

COVIBAR

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

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO

SEPTIEMBRE 2025

Nº 336

EL PALMARÉS DE NUESTRA ESCUELA DE DANZA SIGUE CRECIENDO



Galería fotográfica
de las fiestas de junio

6-15

El violinista Bruno Axel
y su *Arte de la Invención*

23

Nuevas líneas
de autobús
urbano

48-49

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

Un nuevo curso comienza... y lo hacemos juntos

Septiembre llega con su aire fresco y esa sensación de reorganización que anuncia nuevos comienzos, ese momento en el que muchos sentimos que el año empieza de verdad.

Las piscinas ya han cerrado sus puertas hasta junio, pero el espíritu del verano aún nos acompaña en los recuerdos compartidos y en las risas que llenaron nuestros días. Mientras tanto, ya han comenzado las obras de reforma de los vasos de la olímpica y de la de 40 metros, que van a someterse a una profunda renovación, en un proyecto que se prolongará durante varios meses. A lo largo de los siguientes números de esta revista os iremos contando todos los detalles de estas obras.

Por otro lado, la Cooperativa vuelve a llenarse de actividad. En la Sala Covibar hemos arrancado con sesiones de cine y muy pronto abriremos nuestra programación de espectáculos con *El arte de la invención*, un recital del violinista, compositor y director de orquesta Bruno Axel, que combina creatividad, irreverencia y emoción. Un plan ideal para quienes buscan experiencias culturales únicas.

En el ámbito deportivo, el Gimnasio Covibar ya funciona con su horario completo y nuevos grupos en actividades muy solicitadas como AFG, pilates, yoga y kung-fu. En la página 42 encontraréis el cuadrante general de actividades, para que elijáis la que mejor se adapte a vuestras necesidades. Además, seguimos ofreciendo nuestros servicios habituales: Covisalud, con ejercicios personalizados para quienes necesiten cuidados específicos; nuestro gabinete de nutrición, perfecto para retomar hábitos saludables tras

el verano; y el centro de fisioterapia, con Patricia y Tania listas para atender todas vuestras dolencias.

Este curso estrenamos en nuestra revista una nueva sección: *Los Tobar*, una historia gráfica de humor creada por Edgar Fernández. Cada mes nos traerá las peripecias de una familia vecina de nuestro barrio, con situaciones cotidianas y un toque divertido que seguro os sacará más de una sonrisa. Estamos encantados de contar con colaboradores tan llenos de ingenio que enriquecen esta publicación. Muchas gracias.

Queremos terminar felicitando a nuestra escuela de danza, que ha seguido engrosando su palmarés a lo largo de este verano. La profesora y bailarina Alba María Tejada se coronó en julio campeona mundial en el *Global Dance Open*, celebrado en Birmingham, en la categoría Solista Folklore Nacional. Días antes, en el *World Dance Cup* de Burgos, considerado los «Juegos Olímpicos» de las escuelas de danza, alcanzó la 14.^a posición entre 28 participantes, mientras que la compañía Axis logró un destacado 9.^o puesto. Logros que llenan de orgullo a toda la Cooperativa y muestran el talento que se cultiva en nuestras aulas.

Arrancamos esta temporada con energía e ilusión y muchas ganas de veros disfrutar, aprender y compartir cada momento en Covibar. Quizás es el momento de apuntaros a alguno de nuestros talleres. ¿No os animáis? Echadle un vistazo a la página 36.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P5> Noticias Covibar. P18> Locales en alquiler.
P20> Cultura. P37> Los Tobar. P38> Deportes. P44> Pasatiempos. P46> CoviRecetas.
P48> Noticias Rivas. P52> Social. P55> Conecta con tu mente. P56> Blog. P57> 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.



Bar Aquí mismo

| Centro Cívico Comercial,
Avda. de Covibar, 8,
1ª planta, local 1 |

| Abierto de lunes a sábado,
de 9:00 a 2:00 horas |

El Bar *Aquí mismo* sigue siendo un punto de encuentro en el Centro Cívico Comercial. Tras un traspaso este verano, el local continúa con el mismo nombre, pero ahora con nueva gestión familiar. Con la experiencia acumulada de toda una vida en hostelería, los nuevos propietarios afrontan esta etapa con ganas de aportar su sello propio sin perder la esencia del lugar. Hablamos con Krasi, que nos hace de portavoz de la familia.

Krasi, cuéntanos quiénes estáis detrás del Bar *Aquí mismo*. Somos una familia humilde con muchos años de experiencia en hostelería. Mi padre, Petar, ha sido casi 20 años gerente en restaurantes; mi hermano Zlati trabajó como encargado de cocina, yo he estado varios años de camarero y mi madre, Kali, siempre ha estado también en el sector. Entre todos teníamos ganas de dar el paso y abrir nuestro propio negocio. Es nuestra primera aventura como emprendedores y un reto familiar para ver hasta dónde podemos llegar.

¿Por qué elegisteis este local?

Nos gustaba mucho: está bien ubicado, en plena entrada principal del Centro Cívico, y tiene una terraza preciosa rodeada de vegetación; nos parecía espectacular. Como estaba en traspaso, nos animamos y desde el 1 de agosto estamos aquí.

¿Qué ofrece el Bar *Aquí mismo*?

De momento hemos arrancado con la misma carta que los dueños anteriores, pero mejorando la calidad del producto. Poco a poco iremos introduciendo novedades. Nuestras estrellas indiscutibles son la barbacoa, que queremos tener encendida el máximo tiempo posible del año, y también los desayunos, que siguen teniendo muy buena acogida.

¿Cómo os habéis sentido en estas primeras semanas?

Muy bien. Tenemos una clientela variada, que es lo que más nos gusta, porque siempre hay gente en diferentes momentos del día. Además, contamos con dos terrazas, una interior y otra exterior, que podemos disfrutar todo el año.

Para terminar, ¿qué les dirías a los vecinos?

Que se animen a conocernos. Aquí encontrarán un trato cercano, buen ambiente y la ilusión de toda una familia puesta en marcha en este proyecto.



Covibar retira por seguridad cinco árboles inestables en las piscinas

El pasado mes de julio se produjo la caída de un pino en la pradera junto al vaso infantil de las piscinas de verano de Covibar. Afortunadamente, no hubo que lamentar daños personales, pero el incidente generó preocupación sobre la estabilidad de otros ejemplares en la zona.

Con el fin de aclarar la situación y garantizar la seguridad de los usuarios, la Cooperativa encargó un estudio de riesgo a una empresa especializada que utilizó tecnología de georradar. El informe señaló que cinco de los pinos presentaban un sistema radicular muy superficial, con baja densidad y riesgo de inestabilidad, especialmente en un área de gran afluencia.

Siguiendo estas recomendaciones técnicas, el Consejo Rector decidió talar los árboles afectados como medida preventiva. Los tocones se han mantenido visibles hasta el cierre de la temporada de piscinas.



Posteriormente, se llevará a cabo la plantación de nuevos ejemplares para sustituir a los talados y mantener así la masa verde de la pradera.

Esta actuación responde al compromiso de Covibar con la seguridad de sus socios y con el cuidado responsable de sus instalaciones y su entorno natural.

> Domingo 28 de septiembre, de 9:00 a 14:00 horas

Nueva cita con el Rastrillo Solidario de Covibar

El último domingo de septiembre tenemos una nueva oportunidad para vender o intercambiar enseres usados que aún pueden ser reutilizados.

Os recordamos que se trata de un rastrillo dirigido a particulares, no a empresas, en el que Covibar simplemente hace la convocatoria para generar el encuentro entre la ciudadanía.

La inscripción al rastrillo se hará exclusivamente a través de internet. Los interesados en participar poniendo un puesto tienen que apuntarse entre los días 15 y 25 de septiembre en la web www.giglon.com. Es muy sencillo: una vez entres en la página, busca el evento «Rastrillo Solidario de Covibar», rellena los datos y realiza el pago con tarjeta (5 €, que posteriormente serán donados a alguna entidad solidaria). El enlace también estará disponible en nuestra web www.covibar.es.

Precisamente este verano hicimos entrega de la recaudación del rastrillo organizado en mayo a la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas Vaciamadrid (ACEAR), como queda acreditado en la foto adjunta. ACEAR es una entidad dedicada a ofrecer apoyo psicosocial y pautas de afrontamiento adaptadas a los problemas asociados a la enfermedad de Alzheimer. Su labor se centra en ayudar a que las personas afectadas mantengan activas sus capacidades físicas y cognitivas el mayor tiempo posible, aplicando estrategias personalizadas para cada caso. Para lograrlo, fomentan la interacción social y la conservación de la autonomía en las actividades de la vida cotidiana. La asociación desarrolla su actividad en el local que nuestra Cooperativa les cede desde hace años en la segunda planta del Centro Cívico Comercial.



ASÍ VIVIMOS NUESTRAS fiestas

COVIBAR 2025

Torneo de Fútbol Urbano Pablo Lima Pro y Antonio de la Cueva Díaz

Los días 14 y 15 de junio se celebró el Torneo de Fútbol Urbano Pablo Lima Pro y Antonio de la Cueva Díaz. Varios equipos se congregaron en las pistas de fútbol del Parque de Asturias para disputar el torneo organizado por la Peña Rayista Covibar en memoria de los dos queridos y añorados vecinos del barrio, miembros de esta entidad.



Masterclass del Gimnasio Covibar

El lunes 16, los amantes de la zumba pudieron disfrutar de una animada masterclass que congregó a multitud de asistentes, muchos de ellos familiares y amigos de las alumnas, que les mostraron las divertidas coreografías aprendidas a lo largo de los últimos meses.

El jueves de esa misma semana, le tocó el turno al *ciclo indoor*, con otra clase magistral guiada por nuestros entregados instructores, en la exterior del Centro Cívico.





Concurso de pintura rápida, rally fotográfico y aperitivo colectivo

La mañana del sábado 21 de junio tuvieron lugar los clásicos concursos de fiestas de Covibar.



En el de pintura rápida, bajo el sugerente lema «La vida a través del cristal: ventanas, marquesinas...», los artistas nos ofrecieron miradas únicas sobre nuestro entorno. Richard García Rodríguez ganó el primer premio y el segundo recayó en Gabriel Andrei.



En el rally fotográfico, la galardonada fue Lidia Herranz Fernández, quien también se alzó con el premio a la mejor fotografía única, patrocinado por Foto Efe. El segundo premio fue otorgado a J. Valentín Pinedo Solera.



Esa misma mañana, en el parque de Asturias tuvo lugar el tradicional aperitivo colectivo que, un año más, reunió a multitud de vecinos, precedido por la fiesta de la espuma, que dejó a los más peques fresquitos antes de tomarse el pisolabis.



Fotos: Fernando Galán

Exhibiciones de la Escuela de Danza

El alumnado de la Escuela de Danza Covibar también programó sus espectáculos de fin del curso durante las fiestas. Los días 21 y 22 todos los chicos y chicas exhibieron su potencial ante la atenta mirada de sus familiares y amigos.

Además, un año más, volvió la «Danza en las plazas», que congregó a varios alumnos de la Escuela realizando diferentes coreografías al aire libre en las manzanas de Naranjo de Bulnes y Blas de Otero.



Fotos: Fernando Galán





fiestas COVIBAR 2025

Actividades para los más pequeños

Los hinchables durante el fin de semana en el recinto ferial, la función de títeres *El fantasma de la pera* y el espectáculo de magia y humor de Edu el mago hicieron las delicias de los más pequeños y sus familias.





Noches de fiesta

Junto a los ya mencionados hinchables, los asistentes también pudieron disfrutar el viernes de la actuación de la orquesta Princesa y el sábado de la banda Voltaje Nova Show, que pusieron a bailar y cantar a los presentes hasta las dos de la madrugada.



Hoguera de San Juan

El lunes 23 se celebró la tradicional hoguera de San Juan, que este año volvió a encenderse en la avenida de Dolores Ibárruri. La agrupación *Bloco do Baliza* puso la banda sonora a la noche con su espectáculo de percusión y samba. Para finalizar esta velada, los vecinos degustaron la tradicional quemada ofrecida por la Peña Rayista Covibar.

Fotos: Fernando Galán





Fiesta de los mayores

El miércoles 25, la Cooperativa organizó un año más la Fiesta de Mayores, con limonada, merienda y un dúo musical que interpretó temas de ayer y de hoy, que hicieron mover el esqueleto a todos los asistentes.





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 Covibar
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

alquiler

LOCALES EXTERIORES DISPONIBLES

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 7 - local 3	175	Academia de artes escénicas
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 1-2	276	Oficina
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 León Felipe, 6 - local 2	79	Local diáfano
Plaza de León Felipe, 7 - local 2	62	Lutier
Plaza de Madrid, 8 - local 1	67	Alimentación
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Moro Almanzor, 7 - local 1	90	Oficina
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1	76	Reparación de bicicletas
Plaza de Blimea, 1 - local 1	315	Banco
Plaza de Blimea, 8 - local 4	65	Academia
Avda. de Covibar, 10 - local 2 (Ed. Azul)	86	Papelería
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto con sótano
Plaza de Monte Ciruelo, 6 - local 1	135 + 70 sótano	Academia



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

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



Desde 1978

alquiler

LOCALES
DISPONIBLES
C.C. COVIBAR
(Avenida de covibar 8)



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO
Planta rasante, local 1	98	Comida para llevar	1127 € + IVA
1ª planta, local 8	44	Mercería	671,55 € + IVA
1ª planta, local 9	44	Joyería	660 € + IVA
2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA

LOCAL destacado

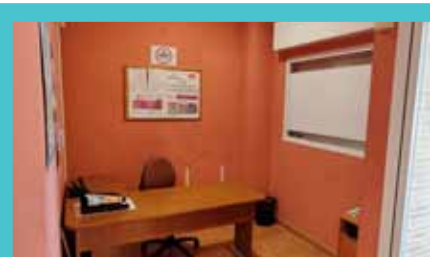
INFORMACIÓN: Oficinas de La Cooperativa Covibar
Tlf. 91 666 90 83
Centro Cívico Comercial de Covibar
Avenida de Covibar 8, 2ª planta, local 22
28523 Rivas Vaciamadrid

plaza de monte ciruelo, 6, local 1

135 metros + 70 de sótano
Actividad anterior:
academia



Local en muy buen estado.
Cuenta con recibidor, seis
aulas y aseo en planta baja
y un amplio sótano con
almacén.



Cuota mensual de alquiler: **1180,00 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 19 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE NOVIEMBRE

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

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

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



RIVAS VACIAMADRID
Cultura y Fiestas

ELIO

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 19 de septiembre, 17:30 horas

Sábado 20 de septiembre, 17:30 horas

Domingo 21 de septiembre, 17:30 horas

Dirección: Madeline Sharafian, Domee Shi, Adrián Molina.

Sinopsis: La película narra la historia de Elio, un niño de 11 años con una imaginación desbordante y una enorme obsesión por los extraterrestres, que lucha por encajar hasta que, de repente, es transportado al espacio y es identificado por error como el embajador galáctico de la Tierra.



ARASINDIA

AVENTURAS

Viernes 19 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 20 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 21 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: Antonio Fontales.

Reparto: Jenifer K. Power, Miguel Ángel Vercher, Edoardo Ierardi, Esteban Pitarch, María Minaya.

Sinopsis: Tras la reciente pérdida de su hermana gemela, Mirella viaja a Sagunto para preparar un reportaje histórico. En sus investigaciones descubre huellas de una enigmática fuerza llamada Arasindia, un ente destinado a mantener el equilibrio universal. Su hallazgo no es casual: Arasindia ha recurrido a hermanos gemelos a lo largo de la historia para frenar los planes del mal.

Con la ayuda de Simón, el excéntrico guardián de un monasterio, Mirella se adentrará en un universo paralelo donde reaparece inesperadamente su hermana. Allí ambos deberán enfrentarse a la poderosa organización secreta *Darking*, que desde hace siglos intenta manipular el destino de la humanidad.



LOS CUATRO FANTÁSTICOS: PRIMEROS PASOS

FANTÁSTICO

Viernes 26 de septiembre, 17:00 horas

Sábado 27 de septiembre, 17:00 horas

Domingo 28 de septiembre, 17:00 horas

Dirección: Matt Shakman.

Reparto: Pedro Pascal, Vanessa Kirby, Joseph Quinn, Ebon Moss-Bachrach.

Sinopsis: Ambientada en el telón de fondo de un mundo retro-futurista inspirado en los años 60, presenta a la Primera Familia de Marvel mientras se enfrentan a su desafío más terrorífico hasta la fecha. Obligados a equilibrar sus roles como héroes con la fortaleza de su vínculo familiar, deben defender la Tierra de un dios espacial voraz llamado Galactus y su enigmático Heraldo, Silver Surfer.



MATERIALISTAS

ROMANCE

Viernes 26 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 27 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 28 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: Celine Song.

Reparto: Dakota Johnson, Chris Evans, Pedro Pascal, Marin Ireland.

Sinopsis: Lucy es una joven casamentera de Nueva York que se encarga de unir solteros para encontrar la pareja perfecta. Sin embargo, su mundo se desestabiliza al encontrarse atrapada en un triángulo amoroso con Harry, un apuesto financiero multimillonario, y su exnovio John, un actor de poco éxito.



KARATE KID: LEGENDS

ACCIÓN

Viernes 3 de octubre, 17:30 horas

Domingo 5 de octubre, 17:30 horas

Dirección: Jonathan Entwistle.

Reperto: Ben Wang, Jackie Chan, Ralph Macchio, Joshua Jackson.

Sinopsis: Tras una tragedia familiar, la joven promesa del kung-fu Li Fong, se ve obligado a abandonar su hogar en Pekín y trasladarse a Nueva York con su madre. Li lucha por dejar atrás su pasado mientras intenta encajar con sus nuevos compañeros de clase y, aunque no quiere pelear, los problemas parecen encontrarle en todas partes. Cuando un nuevo amigo necesita su ayuda, Li se presenta a una competición de kárate, pero sus habilidades no son suficientes. El profesor de kung-fu de Li, el Sr. Han, pide ayuda al Karate Kid original, Daniel LaRusso, y Li aprende una nueva forma de luchar, fusionando sus dos estilos en uno solo para el enfrentamiento definitivo de artes marciales.



MISTERIOSO ASESINATO EN LA MONTAÑA

COMEDIA

Viernes 3 de octubre, 20:30 horas

Domingo 5 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Franck Dubosc.

Reperto: Franck Dubosc, Laure Calamy, Benoît Poelvoorde, Joséphine de Meaux.

Sinopsis: Michel y Cathy, vendedores de árboles de Navidad, viven en un pequeño pueblo del Jura con su hijo de 12 años, Doudou, un niño con un comportamiento difícil. Ahogados por las deudas y otros problemas económicos, la pareja se deteriora poco a poco. Hasta que un día, al volver a casa, Michel evita por poco atropellar a un oso en la carretera; su coche termina chocando con otro, matando en el acto a sus dos ocupantes. Tras informar a Cathy, ambos deciden deshacerse de los cuerpos. Pero al hacerlo, descubren en el maletero un bolso lleno de dinero, que calculan en más de dos millones de euros. Para evitar las sospechas, están dispuestos a aceptar las ideas más descabelladas, sin saber siquiera en qué absurdo desembocarán.



PITUFOS

MUSICAL

Viernes 10 de octubre, 17:30 horas

Sábado 11 de octubre, 17:30 horas

Domingo 12 de octubre, 17:30 horas

Dirección: Chris Miller, Matt Landon.

Sinopsis: Cuando Papá Pitufo es secuestrado de forma misteriosa por los malvados brujos Razamel y Gargamel, Pitufina lleva a los Pitufos a una misión al mundo real para salvarle. Con la ayuda de nuevos amigos, los Pitufos deberán descubrir qué define su destino para salvar el universo.



13 DÍAS, 13 NOCHES

THRILLER

Viernes 10 de octubre, 20:30 horas

Sábado 11 de octubre, 20:30 horas

Domingo 12 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Martin Bourboulon.

Reperto: Roschdy Zem, Lyna Khoudri, Sidse Babett Knudsen, Christophe Montenez.

Sinopsis: Kabul, agosto de 2021. Mientras las tropas estadounidenses se preparan para abandonar el país, los talibanes asaltan la capital y toman el poder. En medio del caos, el comandante Bida intenta garantizar la seguridad de aquellos que se encuentran en el único refugio que queda en la ciudad, la embajada francesa. Con cientos de vidas en juego, Bida negocia con los talibanes con el fin de organizar un convoy hacia el aeropuerto. Comienza entonces una carrera contrarreloj para huir del infierno de Kabul antes de que sea demasiado tarde.



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.

SIN COBERTURA

COMEDIA

Viernes 17 de octubre, 17:30 horas

Viernes 17 de octubre, 20:30 horas

Sábado 18 de octubre, 17:30 horas

Sábado 18 de octubre, 20:30 horas

Domingo 19 de octubre, 17:30 horas

Domingo 19 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Mar Olid.

Reparto: Alexandra Jiménez, Ernesto Sevilla, Luna Fulgencio, Amaia Miranda.

Sinopsis: Rita es la menor de la familia y está harta de que sus padres y hermanos estén siempre mirando el móvil y no le hagan caso. En un viaje al pueblo de su abuela conoce a una pitonisa que le concede un deseo: que desaparezcan los móviles. A la salida del pueblo una intensa niebla rodea el coche y se quedan sin cobertura. El deseo de Rita se ha hecho realidad, pero no exactamente como ella había imaginado... y es que acaban de viajar en el tiempo y están en plena Edad Media. La familia tendrá que usar su ingenio y buscar la forma de volver al presente mientras tratan de sobrevivir en un pueblo feudal en plena Reconquista.



SUPERMAN

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 24 de octubre, 17:00 horas

Sábado 25 de octubre, 17:00 horas

Dirección: James Gunn.

Reparto: David Corenswet, Rachel Brosnahan, Nicholas Hoult, Edi Gathegi.

Sinopsis: En un mundo cínico que ha perdido la fe en la bondad, Superman lucha por reconciliar su herencia kryptoniana con su crianza humana en Smallville como Clark Kent. Mientras protege a la humanidad, encarna la verdad, la justicia y el estilo americano, desafiando una era que considera estos valores obsoletos.



ROMERÍA

DRAMA

Viernes 24 de octubre, 20:30 horas

Sábado 25 de octubre, 20:30 horas

Domingo 26 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Carla Simón

Reparto: Llúcia García, Mitch, Tristán Ulloa, Celine Tyll.

Sinopsis: Marina viaja a Vigo para conocer a la familia de su padre biológico, que murió de sida, al igual que su madre, cuando ella era muy pequeña. A través de los encuentros con sus tíos, tías y abuelos, la joven intenta reconstruir un relato de sus padres, pero todos sienten demasiada vergüenza hacia los conflictos de drogas de la pareja, algo que Marina les recuerda con su presencia. Será la historia de amor adolescente que vive con su primo lo que le permite reimaginar a sus padres y conectar con ellos. De esta forma, inventa un cuento, gracias al diario de su madre, que la libera del estigma que su familia siente por ellos y cumple el deseo de entender el pasado.



AGÁRRALO COMO PUEDES

COMEDIA

Viernes 31 de octubre, 17:30 horas

Viernes 31 de octubre, 20:30 horas

Sábado 1 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 1 de noviembre, 20:30 horas

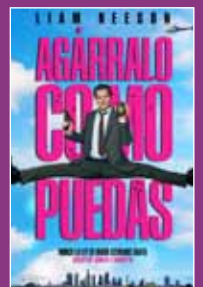
Domingo 2 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 2 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Akiva Schaffer.

Reparto: Liam Neeson, Pamela Anderson, Paul Walter Hauser, Danny Huston.

Sinopsis: El torpe teniente Frank Drebin Jr. intenta resolver un asesinato vinculado a un magnate tecnológico. Mientras investiga, su unidad policial corre peligro de ser cerrada. Con la ayuda de una escritora de crímenes, Frank se verá envuelto en situaciones tan absurdas como explosivas.



LA PRIMERA ESCUELA

DRAMA

Viernes 7 de noviembre, 17:30 horas

Viernes 7 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 9 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 9 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 16 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 16 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Éric Besnard.

Reparto: 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.



> Sábado 4 de octubre, 20:00 horas

El violinista **Bruno Axel** presenta en Covibar *El Arte de la Invención*

El sábado 4 de octubre a las 20:00 horas el violinista y compositor Bruno Axel llega a la Sala Covibar con *El Arte de la Invención*, un espectáculo musical único que no es un simple concierto... es una experiencia sensorial.

Con un repertorio que viaja desde Bach hasta Hendrix, pasando por Ravel, Falla, Vivaldi y composiciones propias, Axel convierte el escenario en un auténtico menú degustación: cada pieza es un plato que fusiona tradición, modernidad y un derroche de creatividad. La velada se estructura como si se tratara de una cena de alta cocina, desde un suflé barroco, pasando por un *dumpling* de música tradicional con electrónica, hasta llegar a una reducción de rock callejero y *funk* al estilo Hendrix, todo coronado con un postre de sonidos mediterráneos con toques balcánicos y flamencos.

hasta la creación de espectáculos experimentales que combinan música, danza y teatro.

Ha compuesto bandas sonoras premiadas para cine, teatro y danza -destacan *The Puritans*, *Thorns of the Crown* o *La tentación de Poe*- y ha dirigido orquestas como la *Cinema Orchestra* o la *Moonlight Symphony*. Su música ha sonado en prestigiosos escenarios internacionales, desde la National Gallery de Londres hasta el Instituto Cervantes de Nueva York, y

cente y divulgativa, llevando la música a colegios, festivales internacionales, proyectos sociales y comunidades desfavorecidas. Siempre fiel a una premisa: romper barreras, emocionar al público y reinventar el lenguaje musical.

www.brunoaxel.com

 @b_r_u_n_o_a_x_e_l

 Bruno Axel



Pero *El Arte de la Invención* es mucho más que una mezcla de estilos: es un recital íntimo, irreverente, provocador, donde la improvisación y la tecnología juegan un papel esencial. Axel despliega sobre el escenario violín acústico y electroacústico, voz, pedaleras de *loops*, *samplers* y efectos sonoros para crear un espectáculo que desafía cualquier etiqueta.

BRUNO AXEL: UN ARTISTA TOTAL, IMPOSIBLE DE ETIQUETAR

Violinista, director de orquesta, compositor, pedagogo y creador de espectáculos multidisciplinares, Bruno Axel es uno de los músicos más versátiles de la escena actual. Su trayectoria abarca desde la dirección de orquestas sinfónicas

ha compartido cartel con nombres tan reconocidos como DJ Nano o La Fura dels Baus, dirigiendo ante más de 7000 personas en el Wizink Center.

Sus colaboraciones abarcan desde la música clásica más pura hasta propuestas vanguardistas y proyectos audiovisuales. Ha trabajado con productoras de renombre como Amblin Entertainment de John Williams, dirigido en el Teatro de la Zarzuela de Madrid, y ha llevado su música por países como Estados Unidos, Japón, Francia, Alemania, Marruecos, Colombia o Ecuador.

Bruno Axel no entiende de límites: combina su faceta artística con la labor do-

Precio:

12 € / 10 € socios de Covibar

Venta anticipada en

www.giglon.com

Venta en taquilla de la Sala Covibar el día del espectáculo desde las 19:00 horas.

Espectáculo ofrecido gracias al convenio de colaboración con la concejalía de Cultura y Fiestas de Rivas Vaciamadrid.

> Jueves 23 de octubre, 19:00 horas

Gala benéfica de ACEAR

Un año más, la Sala Covibar vuelve a acoger la gala benéfica de la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas (ACEAR), en su décima edición.

Además de con la cesión de un local en la segunda planta del Centro Cívico Comercial, la Cooperativa Covibar colabora con ACEAR para que la entidad celebre en nuestro auditorio su gala benéfica anual.

El jueves 23, a partir de las 19:00 horas, podremos disfrutar con las actua-



ciones de colaboradores habituales comprometidos con la causa de ACEAR, que con su participación en esta gala ayudarán en la obtención de fondos para seguir desarrollando su labor solidaria. No faltarán a la cita el grupo Zambra, la bailarina de danza oriental Jessica León y el grupo Rivas Triana, entre otros pendientes de confirmar.

Entrada: 3 €.

La venta la realizará la propia entidad los días previos a la gala.

> Domingo 26 de octubre, 18:00 horas

Obra ofrecida en la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración entre el Ayuntamiento y la Cooperativa.

Vuelve la programación familiar de otoño con los títeres de *La biblioteca encantada*

Autora: Elena Gómez Zazurca

Dirección escénica: Kike Lera

Elenco: Manuel López-Vigo y Elena Gómez Zazurca

Sinopsis:

La biblioteca encantada tiene un genio encargado de protegerla: el disparatado Don Vincencio. ¡Menos mal!

Porque la aspirante a bibliotecaria, Adela, sabe mucho de clasificaciones, pero no tiene ni idea de la magia de los libros. Gracias a los murciélagos de las vocales, a la voraz lectora la ratona Ramona y al público asistente, Adela conseguirá descubrir la magia de la lectura y entrar en el mundo de la poesía.



Foto: Javi Blasco

Edad recomendada: a partir de 5 años.

Duración: 1 hora.

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

Venta de entradas: en la web entradas.rivasciudad.es y en la taquilla, desde una hora antes del comienzo de la función.

Expertos en Implantes Dentales Logran Resultados en 24 Horas



CLÍNICAS NOBEL
DENTAL Y SALUD

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

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

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



Rivas Futura:

Av. Ángel Saavedra, 1

Covibar:

Plaza del Monte Ciruelo, 2, 5
Rivas-Vaciamadrid

919 20 55 82



692 046 536

rivas@clinicadentalnobel.es

FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD



**LOS MÁS LIMPIOS
DE MADRID**

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

**ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS
HABITADAS Y AMUEBLADAS**



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

SERVICIO GRATUITO

EN 24 HORAS SABRÁ:

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

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

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

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

Al igual que en la temporada pasada, y debido a su gran aceptación, a partir de este mes de septiembre retomamos en el Centro Social el programa de cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid para aprender habilidades digitales. Comenzamos con los siguientes, ambos de cinco horas de duración, repartidas en dos jornadas:

> 17 y 18 de septiembre, 16:00 horas

Introducción a la inteligencia artificial

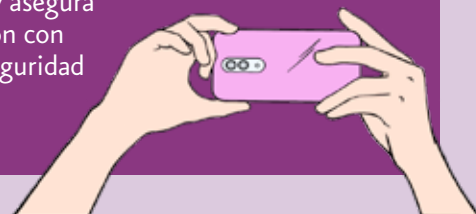
Conoce los fundamentos de la inteligencia artificial y descubre su funcionamiento y aplicación en la actualidad. Explora sus desafíos éticos y los riesgos asociados a su uso.

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).

> 15 y 16 de octubre, 16:00 horas

Cómo hacer fotografías y vídeos con el móvil

Haz geniales fotografías y vídeos con tu móvil. Aprende a capturar imágenes y grabar escenas, aplicando conceptos básicos de exposición y enfoque. Explora la edición con herramientas y aplicaciones gratuitas. Organiza y comparte tus creaciones y asegura su protección con copias de seguridad en la nube.



> Viernes 19 de septiembre, 19:00 horas

Recital *¿Quieres un romance?* Teatro poético-musical

La poesía se convierte en un espectáculo vivo y sorprendente en este recital en el que los versos de Benedetti, Garcilaso, Calderón, Lorca, Rafael de León, Jorge Manrique y muchos otros autores cobran nueva vida. El repertorio, que incluye más de doscientas piezas teatralizadas, musicalizadas y bailadas, se decide en cada función mediante una ruleta proyectada o a través de las cartas que recibe el público, haciendo que cada representación sea única e irrepetible.

Fragmentos de *Bodas de sangre*, *La vida es sueño* y otras grandes obras se entrelazan en pequeñas piezas teatrales con planteamiento, nudo y desenlace, logrando un formato fresco y siempre novedoso. La improvisación, el humor y la emoción se convierten en protagonistas de la velada, que cuenta con la interpretación de Maribel Domínguez, Ágatha Navarro y Luis San José.



> Lunes 22 de septiembre, 19:30 horas

Presentación del libro de **MC Gallardo** *Dios no camina por Dragoon Mountains (ab imo pectore)*

El próximo 22 de septiembre, la escritora MC Gallardo nos invita a descubrir su última obra: *Dios no camina por Dragoon Mountains (ab imo pectore)*.

Una novela emotiva, fresca e imaginativa, que entrelaza realismo y fantasía en una narración cercana, capaz de atrapar tanto a jóvenes como a adultos.

La historia arranca en un tranquilo rancho de Nuevo México, donde el prota-

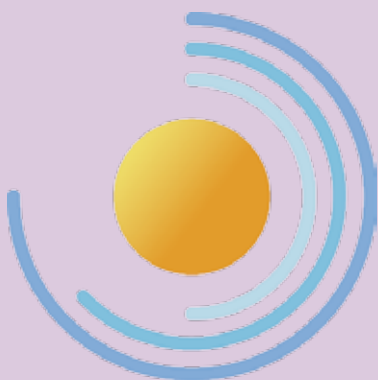
gonista vive en armonía con la naturaleza, los trabajadores de la finca y un grupo de tejedoras de sueños, mujeres valientes que ayudan a sanar a otras víctimas de la violencia. Todo cambia con la aparición de un ser maligno que desentierra un pasado oculto y despierta recuerdos de la «rebelión de los ángeles».

A través de intriga y suspense, la novela plantea grandes preguntas: ¿Quiénes somos realmente? ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos? ¿Por qué Dios parece estar ausente?

En este viaje narrativo, los personajes deberán enfrentarse a quienes han provocado la crisis climática y cuya ambición amenaza con desencadenar una inminente guerra por el control del Ártico.



Una cita literaria imprescindible que promete mantenernos en vilo de principio a fin.



**VIDA N
BALANCE**

> Jueves 25 de septiembre, 19:00 horas

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

Preocupados siempre por el bienestar y el desarrollo personal, la Cooperativa programa en el Centro Social esta propuesta que invita a reflexionar sobre cómo sentirnos mejor con nosotros mismos y con quienes nos rodean, a través de un enfoque integral que abarca cuerpo, mente y relaciones.

Durante la sesión, se ofrecerán herramientas prácticas y accesibles para mejorar el bienestar físico, mental y social en el día

a día, con el objetivo de ayudarnos a reconectar con nuestras necesidades, cuidarnos y avanzar hacia una vida más equilibrada y plena.

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

> Jueves 2 de octubre, 19:00 horas

Charla-taller *No es el tiempo el que envejece, es lo que hacemos con ese tiempo*

Covibar acoge esta interesante charla-taller impartida por Mila Granados, profesional de la belleza y el bienestar, maquilladora emocional y terapeuta holística.

Bajo el título *No es el tiempo el que envejece, es lo que hacemos con ese tiempo*, la sesión propone una reflexión sobre cómo afrontar el paso de los años desde una perspectiva integral que une mente, cuerpo y emociones.

En un mundo donde buscamos soluciones rápidas, Granados ofrecerá las claves del nuevo rejuvenecimiento facial, un enfoque que va más allá de lo estético para explorar la biología, las creencias y las limitaciones que condicionan nuestra forma de envejecer.

La charla invita a descubrir que la verdadera belleza nace de un equilibrio interior y que, si deseamos resultados distintos, debemos atrevernos a hacer las cosas de manera diferente.



> Viernes 3 de octubre, 17:30 horas

La danza en el tiempo: cuentacuentos con Ainhoa Sarmiento

¿Y si la danza pudiera contarte su propia historia? Hay experiencias que se olvidan en minutos... y otras que se quedan para siempre. *La danza en el tiempo: un cuentacuentos* bailado no es solo un espectáculo: es un viaje mágico y participativo a través de siglos de arte, un puente entre la palabra y el movimiento, entre la curiosidad y la pasión.

Este viaje estará guiado por Ainhoa Sarmiento, bailarina profesional, pedagoga y autora de referencia en la historia y la enseñanza de la danza. Con ella descubrirás que la danza no solo se mira. También se escucha, se siente, se comparte... y se vive.

Si eres padre o madre y quieres que tus hijos vivan algo más que una actividad de ocio; si buscas que aprendan mientras se divierten, que se inspiren, que alimenten sus sueños y se sientan parte de algo más grande... este es vuestro lugar.

Si te dedicas a la enseñanza y quieres que tu alumnado dé un paso más en su compromiso y comprensión de su arte, aquí tienen la oportunidad de verlo desde una perspectiva nueva, rica y emocionante.

Ven a descubrir, aprender, reír, bailar y dejarte llevar por una historia que late en cada uno de nosotros. ¿Te atreves a descubrir la historia como nunca te la han contado?

Ainhoa Sarmiento, con más de 20 años de trayectoria en la danza, es una de las principales defensoras de acercar este arte a todo tipo de públicos. Además de ser directora de la Compañía XsiAcaso Danza, es autora e intérprete del innovador espectáculo *Milonga bajo el mar*, creado para bebés, que se ha mantenido catorce años en cartel, convirtiéndose en un referente en el mundo de las artes escénicas.

Entre sus publicaciones, destaca *101 Ejercicios de Danza Contemporánea para niños y jóvenes* y *Yogashibai*, una obra pensada para practicar yoga con niños y familias a través de un kamishibai. Su más reciente trabajo, *Una historia visual de la danza contemporánea en España*, busca llevar la historia de la danza a un público más joven, mostrando las transformaciones de este arte en el contexto español.

Formada como Titulada Superior en Coreografía e Interpretación de Danza Contemporánea, con un Máster en Artes Escénicas por la Universidad Rey Juan Carlos, Ainhoa Sarmiento combina su labor de autora con su pasión por la enseñanza. Ha impartido clases en diversas instituciones, incluyendo academias, centros culturales, centros de educación especial y unidades de formación e inserción laboral. Actualmente, es profesora de Análisis y Práctica del Repertorio Contemporáneo en el Conservatorio Superior de Danza de Madrid, contribuyendo al desarrollo de nuevas generaciones de artistas y difundir la danza contemporánea en la escena artística española.





> Miércoles 8 de octubre, 19:00 horas

Pepita da Silva presenta en Covibar *La alegría de ser abuelos*

El próximo martes 8 de octubre, el Centro Social acoge la presentación de *La alegría de ser abuelos*, el último libro de Pepita da Silva. En esta obra, la autora nos acerca a una realidad entrañable y palpitante: la experiencia de ser abuelos. Con un estilo lleno de sensibilidad y poesía, Pepita da Silva comparte vivencias, pensamientos y reflexiones nacidas de su propia vida como madre de siete hijos y abuela de diecisiete nietos.

La alegría de ser abuelos no solo transmite la importancia de este papel familiar, sino también la fuerza que da una vida plena, la templanza de los años y la madurez que se alcanza al descubrir en la descendencia un nuevo sentido vital.

Una cita literaria para quienes deseen descubrir cómo el amor, la experiencia y la sabiduría se entrelazan en el hermoso viaje de la abuelidad.

> Jueves 9 de octubre, 19:00 horas

Charla de **Proyecto Perrutis Covibar: Adolescencia y las nuevas tecnologías**

En el marco de la colaboración de Covibar con Proyecto Perrutis, se presenta una nueva charla-taller dedicada a un tema de plena actualidad: la relación de los adolescentes con las nuevas tecnologías.

La sesión contará con Carmelo Sánchez Santos, terapeuta de Proyecto Hombre y director del módulo de esta entidad en el Centro Penitenciario de Soto del Real, y con Emilio Ortiz Celada, terapeuta especializado en



adicciones, con amplia experiencia en comunidades, centros penitenciarios y grupos de apoyo, además de director de Proyecto Perrutis-Covibar.

Ambos expertos analizarán los desafíos que plantea el uso de las tecnologías en la adolescencia, así como sus riesgos y oportunidades, ofreciendo pautas y herramientas para comprender mejor una realidad que afecta tanto a jóvenes como a sus familias.

> Del 13 de octubre al 11 de noviembre

La Sala Miguel Hernández inaugura la temporada con la pintura de **Mercedes Almela Quer**

El Centro Social Covibar abre el curso expositivo con la obra de Mercedes Almela Quer, una muestra que nos invita a contemplar la belleza de lo cotidiano a través de la pintura. La artista plasma con sensibilidad escenas de la naturaleza y rincones urbanos, donde la luz y el color se convierten en protagonistas.

Con técnicas que van desde la delicadeza de la acuarela hasta la fuerza expresiva del óleo, Almela recrea ambientes que transmiten serenidad y cercanía: fachadas con historia, frutos que evocan la tierra y paisajes vegetales llenos de frescura.

Esta primera exposición de la temporada ofrece a vecinos y visitantes un espacio para detenerse, observar y redescubrir lo sencillo como fuente de inspiración artística.



> Miércoles 15 de octubre, 19:30 horas

Los libros son armas, pero las armas no son libros.

Charla-presentación por **José Guadalajara**

Las amenazas y ataques contra la libertad de expresión han condicionado la creatividad e impedido que se pudiera acceder libremente a muchas obras. Los ejemplos abundan en todas las épocas: desde el conocido *Lazarillo de Tormes* hasta el no menos famoso *Harry Potter*, prohibido en algunos lugares del mundo. Y así miles de libros.

Por esta razón, unos libros se escribieron; otros no lo fueron nunca. Detrás campaban a sus anchas los índices inquisitoriales, los edictos, las censuras, los expurgos y las prohibiciones. También el miedo, los escondites

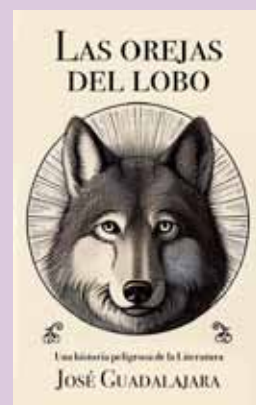
secretos, los escritores amenazados, la autocensura, las hogueras gigantescas y las librerías y bibliotecas destruidas o asaltadas. Hablando en sentido figurado se puede afirmar que hay un lobo agazapado en algún rincón del planeta, pero no se trata del noble lobo de los bosques que lucha para sobrevivir, sino de un lobo con rasgos humanos cuyas orejas vemos a menudo.

Este lobo humano condiciona tanto la creatividad literaria, y artística, que, si el escritor disfruta con el arte de encadenar palabras para construir obras admirables, otros, en cambio, se

complacen en convertirlas en palabras encadenadas.

El conocido investigador y novelista José Guadalajara, presidente de la Asociación Escritores en Rivas, nos acercará en su charla del 15 de octubre a estos contratiempos sufridos por los libros a lo largo de la Historia, unos contratiempos que aún colean en nuestros días.

Este fascinante y espinoso tema lo ha abordado recientemente en su ensayo *Las orejas del lobo: una historia peligrosa de la Literatura*, que ahora recalca por primera vez en Covibar.



> Jueves 23 de octubre, 19:30 horas

Un recorrido por la *historia cultural de Rivas* con **Luis Vega**

El próximo 23 de octubre, el Centro Social de Covibar acogerá una cita muy especial para los amantes de la historia local y la cultura popular. El protagonista será Luis Vega, ingeniero, escritor, grabador y activista, cuya trayectoria intelectual y creativa le avala como una de las voces más autorizadas para hablar del pasado y la memoria de nuestro entorno.

La charla, planteada como un viaje a través de los espacios emblemáticos de Rivas, invitará a los asistentes a redescubrir lugares cargados de historia y tradición: El Porcal, el cerro del Telégrafo o la ruta de los Bandideros. Cada enclave servirá como punto de partida para recordar anécdotas, hechos históricos y transformaciones sociales que han marcado la identidad del municipio.

La charla promete ser no solo una lección de historia, sino también una invitación a reflexionar sobre la riqueza cultural de Rivas y la importancia de conservarla y difundirla. Una oportunidad única para mirar con otros ojos nuestro entorno y reconocer en él un patrimonio vivo que nos pertenece a todos.

> Miércoles 29 de octubre, 19:00 horas

Ponencia *Los grandes mitos sobre la higiene bucal: lo que sí y lo que no funciona* con **Nereo García Jaca**

Para cerrar el mes de octubre, la Sala Miguel Hernández será el escenario de una ponencia práctica y esclarecedora titulada *Los grandes mitos sobre la higiene bucal: lo que sí y lo que no funciona*.

Durante la charla se abordarán todas esas recomendaciones sobre la limpieza de los dientes que solemos escuchar, desde trucos virales en redes sociales hasta conse-

jos transmitidos de generación en generación, y que muchas veces resultan no ser del todo ciertos.

El objetivo es aclarar qué métodos funcionan realmente para cuidar la salud bucodental, cuáles no son efectivos e incluso pueden ser dañinos, y qué hábitos debemos incorporar para mantener una sonrisa sana y bonita de manera segura.



Así despedimos la temporada en el Centro Social

Antes de la pausa estival, el Centro Social despidió el mes de junio con tres propuestas que reflejan la variedad y vitalidad de su programación.

El día 5 la Sala Miguel Hernández acogió una doble presentación literaria organizada por el Ateneo Republicano de Rivas. Dos obras unidas a la historia y la identidad de un club también muy ligado a nuestro vecindario: *100 historias de un Rayo centenario*, de Maite Martín, y *Rayo Vallecano: un equipo de barrio*, de Alejandro Castellón, que ya había sido presentado en el mismo espacio en marzo. La cita contó con Luis Palmero, de Radio Cigüeña, como maestro de ceremonias.

El 11 de junio tuvo lugar el último taller de la temporada de Proyecto Perrutis, que una vez más combinó cultura, prevención y bienestar. En esta ocasión participaron los integrantes de Sukeyband, banda de rock extremeña formada por Elsa Venra (bajista y letrista) y Juan Flores, Chino (guitarrista, cantante y productor). Ambos compartieron



su música y su visión del arte como herramienta de crecimiento personal y de vida saludable. Acompañó la sesión Emilio Ortiz, terapeuta en adicciones y alma de Proyecto Perrutis, que guio la reflexión sobre el papel transformador de la cultura en jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Finalmente, el día 12 se celebró la conferencia *Vivir mejor: las bases del bienestar*, impartida por Raúl Ernesto Ruiz Vázquez. Una propuesta de Vida N Balance que invitó a reconectar con nosotros mismos y a adoptar herramientas prácticas para cuidar la salud física, mental y social, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio y plenitud en la vida cotidiana. Debido al interés suscitado, volveremos a programarla el próximo día 25 de septiembre.



El arte y el reencuentro

Déborah Giménez

Septiembre nos pone otra vez en marcha. Volvemos a ver a la gente del trabajo, los niños regresan al cole, los vecinos reaparecen en la compra o en la parada del bus. La rutina retoma su sitio, nos guste o no. Y entre todo ese movimiento de volver a empezar, hay algo que a veces pasa desapercibido pero que está ahí, acompañando silenciosamente: el arte.

El arte —aunque suene grande o lejano— también vuelve con nosotros. No hace falta entrar en un museo para sentirlo. A veces está en una canción que escuchamos en el metro y nos devuelve a un verano antiguo, en una película que vemos al final del día para desconectar, o en ese cuaderno que alguien saca del bolso para volver a dibujar, después de semanas sin hacerlo.

En septiembre, cuando todo se pone en marcha de nuevo, el arte se convierte en una especie de ritual personal, un reencuentro con lo que somos cuando no estamos corriendo. Es ese libro empezado en junio que retomamos con ganas. Es escribir, pintar, bailar o simplemente mirar algo con calma. Es reencontrarse con uno mismo y, a la vez, con los demás.

Porque el arte también es compartir. Volver a hablar de lo que nos gusta, de lo que nos emociona. Enseñar una foto que hicimos este verano o una canción que descubrimos en un viaje. Volver a sentirnos parte de algo más grande. A veces, ese pequeño gesto artístico es la excusa perfecta para volver a estar juntos.

Y es que, cuando todo se llena otra vez de listas de tareas, de horarios, de prisas, el arte nos recuerda que hay cosas que no necesitan ser útiles para tener valor. Que hay espacio para la belleza, para la emoción, para lo que no se puede medir en minutos ni en rendimiento.

A continuación, veremos una obra artística enfocada en este reencuentro: *El almuerzo de los remeros*, de Renoir.

Hay una pintura que transmite como pocas ese momento de reencuentro y alegría cotidiana: *El almuerzo de los remeros*, de Pierre-Auguste Renoir. Aunque fue pintada en 1881, sigue hablándonos como si fuera hoy. La escena muestra a un grupo de amigos en una comida al aire libre, al borde del río, después de una jornada de verano. Hay conversación, miradas cruzadas, risas suaves. No pasa nada... pero pasa todo.

Esa sensación de volver a ver a los tuyos, de recuperar el ritmo lento de compartir sin prisas, es lo que muchos de nosotros vivimos en septiembre. Renoir pintó la amistad, la rutina amable, el placer sencillo de estar juntos sin más pretensión. Como nosotros, cuando volvemos del verano y, poco a poco, recuperamos a los nuestros, los lugares y los pequeños hábitos que nos dan sentido.

¡Feliz comienzo de temporada!

¡Feliz reencuentro con el arte!



ÁGORA RIVAS 2030

Festival de
imaginación urbana



#AgoraRivas
#ImaginacionUrbana

✧ **15** ✨ **16** ✨ **17** ✨ **18** ✨
octubre 2025

+INFO:





EL DESPERTAR DEL BÚHO

ER

La Página de Escritores en Rivas

www.escritoresenrivas.com

PALABRAS NUESTRAS DE CADA DÍA

Es evidente el poder que tiene la palabra. Para los egipcios del tiempo de los faraones nada existía hasta que no era nombrado o grabado en piedra. Así, eliminar los cartuchos de Akenatón o de la reina Hatshepsut en la llamada Tabla Real de Abidos, grabada en un muro del templo de Seti I, representaba un ejemplo típico de la *damnatio memoriae*, pero también una forma de inexistencia. La palabra es el viejo «abracadabra» que vemos escrito en un manuscrito del siglo XIII dentro de un triángulo trazado con tinta roja. El médico romano Serenus Sammonicus tenía fe en su efecto curativo sobre la malaria. Hoy es una palabra simplemente curiosa, palabra que, cuando éramos niños, repetía algún ilusionista para presentarla como la hacedora de lo que no era sino un truco de magia.

La palabra es capaz incluso de provocar otras curaciones milagrosas. Lo leemos en los Evangelios, donde al

profeta apocalíptico Jesús de Nazaret le bastó con pronunciar la frase «Levántate, toma tu camilla y vete a tu casa» para que un hombre paralítico pudiera recuperar al instante la movilidad. Pero, al margen de relatos legendarios como éste, donde la palabra y la fe se conjugan para operar el supuesto milagro, resulta que la primera es esencial como desencadenante para modificar o cambiar conductas, vidas y creencias. En el dominio de lo cotidiano, una simple petición como «Levántate y tráeme un poco de agua» tiene el poder suficiente para provocar un sismo en el sofá, un tsunami de pasos hacia la cocina, la conquista de un vaso en la geografía del armario y una catarata de agua precipitándose dentro del cristal. Escenas tan simples como ésta las experimentamos todos los días en la cafetería, en la oficina, en el colegio, en el campo de fútbol o en el hotel donde la empleada nos entrega la tarjeta con nuestro número de habitación.

Una palabra nos conmueve, nos revitaliza, nos asusta, nos enamora, nos hace dar la vuelta a un pensamiento o nos hechiza de por vida. A veces, el escuchar el nombre de una persona –un sustantivo propio, hablando en términos gramaticales– pone en funcionamiento nuestras hormonas y, sin darnos cuenta, las endorfinas empiezan a campar a su albedrío por nuestro cerebro. Nos sentimos felices, plenos, pletóricos. O bien, ofendidos, atribulados, rabiosos. Amor u odio concentrados en varias sílabas que saltan sobre nuestros recuerdos.

Los psicólogos saben de la importancia de la conversación, del estímulo que las palabras bien seleccionadas tienen para curar depresiones o salir de laberínticos estados emocionales. Hay personas que hablan sin parar para desahogarse, sentirse vivas y acompañadas. Mi madre, por ejemplo, que vive sola a sus 94 años, es un aluvión verbal cuando descuelga el teléfono para hablarme siempre de las mismas cosas cotidianas. Poner palabras, precisamente, para definir nuestras emociones nos sirve para entender mejor lo que nos pasa y también para contárselo a los demás. «¿Es posible que una palabra, un relato, una explicación, un discurso o una conversación intervengan en el organismo y alteren el ritmo cardíaco, la temperatura, el sistema inmunológico y los mecanismos de defensa?

¿Qué pasa entonces, cuando, como ha sucedido y sucede tantas veces, se prohíben las palabras?

Fragmento del ensayo *Las orejas del lobo*. 🐺



JOSÉ GUADALAJARA, es profesor, investigador y novelista. Doctor por la UAM, es autor de numerosos artículos y ensayos. También de once novelas, entre ellas *La luz que oculta la niebla*, *El alquimista del tiempo*, *Fado por un rey* y el libro *Cien microhistorias de la historia*. Es coautor de *Una voz interior desafinada*, y ha colaborado como editor en el libro de la Asociación de Escritores en Rivas de la que es presidente, *Rivas, esas historias desconocidas*. Acaba de publicar *Las orejas del lobo: una historia peligrosa de la Literatura*. www.joseguadalajara.com

PALABRAS DE PAPEL *couché*



Jéssica Lozano es una escritora de suspense romántico. Ha publicado siete novelas, entre las que figuran *La guerrera de Nádúr*, *El último like* o *No te arriesgues a mirarme* (2025), su último thriller romántico. Escribe historias intensas, con amor, intriga y giros inesperados. Es una de las organizadoras de *Literaty*, asociación que impulsa eventos literarios de romance, novela negra, cómic y literatura infantil y juvenil.



1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Sentada, y no me puede faltar la música. Me inspiro mucho y me ayuda a conectar con la historia.

2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

El amor es la emoción que más nos transforma. Es fuerza, conflicto, refugio y motor de cambio. En mis novelas, el amor no es solo un sentimiento bonito, es una decisión valiente que además fusiono con la intriga para darle ese toque de misterio.

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

Con Hank, el personaje de mi última novela. Es hacker, y con su ayuda podríamos hacer grandes cosas: ayudar a quienes no pueden hacerlo por sí mismos y destapar a quienes solo se dedican a hacer el mal.

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

Yo leo porque me inspira, me evade. Tú lees para escapar. Él lee para vivir otras vidas. Lo importante es que nunca dejemos de hacerlo.

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

El libro que me falta por leer es ese que, con un mensaje claro de empatía y tolerancia, consiguiera llegar a toda la humanidad. Un libro en el que todos estuviéramos de acuerdo, aunque solo fuera por una vez. Creo que, si fuéramos más empáticos y tolerantes, se evitarían muchos conflictos.

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

Siempre. Los besos, los abrazos y el cariño son algo que la mayoría necesitamos.

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

Me gusta mirar al futuro con optimismo. Imagino un mundo literario en el que casi podamos tocar la historia que estamos leyendo: olerla, vivirla y visualizarla aún más intensamente de lo que ya lo hacemos.

«En ese instante, bajo el resplandor del foco, eligió la valentía sobre la comodidad, la esperanza sobre la duda, y se preparó para convertirse en la compositora de la letra de su vida.» **Jéssica Lozano**, *El último like*.

<https://jessica-lozano.com/>

www.escriitoresenrivas.com



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

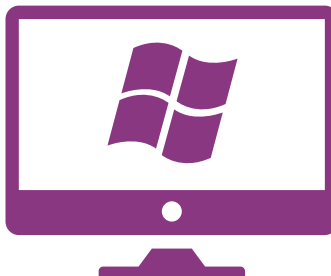
Jueves, de 11:30 a 13:00h

Jueves, de 17:30 a 19:00h

Viernes, de 10:00 a 11:30h

Viernes, de 11:30 a 13:00h

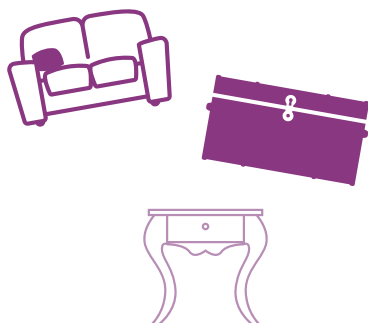
Lugar: Centro Cívico Comercial de Covibar, 1ª planta, local 17.



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

guitarra y teclado

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



<https://forms.gle/E9nMU4RcFR8grsEQA>

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)

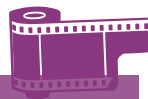
Jueves, de 10:00 a 12:00 h (avanzado)

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





Actividades dirigidas 2025-2026

Descubre todas las propuestas que el Gimnasio Covibar pone a tu alcance en esta nueva temporada.



ZUMBAFIT

Disfruta de una manera divertida de mantenerte en forma combinando coreografías de baile con ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina.

CICLO INDOOR

Entrenamiento grupal sobre bicicleta estática. Ideal para mejorar la resistencia cardiovascular con sesiones intensas y motivadoras acompañadas de música.

ESCUELA DE DANZA

Clases para todas las edades, desde los 3 años hasta adultos, en estilos como danza moderna, contemporánea, urbana, clásica, funky, lírico, jazz y española.



FULL CONTACT

Deporte de combate que combina técnicas de boxeo con patadas y movimientos propios del taekwondo y el kárate.

JUDO

Una disciplina que favorece el desarrollo físico y mental: fuerza, velocidad, agilidad, equilibrio, resistencia y confianza personal, además de mejorar la coordinación y la capacidad de reacción.

KUNG-FU

Arte marcial tradicional de China que transmite valores de ética, filosofía, estilo y hábitos saludables a través de la práctica deportiva.

PILATES

Método integral para cuerpo y mente con más de 500 ejercicios que ayudan a tonificar, mejorar la postura, ganar flexibilidad y alcanzar equilibrio físico.

PILATES Y LESIONES

Programa diseñado especialmente para personas con patologías que necesitan ejercitarse de manera segura y adaptada.



KÁRATE

Disciplina que combina trabajo físico y mental, utilizando de forma científica todas las partes del cuerpo para la defensa personal.

TAICHÍ Y CHIKUNG

Práctica suave y accesible a cualquier edad. Un entrenamiento psico-corporal que ayuda a moverse con fluidez y serenidad.

TRAINING FIT

Sesiones de entrenamiento estructuradas para ganar fuerza y masa muscular, mejorar la resistencia o favorecer la pérdida de peso, utilizando distintos materiales deportivos.

**YOGA**

Una actividad apta para todos que libera tensiones físicas y mentales, aportando bienestar integral.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL JUVENIL

Pensado para jóvenes entre 8 y 16 años. Entrenamientos divertidos de fuerza y postura adaptados a su edad y desarrollo.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL ADULTOS

Programa de entrenamiento supervisado para adultos, orientado a mejorar tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular.

**NUEVOS GRUPOS EN EL GIMNASIO COVIBAR**

El Gimnasio Covibar amplía su oferta de actividades con la apertura de nuevos horarios para la próxima temporada.

- Acondicionamiento Físico General (AFG): lunes y miércoles a las 18:00 y a las 20:00 horas y martes y jueves a las 8:00 horas.
- Pilates: lunes y miércoles a las 9:00 y a las 19:00 horas.



Una oportunidad ideal para quienes buscan mejorar su forma física, ganar fuerza, flexibilidad y bienestar con entrenamientos dirigidos y supervisados por profesionales.



Para más información e inscripciones, puedes dirigirte a la recepción del Gimnasio Covibar o llamar al teléfono 91 666 90 83.

Los beneficios del deporte en la infancia

Practicar deporte desde la infancia es clave para un desarrollo saludable, tanto físico como emocional. En el Gimnasio Covibar lo sabemos bien, por eso ofrecemos actividades deportivas pensadas especialmente para niños y jóvenes. Nuestro objetivo es que, además de divertirse, adquieran hábitos que los acompañen toda la vida.

A continuación, te contamos algunas de las propuestas que tenemos y los beneficios que aportan:

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL JUVENIL (AFG)

De 8 a 16 años

El AFG es la base de cualquier programa deportivo y resulta fundamental durante la etapa de crecimiento. Aunque todavía existen mitos sobre el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes, los estudios científicos confirman que es seguro y muy positivo.

Entre sus beneficios:

- Desarrollo equilibrado de músculos y huesos, favoreciendo un crecimiento saludable.
- Aprendizaje de técnica correcta, lo que previene lesiones y mejora el rendimiento.
- Creación de rutinas saludables, inculcando disciplina y constancia en el ejercicio.

Horario:

De lunes a jueves, de 17:00 a 17:50 h.

JUDO

A partir de 4 años

La UNESCO reconoce al judo como el deporte formativo más completo para la infancia, y no es casualidad. Con su práctica, los niños no solo mejoran su condición física, sino también sus valores personales.

Beneficios principales:

- Mejora de las habilidades psicomotrices: fuerza, flexibilidad, equilibrio, agilidad y resistencia.
- Mayor seguridad y confianza en uno mismo.
- Fomento del respeto y la disciplina en cada entrenamiento.

Horario:

Martes y jueves, a las 17:00 y 18:00 h.

KÁRATE

El karate es mucho más que un deporte: combina ejercicio físico, concentración y valores. Cada sesión ayuda a los niños a crecer de forma integral.

Aporta:

- Mayor concentración y autoestima.
- Corrección de posturas y hábitos inadecuados.
- Fortalecimiento del cuerpo y la mente, desarrollando coordinación, elasticidad y control.

Horario:

• Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:00 h (de 5 a 7 años).

• Lunes, miércoles y viernes, de 18:00 a 19:00 h (de 8 a 11 años).

En el Gimnasio Covibar creemos que el deporte es una herramienta de vida. Nuestros programas no solo cuidan la salud física, sino que también contribuyen al desarrollo mental y emocional de los más jóvenes.

Apuntar a los niños al deporte es regalarles confianza, disciplina y bienestar para el futuro.

Para más información e inscripciones, puedes dirigirte a la recepción del Gimnasio Covibar o llamar al teléfono 91 666 90 83.



FOTONOTICIA

La antigua sala de cardiobox del gimnasio se ha reformado durante el verano para reconvertirla en una sala polivalente.

Alba María Tejada, profesora de la Escuela de Danza Covibar, campeona mundial en el *Global Dance Open*

La Escuela de Danza Covibar está de celebración. Su profesora y bailarina Alba María Tejada, ha conquistado el título de campeona mundial en el prestigioso Campeonato *Global Dance Open*, alzándose con el primer puesto en la categoría Solista National Folklore con una puntuación de 85,67 puntos.

El certamen, que se celebró en Birmingham del 16 al 20 de julio, se ha consolidado como una plataforma internacional de altísimo nivel, en la que la calidad artística y la diversidad cultural de la danza tienen un papel protagonista.

Alba emocionó al jurado y al público con una deslumbrante interpretación de *Castilla*, una obra de escuela bolera creada por la histórica bailarina Mariemma, figura esencial de la danza española. La pieza fue cuidadosamente adaptada para esta competición por la maestra Celia Olalla, cuya labor coreográfica y pedagógica resultó fundamental en el éxito obtenido.



tratan cada día, tanto en el escenario como en el aula.

Desde la Cooperativa Covibar expresamos nuestro orgullo y satisfacción por este triunfo, que refleja no solo el talento de Alba, sino también el esfuerzo, la pasión y el compromiso que ella y sus compañeros de la Escuela de Danza mues-



Además del logro individual de Alba, la participación del resto del equipo también dejó grandes resultados en el *Global Dance Open*:

- Blanca Velo y Emma Fernández obtuvieron 77 puntos en la categoría dúo adultos con la coreografía *La virgen roja*.
- En la categoría grupal adultos, la compañía Axis consiguió 76,5 puntos con la pieza *Moscas en la cabeza*.

RESULTADOS EN EL DANCE WORLD CUP

El talento de la Escuela de Danza Covibar también brilló en el *Dance World Cup* celebrado en Burgos, donde:

- Alba María Tejada alcanzó la 14.^a posición de 28 participantes con 84,4 puntos.
- La compañía Axis consiguió un destacado 9.^o puesto de 29 con 87,8 puntos.

Con este nuevo reconocimiento internacional, Alba María Tejada y la Escuela de Danza Covibar refuerzan su posición como referentes de la danza en Rivas y en España. Un logro que, sin duda, servirá de inspiración para las nuevas generaciones de bailarines que cada día se forman en sus aulas.





AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00		AFG ADULTOS		AFG ADULTOS	YOGA EXPRÉS
9:00	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	
10:00	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT	PILATES CICLO INDOOR YOGA AFG ADULTOS TAICHI Y CHIKUNG	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT	PILATES CICLO INDOOR YOGA AFG ADULTOS TAICHI Y CHIKUNG	ZUMBA FIT YOGA EXPRÉS
11:00	CICLO INDOOR PILATES PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR PILATES PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR YOGA EXPRÉS
17:00	AFG JUVENIL KÁRATE INFANTIL (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL KÁRATE INFANTIL (17:15) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL	KÁRATE INFANTIL (17:15)
18:00	CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL	JUDO INFANTIL PILATES	CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL	JUDO INFANTIL PILATES	
18:15	KÁRATE INFANTIL	YOGA	KÁRATE INFANTIL	YOGA	KÁRATE INFANTIL
19:00	CICLO INDOOR PILATES YOGA (1 día, 2 horas) TAICHI Y CHI KUNG	CICLO INDOOR PILATES TAICHI AVANZADO KÁRATE	CICLO INDOOR PILATES TAICHI Y CHI KUNG	CICLO INDOOR PILATES TAICHI AVANZADO KÁRATE	CICLO INDOOR ZUMBA FIT
19:30		YOGA		YOGA	
20:00	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KÁRATE	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KÁRATE KUNG-FU ADULTOS (2 h)	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHI	
20:45		YOGA		YOGA	
21:00	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	





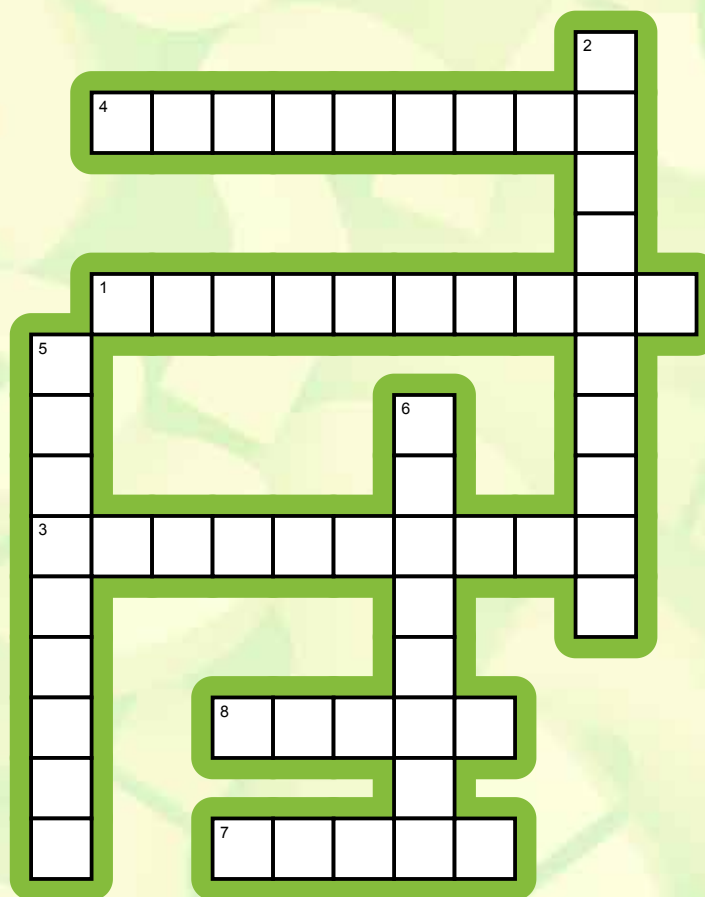
Renatura
Rivas

Lo natural es reverdecer nuestra ciudad.



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

Con la llegada del nuevo curso, vuelven los pasatiempos, para que os entretengáis pasando un rato divertido. ¡Esperamos que consigáis resolverlos todos!



EL CRUCIGRAMA DEL MES

... y también comienza el otoño

Horizontales

1. Día en que la duración del día y la noche es casi igual.
3. Acción de recoger hojas caídas del jardín o parque.
4. Bebida caliente típica para reconfortarse en días fríos.
7. Cambian de color y caen de los árboles.
8. Hongos que aparecen en otoño, comestibles en muchos casos.

Verticales

2. Mes que marca el inicio oficial del otoño.
5. Sustancia que da color a las hojas en otoño.
6. Fruto anaranjado típico de otoño, usado en tartas y decoración.

SOPA DE LETRAS

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

Encuentra ocho palabras relacionadas con la vuelta al cole.

SUDOKUS

Fácil

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

Difícil

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

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

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

SUDOKUS

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

SOPA DE LETRAS

A	L	I	F	O	R	O	L	C
S	Z	S	B	A	L	L	A	C
H	O	J	A	S	A	S	T	R
E	A	R	M	B	E	T	P	E
O	I	C	O	C	O	C	I	O
E	O	U	I	N	O	C	H	O
C	H	O	C	O	L	A	T	S

EL CRUCIGRAMA DEL MES

SOLUCIONES

Menú otoñal

El otoño nos invita a bajar el ritmo, a disfrutar de los colores cálidos y de los sabores que reconfortan. La cocina se llena de aromas a tierra húmeda, a frutos secos, a calabaza, setas y especias suaves. En este menú hemos reunido productos de temporada que celebran esta estación, con platos pensados para envolver, reconfortar y compartir. Una propuesta que combina tradición y frescura, ideal para dejarse llevar por la esencia del otoño.

ENTRANTE

INGREDIENTES para 4 personas:

- 8 flores de calabacín frescas
- 80 g de harina de trigo blanca (o harina de tempura si tienes)
- 40 g de maicena (da ligereza)
- 200 ml de agua muy fría con gas (o cerveza muy fría)
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva suave o de girasol (solo lo justo para cubrir la base de la sartén, no fritura profunda)

PASO A PASO:

1. LAVAR LAS FLORES:

- | Limpia suavemente las flores bajo un chorro de agua y sécalas con papel de cocina.
- | Quita el pistilo del interior, con cuidado de no romper los pétalos.

2. PREPARAR LA MASA DE TEMPURA:

- | En un bol, mezcla la harina, la maicena y la sal.
- | Añade el agua con gas muy fría poco a poco, removiendo con un tenedor.
- | La masa debe quedar ligera y algo grumosa (no batir demasiado).

3. COCINAR CON POCO ACEITE:

- | Pon una sartén antiadherente con un dedo de aceite y caliéntalo bien.
- | Pasa cada flor por la tempura, escúrrela un poco y ponla en la sartén.
- | Cocina 1-2 minutos por cada lado, hasta que queden doradas pero no pesadas.

4. ESCURRIR Y SERVIR:

- | Deja reposar las flores en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.



| Sírvelas inmediatamente, con un poco de sal fina o en escamas.

Si quieres que sean todavía más ligeras, en vez de freírlas en aceite, puedes hacerlas en freidora de aire a 200 °C durante 8-10 min, pulverizando las flores con un poco de aceite antes de hornearlas.

FLORES DE CALABACÍN EN TEMPURA LIGERA



PLATO PRINCIPAL

RISOTTO DE CALABAZA Y SETAS

INGREDIENTES para 4 personas:

- 300 g de arroz arbóreo o carnaroli
- 300 g de calabaza pelada y cortada en cubos pequeños
- 200 g de setas variadas (champiñones, shiitake, boletus...)
- 1 litro de caldo de verduras caliente
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 50 ml de vino blanco (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional)
- Perejil fresco para decorar

PASO A PASO:

1. Saltea la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.
2. Añade la calabaza y las setas, cocina unos 5 minutos.
3. Incorpora el arroz y remueve 1-2 minutos para que se impregne bien.
4. Vierte el vino blanco y deja que se evapore.
5. Añade el caldo poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz esté cremoso y al dente (unos 18-20 min).
6. Ajusta de sal y pimienta, añade parmesano al gusto y decora con perejil fresco.

TARTA DE MANZANA Y CANELA

POSTRE

INGREDIENTES para 4 personas:

- 4 manzanas medianas
- 1 lámina de masa quebrada o de hojaldre
- 50 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 20 g de mantequilla (opcional)
- Mermelada de albaricoque o miel para glasear (opcional)

PASO A PASO:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Pela y corta las manzanas en láminas finas.
3. Coloca la masa en un molde y pincha la base con un tenedor.
4. Distribuye las manzanas sobre la masa, superponiéndolas ligeramente.
5. Espolvorea el azúcar moreno y la canela, añade pequeños trozos de mantequilla encima si quieres más jugosidad.
6. Hornea 25-30 minutos hasta que la manzana esté tierna y la masa dorada.
7. Glasea con un poco de mermelada o miel y sirve tibia.



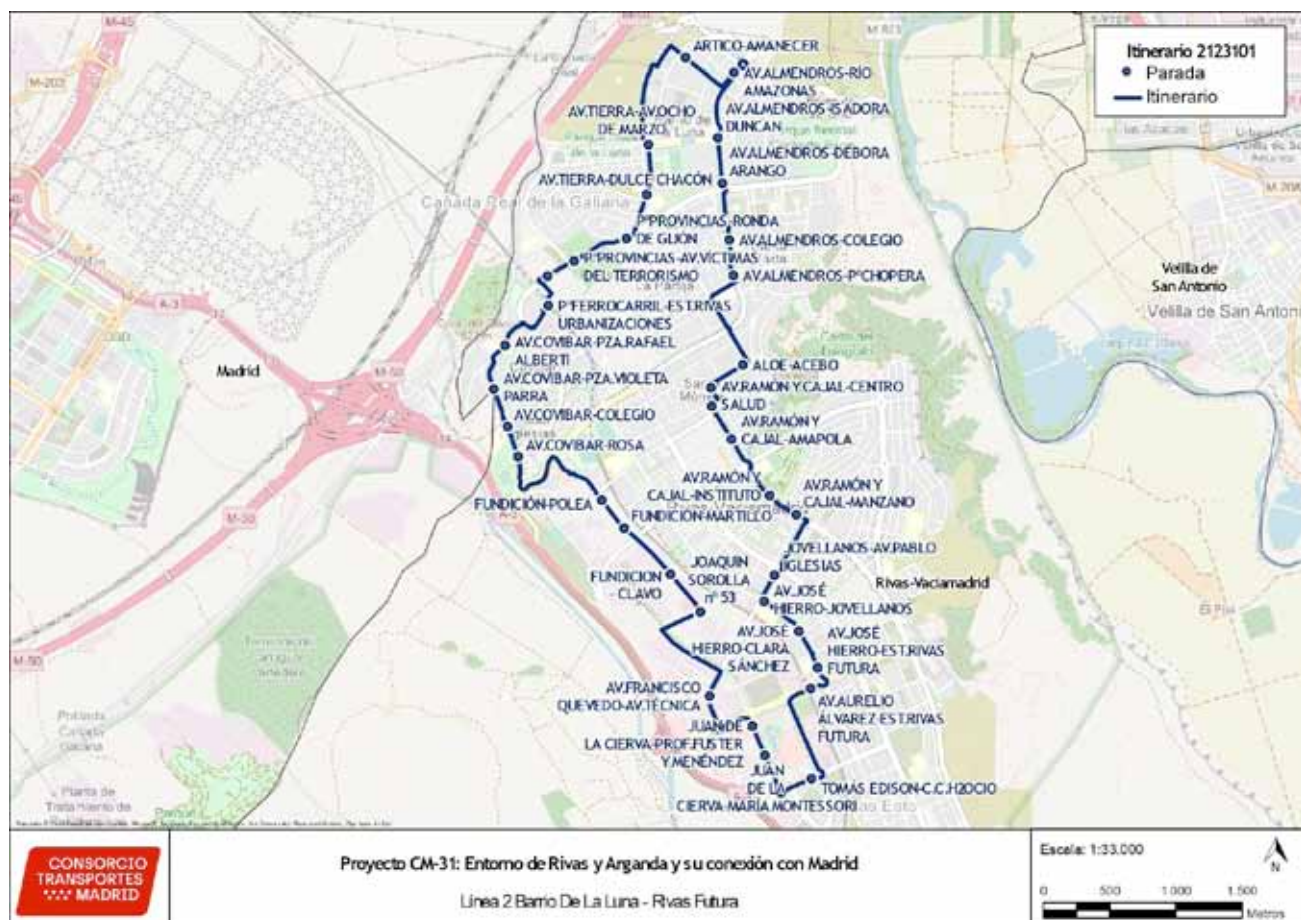
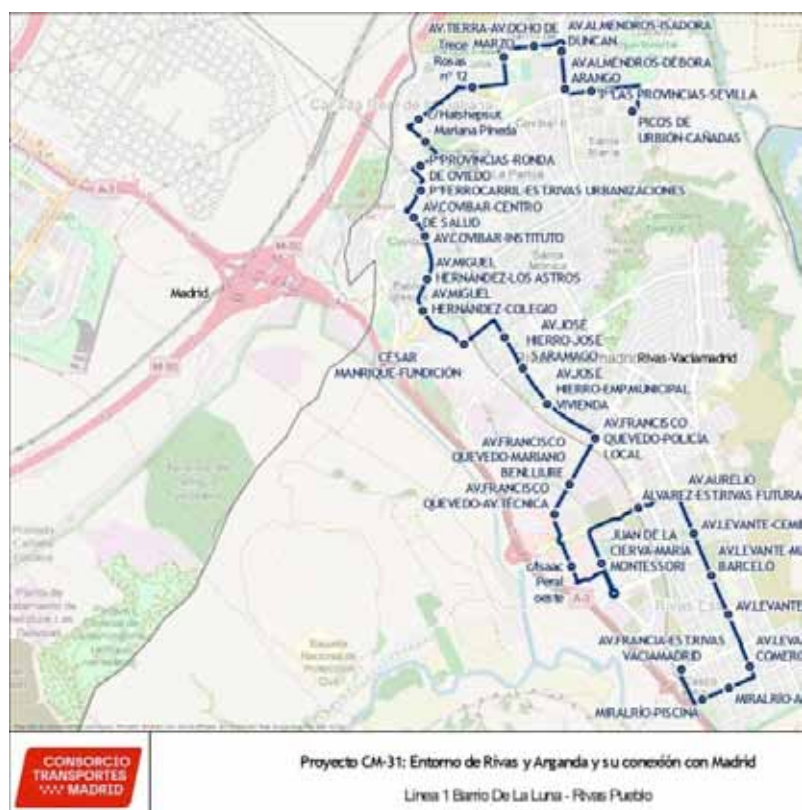
Rivas contará con tres líneas de autobús urbano tras la aceptación de su propuesta por parte del Consorcio

Rivas sumará próximamente tres líneas de autobús urbano después de que el Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) haya aceptado la propuesta presentada por el Ayuntamiento. La decisión, incluida en el anteproyecto del nuevo mapa concesional del transporte público de la Comunidad de Madrid, supone una mejora sustancial en la cobertura de los barrios de la ciudad y responde a una reivindicación mantenida por el Gobierno local en los últimos meses.

El nuevo servicio contempla tres recorridos: la L1 (La Luna – Rivas Pueblo), la L2 (Circular) y la L3 (Rivas Urbanizaciones – Rivas Pueblo). El planteamiento inicial del CRTM recogía únicamente dos líneas, pero finalmente se ha incorporado la tercera tras las alegaciones presentadas por el Consistorio. El objetivo es facilitar el acceso a equipamientos educativos, sanitarios, comerciales y de ocio, además de conectar áreas de la ciudad que hasta ahora carecían de transporte público urbano.

La estrategia impulsada por el Ayuntamiento, presentada en septiembre de 2024, ponía el acento en la necesidad de un sistema de movilidad ágil, cómodo y fácil de usar. En su elaboración participó la propia ciudadanía a través del Observatorio

de la Movilidad, que contribuyó al diseño de los trazados. El crecimiento poblacional de Rivas y los nuevos desarrollos urbanísticos fueron dos de los argumentos principales defendidos en el documento de alegaciones remitido al Consorcio.





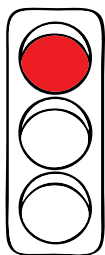
El Ayuntamiento ha valorado positivamente este avance, así como la creación de conexiones interurbanas con localidades vecinas como San Fernando de Henares, Coslada o Mejorada del Campo. No obstante, ha reiterado la conveniencia de extender los enlaces hacia otros municipios y distritos cercanos, como Torrejón de Ardoz, Vicálvaro y Vallecas, dado el alto número de desplazamientos que la ciudadanía ripense realiza habitualmente a estas zonas.

A pesar de que buena parte de sus demandas han sido atendidas, el Gobierno municipal mantiene abierta la negociación con el CRTM. La alcaldesa, Aída Castillejo, ha solicitado una reunión con la gerencia del organismo regional para revisar aspectos como el trazado definitivo de las nuevas rutas y, sobre todo, la frecuencia de paso.

En la propuesta del Consorcio, los autobuses urbanos tendrían un intervalo de 20 minutos, frente a los 10 minutos que reclama el Ayuntamiento. «Si queremos que el transporte público sea una alternativa real a otros medios de desplazamiento, es imprescindible garantizar una frecuencia adecuada», subrayó Castillejo.

Con la implantación de estas medidas, Rivas da un paso adelante en la consolidación de un modelo de movilidad sostenible que refuerce la cohesión de la ciudad y facilite los desplazamientos de su ciudadanía, tanto dentro del municipio como hacia su entorno metropolitano.



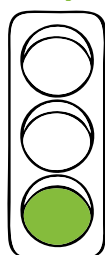


STOP

El Consejo Rector de la Cooperativa expresa su pesar por el incremento de las infracciones penales registradas en Rivas Vaciamadrid durante el segundo trimestre de 2025. Según los últimos datos del Ministerio del Interior, los delitos aumentaron un 12,5% respecto al mismo período del año anterior, con un repunte destacado de los robos en domicilios y comercios, que casi se duplicaron.

La Cooperativa ha señalado que estos datos preocupan a toda la ciudadanía y ha subrayado la necesidad de que se mantengan y refuercen las medidas de seguridad en el municipio. En este sentido, ha recordado que el Ayuntamiento ha reiterado que la seguridad es una prioridad y que continúa trabajando en la coordinación de la Policía Local y la Guardia Civil para frenar esta tendencia.

el semáforo



ADELANTE

Por otro lado, la Cooperativa ha mostrado su satisfacción tras el anuncio del Ayuntamiento de Rivas de incrementar en casi 47 000 euros el presupuesto destinado al servicio municipal de ayuda a domicilio para personas dependientes y sus cuidadores.

La medida permitirá ampliar en 116 horas la atención prestada, garantizando que más vecinos y vecinas reciban apoyo durante el tiempo de espera hasta la resolución de su expediente por parte de la Comunidad de Madrid.

Desde la Cooperativa destacan que esta medida es «una buena noticia para la comunidad», ya que mejora la calidad de vida de las personas dependientes y ofrece un respiro fundamental a quienes las cuidan.

Se renueva de forma integral la escuela infantil Platero

La Junta de Gobierno Local de Rivas aprobó el pasado mes de julio un ambicioso plan de renovación para la escuela infantil Platero, el centro de referencia en Covibar desde hace décadas. La inversión, cercana a los 260 000 euros, permitirá modernizar sus instalaciones tanto en el interior como en los espacios exteriores.

En el edificio se acometerán trabajos de pintura, renovación de suelos y frisos en las aulas, además de una completa actualización del sistema de calefacción. La distribución dejará de ir por el suelo para pasar a ser aérea, lo que facilitará la detección de posibles fugas. El pasillo central, además, contará con un techo traslúcido que aportará luz natural y reducirá la demanda energética.

Las actuaciones también transformarán los patios y la fachada del centro. En el área de recreo se habilitará una zona de juego simbólico con cocinas de madera, mesas y taburetes, además de un nuevo solado de pizarra. Se incorporará un huerto vallado con madera, un arenero con borde de caucho reciclado y tres cabañas infantiles.

El equipamiento lúdico se renovará con la adaptación de un columpio, la sustitución de otro por un nuevo juego pensado para la franja de 0 a 3 años y la instalación de un rocódromo con 130 presas de escalada. A ello se suma un circuito de triciclos que ampliará las opciones de juego y movimiento para los más pequeños.



Con estas mejoras, el Ayuntamiento de Rivas busca actualizar un centro muy arraigado en la vida del barrio de Covibar y seguir garantizando un entorno educativo de calidad para las familias ripenses.

ÓPTICAS MIRÓ

AUDÍFONOS

by MrPeöple



¡EN ÓPTICA MIRÓ RIVAS VACIAMADRID PENSAMOS EN TI!

Descubre nuestra colección de gafas con lentes progresivas de la mejor calidad, para que disfrutes de una visión perfecta en todas las distancias.

Llévate ahora nuestra promoción especial en progresivos:

- 2x1 en gafas progresivas.
- 30% de descuento si compras solo unas.



Y porque tu bienestar es lo primero, ponemos a tu alcance audífonos de última generación, que mejorarán tu día a día con un sonido claro, natural y envolvente

¡LLÉVATE EL SEGUNDO AUDÍFONO CON UN 50% DE DESCUENTO!

Ven a visitarnos en Óptica Miró y déjate asesorar por nuestro equipo experto. Tu visión y tu audición, en las mejores manos.

¡Te esperamos con la mejor atención y la máxima calidad!

PIDE TU CITA

916 66 31 54

Pl. de Federico García Lorca, 1



ASPADIR trabajando por la accesibilidad



El pasado mes de julio, nuestros compañeros José María Machuca y Belén Baena tuvieron la suerte y el placer de participar en la grabación de un anuncio para el Ayuntamiento de Madrid, y en concreto para la Oficina de Accesibilidad del Ayuntamiento de Madrid.

José María grabó su video en el Museo de Historia de Madrid que está en la parada de metro de Tribunal en Madrid.

En este museo tan interesante puedes ver cuadros, estatuas y otras obras de arte que son muy importantes para la historia de Madrid.

Belén grabó en la Biblioteca Pública José Saramago, que está en el Barrio del Pilar en Madrid.

Allí la directora le enseñó las instalaciones de la biblioteca y las adaptaciones que tiene la biblioteca en temas de accesibilidad como libros adaptados en Lectura Fácil o el bucle magnético para personas con discapacidad auditiva.

Queremos dar las gracias a Plena Inclusión Madrid y a la Oficina de Accesibilidad del Ayuntamiento de Madrid por contar con nosotros para este trabajo y por pensar en las personas con alguna discapacidad y hacer más accesibles lugares como las bibliotecas y los museos.



EL DESEMPLEO Y SUS CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES

El desempleo es una de las problemáticas económicas y sociales más relevantes de nuestra época. Más allá de ser una simple cifra en los informes económicos, el desempleo representa historias personales, retos sociales y consecuencias para toda una economía.

La falta de ocupación laboral no solo afecta a quienes la padecen directamente, sino también a las familias, comunidades y economías enteras. Sus efectos pueden analizarse desde varias perspectivas, aunque en este post nos vamos a centrar en el impacto individual del desempleo. Para una persona, perder el empleo o tener muchas dificultades para encontrar un nuevo empleo, puede ser una experiencia traumática.

Debemos tener en cuenta que para muchas personas el trabajo supone una señal de identidad. A través de él encuentran un lugar en la sociedad, se sienten útiles, les proporciona un status social y lo consideran como el medio para entrar a formar parte de la dinámica de la vida, para participar de la sociedad, por lo que para muchas personas el desempleo supone el aislamiento social.

Claro está que no tener empleo impide que la persona afectada disfrute de unos ingresos recurrentes, por tanto, los problemas económicos; es una variable que afecta muy negativamente al individuo desempleado, ya que la falta de ingresos dificulta cubrir necesidades básicas como alimentación, vivienda y salud. Aspectos esenciales que afectan gravemente a su calidad de vida.

El impacto emocional genera estrés, ansiedad y depresión, afectando a la salud mental de las personas. Hay una serie de sentimientos comunes que sufren quienes han perdido su trabajo, y, por tanto, mal gestionados pueden afectar



gravemente a su salud mental. Entre ellos destacan los siguientes: sentimiento de vergüenza y culpa, y sensación de fracaso. Por último, destacar la posible pérdida de autoestima, la incapacidad de contribuir económicamente al hogar o de encontrar un trabajo puede llevar a una sensación de inutilidad.

El desempleo no afecta por igual a todas las personas, su efecto no es comparable en una persona joven e independiente que ha perdido su empleo con un padre de familia que tiene que hacer frente a los gastos familiares.

En todo caso, si la situación de desempleo te desborda a cualquier nivel, puedes buscar ayuda en servicios públicos, tanto de salud como sociales de tu comunidad o distrito.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR

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

B materiales DE CONSTRUCCIÓN

EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMESTICOS

MUEBLES DE COCINA

MAMPARAS

SANITARIOS



La infantilización de las personas con diversidad funcional

Las personas con discapacidad sufrimos la infantilización en nuestro día a día. Esto ocurre cuando a una persona se le trata con un tono, actitud o nivel de exigencia menor al que le corresponde por su edad, como si no tuviera la capacidad de comprender o decidir por sí misma.

Los ejemplos más comunes son usar diminutivos o un tono extremadamente dulce al dirigirse a nosotros y nosotras como cuando un desconocido nos llama campeón sin haber ganado nada.

Asumir que no podemos tomar decisiones y hacerlas por nosotros sin preguntar, como cuando nos meten en una residencia sin preguntar si queremos vivir allí y con quien queremos compartir habitación.

Impedir que exploremos nuestra autonomía, como elegir la ropa, usar las redes sociales y decidir nuestro propio ocio. No hablarnos a nosotros directamente, sino a través de otras personas, como cuando vamos a un bar o restaurante y les preguntan a nuestros acompañantes qué queremos tomar. Negarnos experiencias propias de nuestra edad como por ejemplo independizarnos, tener acceso a una educación sexual, al empleo y a una vida en pareja.

Estos comportamientos nos afectan más de lo que la gente piensa, limitan nuestro desarrollo, nuestra autonomía y nuestra inclusión en la sociedad.

El origen de la infantilización se debe a diferentes causas, entre ellas la sobreprotección de las familias, ya que algunas de ellas tienen miedo de que sus hijos sufran acoso o discriminación, y en su intento de protegernos limitan nuestra independencia.

Otro motivo de la infantilización son los prejuicios y estereotipos de la sociedad. Existe la idea errónea de que las personas con discapacidad

somos incapaces de hacer las cosas, pero en realidad cada persona tiene habilidades y necesidades distintas.

La falta de formación en la educación inclusiva es otro de los motivos de la infantilización. Muchos profesores no tienen herramientas para fomentar la autonomía de las personas con discapacidad, por lo que pueden adoptar actitudes paternalistas.

Por último, la representación errónea en medios de comunicación. Las personas con discapacidad solemos ser representadas como «ángeles» o «eternos niños», reforzando la idea de que no podemos ser independientes.

Estos comportamientos no solo nos afectan a la autoestima, sino que también limitan nuestro desarrollo en diferentes áreas de la vida, como por ejemplo en la pérdida de autonomía. Si desde pequeños no se nos permite tomar decisiones ni equivocarnos, difícilmente podremos aprender habilidades para la vida adulta.

Otra de las consecuencias de la infantilización es la baja autoestima y la dependencia emocional. Ser tratados como niños todo el rato hace que dudemos de nuestras capacidades y dependamos de otras personas para validar nuestras emociones.

También tenemos dificultades en la vida social y afectiva porque al no dejar que nos desarrollemos, nuestro acceso a la vida social, las relaciones de pareja y el empleo se ve restringido.

Por último, tenemos mayor riesgo de vulnerabilidad ya que la falta de educación sobre nuestros derechos, nuestro cuerpo y autonomía nos expone a situaciones de abuso y manipulación.

Para construir una sociedad verdaderamente inclusiva, necesitamos dar una vuelta a algunos de nuestros comportamientos y fomentar el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Desde la familia es importante confiar en la autonomía, desde la sociedad debemos fomentar el respeto y trato igualitario, y desde la escuela y la docencia educar para la autogestión.

La infantilización es una forma silenciosa de exclusión que limita nuestra autonomía y nuestro desarrollo. Todas las personas somos responsables de cambiar la manera en la que se trata a las personas con discapacidad.

BARRIO CAPACITADO Plataforma de comunicación de las personas con discapacidad.

En la Asociación El Gato de 5 Patas lanzamos *Barrio Capacitado*, un proyecto que rompe barreras digitales y sociales. Nuestro objetivo es claro: reducir la brecha digital y fomentar la inclusión de personas con discapacidad intelectual a través de la formación y la práctica en competencias digitales y comunicativas. En este espacio de aprendizaje las personas participantes: ●

- **Se forman en habilidades digitales:** desde el uso básico del ordenador hasta la edición de vídeos, podcasts y contenidos para redes sociales. ●
- **Aprenden a informarse y comunicar:** lectura crítica de noticias, búsqueda de fuentes fiables y creación de mensajes propios. ●
- **Generan contenidos reales:** participan en un programa mensual en Radio Cigüeña, gestionan redes sociales y crean materiales para TikTok y otras plataformas. ●
- **Potencian competencias clave:** trabajo en equipo, creatividad, pensamiento crítico, comunicación inclusiva y confianza personal.

Pero *Barrio Capacitado* va más allá de la formación: es un espacio comunitario donde las personas participantes comparten su voz, conectan con su entorno y se convierten en protagonistas de los medios locales.



El resultado: más autonomía digital, seguridad en la expresión y un lugar real en la esfera tecnológica y comunicativa.

El proyecto se desarrolla de octubre a junio, los lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.

Si quieres saber más o participar, escríbenos a barriocapacitado@gmail.com.

¡Súmate a esta experiencia transformadora y ayúdanos a construir un barrio más inclusivo y conectado!

Septiembre en primera persona del singular

En estos días me asalta un recuerdo infantil que quizá sea compartido. Cada septiembre, al volver a clase, nos pedían una redacción sobre las vacaciones.

A pesar de que ha pasado tiempo y ya calzamos otro número de pie, encuentro bastantes paralelismos con el momento actual. Charlas tomando café con los compañeros, conversaciones sobre viajes, lugares visitados, experiencias vividas... Parece que se repite esa «prueba inicial» de comienzo de curso.

Si nos paramos a observar quizá encontremos sensaciones parecidas a las de entonces. En algunos casos alegría, ilusión o plenitud; mientras que en otros, frustración, insatisfacción o tristeza. Si nos proponemos ganar objetividad resulta totalmente lógico, puesto que en verano siguen ocurriendo incidentes como en el resto del año.

La imagen social que hemos construido sobre lo que deben ser unas vacaciones parece estereotipada. Me atrevo a decir que en cierto modo está «idealizada». Las redes sociales se colman de fotos espectaculares. Viajes a lugares maravillosos, eventos sociales, meditación en el monte o en la playa, visitas culturales, disfrute de la gastronomía local... Pareciera que nos pasáramos penando todo el año, y que durante las vacaciones fuera el momento de la redención, «nuestro momento feliz».

A veces me pregunto dónde están las fotos de los otros momentos que también ocurren. Me imagino que alguien habrá tenido que limpiar el cuarto de baño, visitar las urgencias de un hospital, habrá comido regular en algún chiringuito o quizá haya discutido con alguien cercano. En fin, esas escenas que completan nuestra realidad.

Ahora supongamos que ya hemos pasado por esa «prueba inicial» y estamos en proceso de adaptarnos a la rutina. Las vacaciones, hayan sido como hayan sido, cumpliendo nuestras expectativas o no, ya han pasado. ¿Qué podemos hacer para afrontar esta etapa de forma constructiva?

Es posible que tengamos que lidiar con algunas estrategias poco útiles.

- **Lamentarse por lo que pudo ser y no fue.** Nuestra mente revisita aquellos momentos que no nos gustaron, los inconvenientes o dificultades vividas. El hotel no era como esperabas, la localidad elegida no era adecuada, o pensar en la oportunidad que se ha perdido para descansar y volver con las pilas cargadas. A veces las cosas no son como esperamos y forma parte de nuestro propio crecimiento aprender a transitar el proceso de aceptación.

- **Empequeñecerse ante comentarios de otros.** En este caso lo que opera



es el mecanismo de la comparación. Ponemos en valor lo que nos cuentan, mientras que minusvaloramos nuestra propia situación. Vivir un verano diferente puede deberse a muchas razones. Comportamientos como quedarse en casa o estar en soledad son condiciones mucho más habituales de lo que pensamos. En ocasiones serán no deseadas, pero pueden estar relacionadas con decisiones conscientes y procesos de superación personal.

- **Anticiparse a lo que tenemos por delante hasta el infinito y más allá.** Podemos tener la sensación de estar en la línea de salida de una carrera de obstáculos. Que nuestra mente se ubique en el futuro, en lugar del presente, suele ser una fuente de ansiedad recurrente. La vida nos muestra con frecuencia que hay cosas que podemos controlar y prever, pero otras escapan a nuestra voluntad y nos toca tolerar la incertidumbre. Tener un plan de acción con hitos en distintos momentos temporales nos puede ayudar, aunque será bueno mentalizarse para poder tener cintura ante acontecimientos imprevistos.

En los últimos años está adquiriendo cada vez más relevancia social la salud mental. Un elemento muy importante para salvaguardarla es el autocuidado. La función de los momentos del ocio, incluidas las vacaciones, es muy importante. ¿Quiere decir esto que solo hay que cuidarse en vacaciones? Está clara la respuesta.

El autocuidado no se puede limitar a este periodo de tiempo. Es importante introducir en las rutinas habituales estos espacios. Momentos en los que prioricemos nuestro bienestar. En algunos casos podrán ser «actividades regladas» que nos resulten gratificantes como practicar algún tipo de baile, participar en un coro, ir a zumba o practicar yoga. A veces nos viene bien tener un horario para favorecer ese compromiso. En especial en los casos en los que nos resulta más fácil atender las necesidades de otros que las propias.

También nos puede venir bien mantener hábitos como salir a caminar, practicar algún deporte, dedicar un tiempo a escribir, desarrollar alguna afición que nos guste como co-ser o restaurar muebles. Se trata de incorporar en nuestra vida cotidiana esos momentos que nos gratifican y nos alivian de las tensiones diarias.

Es posible que las vacaciones hayan pasado o finalicen en breve. ¿Qué tal si vamos confeccionando el menú de esta nueva etapa? ¿Qué actividades te gustaría mantener? ¿Hay alguna que te vendría bien incorporar?

Quizá haciendo algún pequeño ajuste el beneficio sea mayor del que imaginas. ¿Y si cuidarse fuera una forma de quererse? Está en tus manos.

CAROLINA SOBA | Psicóloga
carolina.sobamolero@gmail.com

No llores por la vuelta a clase.

Convierte tus vacaciones en una historia increíble



Sí, lo sabemos: se acabaron las vacaciones... pero tus aventuras no tienen por qué desaparecer. Con esta guía, puedes transformar tus recuerdos en una historia fantástica, llena de magia, personajes locos y mundos inventados. Solo necesitas papel, lápiz y muchas ganas de imaginar.

PASO 1

RECUERDA LO MÁS CHULO DEL VERANO

Haz una lista de tus momentos favoritos:

- Un sitio que te moló: playa, parque, bosque, tu pueblo...
- Algo divertido o sorprendente que pasó: carreras, helados, chapuzones en el mar o el río...
- Personas, amigos o animales que conociste.

EJEMPLOS:

- Dar vueltas en bici con los amigos por el parque.
- Saltar en un charco gigante después de una tormenta.
- Comer un helado que se derritió en segundos.
- El amigo de tu prima que aún no conocías en persona y te cayó genial.

PASO 2

DALE UN TOQUE MÁGICO

Ahora imagina que todo puede ser fantástico:

- Los lugares se transforman en mundos mágicos.
- Los objetos cobran vida.
- Las personas pueden tener superpoderes o habilidades locas.

EJEMPLOS:

- La bici se convierte en un unicornio volador.
- Una pelota puede ser tu guía mágico.
- En el parque los árboles comienzan a hablar.
- Las olas del mar se transforman en seres fantásticos que intentan arrastrarte hacia las profundidades.
- El charco es un portal secreto a otro mundo.
- El helado te da el poder de hablar el idioma de los animales.
- Tu nuevo amigo resulta ser un agente secreto.

PASO 3

CREA NUEVOS PERSONAJES Y RETOS

Piensa en quién va a vivir la aventura y qué obstáculos tendrá que superar:

- Protagonista: tú o un personaje inventado.
- Aliados: amigos, mascotas o criaturas mágicas.
- Desafíos: problemas que hay que resolver para avanzar.

EJEMPLOS:

- Héroe: tú con casco de explorador mágico.
- Aliado: un gato callejero que habla y concede deseos.
- Reto: encontrar la llave dorada que abre el castillo de nubes.

PASO 4

ESCRIBE TU HISTORIA PASO A PASO

Responde estas preguntas para que fluya la historia:

1. ¿Dónde empieza todo?
2. ¿Qué problema surge?
3. ¿Quién te ayuda?
4. ¿Qué aventuras o retos superas?
5. ¿Cómo termina todo?

Consejo: Puedes escribir un capítulo por día o un cuento cortito en una tarde. ¡No importa cuánto, lo importante es pasarlo bien!

PASO 5

DECORA TU MUNDO

Haz que tu historia sea más chula con dibujos, mapas, notas o incluso fotos:

- Dibuja a tus personajes y criaturas.
- Diseña un mapa con los lugares donde tiene lugar la acción.
- Crea cartas, mensajes secretos o pócmias inventadas.

PASO 6

COMPARTE TU HISTORIA

Enséñasela a tus amigos, familia o en clase. Verán cómo un verano normal se convirtió en una aventura épica gracias a tu imaginación.

COMPRO / VENDO

- > Vendo radio CD para coche. Pioneer. MP-3 RDS años 2000. En muy buen estado. 25 euros o cambio por algo que me interese, como juguetes antiguos, coches Excalextric o tren Ibertren o similar pequeño. Tlf. 600 773 120
- > Vendo colección de discos LP de música clásica de Sarpe Genios de la música española, Falla, etc. Cambio por material para maqueta de tren, material de Excalextric o algo que me interese. Alfonso. Tlf. 600 773 120
- > Covibareños de toda la vida buscamos piso en el barrio, ¡no nos queremos ir lejos! Mínimo 3 habitaciones, mejor con ascensor y a precio razonable. Tenemos todas las garantías habidas y por haber. Tlf. 644 248 481
- > Vendo bici de carretera BH, por 600 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327

OFERTA / DEMANDA

- > English native British accent gives lessons home, office. Niños, adultos, 4º ESO, B2, EVAU, native conversation. Tlf. 654 737 105
- > La peluquería va a tu casa. Servicios a mujeres, corte de pelo, tintes, moldeo, permanente,

etc. Profesionalidad y puntualidad. Horario de lunes a sábado, de 10:00 a 20:00 horas. 10% de descuento en la primera visita. Reserva tu cita por WhatsApp. Tlf. 643 071 139

- > 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 / roberio_87@hotmail.com
- > Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / od-mcoach@gmail.com
- > 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
- > Chica rumana, que domina el español y vive en Rivas, busca trabajo los sábados por la mañana. Con referencias. Tlf. 642 232 841
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle Las Trece Rosas. Tlf. 655 858 950

- > Señora con 23 años de experiencia en limpieza busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Señora responsable busca trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771
- > Se hacen trabajos de reformas integrales, pintura, baño, cocina, emplastecer, alisar y pintar. Presupuesto sin compromiso. Económico. Mario. Tlf. 642 851 749
- > Profesor de instituto, licenciado y con muchos años de experiencia, da clases particulares de Matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703
- > Mujer responsable busca trabajo por horas en limpieza y planchado. También en el cuidado de niños. Tlf. 655 163 523
- > Señora busca trabajo por horas por las mañanas. Tlf. 642 565 385

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



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





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

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?

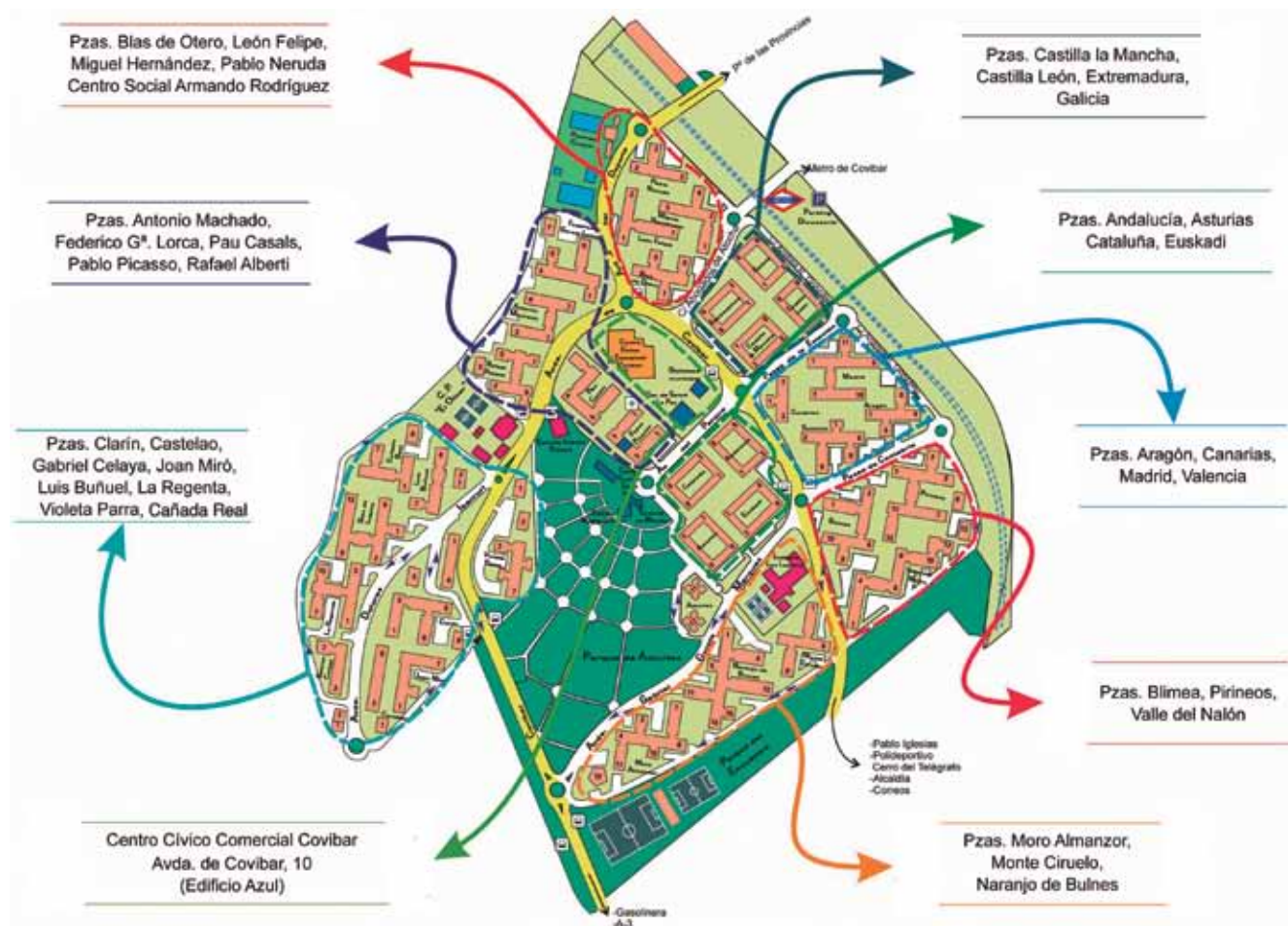
Te preparamos para que formes
parte de una de nuestras 5
compañías de Danza y
representes a la EDC en
diferentes campeonatos
nacionales de Danza

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



@escueladedanzacovibar

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



La Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid dispone de **plazas de aparcamiento** para **venta o alquiler** en diferentes localizaciones

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