, colocar enchufes, quitar goteras, etc.). Trabajo los fines de semana. Tlf. 633 027 656
- > Se ofrece manitas para trabajos de electricidad, televisión, antenas e informática. Tlf. 619 665 842
- > Clases particulares de matemáticas, durante todo el curso incluido el verano, a todos los niveles (ESO y Bachillerato), impartido por profesor con 40 años de experiencia en Rivas. Agustín. Tlf. 662 680 815
- > Filóloga inglesa con años de experiencia se ofrece para dar clases online de inglés para todos los niveles de la ESO y Bachillerato. Marta. Tlf. 648 218 423

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

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

R materiales DE CONSTRUCCIÓN

EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMÉSTICOS

MANIPARAS

MUEBLES DE COCINA

SANITARIOS

25N

CONTRA LAS
VIOLENCIAS
MACHISTAS

RIVAS CONTRA LA VIOLENCIA VICARIA



actuar
para
proteger nos



RIVAS
VACIAMADRID





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
escuelayogacovibar



fergashow



Desde 1978

LAS NUEVAS AVENTURAS



DEL TRINEO DE PAPA NOEL

¡PREPÁRATE PARA CANTAR, REÍR Y SOÑAR CON UNA HISTORIA TOTALMENTE NUEVA!

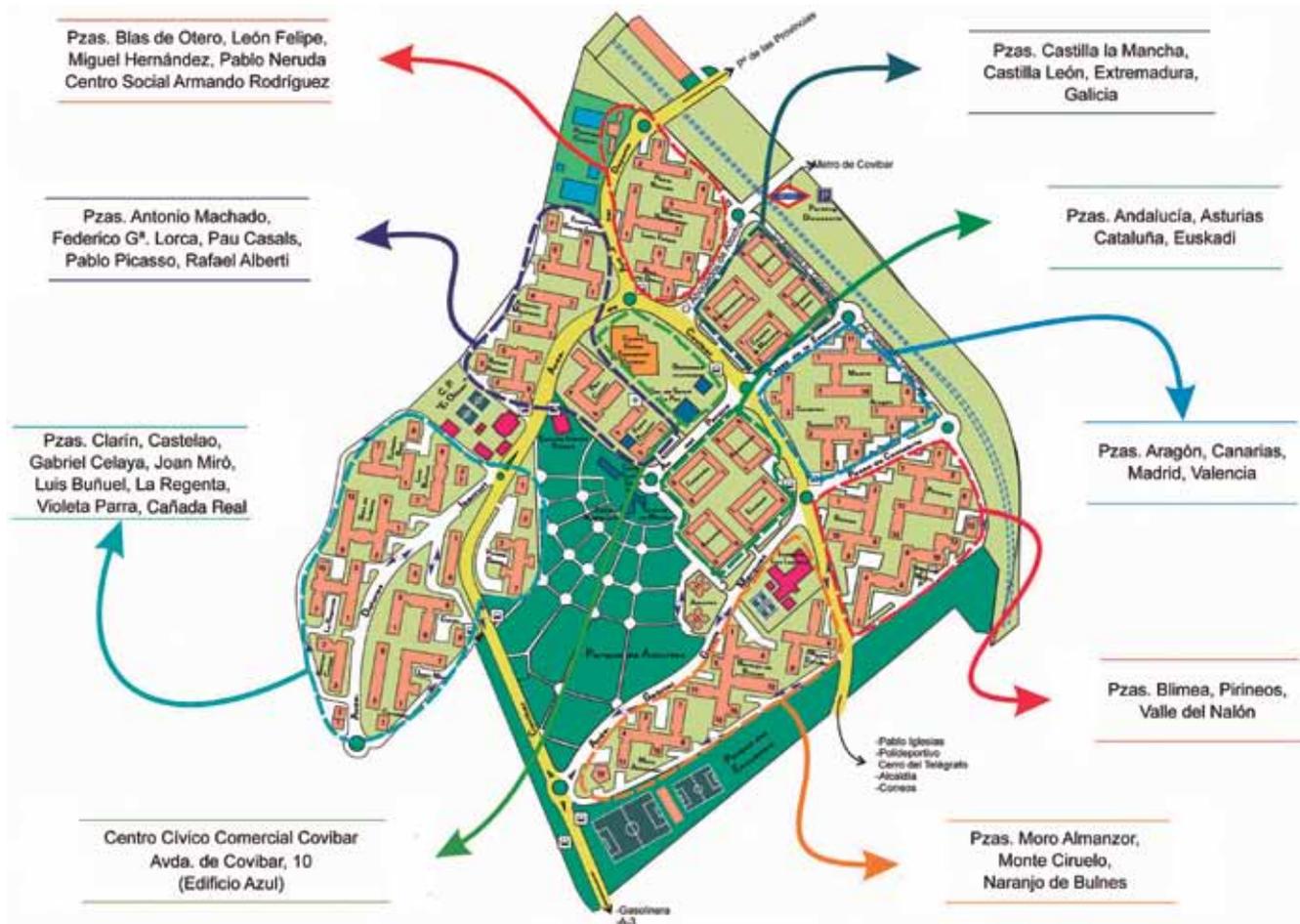
SÁBADO 13 DE DICIEMBRE EN SALA COVIBAR 12:30 Y 17:30

COMPRA YA TU ENTRADA EN WWW.FERGASHOW.COM

PRECIO SOCIOS COVIBAR : 10 €



AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVI^{BAR}



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