

#303

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

ENERO 2022

Nº 303



Entrevistamos a
**Pedro
del Cura,**
alcalde de Rivas

(Páginas 48-52)

Descubre el yoga facial
con Pilar Blanco

24

Así vivimos la Navidad
en Covibar

32-35

Ponte en forma
tras las fiestas **42-43**
en nuestro gimnasio

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural convoca el siguiente certamen internacional para mayores de 18 años

BASES DEL XXVII CERTAMEN DE CARTAS DE AMOR

CADA AUTOR puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en lengua castellana y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro certamen.

La EXTENSIÓN de las cartas será entre uno o dos folios en una sola cara.

Es necesario que en la obra figure: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO y NÚMERO DE TELÉFONO.



Se establecen los siguientes **PREMIOS:**

- Un primer premio de **450 €**
- Un segundo premio de **300 €**
- Un tercer premio de **150 €**

Estos premios serán entregados por la Cooperativa Covibar en el acto convocado a tal fin, aunque no es imprescindible recogerlo en persona. Las obras premiadas podrán ser publicadas en la revista Covibar y/o en un libro recopilatorio.

El plazo de presentación de las obras será desde el día 7 al 18 de febrero de 2022 y se entregarán en las Oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, Avd. de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a comunicacionycultura@covibar.es

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno. La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.

Rivas Diciembre 2021



Feliz año 2022

Ya cayó la última hoja del calendario y, sin habernos dado casi cuenta, nos hemos plantado en 2022, un año en el que casi todos hemos depositado la esperanza de la recuperación definitiva. Ya comprobaremos el resultado cuando nos pongamos a escribir esta misma página dentro de otros doce meses. Por si sirve de ayuda, desde la Cooperativa queremos transmitir, estimados lectores, un mensaje cargado de buenas energías, pues seguiremos haciendo todo lo que podamos por hacer vuestra vida un poquito más feliz.

Quizás con la llamada cuesta de enero lo veis todo más negro: la explosión de la variante ómicron de las últimas semanas, los excesivos gastos navideños, el frío, la vuelta al trabajo de los que tomaron vacaciones... Aspectos negativos que queremos compensaros con una nutrida oferta de actividades de la que podéis disfrutar si vivís en Covibar u os acercáis desde otras zonas de Rivas. Porque estamos muy orgullosos de nuestro proyecto cooperativo que, pese a la adversidad, continúa sano, cumpliendo sus objetivos. Hagamos un repaso.

Ahora que os habéis tomado el último pedazo de roscón, y para quitaros ese par de kilos que habéis engordado en las últimas semanas, nuestro gimnasio es el mejor lugar al que podéis acudir. Continuamos ofreciendo un amplio catálogo de actividades, cumpliendo escrupulosamente todas las medidas de seguridad requeridas; siempre de la mano del mejor cuadro de profesionales de este sector en el municipio. Lo hemos repetido muchas veces, pero permitidnos insistir: el Gimnasio Covibar no es una sala de máquinas donde los usuarios se buscan la vida como pueden, como en gran parte de establecimientos similares, sino que somos referencia en actividades dirigidas y tenemos el aval de dos décadas en las instalaciones del Centro Cívico. También desde la comisión de Deportes de la Cooperativa, os proponemos este mes dos nuevas excursiones de senderismo, en esta ocasión a la Gargantilla del Lozoya y a las Cárcavas de Castrejón.

En cuanto al área de Cultura, sabemos que os ha encantado nuestro Festival de Navidad, especialmente dedicado a los más pequeños. Éramos conscientes de que estos y sus

familias han sido de los más afectados por las restricciones del último año, y por eso ya en las fiestas de junio quisimos que ellos fueran los protagonistas. Nos hicisteis saber que íbamos por el buen camino. Por tanto, recurrimos de nuevo a ese modelo en la programación especial navideña en la Sala Covibar. Ahora en enero nuestro epicentro será el Centro Social, con una nutrida programación en la que destacan los eventos literarios y charlas variadas, destacando una novedad sorprendente, el yoga facial. También enero es un mes estupendo para que comencéis alguno de nuestros talleres culturales, como nuevo propósito. Descubrid al artista que lleváis dentro pintando un cuadro, restaurando muebles, tocando algún instrumento y haciendo fotografías.

Precisamente el Centro Social acogió a mediados de diciembre la entrega de premios de los certámenes literarios organizados a lo largo del año. Resultó una ceremonia de lo más emotiva, y más teniendo en cuenta que no pudo celebrarse en 2020. Os animamos a echar un vistazo a las bases de los concursos de este año, ya publicadas en nuestra página web www.covibar.es.

Adelantándonos un poquito en el tiempo, estamos sorprendidos por la aceptación que, entre escuelas de danza de todo el país, está teniendo la convocatoria del Certamen Nacional de Danza, que organizaremos el primer fin de semana de febrero, con más de cien inscripciones ya, y del que os daremos debida cuenta en próximos números.

Y recordad, si decidís participar activamente de nuestra oferta, aprovechad también para hacer las compras en nuestro barrio y disfrutar de los negocios de hostelería. Porque gracias a que consumís aquí, ese dinero acaba revirtiendo en este proyecto cooperativo que tanto os gusta. Covibar es como el amigo fiel que te ayuda, con el que pasas grandes momentos, y que también siente lo mismo por ti. Por eso, cuando estáis juntos es la simbiosis perfecta.

Nuestros mejores deseos para todos en este año.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P5> Noticias Covibar. P6> Cuentos infantiles. P17> Locales en alquiler. P20> Cultura. P38> Deportes. P46> Covi recetas. P48> Noticias Rivas. P53> Aspadir. P54> Conecta con tu mente. P55> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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

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



Desde 1978

The Paw Autolavado y peluquería de mascotas



Plaza Miguel Hernández, 6 | Tlf. 685 827 299 | [f](#) [ig](#)

Si los últimos meses dedicábamos nuestro paseo mensual por el barrio para presentaros dos negocios dedicados a la peluquería “humana”, en esta ocasión queremos centrarnos en un negocio similar, pero dirigido a nuestras mascotas. Carlos y Anaibeth, dos jóvenes emprendedores, nos cuentan cómo funciona su establecimiento.

¿Por qué decidís abrir este negocio en Covibar?

Desde que llegamos a Madrid fantaseábamos con la idea de vivir en Rivas, ya que visitamos la ciudad en un par de ocasiones y nos encantó. Este año quisimos emprender un nuevo negocio, y nos pareció lógico hacerlo aquí, como si fuera nuestro segundo hogar. Al buscar localizaciones nos dimos cuenta de que Covibar era una zona fantástica, por su espíritu de comodidad y familiaridad, así que apenas tardamos dos semanas en concretar todo para establecerlo.

¿Teníais experiencia previa en este sector?

Trabajamos en este sector en Brickell, una de las zonas más distinguidas del sur de los Estados Unidos, donde aprendimos muchísimo. Por eso hemos querido importar el mismo servicio exclusivo, con mimo y esmero, pero a un precio asequible para todos.

¿Qué servicios ofrecéis en The Paw?

Por un lado, tenemos el autoservicio, en el cual contamos con lavandería para las pertenencias de nuestras mascotas (camitas, mantas, juguetes, etc.), y con nuestra estrella, la máquina de autolavado.

Está abierto a todo tipo de perros y es muy sencillo. La bañera cuenta con ayudas para que puedas introducir y sujetar a tu mascota sin problemas. Si deseas, puede darle un lavado previo a la bañera sin coste alguno, seleccionando la opción de aclarado, para dejarla a tu gusto. Tras atar al perro dentro, puedes introducir el dinero en la máquina, que acepta monedas de 2, 1 y 0,50 €. El importe mínimo son 4 €, y te proveerá de un tiempo de seis minutos. Cada euro extra aporta minuto y medio más. A partir de este punto, seleccionas el programa que quieres (champú, loción antiparásitos, aclarado con ozono y secado

de alta potencia) y administras el tiempo como prefieras. Estamos siempre disponibles para consultas y nuestro móvil está señalado justo encima de la máquina, para que puedan contactarnos en caso de asistencia.

Por otro lado, aunque el autolavado es magnífico para el mantenimiento general, por salud y bienestar, en ocasiones debemos pedir una mano para un lavado más profundo y, en el caso del pelo largo, servicio de peluquería. Aquí es cuando entra en escena Sara Lancheros, graduada con honores en la Escuela del Henares y que tiene una conexión muy especial con los animales.

¿Podéis destacar algo de los productos utilizados?

Todos los lavados son realizados con ozonización, especialmente beneficiosa para pieles sensibles y alérgicas. En el autolavado contamos con champús de primera calidad y con pH canino 7,5. Para el lavado de peluquería empleamos, en primer lugar, el champú de la máquina; sin embargo, en las siguientes aplicaciones hacemos una mezcla ajustada a las necesidades del pelo del perro o gato (hidratación, texturización, volumen o champú especial con biotina para pieles sensibles). Estas mezclas se realizan empleando productos especialmente diseñados por veterinarios y profesionales del sector.

¿Tenéis ya algún plan de futuro?

Estamos trabajando en expandirnos añadiendo más servicios, como residencia canina o tienda de productos especializados, entre otros.

Aprovecha
nuestras
TARIFAS ESPECIALES
DE APERTURA,
entre un 10- 15% más bajas,
para citas concertadas
antes del 31 de enero
(válidas para servicio
en semanas
posteriores).

Ya está en marcha la primera edición de **Perrutis Padawans - Covibar**

Tal y como ya os avanzamos en publicaciones anteriores, Emilio Ortiz y su grupo de Padawans ya están trabajando en los centros educativos de Rivas Vaciamadrid y alrededores, impartiendo charlas sobre la adicción; en un aspecto amplio, no solo a las drogas, sino también a la tecnología, a las redes sociales o al juego.

IES Profesor Julio Pérez, Duque de Rivas, José Iturzaeta, Hipatia y Ciudad de los Muchachos son algunos de los centros visitados a lo largo de estos primeros meses de curso escolar. En todos ellos se percibe gran interés por parte de los alumnos y profesores, ya que no suelen faltar manos alzadas con alguna pregunta sobre las adicciones o la vivencia personal de los integrantes de este proyecto.

Además, los padres y madres están contactando con nosotros a través de las redes sociales para hacer saber a Emilio lo mucho que han aprendido sus hijos y lo impresionados que están al respecto. Otros centros han manifestado su interés hacia Perrutis Padawans – Covibar, y han solicitado que organicemos en ellos estos talleres informativos.



> Lunes 7 de febrero, 19:00 horas

Taller de **Proyecto Perrutis-Covibar** sobre el flamenco

El terapeuta y agente en prevención de adicciones Emilio Ortiz y su Proyecto Perrutis continúan ofreciendo alternativas de ocio saludable a los jóvenes de nuestra ciudad. En esta ocasión viene acompañado por el guitarrista José Romero, director artístico y musical del Corral de la Pacheca, que ofrecerá a los asistentes una clase magistral sobre el mundo del flamenco.



FE DE ERRATAS

En el número del mes pasado (302), en la entrevista a la doctora Pilar Martínez Merodio, le atribuimos de forma errónea el puesto de directora del centro de salud La Paz, cargo que ya no ostenta desde hace varios años. El actual director es el doctor Álvaro Lino Parodi.



COVIBAR 2021

CERTÁMENES LITERARIOS

CUENTOS INFANTILES

**Comenzamos a compartir
con vosotros los textos ganadores
en los certámenes literarios
organizados por el área
de Cultura de la Cooperativa
a lo largo de 2021.**

**Este mes abrimos
con la categoría B
de Cuentos Infantiles.**

**Primer premio:**

EL CASO DE SANTA CLAUS de Natalia Gormaz García
(CEIP Los Almendros)

Todo predestinaba que hoy iba a ser un día especial. Tendría que haberlo sabido al subir mi persiana... ¡Madre mía! ¡Todo está blanco como el algodón! Había caído una inmensa nevada durante toda la noche y todo estaba cubierto de un espeso manto blanquecino que daba un brillo especial a mi barrio. Hacía más de doce años que no nevaba así en Madrid y menos aquí en Rivas, así que...

¡Se ha convertido en la mejor Navidad de mi vida!

- ¡Tata, tata! ¡Mira! ¿Si nieva un poco más podremos bajarnos con el trineo a jugar? - preguntó mi hermana emocionada.

- Aila ¡No lo sé! Le preguntaremos a mamá, pero yo había quedado hoy con los chicos - respondí dudosa. Los chicos, es decir, mis amigos, que creo recordar que lo son desde tengo uso de razón.

- ¡Vale!, pero si mamá os deja ¿Puedo ir con vosotros? - preguntó con esa carita de no haber roto nunca un plato.

- Le preguntare a mamá, pero solo si te portas bien - le dije con mirada inquisidora, ya que es puro nervio.

- ¡Lo prometo, Amaia! - Me prometió entre dientes.

Sobre las cinco y media, mi pandilla llego a casa. El primero en llegar fue Álvaro, como siempre, nada más abrir la puerta sus grandes ojos verdes y su gran sonrisa iluminaron el relleno de mi casa. Justo después entró Luca, del que al principio solo vi su melena de color negro azabache, ya que estaba de espaldas y hablando con la dulce y estilizada Chloe, mi mejor amiga. Todos estábamos entusiasmados ya que nuestros padres nos habían dejado bajar a jugar con nuestros trineos hasta la hora de cenar.

- ¡Tenéis que volver para cenar! ¡No os retraséis eh! - nos avisó mamá.

Todos fuimos contestando mientras bajamos las escaleras del portal.

- ¡Me habéis oído!

- ¡Si! ¡Si! - replique mientras bajábamos las escaleras.

Entre carcajadas, bromas y bolas de nieve fuimos arrastrando los pies y haciéndonos camino hasta el pinar del parque. No podíamos ir más rápido, ya que la nieve no dejaba que avanzáramos con agilidad. Por lo que nuestros trajes, a medio camino ya estaban empapados. Aun así, como si no nos importase, seguimos andando hasta que encontramos una cuesta, tan empinada, que pensamos que volaríamos sobre la mullida nieve a gran velocidad, igual que en las intrépidas carreras de coches que le gustan tanto a mi padre.

Poco a poco, los niños, niñas y familias volviendo a sus hogares, ya que el sol estaba cansado y empezó a bostezar. Ya estaba llegando la hora de volver a casa cuando de repente Chloe, nos gritó a todos:

- ¡Mirad, chicos! ¿Qué es eso? - subió el larguirucho brazo estirando el dedo índice para señalar algo que brillaba en el grisáceo y helado cielo.

- ¡Cómo brilla! ¿Creéis que será una nave espacial? - dijo Luca con ironía.

- ¡Estás fatal, Luca! - exclamo Álvaro, mientras entrecerraba los ojos para agudizar la vista - no, yo creo que es una estrella.

Aila, mientras miraba hacia arriba sin poder avistar nada. Yo, desconcertada e intrigada decidí dar unos pasos hacia delante para poder ver mejor, y cuando me di cuenta ya había recorrido varios metros en dirección a la estela brillante que habíamos visto.

- ¡Amaia! - gritaron los demás - ¿Esperamos?

De una carrera, lo más rápido que pudieron, se pusieron a mi lado.

- ¡Espera! ¿O es qué piensas ir sola? - me preguntó Álvaro preocupado.

Llegamos hasta una arboleda a unos 700 metros. No veíamos mucho, ya que entre las copas de los árboles y la espesa nieve era complicado ver entre el follaje. Oímos un débil gruñido, seguido de un alarido de dolor y un golpe seco.

- ¡Vámonos! ¡Tengo miedo! - dijo Aila asustada - ¡Mamá se va a preocupar!

- ¿No tenéis curiosidad por saber qué es? - pregunto Luca mientras los demás asentimos con la cabeza, incapaz de pronunciar palabra por miedo a lo que podríamos encontrar.

Cogí una rama que se había roto con la nevada y aparté con la punta varias de las hojas que nos impedían ver que había pasado. El asombro que se reflejó en nuestros rostros debió de parecer un cuadro, cuando al abrir un hueco para ver el interior de la arboleda nos encontramos con un rojizo e inmenso trineo, tirado por varios renos y decorado con bolas doradas desde la parte delantera hasta una bolsa enorme por donde asomaban regalos envueltos de diferentes colores y lazos.

-Es, es, es... ¿es un trineo? - Pregunté asombrada, con los ojos como platos tras observar la escena.

- ¡Mirad! ¡Parece que hay alguien dentro! - exclamo Chloe.

- ¡Vamos! ¡Quizás necesite ayuda! - dijo Álvaro, mientras nos acercábamos cuidadosamente, por miedo a la reacción de los renos.

- ¿Señor, está bien? - pregunté al acercarme.

Era un señor mayor, de barba larga y blanca, y bastante regordete. Tenía un rubor entre rojizo y rosado en las mejillas, pero sus ojos se veían cansados y apenas se podía mover, llevaba un traje de nieve rojo bastante llamativo y un gorro de lana, a juego con guantes de borrego blanco.

- No me encuentro bien - balbuceo como pudo - No podré terminar mi trabajo si no me recupero...

No terminó la frase y perdió el conocimiento. Así que, entre todos, lo subimos al trineo y empujamos hasta llegar a casa.



- ¿Habéis visto los renos? ¿Eran de verdad? ¡Seguro que lo he soñado! - exclamó Luca alucinado aún.

- ¡Lo hemos visto todos! - dije con ironía.

- ¿Quién es ese hombre? ¿De dónde ha salido? - nos preguntábamos mientras mirábamos de arriba a abajo al hombre anciano.

- ¡Ha caído del cielo! ¡Iba en un trineo! - grito asombrada Aila.

Mis padres se quedaron patidifusos, sus ojos en este momento eran más grandes que los de un búho y se quedaron mudos, cosa muy rara en mi madre.

- No digas tonterías, - dijo mi padre - vamos, ayudadme a subirlo.

- Mami, podemos llevarlo a mi habitación - dije pensando en recostarlo en mi cama.

Mamá asintió dándonos permiso. Mientras, preparábamos todo para que estuviese cómodo.

- Chloe, trae una manta grande del salón, Luca tú ve quitando los muñecos de mi cama - empecé a dar órdenes como loca - Álvaro, el termómetro.

- ¡Ya vamos! - contestaron al unísono.

Papá le puso el termómetro, que empezó rápidamente a subir de temperatura, alcanzando casi los 40°C.

- Debo llamar a urgencias - anuncio papá al ver lo que marcaba.

En ese momento con una voz tan débil, como el sonido de una pluma al caer, el anciano entreabrió los ojos y nos dijo:

- No por favor mi enfermedad no la puede curar un medicamento común, yo no soy una persona normal.

- ¡Es verdad mamá! ¡Iba en un trineo! ¡Con renos! - exclamé, aún no me lo podía creer. - ¡De los de Santa Claus! - indiqué a mis padres para hacerles ver que pensábamos que era el verdadero Santa Claus.

- Anda chicos, ¡no digáis tonterías, necesita ayuda! - contestó mi madre con un gesto de desaprobación.

- ¡No! ¡Es verdad! - exclamó Chloe, mientras movía el dedo señalando hacia la parte inferior de su ojo-. ¡Lo hemos visto todos!

- Los niños tienen razón, esta noche tengo que entregar todos los regalos. No podré hacerlo así - balbuceó el anciano débilmente-. Necesito una medicina mágica. ¡Solo vosotros podréis salvar el futuro de la Navidad! - exclamó bastante cansado-. Ayudadme, por favor.

Todos nos quedamos de piedra, de verdad... ¡Era Papá Noel o una broma pesada!

- Si es verdad que usted es Papá Noel y necesita una medicina especial, ¿Cómo la vamos a conseguir unos niños como nosotros? - preguntó Álvaro.

De repente, papá se levantó y cruzando los brazos en el aire a la altura del pecho gritó enfadado:

- ¡Ya está bien! ¡Dejad de decir tonterías! ¡Voy a llamar ahora mismo a urgen...!

Mi padre no pudo terminar la frase. Al ver la negativa de mis padres, el anciano sacó como pudo un pequeño reloj dorado y rojo, con unas manillas que se movían del revés, y que estaba enganchado a una cadena dorada que salía de la cintura hasta la anilla donde se enganchaba al reloj. Mi hermana enseguida comenzó a chillar histérica, sin saber muy bien lo que había pasado.

- ¡Papá, papá! ¿Qué le pasa?, ¡Mamá...! - abrió los ojos como platos mientras asomaban las primeras lágrimas-. ¡No contestan!

- Lo siento pequeña. No te preocupes, tus padres están bien, solo los he tenido que congelar en el tiempo, es como el juego al que tanto te gusta jugar, como se llama... ¡Ahh, las estatuas! - Todos nos quedamos boquiabiertos. ¿Cómo sabía el anciano que las estatuas era el juego favorito de Aila? ¡Madre mía, de verdad era Santa Claus! - No me creían y no podemos perder más el tiempo, necesito vuestra ayuda - dijo con lágrimas en los ojos - Si no, no volverá a haber Navidad nunca más.

Atónitos por todo lo que estaba ocurriendo, tomamos la decisión entre todos de ayudar a Santa. Nos indicó lo que necesitábamos para poder ayudarlo. Nos explicó que para poder hacer la medicina tendríamos que buscar tres ingredientes mágicos. Nos fue contando algunas cosas interesantes para iniciar nuestro viaje mientras sacaba del bolsillo superior de su chaqueta un pequeño papel, que desdobló varias veces y en el que ponía:

PÓCIMA MÁGICA PARA CURAR EN EL TIEMPO

Ingredientes:

- 3 gotas del fruto exprimido de KoKomory, del hueco tercero del árbol quinto a la derecha, en el Bosque Mágico de las Hadas de los cerezos de Japón.
- 2 copos de nieve de una hoja de acebo, nacido a la orilla norte del lago Inari de Laponia.
- 1 pluma dorada de loro, procedente del Amazonas.

Elaboración:

La elaboración de la pócima mágica es un secreto que guardan las manillas del reloj mágico del tiempo. Cuando tengas los ingredientes, gira las manillas del revés y exprime el fruto del KoKomory al abrirse el cristal. La magia hará su función.

Sólo nos hizo una advertencia más, nos explicó que la fruta de KoKomory no era fácil de encontrar, ya que a los duendes guardianes les gusta mucho jugar a los acertijos. La única duda que nos tenía en vilo era cómo íbamos a viajar de un sitio a otro en tan corto tiempo.

- ¿Cómo vamos a recorrer una distancia tan grande solo en esta noche? Los renos parecían agotados - preguntó Luca preocupado.

- Tranquilo, Luca, toma este tarrito - dijo mientras sacaba cuidadosamente de una bolsita de terciopelo roja que tenía colgada del



cinturón - Son polvos abre-portales, los uso para pasar de un continente a otro sin perder tiempo.

- ¡Molaaaa...! - dijo Luca mientras le hacían los ojos chiribitas y alargaba la mano para coger el tarrito.

Rápidamente intercepté el tarrito, todos conocemos a Luca, seguro que se le habían pasado por la cabeza un montón de travesuras que hacer con esos polvos.

- ¡Será mejor que yo lo guarde! - lo cogí mientras echaba una reprimenda a Luca con la mirada.

Nos pusimos manos a la obra y tomamos la decisión de que alguien se tenía que quedar cuidando de Santa y mis padres, así que decidimos que sería Aila, ya que era más pequeña y no podría seguir nuestro ritmo. Nos vestimos adecuadamente y preparamos algo de comida, agua y le cogimos el móvil a mamá, por si nos hacía falta, y el otro se lo dejamos a Aila, por si nos necesitaba. Le dijimos que no abriera la puerta y le dejamos nuestro número en marcación rápida, además ella sabía que, en caso de emergencia, tenía que llamar al 112. Despejamos la habitación, y nos pusimos enfrente de la pizarra que mamá y papá nos pintaron en la pared, cogimos una pizca de polvo, tal y como nos había explicado Santa, y la lanzamos hacia la pizarra gritando al unísono “¡Polvos abre-portales, llévanos a todos los lugares que podamos imaginar sin mucho tardar!”, mientras pensábamos todos en el Bosque Mágico de las Hadas de Japón.

Los dorados polvos, que parecían purpurina, empezaron a girar unos sobre los otros, formando una circunferencia en forma de espiral. Poco a poco se fue abriendo una especie de espejo que parecía como una cortina de agua gelatinosa, hasta tener el tamaño perfecto para entrar por él. Estábamos terriblemente asustados, pero no teníamos tiempo de pensarlo. El tiempo se agotaba y de nosotros dependía que la Navidad existiese, así que nos armamos de valor y dimos un paso hacia adelante atravesando el gelatinoso portal. Al traspasarlo, el paisaje que nos encontramos era algo extraño, parecía todo de juguete. Cuál fue nuestro asombro cuando, de repente, pasó por nuestro lado un playmobil recogiendo flores de juguete. No sabíamos que había pasado, ese no podía ser el bosque que buscábamos y, de repente, nos percatamos de la cara de felicidad que tenía Luca.

- ¡Lucaaaaaaaa! ¡De verdad! ¿Cómo se te ocurre? - grité súper enfadada. No me lo podía creer, parecía un niño pequeño. Todos le miramos con enfado.

- Lo siento, lo siento, ¿vale? - gritó-. No pensé que de verdad el portal funcionara.

Así que volvimos a abrir un portal, esta vez, todos pensando en el Bosque de las Hadas. Volvió a suceder el baile de los polvos purpurina, abriendo de nuevo el gelatinoso portal. Nos adentramos, pero esta vez, al traspasarlo, sí que estábamos es un maravilloso paisaje, la luna llena y el frío cielo estrellado fueron nuestros aliados, ya que con su brillo no nos hizo falta ni siquiera sacar las linternas que Chloe había guardado en las mochilas. Se veía el rosado y blanquecino reflejo de los cerezos en flor, inusual en invierno. Las gotas de rocío brillaban en algunas de las verdes hojas que sujetaban las flores. Todos nos quedamos asombrados ante tanta belleza. Seguimos las indicaciones del papel con los ingredientes que nos dio Santa.

Álvaro iba leyendo, mientras los demás intentábamos localizar el árbol que daba la fruta del KoKomory.

- Primero giramos hacia la derecha - explicó Álvaro, mientras tomábamos esa dirección-, buscar el quinto árbol... -. Empezamos a contar.

- Uno, dos, tres, cuatro y ¡Quinto! -. Todos corrimos hacia él.

El árbol no era un cerezo normal, más bien parecía un árbol que tuviese varios frutos a la vez. En la copa había distintos colores, una zona era rosada, otra lila, otra verde, otra amarilla y una última colorada. Su robusto tronco estaba lleno de agujeros en los que podría entrar un enano gordinflón. Además, se podía observar un leve brillo amarillento, como una luz de una vela, dentro de cada uno de los huecos. Parecían ventanitas y puertas iluminadas. Todos coincidimos en que era de gran belleza.

- Bueno, ¿ahora qué buscamos, Álvaro? - pregunté.

- Perdón, ¡voy! - dijo mientras volvía a mirar la nota-. Ahora hay que buscar el tercer agujero.

Todos levantamos la mirada, hasta llegar al tercer agujero. Era bastante grande, y además era el que más iluminado estaba. El problema era cómo íbamos a llegar hasta allí. Dimos varias vueltas alrededor del tronco para ver si había un sitio por donde escalar, pero no encontramos nada. De repente una vocecilla gruñona preguntó:

- ¿Quién va? ¿Quién está ahí?

Nos quedamos sorprendidos cuando al girarnos vimos a un duendecillo, bastante regordete, vestido de verde con dos grandes bolas doradas que colgaban de su gorro. Nos miraba fijamente y con gesto de desagrado, mientras movía la nariz de un lado a otro, ¡parecía que iba a estornudar!

- ¿Quiénes sois vosotros? ¿Cómo habéis llegado hasta aquí? - hacía un montón de preguntas sin dejarnos tiempo para contestar - ¡Fuera, fuera!

- ¡No! ¡Espera, por favor! - supliqué mientras nos tiraba nueces, avellanas y otros tipos de frutos, que no explicábamos de dónde salían - ¡Por favor, venimos en nombre de Santa Claus!

- ¿Santa? - preguntó mientras dejaba de tirarnos los frutos - ¿Y por qué no está con vosotros?

- Está enfermo, y estamos intentando ayudarlo recogiendo los ingredientes que necesita para hacer una medicina mágica que salve la Navidad - respondí apenada.

- ¿Santa enfermo? No te creo, él nunca se ha puesto enfermo.

- ¡Es verdad! - exclamó Chloe-, podemos demostrarlo, tenemos su bolsa mágica y el polvo abre-portales, además tenemos la receta de la poción, solo necesitamos una fruta de KoKomory.

- Si es verdad que él os manda, ¿no tendréis problemas para contestar este acertijo, verdad? - nos preguntó con retintín.



- ¡Lo intentaremos! - exclamó enfadado Luca.

El duendecillo movió un par de veces las manos, haciendo círculos de un lado al otro y, de repente, unas letras mágicas aparecieron inscritas en el tronco del árbol...

“Soy la redondez del mundo, de esperanza estoy vestida y no hay noche para mí, porque conmigo está el día”.

Le dimos muchas vueltas, no sabíamos la respuesta. Redondez, vestida, noche y día... Las pistas no nos llevaban a nada. De repente, se nos ocurrió, que como era un duende de la naturaleza, tendría que ser algo referente a plantas o frutas. Pensamos en que podía ser redondo, vestido de esperanza ¡EL VERDE!, redondo y verde y sólo sale de día.

- ¡La sandía! - grité a mis amigos - ¿creéis que podría ser?

Todos asintieron emocionados con la cabeza, así que le dimos nuestra respuesta a duendecillo y este pareció malhumorado.

- ¡No me lo puedo creer! ¡Habéis acertado! -dijo entre dientes-. Os daré la fruta de KoKomory.

Levantó la vista hacia el tercer hueco y pronunció unas palabras en voz muy bajita que no pudimos oír. La tenue luz se volvió más fuerte y del hondo agujero salió un huevo dorado con escamas rojizas, ¡parecía el huevo de un dragón!, como los de las películas y cuentos que tanto le gustan a mi hermana.

- Tomad el fruto, y guardadlo con cuidado, ya que si pierde su brillo no podrá ser usado - explicó.

Le dimos las gracias, aunque había sido algo cascarrabias, y nos fuimos rápidamente hacia el portal. Abrimos uno nuevo, esta vez nuestro destino era Laponia.

- ¡Polvos abre-portales, llévanos a todos los lugares, que podamos imaginar sin mucho tardar! - mientras pensábamos todos en el lago Inari, en Laponia.

Menos mal que esta vez fue todo bastante más sencillo. Solo tuvimos andar un poco. Muy despacio, ya que el frío y la densa nieve hacía muy difícil nuestro camino. La nieve nos llegaba hasta la cintura e incluso en algún tramo tuvimos que rodar sobre la nieve como si fuéramos a hacer una bola gigante para hacer un muñeco.

Finalmente llegamos hasta la orilla del río, había un acebo muy grande y de él pendían dos hilos de hielo del que caían mágicamente copos de nieve, no entendíamos como podía ocurrir, ¿por qué no eran gotas de agua? Abrimos un tarro helado y depositamos en él aquellos maravillosos copos. Iniciamos el regreso, nos quedábamos sin tiempo...

Al abrir el portal nos dimos cuenta que ya no nos quedaban polvos abre-portales, solo lo justo para poder volver a casa. Abrimos el portal de nuevo. Estábamos tristes, ya que no podíamos conseguir el último de los ingredientes. Aila estaba desesperada, hacía horas que nos habíamos ido.

Santa tenía mucha fiebre y papá y mamá seguían sin moverse. Al vernos aparecer se lanzó a darnos un fuerte abrazo. Se colgó tanto que no me dejaba caminar. Al vernos con los ojos llorosos supo enseguida que algo no iba bien.

- ¿Qué pasa? ¿No habéis conseguido los ingredientes? - preguntó intranquila.

-Nos hemos quedado sin polvo abre-portales y no hemos conseguido la pluma dorada- explico Álvaro-. ¡No lo hemos conseguido! -dijo echándose las manos a la cara mientras lloraba desconsolado.

- ¿La pluma dorada? ¿De loro? -preguntó Aila-. ¡No estamos perdidos! ¡Sé dónde podemos encontrar una! - anunció muy emocionada-. ¡Llama al tío Juan!

Y de repente caí en la cuenta. Días atrás estuvo muy pesada, diciéndoles a papá y mamá que quería ir al zoo, ya que había una exhibición de aves muy especial, entre ellos un loro de plumas doradas, ¡Fantástico!

Llamé a nuestro tío Juan, era el encargado de las aves del zoo y además tenía las llaves para entrar. Le contamos toda la historia, que no creyó hasta que vio a mis padres congelados, a Santa en la cama acostado y los restos de purpurina dorada por el suelo. Los chicos se quedaron en casa mientras mi tío y yo nos acercábamos en su coche hasta el zoo a máxima velocidad. No tardamos mucho en coger la pluma, ya que entramos por la puerta de los empleados que estaba junto a la jaula de las aves. El loro había estado limpiando su plumaje, así que no nos fue muy difícil encontrar la pluma que necesitábamos. Salimos deprisa de allí y retomamos el camino de vuelta. Subimos las escaleras de mi portal de dos en dos, hasta llegar a la segunda planta, atravesamos la terraza de la entrada y abrimos la puerta lo más ágilmente que pudimos. Todos estaban nerviosos, ya que Santa apenas respiraba y se nos acababa el tiempo. Volvimos a abrir la nota plegada, ya teníamos los ingredientes, ahora solo quedaba la elaboración. Álvaro comenzó a leer de nuevo:

“La elaboración de la pócima mágica es un secreto que guardan las manillas del reloj mágico del tiempo. Cuando tengas los ingredientes, gira las manillas del revés y exprime el fruto del KoKomory al abrirse el cristal. La magia hará su función”.

Finalizó de leer mientras yo cogía del bolsillo de Santa el reloj, Chloe sacaba el fruto de KoKomory de la bolsa, Luca abría el tarro con los copos de nieve de Laponia, y mi hermana sujetaba la pluma dorada. Giramos las manillas del revés y se abrió el cristal del reloj. Chloe exprimió cuidadosamente el fruto, tres gotas, ni más ni menos. Y de repente, las agujas del reloj comenzaron a girar en sentido contrario, creándose un remolino diminuto pero con mucha fuerza que succiono los ingredientes uno a uno, haciéndose pequeños. El cristal del reloj se cerró de golpe y a través de él se podían ver los ingredientes girar hasta desaparecer de nuestra vista. El pompón del gorro de Santa empezó a moverse, deshilachándose hasta llegar a mis manos. Cuando toda la lana desapareció, pudimos observar que en el interior había un botecito minúsculo con un líquido que entendimos que era la medicina que tanto deseábamos darle a Santa. Mi tío Juan nos ayudó a incorporarlo, mientras le entreabrimos la boca y deslizábamos unas cuantas gotas en su



garganta. Al principio no ocurrió nada, pensábamos que habíamos llegado tarde y todos nos echamos a llorar. Luca porque ya no habría Navidad, Chloe y Álvaro, por todo el esfuerzo que no había servido para nada y mi hermana, Aila, y yo porque mis padres no se habían descongelado. Pero pocos minutos después, el deshilachado hilo del pompón empezó a tejerse de nuevo formando un nuevo pompón, y se fue volando hasta el gorro de Santa, donde se volvió a unir con este. Las mejillas del anciano, que hasta hace escasos momentos estaban pálidas y blanquecinas, recobraban su rosado color.

- ¡Mirad, mirad! - grite emocionada-. ¡Santa está abriendo los ojos!

Todos empezamos a dar saltos de alegría, y nos abrazábamos los unos a los otros.

- ¡Ho, ho, ho! - gritó de alegría Santa-. ¡Lo habéis conseguido, mis pequeños amigos!

Todos estábamos felices, aunque Aila y yo estábamos preocupadas.

-Santa, ¿Mis papis se van a quedar así? - preguntó Aila con los ojos llorosos.

-No, mi pequeña, enseguida se despertarán. -dijo amablemente Santa a mi hermana-. Tienen mucha suerte de ser vuestros papás. Me habéis cuidado muy bien y estaré eternamente agradecido con todos vosotros.

Santa se acercó hasta mis padres e hizo que tocaran el reloj del tiempo. A los escasos segundos mi padre dijo:

- ...cias! ¡Se acabaron estas payasadas de Santa Claus...! - Al notar que mi hermana se abalanzaba hacía él dándole un fortísimo abrazo, enmudeció por un momento-. ¿Qué pasa aquí? -levantó la vista y vio a mi tío Juan-. ¿Y tú, cuándo has llegado, enano? - mote que le puso mi padre a mi tío desde pequeños.

- ¿Qué pasa aquí, chicos? ¿Juan? -preguntó confusa mamá, mientras nos abrazábamos con fuerza.

- Es una larga historia -respondió mi tío Juan- Lo importante es que Santa está recuperado y ahora ha de emprender su camino. Si no, los niños no recibirán sus regalos y se habrá acabado la magia de la Navidad.

- ¿Tú también? - preguntó mi padre mirando a mi tío con los ojos bien abiertos y los brazos extendidos como si tuviera una bandeja encima de cada mano.

Santa terminó de incorporarse de manera vigorosa, ya que había recobrado todas sus fuerzas, avanzó hasta papá y le susurró algo al oído, que nadie más escuchó. Solo pudimos ver cómo a papá se le caía una lágrima mientras esbozaba una amable sonrisa y le daba las gracias. Papá nunca nos contó qué le dijo Santa para que creyera lo que le contamos, sí que se lo dijo a mamá y ambos lloraron de felicidad. Le explicamos a Santa y a mis padres todas las aventuras que habíamos corrido, desde que cruzamos el primer portal, pasando por el mundo Playmobil, gracias a Luca, hasta que regresamos desesperados porque no teníamos todos los ingredientes. Y cómo conseguimos la pluma dorada gracias al tío Juan.

- ¡Gracias, mis pequeños salvadores! Sin vosotros no hubiera sido posible -exclamó de corazón Santa Claus-. Sin vosotros no podría haber salvado la Navidad, y no hubiera podido repartir felicidad y regresar a casa con mi querida mujer, Martha Claus. ¡Lo habéis hecho genial! y me siento orgulloso de vosotros. Os voy a nombrar Guardia Mágica de Santa Claus, - cogió los restos del fruto de KoKomory y los aplastó con sus manos hasta que se vio un resplandor intenso, y al separar las manos observamos que había cinco pequeños broches mágicos, dorados con escamas de color rojizo, que nos entregó a cada uno de nosotros-. Esto será vuestra insignia, no la perdáis nunca, si os necesito brillará.

Todos estábamos encantados con el regalo, pero ya era muy tarde y Santa tenía que despegar con su trineo o no habría valido de nada todo el esfuerzo. Llenamos una bolsa con zanahorias, mamá preparó un termo con chocolate caliente para el viaje de Santa, y bajamos hasta el parque donde habíamos dejado a los renos escondidos. Santa se subió al trineo y colocó a los renos en formación mientras mi padre y mi tío retiraban algunas ramas para dejar paso al trineo.

Todos nos despedimos con lágrimas en los ojos, y Santa emprendió su camino para poder entregar todos los regalos a los niños del mundo. Antes de irse hizo una pequeña visita a los padres de Álvaro, Chloe y Luca, ya que después de esta gran aventura estaban preocupados porque no habían vuelto a casa a la hora prevista, y no sabían nada ni de los niños ni de mis padres. Santa les borró la memoria y no se acordaron de nada, solo recordaban que los niños habían llegado a casa para la cena y que habían tomado galletas de mantequilla antes de irse a dormir. Cuando papá volvió a casa después de llevarlos a todos a las suyas, estábamos tan cansados que los cuatro nos metimos en la cama de mis padres y dormimos acurrucados los unos con los otros. Mi hermana y yo caímos rendidas abrazadas la una a la otra, ¡lo habíamos conseguido!

A la mañana siguiente, cuando nos despertamos olía a galletas, bizcocho recién hecho y café, pero mamá estaba dormida aún a nuestro lado y papá también. Despertamos a nuestros padres dulcemente y bajamos los cuatro hasta el salón para ver que ocurría.

- ¡Mira Amaia! -gritó Aila- ¡Mira!

Todo alrededor de nuestro árbol de Navidad estaba lleno de regalos y juguetes, con el nombre de todos. En la mesa de la cocina había un bizcocho de chocolate recién hecho, café aún caliente y galletas de mantequilla y pepitas de chocolate. Todo el salón está limpio y recogido. Además, la chimenea estaba encendida y el salón estaba calentito. Mis padres estaban asombrados y no podían creer lo que veían. Junto al árbol había una postal con un mensaje que decía:

***Gracias por salvar a mi marido,
es mi mayor tesoro,***

***Un dulce beso de chocolate y
¡Feliz Navidad!***

Martha Claus



Segundo premio ex aequo:

EL ABUELO de Antonio Mora Gil (CEIP Los Almendros)

El señor Pepe tenía 83 años, vivía en la avenida de los Almendros, muy cerquita de mi colegio, Los Almendros. Era regordete y siempre caminaba con un bastón de madera, tenía una mirada triste, pero siempre se le veía sonreír. Era especial... todos le llamábamos el abuelo Pepe, nos recibía al entrar al colegio y antes de terminar las clases siempre algún niño daba la alarma...

- El abuelo Pepe ya está... motivo de que las clases estaban a punto de terminar. Después de que terminara el confinamiento y volvimos al colegio, nuestro abuelo Pepe dejó de aparecer. Todos los días mirábamos a los alrededores antes y después de entrar y salir del colegio. Estábamos tristes y preocupados. Las notas y el esfuerzo en general de todos los alumnos fue disminuyendo. Fue entonces cuando una de las profesoras intuyó que todo se debía a que los niños y niñas estaban así por el abuelo de todos, el abuelo Pepe.

Dadas las circunstancias, la profesora se puso manos a la obra... Finalmente consiguió contactar con los familiares y amigos del señor Pepe. La profesora Laura se temió lo peor y la noticia retumbó en su interior. El abuelo no volvería a aparecer por el colegio, el abuelo Pepe se había ido para siempre sin una despedida, el bicho se lo había llevado.

¿Cómo podría decírselo a los niños? Se preguntaba una y otra vez. Sabía que aquello traería mucha tristeza en medio de la nueva normalidad que aún estaban asimilando. Pensó que los niños con el

tiempo lo olvidarían y decidió no decirles nada. Para sorpresa de muchos, los niños cada vez iban peor en las clases y los padres pedían tutorías con los profesores todos los días. La profesora Laura fue discreta, no comentó a nadie el motivo por el que los niños estaban así y ellos tampoco supieron hacerlo.

- Esto no puede seguir así - se dijo Laura a sí misma.

Mandó un comunicado al colegio diciendo que, por motivos personales, estaría ausente un par de días, que sentía muchísimo las molestias. Fueron dos días un poco caóticos en el cole, porque andaban flojos de personal docente y la ausencia de nuestra profe era otro problema más añadido. Aun así, siguieron las clases con normalidad y aun así, todos seguíamos igual.

Como todas las mañanas, me preparé para ir al colegio y quedé con mis amigos del cole en nuestro punto de encuentro. En la distancia, como un susurro, pudimos escuchar cómo una niña decía:

- ¡El abueloooo Pepeee!

Nos miramos entre nosotros y acto seguido miramos a nuestro alrededor. No nos lo podíamos creer... El abuelo Pepe estaba en las marquesinas de los autobuses, en las paredes y cristales de las tiendas que se encontraban camino del colegio, con su mirada triste su gran sonrisa y su bastón de madera... Ahí estaba nuestro abuelo Pepe, fue increíble, las miradas y las sonrisas de todos los niños y niñas que íbamos camino del colegio. "¡Está aquí y aquí también...!" Así hasta que finalmente llegamos a la puerta principal.

En las escaleras del interior del colegio nos esperaban todos y cada uno de los profesores, incluida Laura que, junto con una mujer a quien no conocíamos, levantaba en sus manos una pancarta que decía:

"El corazón del abuelo late junto al corazón de sus nietos".

Aquella mujer que sostenía la pancarta junto a Laura, nuestra profe, pidió a otro profesor que sujetara el palo, sacó un folio de su bolsillo y comenzó a leer:

- Si vuestro abuelo Pepe estuviese aquí, hoy se llenaría de alegría. Él era mi padre y la razón de que viniese aquí todos los días era porque él fue un gran profesor. Sabía que para dar lo mejor de nosotros mismos era necesario aprender... Porque al hacerlo, se respeta, te hace ser valiente e incluso se ama. Veros entrar y salir con una sonrisa de este colegio le dio sentido a su vida y por vuestro abuelo, me gustaría que siguierais entrando y saliendo así.

Las fotos del abuelo siguieron durante días en las marquesinas, en las paredes y cristales de las tiendas que había camino del colegio. La pancarta se enmarcó y se puso en el interior del colegio a vista de todos. Laura fue recompensada, todos los días recibía mensajes de los padres dándole las gracias, y recuperamos la alegría y las ganas de seguir esforzándonos, ya no solo por nosotros mismos, sino también porque sabíamos que para él... ese sería su mejor regalo.





ALBA Y EL AGUJERO DEL ORDEN de Lucía Parro Palomo (CEIP José Saramago)



Hace un par de años, los Martínez encontraron una casa al final de una hilera de chalés en Rivas, cerca del parque Bellavista, que estaba tan barata, que la compraron sin pensárselo dos veces. La casa era la más pequeña de todas, pero tenía un gran jardín que estaba algo descuidado. Aunque la casa era pequeña, había suficientes habitaciones para que cada hijo tuviera la suya propia: una para el hermano mayor, Samuel, y otra para cada una de las gemelas, Alba y María.

Unas semanas después, una tarde mientras Alba pintaba, se encontró con un pequeño agujero al lado de su cama. Pasados unos días, en la mañana del 14 de octubre. Alba se volvió a fijar en el agujero y vio que era más grande. Esa misma noche, algo sucedió que hizo que Alba cambiase. De repente, empezó a ser excesivamente ordenada, todo tenía que tener su sitio, y si veía que algo estaba descolocado, se ponía muy nerviosa y debía asegurarse de que estaba correctamente colocado.

También durante el día estaba muy, muy cansada, tanto que se dormía en cualquier sitio: en clase, en el autobús, pintando... Sus hermanos empezaron a preocuparse, no era normal que Alba se comportara así ni que estuviera tan cansada.

Esos mismos días empezó a ocurrir algo extraño en el vecindario. La gente de quejaba de que sus cosas se movían de sitio por las noches. La mesa de la cocina aparecía en la otra punta, los vasos y platos estaban en otros armarios, la tele estaba en distintos lugares, los sofás aparecían dados la vuelta, y así pasó con todas las cosas.

Los vecinos estaban aterrados, algunos pensaban que era magia, otros pensaban que eran espíritus malignos que les querían echar de sus casas, y solo unos pocos, aplicaban la lógica, pensaron que eran sonámbulos. Pero los hermanos de Alba pensaban que tenía que ver con su cansancio y su nueva manía de colocar todo en casa.

Una noche, María se despertó a beber agua, y mientras iba a la cocina, vio cómo Alba salía de casa. Rápidamente despertó a Samuel y se pusieron a seguirla. Al llegar al jardín, al fondo, entre unos arbustos, vieron dos destellos rojos y cómo Alba desaparecía entre ellos. Por suerte, no le perdieron la pista y continuaron siguiéndola. Los hermanos se dieron cuenta de que seguía un patrón: iba casa por casa, siempre por las mismas habitaciones y colocando cada cosa según estaba en la casa de Alba.

A la mañana siguiente fueron a la habitación de Alba y, rebuscando entre las cosas, no encontraron nada, pero a María se le escapó una pelota saltarina que rompió un póster y no rebotó. Miraron detrás del póster y vieron un agujero por el que se había colado la pelota. Después tiraron una bola de papel, para ver qué pasaba, y esta vez regresó, pero no en forma de papel, sino que volvió como una foto. En esta se podía ver a ellos dos mirando una foto de una anciana que se parecía a Alba, y daba mucho miedo. De repente, sintieron un escalofrío y, al darse la vuelta, vieron a un espectro: ¡Era la misma anciana de la foto!

Desde ese día, María y Samuel empezaron a notar cómo Alba envejecía: se le volvía el pelo blanco, le salían arrugas y cada vez estaba más y más cansada. También le afectó a la anciana, que empezó a rejuvenecer y a hacerse más real. Para averiguar lo que estaba pasando, María y Samuel decidieron hacerse amigos de la anciana. Días después, les contó toda su historia:

“Yo era una pobre limpiadora de todos estos chalés y esta era mi casa. Un día llegó el dueño de los chalés y quiso echar a todos los vecinos para revenderlos más caros y yo me opuse. Como el dueño quería venderlos a toda costa, por la noche fue a mi casa y me asesiné, por eso mi espíritu se ha quedado atrapado en esta casa. Como yo ya soy muy vieja, necesito a vuestra hermana para que siga dejando las cosas como estaban antes”.

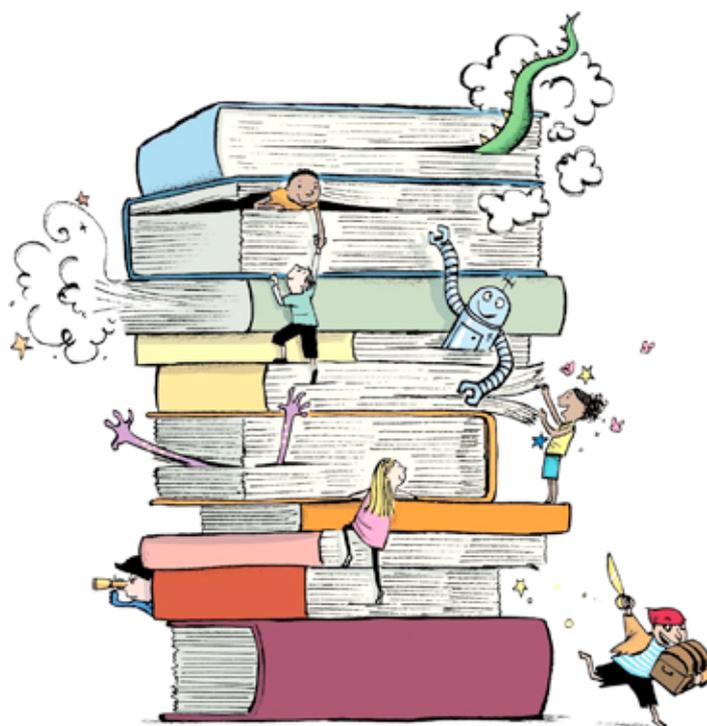
A María y Samuel se les ocurrió un plan para ayudar a la anciana y recuperar a Alba. Después de contarles a los vecinos la historia de la anciana, accedieron a dejarle una habitación de cada casa para que estuviera ordenada a su manera y que así Alba no tuviera que ir cada noche a ordenarlas. Todos los vecinos estuvieron de acuerdo con la idea de María y Samuel.

Al cabo de unas semanas, Alba se fue recuperando, se le quitó su manía de ordenar todo y volvió a recuperar su aspecto normal.

También la anciana de la foto fue perdiendo su aterrador aspecto. Los agujeros de la habitación y el jardín se fueron haciendo más y más pequeños, hasta que un día se cerraron del todo. Esa misma noche, en la habitación de Alba apareció un broche con una nota que decía:

“Para Alba, que me dio tranquilidad y me ayudó a irme en paz.

PD: ¡¡Que nadie toque mi cuarto!!”





Tercer premio ex aequo:

LA AYUDA QUE SE NECESITABA de Aitor Nebreda Ortega (CEIP Los Almendros)

¡Cómo has podido suspender el curso!, decía el padre de Jorge regañándole. ¡Yo me esforcé!, le contestó Jorge. Este dio un portazo a la puerta de su estrecha habitación, y rompió a llorar. Jorge no lloró porque su padre le regañara sino porque sabía que su familia no andaba muy bien de dinero. Este sabía y estaba convencido de que iba a ser el último curso que iba a hacer.

Jorge era un niño de 16 años bastante humilde localizado en la Cañada Real. Sus profesores dudaban siempre de él. Creían que nunca era un chico responsable ni inteligente, pero estaban muy equivocados.

DIN DON, DIN DON, sonaba el timbre del instituto del nuevo curso. Jorge entró con esperanza a su nueva clase, pero por otro lado triste, porque sabía que ya no iban con él sus amigos del año pasado. Su tutor se presentó. Se llamaba Marcos Torres, el cual no le gustó nada a Jorge, porque le miraba con cara de incómodo cuando pasaba por su lado. Una semana después, avisaron del primer examen de matemáticas para el día siguiente. Jorge al principio se alarmó porque le avisaron con un solo día de antelación, pero al rato se acordó de que tenía una tarde libre, ya que iba a estar toda la tarde él solo en casa e iba a estar estudiando. Llegó a casa y se puso a estudiar todo el día. Su padre se asomó a la puerta de su habitación con una sonrisa de oreja a oreja, viendo que su hijo estaba cambiando y ahora era más responsable y estaba estudiando más. Su padre le preguntó si veía bien, ya que en su casa no había apenas luz, y Jorge le contestó que no mucho, así que salió de casa, se puso el abrigo y con un poco de frío bajó calle abajo andando y, junto a la farola que había en su calle, se puso a estudiar contento y convencido de que iba a aprobar y sacar una buena nota. Estudió ahí desde las cinco de la tarde hasta las diez de la noche.

Al día siguiente, como un día más, le recogió el autobús en su casa que le llevaba a su instituto, llamado Las Lagunas. Mientras era el trayecto de su casa al instituto de más o menos diez minutos, él aprovechaba para estudiar.

Llegó a hora del examen, Jorge estaba seguro de sí mismo porque él estudió mucho, se hizo sus esquemas y se lo sabía todo. Le repartieron los exámenes lo hizo todo como él lo estudió y todo fue bien. El profesor avisó de que iba a dar la nota del examen mañana mismo, así que Jorge se alegró de la noticia, ya que era muy impaciente y quería saber la nota lo antes posible.

Al día siguiente se levantó, se lavó la cara, le recogió el autobús y llegó al instituto ansioso por saber la nota. Abrió el examen que le repartió el profesor, vio la nota y era... ¡un cuatro! La nota le disgustó, pero no tanto porque sabía que mates siempre se le dio mal, pero se esforzará más. Al contárselo a su padre, él se enfadó, pero no le castigó porque le vio estudiar mucho.

Llegaba ya el puente de Navidad y le daban las notas; las vio, pero suspendió dos asignaturas, Matemáticas y Arts and Crafts. Salió con un sabor de boca agri dulce. Su padre le llevó en el puente unos diez días al campamento Rivasciudad, un campamento localizado en Rivas Vaciamadrid en el que se estudian Ciencias Naturales.

Su primer día fue bien, pero, por otra parte, aburrido, porque solo hablaron de sus nombres y aficiones, etc. Por la tarde decidió quedar con sus amigos y jugar un partido de fútbol con ellos en el parque. Al día siguiente no pudo ir porque el autobús llegó tres horas después y ya no daba tiempo, así que se quedó en casa. El día después hablaron de la energía, de cómo cambia la energía y qué tipos de energía hay. Al siguiente día (el último de la semana) hablaron de la velocidad de la energía, un tema corto y rápido de saber pero que se explica mucho más de lo que parece.

El fin de semana, Jorge aprovechó para descansar, jugar y quedar con sus amigos. El lunes, ya volviendo al trabajo, hablaron del color de la luz, un concepto que tiene muchas explicaciones, que hay que estudiar todos los conceptos muy bien, con sus esquemas.

Esa tarde pasó una desgracia, ya que falleció su tía preferida llamada, Cristina y fueron al tanatorio a verla. Al día siguiente estudiaron cómo se transmite el sonido que también es parte de la energía. El día después hablaron de los tres estados que puede haber en un material: sólido, líquido y gaseoso. El jueves estudiaron cómo se calienta la energía y vieron algunos medios para calentarlo. Y finalmente, el viernes dieron la luz en sí y algunos creadores de aparatos que crean luz, como Thomas Edison y algunos medios que transportan luz, como la bombilla.

Y eso le hizo pensar, todo el fin de semana, mucho, mucho, mucho. Se hizo sus esquemas, sus apuntes y sus notas en su cuadernito de apuntes que él tenía para preparar sus exámenes.

Se le vino a la cabeza que con una bicicleta podía poner una ruedecita que le diera el pedal cada vez que fuera pedaleando, al girar la rueda produjera luz y energía. Si lo conseguía, todas las casas de la Cañada Real podrían tener luz y mejoraría el bienestar de todos los vecinos, se convertiría en un héroe y todo el mundo le reconocería al pasar. Pero para que todo eso pudiera pasar necesitaba ayuda de su profesor, amigos y gente que entendiera de ello.

Y se puso manos a la obra, llamó a sus mejores amigos (Álex y Chris). También a su profesor Marcos. Les contó el plan (lo de la bici, la ruedecita, lo de pedalear, etc.) y sus materiales. Jorge recordó tener una bici y su amigo Chris dijo que él tenía cien ruedas pequeñas del tipo que Jorge necesitaba. Se pusieron a trabajar. La bici de Jorge la juntaron con una cuerda a la rueda, y se veía que funcionaba e iba como algunas linternas. Al ver que producía luz al moverlo hicieron un experimento y vieron que si pedaleabas una hora y doce minutos te daba la luz para todo un día. Repartieron ruedecitas a todos los habitantes de la Cañada Real y Jorge, su profesor y sus amigos se convirtieron en unos héroes.

Además, explicaron a todos cómo iba el método de la bicicleta, cuánto tiempo dura y cómo crearlo. También fueron entrevistados (los niños y el profesor), por muchos periódicos famosos, como El Mundo o El País.

Pero, aunque venga bien lo de la bicicleta, es injusto que en una zona sea la luz como es y en otra tengan que pedalear todos los días para conseguirla.



ANASTASIA de Sergio Romero Martín (CEIP Jarama)

Cuando yo era pequeño mi vida cambió por completo. Tenía un secreto que nadie sabía. Cuando digo nadie, es nadie. Tampoco lo sabían mis padres, ni mis hermanas. El secreto que yo guardaba es que yo era una niña, pero a mí me trataban como si fuera un niño, porque tenía cuerpo de chico, pero yo sentía que era una niña, desde muy pequeña.

Cuando yo iba a clase llevaba ropa de chico, no llevaba ropa de chica porque mi madre y mi padre me compraban ropa de chico, porque yo no les había contado que yo era una niña. Un día, en el colegio anduve por la clase hasta sentarme en mi asiento. Había venido un profe nuevo que parecía muy majo, nos dio matemáticas con unos juegos muy chulos. En un momento ya había sonado el timbre para salir al recreo. Yo me llamaba Sergio y tenía diez años, estaba en quinto de Primaria. Cuando salí al recreo había mucha gente, yo no tenía amigos, me senté en una esquina que había y, de repente, se me ocurrió una idea. Un rato después sonó otra vez el timbre, eso significaba que había terminado el recreo. Tenía ganas de volver a casa para hacer mi idea fantástica.

Cuando terminó el colegio salí disparado camino a casa. El camino era muy largo, había que atravesar el parque Bellavista de Rivas. Al rato llegué a casa y comencé mi idea. Les dije a mi madre y a mi padre que si podía ir a comprar chuches, pero en realidad no quería comprar gominolas, lo que quería era comprar ropa de chica. No les quería decir la verdad porque me daba vergüenza.

Mis padres estaban muy pensativos; me dijeron “Vale, pero no te entretengas”. ¡Yo me puse súper contento! Salí de casa a toda pastilla. Cuando llegué a la tienda había mucha gente, miré una ropa que me gustaba. En ese momento, se me pasó por la cabeza, si consigo que la gente sepa que soy una chica, ¿qué nombre me pondría? Me gusta mucho Verónica o Anastasia. Estuve un rato pensando. Al final decidí llamarme Anastasia. La ropa que me gustaba me la compré, pero casi no pude, porque costaba 23 euros y yo tenía solo 22. La chica que estaba en la tienda me lo perdonó porque era muy amable.

Al día siguiente me levanté y me puse la ropa de chica que me había comprado. Me la puse a escondidas, sin que nadie se enterase. La ropa que me había puesto la llevé al colegio. Cuando llegué allí, la gente se reía de mí, me insultaban... Yo me sentía fatal. Desde ese día, empezaron a hacerme bullying, me tiraban al suelo, me robaban mi merienda...

Una tarde, cuando había terminado el colegio, en la puerta había cinco chavales riéndose de mí. Yo no llevaba ropa de chica, pero aún se acordaban de que la había llevado. Me alejé de los cinco chicos que se reían de mí y me fui a casa andando.

Al llegar a casa, estuve con mis hermanas jugando a las cuatro en raya un buen rato. Mis hermanas se llaman Inés, que es la pequeña, Elena, que es mayor que Inés, y luego voy yo y después Ariadna, que es la mayor de todos. Oímos varias voces, creíamos que era de una persona que estaba en la calle, al final descubrimos que eran nuestros padres diciéndonos que bajásemos a cenar.

Durante la cena me preguntó mi padre por qué casi todos los días llegaba llorando del cole. Le dije que me caía mucho jugando al baloncesto y me dolían las heridas. Menos mal que no me miró las piernas. Justo en ese momento vino mi perro Chico. Cuando lo vi, me acordé de cuando nos lo encontramos abandonado en una plaza de un pueblo y yo me puse muy triste al verlo, lo abracé y nos lo llevamos a casa.

Llegaron las vacaciones de Navidad. Yo me sentía bastante bien porque no iba a ir al cole durante dos semanas. Papá Noel me trajo unos guantes de portero y más cosas; a mi perro le trajo una pelota para que pudiese jugar. Tenía un hámster que se llamaba Pinky Boo, que era súper cariñoso. También tenía una cobaya, que era adorable y súper cuqui; Inés la cogía muchas veces. A mis dos mascotas les trajo arena para que se rebozara Pinky Boo y a mi cobaya una comida que le encantaba.

Aún quedaban dos regalos para mí, abrí uno de ellos, era más arena de hámster. Me extrañó mucho. Pensé que podía ser una mascota en el otro regalo que me quedaba. Lo abrí y me encontré otro hámster, y decidí llamarle Albarikoke. Durante las Navidades se me olvidó un poco que me habían bullying en el cole. Llamé a mis hermanas para decirles lo que me pasaba, les conté lo que me hacían en el cole y que yo me sentía una chica, aunque tuviera cuerpo de chico.

Se pusieron muy tristes, me dijeron que me iban a ayudar para que no me pegaran en el cole y que iba a conseguir que la gente supiera que era una chica y nadie se iba a reír de mí. Yo me puse bastante contento cuando me lo contaron. Habíamos planeado un plan para que no me pegaran en el cole.

Al día siguiente ya se habían terminado las Navidades, y ya empezaba el colegio. Nuestros padres nos llevaron a clase, me dejaron como siempre en la fila y comenzó nuestro plan.

Cuando sonó el timbre para salir al recreo, allí estaban mis hermanas. Les gritamos a todos los que estaban en el recreo que por qué me pegaban. Los que me hacían bullying me insultaron. Entonces, de repente, mis hermanas se quitaron el abrigo y llevaban puesta ropa de chico, y luego yo me quité la sudadera y llevaba puesta ropa de chica. Entones, los amigos de mis hermanas hicieron lo mismo, hasta que se quedaron solos los que me pegaban y se dieron cuenta de que un niño puede ser una niña o también una niña puede ser un niño. Desde ese día yo empecé a tener amigos y ya no me pegaban ni me insultaban.

Lo que quedaba era contárselo a mamá y papá. Cuando se lo conté se pusieron muy contentos, les conté que yo quería cambiarme el nombre. Entonces fuimos a un sitio para decirles que yo era una niña y que me quería llamar Anastasia. Desde ese día me llamo así. Ese día fuimos a cenar a un restaurante que me encantaba para celebrarlo.



La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio convoca el XXVII Certamen de Cuentos Infantiles

BASES DEL XXVII CERTAMEN ESCOLAR DE CUENTOS INFANTILES

- ◆ Dirigido a todos los alumnos y alumnas de primaria de Rivas Vaciamadrid o aquellos matriculados en algún centro educativo del municipio.
- ◆ Cada autor puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en castellano y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro concurso.
- ◆ La temática del cuento es libre, aunque transcurrirá en Rivas o aparecerá nuestro municipio en algún momento de la historia.
- ◆ Es necesario que en la obra figure: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR

◆ Habrá dos categorías:

Categoría A:

De Primero a Cuarto de Primaria

Categoría B:

Quinto y Sexto de Primaria

- ◆ El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:

Dos primeros premios de **300 €** (uno por categoría)

Dos segundos premios de **250 €** (uno por categoría)

Dos terceros premios de **200 €** (uno por categoría)

Estos premios serán entregados por la Cooperativa de Covibar en el acto convocado a tal fin. Los cuentos premiados podrán ser publicados. Las obras presentadas y no premiadas se entregarán a los colegios tras el acto de entrega de premios.

El plazo de presentación de las obras será desde el día 17 al 28 de enero de 2022 y se entregarán en las Oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, Avd. de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a comunicacionycultura@covibar.es

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno. La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.

Rivas. Diciembre 2021



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

centro cívico comercial de covibar 2ª planta, local 5

Avenida de Covibar 8

Actividad anterior: academia

Superficie: 50 m²



Cuota mensual
de alquiler:

566 € + IVA



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO*
Plaza de La Regenta 8, local 2	68	Asociación	457,61 € + IVA
Plaza de la Cañada Real 2, local 2	46	Carnicería	284,27 € + IVA
Plaza de Clarín 6, local 1 bis	64	Alimentación	371,20 € + IVA
Plaza de Clarín 8, local 1	146	Bar	803,04 € + IVA
Plaza de Joan Miró 6, local 1	150	Escuela infantil	789,14 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel 3, local 2	135	Bar	940,67 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel 4, local 1	146	Oficina	978,20 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel 4, local 2	130	Oficina	871 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel 5, local 4	122	Bar	817,70 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel 7	67	Locutorio	491,90 € + IVA
Plaza de Blas de Otero 2, local 1	50	Clínica	600 € + IVA
Plaza de Blas de Otero 7, local 1	36	Churrería	352,45 € + IVA
Plaza de Pau Casals 7, local 1	124	Bazar	1.025,44 € + IVA
Plaza de Pablo Picasso 7, local 2	86	Ludoteca	585,81 € + IVA
Plaza de Madrid 8, local 1	67	Alimentación	425 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor 3, local 1	87	Academia de baile	689,54 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor 7, local 1	90	Oficina	490,77 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor 9, local 1	86	Oficina	816,54 € + IVA
Plaza de Monte Círuelo 6, local 2	223	Bar	1.443,21 € + IVA
Plaza de Monte Círuelo 7, local 2	60	Almacén	209,37 € + IVA
Plaza del Valle del Nalón 6, local 1	76	Reparación de bicicletas	490,34 € + IVA
Plaza del Valle del Nalón 10, local 1	115	Oficina	Consultar
Plaza de Blimea 8, local 2	113	Iglesia	873,95 € + IVA
Plaza de Blimea 8, local 3	44	Peluquería	456,79 € + IVA
Plaza de Blimea 8, local 4	65	Academia	481,11 € + IVA
Avenida de Velázquez 4, local 10	194	Local en bruto	Consultar
Avenida de Velázquez 4, local 13	370	Local en bruto. Sótano incluido	Consultar

*Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas. Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO
1ª planta, local 4	40	Informática	556,47 € + IVA
1ª planta, local 5	43	Peluquería	602,87 € + IVA
1ª planta, local 6	44	Moda	586,09 € + IVA
1ª planta, local 7	44	Moda infantil	586,09 € + IVA
1ª planta, local 9	44	Joyería	607,24 € + IVA
1ª planta, local 17	30	Librería	418,95 € + IVA
1ª planta, local 18	26	Telefonía	358,27 € + IVA
1ª planta, local 19	56	Imprenta	782,93 € + IVA
2ª planta, local 5	50	Academia	566 € + IVA
2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA

RINCONES PARA EL ARTE



¿Necesitas un espacio donde realizar alguna actividad artística o cultural?

En Covibar podemos ofrecerte una amplia variedad de locales, a precios muy asequibles, en las plazas de La Regenta, Cañada Real, Luis Buñuel, Clarín o Joan Miró, una zona del barrio donde se han establecido numerosas asociaciones y negocios vinculados con el mundo del arte y la cultura (grupos de teatro, Manualidades Mardones, scouts, bailes de salón, etc.). Si deseas disponer de un local, como los que integran este pequeño Paseo del Arte de Covibar, ponte en contacto con nosotros.

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

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

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 14 AL 30 DE ENERO

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

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



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

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 nuestro perfil de Facebook.

KLARA Y LA NAVIDAD EN LA GRANJA

COMEDIA

Viernes 14 de enero, 17:30 horas

Sábado 15 de enero, 17:30 horas

Domingo 16 de enero, 17:30 horas

Dirección: Will Ashurst.

Sinopsis: Klara, una joven vaca de la ciudad, está muy emocionada por pasar sus primeras Navidades en la granja de su padre, pero también está decepcionada porque él no suele celebrarlas. Cuando avisan inesperadamente a su padre para que ayude a un vecino, Klara lo ve como la única oportunidad para llevar un ambiente navideño a la granja, con el apoyo de un elfo descarado.



EL ÚLTIMO DUELO

DRAMA HISTÓRICO

Viernes 14 de enero, 20:00 horas

Sábado 15 de enero, 20:00 horas

Domingo 16 de enero, 20:00 horas

Dirección: Ridley Scott.

Reparto: Matt Damon, Adam Driver, Jodie Comer, Ben Affleck.

Sinopsis: Francia, 1386. La cinta narra el enfrentamiento entre el caballero Jean de Carrouges y el escudero Jacques LeGris, al acusar el primero al segundo de abusar de su esposa, Marguerite de Carrouges. El Rey Carlos VI decide que la mejor forma de solucionar el conflicto es un duelo a muerte. El que venza será el ganador, sin embargo, si lo hace el escudero, la esposa del caballero será quemada como castigo por falsas acusaciones.



ENCANTO

FANTASÍA

Viernes 21 de enero, 17:30 horas

Sábado 22 de enero, 20:30 horas

Viernes 21 de enero, 20:30 horas

Domingo 23 de enero, 17:30 horas

Sábado 22 de enero, 17:30 horas

Domingo 23 de enero, 20:30 horas

Dirección: Jared Bush, Byron Howard, Charise Castro Smith.

Sinopsis: Cuenta la historia de una familia extraordinaria, los Madrigal, que viven escondidos en las montañas de Colombia, en una casa mágica situada en un enclave maravilloso llamado Encanto. La magia del lugar ha dotado a todos los niños de la familia un don único, desde la superfuerza hasta el poder de curar... Pero se olvidó de un miembro de la familia: Mirabel. Cuando ésta descubre que la magia que rodea Encanto está en peligro, decide que ella, la única Madrigal normal, podría ser la última esperanza de su extraordinaria familia.



CAZAFANTASMAS. MÁS ALLÁ

FANTASÍA

Viernes 28 de enero, 17:00 horas

Sábado 29 de enero, 17:00 horas

Domingo 30 de enero, 17:00 horas

Dirección: Jason Reitman.

Reperto: Carrie Coon, Paul Rudd, Finn Wolfhard, Mckenna Grace, Logan Kim, Celeste O'Connor, Bill Murray, Dan Aykroyd, Ernie Hudson, Annie Potts, Sigourney Weaver, Bob Gunton, J.K. Simmons.

Sinopsis: Una madre soltera y sus dos hijos llegan a una pequeña ciudad, descubriendo su conexión con los cazafantasmas originales y el legado secreto que dejó su abuelo tras de sí. Secuela directa de Cazafantasmas 2.



WEST SIDE STORY

MUSICAL

Viernes 28 de enero, 20:00 horas

Sábado 29 de enero, 20:00 horas

Domingo 30 de enero, 20:00 horas

Dirección: Steven Spielberg.

Reperto: Rachel Zegler, Ansel Elgort, David Alvarez, Ariana DeBose, Rita Moreno, Mike Faist, Josh Andrés Rivera, Corey Stoll, Brian d'Arcy James, Maddie Ziegler, Ana Isabelle, Reginald L. Barnes, Jamila Velazquez.

Sinopsis: Los adolescentes Tony y María, a pesar de tener afiliaciones con pandillas callejeras rivales, los Jets y los Sharks, se enamoran en la ciudad de Nueva York en la década de los 50. Nueva versión del legendario musical, a su vez adaptación de una famosa obra de teatro de Broadway, que modernizaba la historia de *Romeo y Julieta*, de Shakespeare.



por un 2022
CARGADO DE BUEN CINE



> Miércoles 12 de enero, 19:00 horas

Homenaje a **Margherita Hack**, prestigiosa científica y feminista, en el centenario de su nacimiento

Tal y como nos tienen acostumbrados, el profesor de Historia de la Filosofía Antonio Chazarra y el periodista Luis de Benito visitan el Centro Social para darnos a conocer a otra insigne figura de la cultura y la ciencia universal. En esta ocasión, nos ofrecerán una semblanza de la prestigiosa astrofísica italiana Margherita Hack, aprovechando que en 2022 se celebra el centenario de su nacimiento. Ambos ponentes estarán acompañados por la diputada socialista en la Asamblea de Madrid Carmen Barahona y por la exbibliotecaria del Ateneo de Madrid María Teresa Pedraza Guzmán de Lázaro, que actuarán como presentadoras y moderadoras.

Graduada en Física en 1945, Margherita Hack fue profesora titular de astronomía en la Universidad de Trieste, cuyo departamento encabezó entre 1985 y 1991 y entre 1994 y 1997. Asimismo, es reconocida por ser la primera mujer italiana en dirigir el Observatorio Astronómico de esa ciudad, desde 1964 hasta 1987, periodo durante el cual este alcanzó renombre internacional. Fue miembro de importantes sociedades científicas, así como de la Accademia Nazionale dei Lincei. Como integrante de grupos de trabajo en la Agencia Espacial Europea y la NASA, trabajó para numerosos observatorios europeos y estadounidenses.

A lo largo de su prolífica carrera destacan sus grandes avances en el campo de la radioastronomía (el estudio del espacio a través de las señales de radio) y la espectroscopía estelar (el estudio de las estrellas a través del espectro que estas desprenden). Sus descubrimientos quedaron plasmados en decenas de artículos de revistas internacionales, así como en libros, muy populares entre los estudiantes universitarios. Por sus estudios recibió los premios Targa Giuseppe Piazzi, en 1994, y el premio internacional Cortina Ulisse, en 1995, entre otros. En 1978 fundó la revista bimensual *L'Astronomia*. Posteriormente, junto al también divulgador Corrado Lamberti, dirigió la revista *Stelle*.



Además, la figura de Hack es conocida por su imparable activismo de convicciones progresistas. Hizo campaña a favor del derecho al aborto, de los derechos de los homosexuales, de los derechos animales (era convencida vegetariana), de la investigación con células madre y de la eutanasia. Desde su posición de atea, señaló la influencia que la religión ejerce sobre la sociedad italiana y cómo interfiere negativamente con la libertad de la investigación científica.

Cuando falleció, en junio de 2013, dejó como herencia a la ciudad de Trieste toda su biblioteca: un total de más de 24 000 libros, de todas las temáticas, para que pasasen a formar parte de los fondos municipales.



> Lunes 17 de enero, 18:30 horas

Taller **Ríete de los lunes mientras puedas**

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

> Del 13 de enero al 14 de febrero

Exposición fotográfica *Historia de Rivas Vaciamadrid, la Aldea Gala*, comisariada por **Luis Vega Domingo**

La Sala Miguel Hernández alberga a lo largo del próximo mes una muestra que realiza un recorrido fotográfico por la historia de nuestro municipio. Coincidiendo con la próxima publicación del tercer libro de Luis Vega sobre este tema, el escritor, grabado y activista social trae a nuestras paredes parte de las imágenes que le han acompañado a lo largo de su trayectoria como vecino de la ciudad, destacando aquellas que pudo recopilar anteriores a su llegada a la localidad.

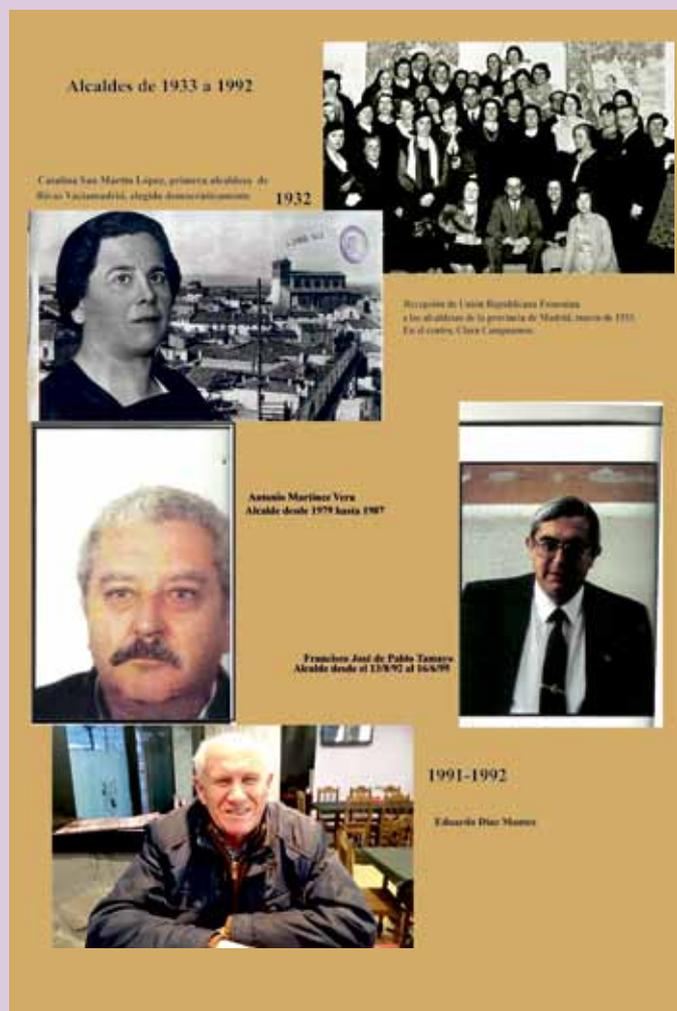
> Miércoles 9 de febrero, 19:00 horas



Presentación del libro *Rivas se mueve. Historia de Rivas Vaciamadrid, la Aldea Gala*

Acompañando a esta exposición, Luis Vega presenta el 9 de febrero su último libro.

Se trata del tercer volumen de su *Historia de Rivas*, tras los publicados en 1997 y 1999. Para aprovechar las largas horas del confinamiento de 2020, el autor decidió ponerse manos a la obra con su octavo libro, dedicándolo a completar la trilogía sobre nuestra ciudad. “Cuando llegué a vivir aquí, en el año 82, con los primeros colonizadores, Rivas no llegaba a los 500 habitantes; eran menos, pero no daban de baja ni a los emigrantes, ni a los fallecidos, para que al municipio no lo absorbiera Arganda. Esta es una historia actualizada a 2022, con lo más destacados, pues escribir toda la evolución de estos 40 años es algo imposible”, nos cuenta Luis Vega.



> Miércoles 19 de enero, 19:00 horas

Charla *La crítica de cine a través de las redes sociales*, con **Rodrigo Paniagua**

El licenciado en Comunicación Audiovisual, actor y guionista Rodrigo Paniagua nos ofrece esta charla para enseñarnos a redactar una crítica de cine y la mejor forma para que esta llegue a la audiencia a través de las redes sociales. El ponente lleva más de seis años trabajando en su blog de crítica cinematográfica, televisiva, musical y literaria rodrigopaniagua.com, que compagina con la creación de otros contenidos en redes sociales.

Tal y como él se define en su página web, es un amante del cine, la música, las letras y la actualidad. Desde siempre, el sueño de Rodrigo ha sido trabajar para la industria del séptimo arte, ya que, como dicen sus amigos, “él mismo vive en una película”. También escribe, actúa y trabaja en su cuenta de YouTube sobre cine y TV. Por el momento ha participado tanto en publicidad como en teatro.

> Jueves 20 de enero, 19:30 horas

Charla-taller de yoga facial *Inspira* con **Pilar Blanco**



El próximo día 20, la Sala Miguel Hernández del Centro Social abre sus puertas a una nueva experiencia inédita en Covibar. Aprenderemos qué es el yoga facial de la mano de Pilar Blanco. Antes de su visita hemos conversado un ratito con ella sobre esta disciplina que, según nos ha prometido, va a cambiar nuestras vidas.

Pilar, cuéntanos qué es este gran desconocido, el yoga facial
Se trata de una disciplina que consiste en trabajar todos los músculos de la cara y del cuello, que son 57, para la relajación y la tonificación. Incluye diversas técnicas de automasaje y una serie de ejercicios muy pautados, para evitar provocar más arrugas y no fatigar la musculatura. Pero el yoga facial no debe verse como una técnica aislada; es algo holístico, que trabaja por el bienestar integral de la persona, y va de la mano de muchas más cosas, como el cuidado de los hábitos de vida, la alimentación, el sueño, la gestión del estrés, la postura... Por poner un ejemplo, a mucha gente le sorprende descubrir que las arrugas de su rostro pueden estar relacionadas con una mala postura o una pisada inadecuada.

Desde la práctica del yoga facial vamos a conectar perfectamente con las emociones, a trabajar la parte interna que se refleja tanto en el rostro. Hay mucha desarmonización en nuestras vidas y lo que queremos es potenciar la belleza, pero, sobre todo, la salud y el bienestar. Quiero inspirar el autocuidado, mejorar la autoestima de las personas y desmitificar los patrones de belleza, obsoletos e incorrectos. Porque bellos somos todos.

¿Cómo descubriste esta disciplina?

Soy una apasionada del mundo facial desde hace años y por ello comencé formándome en técnicas de quiromasaje enfocado al rostro. Hace unos años padecí cáncer de piel y, tras la intervención quirúrgica, sufrí como secuelas tensión en la zona e hipersensibilidad. Entonces descubrí el yoga facial y comencé a practicar de forma autodidacta con lo que veía en las redes sociales. Esto me ayudó mucho en la recuperación, y los dolores fueron desapareciendo paulatinamente con la relajación y los

masajes. Tras esto, fui ampliando la práctica a otras zonas del rostro. Para mí fue todo un descubrimiento, y supuso la pieza que cerraba el círculo de la formación que quería alcanzar. Porque pensar en el rejuvenecimiento facial está muy bien, pero siempre he perseguido otras metas más allá.

Tras ver que me apasionaba esta disciplina, que ya formaba parte de mi rutina diaria, me fue atrayendo más el conocimiento reglado de esta técnica, y por eso me he estado formando y certificando para poder enseñar a quienes que se interesen por ello.

¿A qué personas está dirigido el yoga facial?

Lo puede practicar todo el mundo, pero puede interesar especialmente a aquellas personas que padecen estrés o bruxismo. Estas deben aprender a trabajar en conciencia el relax del rostro, reeducar su musculatura y tomar conciencia de lo que hacen mal para corregirlo. Esa es la base de todo. Mira dentro de ti para ir relajando esas tensiones.

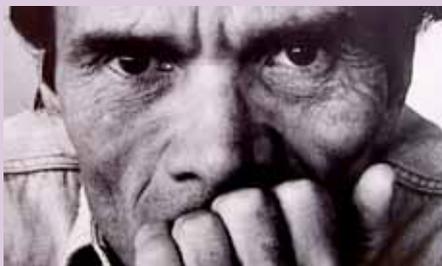
¿Qué se van a encontrar quienes asistan a tu charla del 20 de enero?

Empezaré haciendo un resumen explicando en qué consiste esta disciplina y sus beneficios, pero va a ser una charla-taller eminentemente práctica. Y por ello vamos a realizar una rutina completa. Acoplaré los ejercicios de tal forma que no tengamos que acercarnos demasiado, y que no interfiera mucho la mascarilla. Para tranquilidad de todos, llevaré botes de gel hidroalcohólico y pediré a los asistentes que se laven las manos antes de entrar en la sala.

También quiero que sea una jornada interactiva, donde el público comparta qué inquietudes les despierta este tema.

> Miércoles 26 de enero, 19:00 horas

Conferencia *Pasolini, la poesía y la historia*



Tras la conferencia que ofrecimos a principios de diciembre sobre la figura de Pier Paolo Pasolini, en el marco de su centenario, y centrada

en su faceta como cineasta, en esta ocasión dedicamos la tarde del 26 de enero a su labor como poeta, narrador y ensayista.

En la obra literaria del artista son fundamentales los poemarios *La mejor juventud*, *Las cenizas de Gramsci*, *El ruiseñor de*

la Iglesia Católica o *La religión de mi tiempo*. En el género del ensayo podemos destacar *Sobre la poesía dialectal*, *La poesía popular italiana* y *Escritos corsarios*. Por otro lado, entre sus novelas, son de imprescindible lectura *Muchachos de la calle*, *Una vida violenta* y *Mujeres de Roma*. Su obra polemiza con el marxismo oficial y el catolicismo, a los que llamaba “las dos iglesias”, y les reprochaba no entender la cultura de sus propias bases proletarias y campesinas.

Los encargados de la ponencia serán el profesor de Historia de la Filosofía Antonio Chazarra y el psicoanalista y profesor de la Universidad Complutense Félix Recio Palacios. El acto será presentado por el economista y miembro de la sección de Ciencias Económicas del Ateneo de Madrid Francisco Forte.

> Jueves 27 de enero, 19:30 horas

Presentación de libro *Educación sin GPS* de Ares González



El maestro y formador Ares González pretende demostrarnos con este libro que podemos gozar de nuestros hijos mientras aprendemos a combinar su educación con nuestra propia vida. Sin prejuicios y con una visión realista sobre la crianza, este experto nos aporta las herramientas para alcanzar la felicidad y el bienestar de los nuestros y de toda la familia.

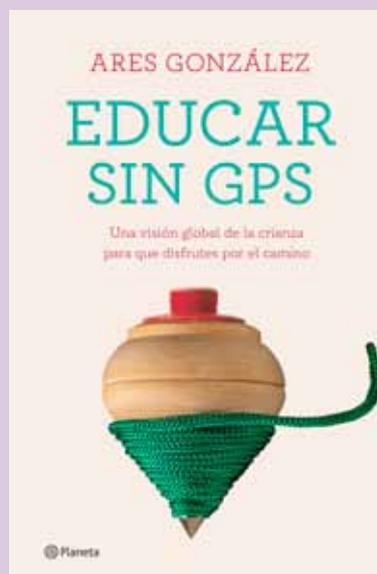
No se trata de un libro más sobre cómo criar a tus hijos. No es una lista de lecciones que tienes que estudiar para ser mejor madre o padre. La primera pauta de este volumen es muy sencilla: se puede disfrutar de la crianza y educar con éxito. Nadie es perfecto: tú eres lo que tu hijo necesita.

Educación sin GPS defiende una visión global de las relaciones familiares, de la educación, de la infancia y del crecimiento con sentido común. Cuando tenemos el mapa completo

no necesitamos una voz que nos diga a cada segundo cuál es el camino que debemos tomar. En este trayecto vital, olvidarse del GPS nos hará vivir la crianza desde otra perspectiva. Esta idea resulta clave para el maestro y formador Ares González. A partir de ahí debemos poner el foco en estar presentes para nuestros hijos, darles los cuidados que necesitan, fomentar su autonomía, establecer unos límites claros, dejarles ser ellos mismos y garantizar el bienestar familiar.

Para ello, el autor proporciona diversas herramientas a las familias en forma de teoría y ejercicios prácticos que no solo nos llevan a reflexionar sobre nuestra forma de educar,

sino que también nos aportan múltiples soluciones. Luego, cada familia sabrá sacarles partido y encontrar su camino. Con ejemplos de su propia experiencia como padre y maestro, Ares González demuestra con un tono cercano y divulgativo que todos tenemos recursos para disfrutar de la crianza y no sucumbir en el intento. Las herramientas están ahí: solo hay que conocerlas.



> Miércoles 2 de febrero, 19:00 horas

José Luis Morante rinde homenaje al cine con su nuevo libro, *Planos cortos*

Foto: Javier Cabañero



El escritor abulense José Luis Morante es profesor de Ciencias Sociales y durante más de treinta años ha ejercido su tarea docente en Rivas Vaciamadrid, ciudad donde reside desde 1989. Su personalidad literaria es bien conocida en el municipio como autor de más de una treintena de libros de poesía, ensayo, autobiografía y aforismos, muchos de ellos presentados en Covibar. A la Sala Miguel Hernández del Centro Social retorna el próximo día 2 de febrero para presentar su nueva entrega, *Planos cortos*, un homenaje al cine desde el aforismo.

Los breves textos de *Planos cortos* están inspirados en películas que conforman la memoria sentimental del escritor. Despliegan sus contenidos para recordar actores, actrices y secuencias que están en nuestra retina y que han inspirado

> Jueves 3 de febrero, 19:30 horas

Rafael Cabanillas presenta su nuevo libro, *Quercus. En la raya del infinito*

*Extracto de la reseña de Manuel Peinado Lorca, en el medio digital El obrero

[...] Hay libros que uno desearía que no terminaran nunca. Libros a los que uno acude cada vez que tiene unos minutos, por pocos que sean, en que los que puede alcanzar ese tiempo de sosiego imprescindible para gozar de una buena lectura. He llegado ella por primera vez con la alegría de adentrarme en un mundo que no es el mío de todos los días; me iré de la novela como me voy de casa, con pena de dejarla, pero sabiendo que *Quercus* no irá al estante en el que habita el olvido, sabiendo que podré volver a él con la conciencia de haber vivido en un lugar y en un tiempo memorables.

[...] Una buena novela abre los ojos a la novedad de lo que nos resulta extraño y remueve en la conciencia y la memoria lo que ya estaba dentro de uno, olvidado o latente. *En la raya del infinito* ejerce ese efecto sobre mí. Es un libro espléndido de fondo y forma que está hecho con una riqueza de erudición y experiencia que sin embargo resulta liviana. La buena escritura se distingue porque remonta el vuelo con una elegante y sobria ingravidez.

[...] *Quercus* no es otra novela sobre la Guerra Civil. Es una novela sobre el hambre, el campo y la tierra, una novela so-

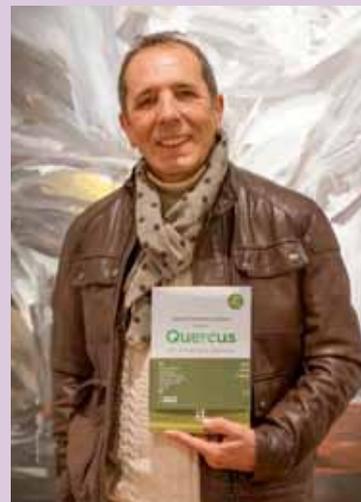
poemas, recuerdos y vivencias generacionales. En torno al decir breve del aforismo se reúnen en este libro, publicado por Ediciones Trea, más de trescientos textos, con un amplio despliegue de contenidos, que comprende una mirada a la sociedad contemporánea y a sus rasgos más destacados; también al cine como expresión artística capaz de crear en el espectador una amplia escala de sensaciones desde un enfoque cuyas claves expresivas radican en la intensidad y la decantación de lo mínimo en precisa síntesis.

Planos cortos clarifica su aportación con un ameno prólogo del profesor Juan Varo, de la Universidad de Granada que muestra el lúcido conocimiento de esa relación natural entre el aforismo y el cine. Nacen así los perdurables aforismos de José Luis Morante como mínimas reflexiones, capaces de abrir nuevos horizontes sobre la pantalla grande. El cine es siempre un arte capaz de conmovernos, de evocar y provocar para entregarnos nuevas dimensiones de la realidad.

En la presentación de su libro, Morante estará acompañado por los escritores José Guadalajara, narrador, poeta y presidente de Escritores en Rivas, y por Ricardo Virtanen, también aforista, poeta, ensayista y crítico. Ambos conocen muy bien las características de esta estrategia expresiva y harán de sus palabras “una inquebrantable voluntad de verdad, de concisa y desnuda verdad, intensa, provocadora, inquietante, radicalmente distinta del discurso argumentativo”, para dibujar el recorrido creador de José Luis Morante y su intensa aportación durante décadas a la cultura de nuestro municipio.

bre una España en la que vivieron hombres y mujeres que se empeñaron y consiguieron sobrevivir. *Quercus* aún lo mejor de tres escritores bien conocidos: Jarrapellejos, de Felipe Trigo, *La familia de Pascual Duarte*, de Cela, y *Los santos inocentes*, de Miguel Delibes. Los tres supieron trazar un retrato terrible de la España rural, de la vida una sociedad casi estamental de grandes propietarios y gentes humildes embrutecidas por la ignorancia y la miseria.

[...] Con el tiempo he aprendido que el verdadero aprecio de la literatura no es una cuestión académica sino de temperamento; si en el suyo encajan obras como las que acabo de citar, corran a leer *Quercus. En la raya del infinito*.



Ricardo Virtanen presentó su último libro de haikus



La tarde del miércoles 1 de diciembre el Centro Social de Covibar acogió la presentación del último libro de haikus de Ricardo Virtanen: *Llama de luna*. Se trata de una recopilación de este tipo de poema breve japonés, que con virtuosismo y entrega cultiva este profesor, músico, aforista, poeta y crítico literario. El volumen está bellamente editado por Polibea, dentro de la colección *Pasión de lo breve*, e incluye haikus nacidos de la pluma de Virtanen entre 2015 y 2018. El autor estuvo arropado por su compañero y amigo, el también poeta José Luis Morante.

Pier Paolo Pasolini. El cine de los excluidos

El jueves 2 de diciembre invitamos, una vez más, a nuestra pareja favorita de ponentes, Luis de Benito y Antonio Chazarra, para que nos ofrecieran una interesante charla sobre la figura de Pier Paolo Pasolini. Ante el centenario de su nacimiento, en esta primera conferencia sobre el malogrado artista boloñés, se detuvieron en su faceta como cineasta. El acto fue presentado por la geóloga y secretaria de Emprendimiento, Ciencia e Innovación del PSOE-M, Nieves Sánchez Guitián, quien, como en otras ocasiones, se atrevió a compartir con el público su talento vocal con una canción. También intervino la exbibliotecaria del Ateneo de Madrid María Teresa Pedraza Guzmán de Lázaro.



Entregamos el Premio Internacional de Poesía Covibar-Ciudad de Rivas 2021

Una vez fallado el premio de la octava edición de este certamen, organizado en colaboración con Ediciones Vitruvio, el 16 de diciembre presentamos en la Sala Miguel Hernández el poemario triunfador, *Desdibujar tu nombre*, de la escritora y periodista madrileña Marta Rubio.

Al acto acudieron el poeta y miembro del jurado Eugenio Rivera, y el editor Pablo Méndez, que destacó el carácter elegíaco de los versos de Rubio.

Entregamos los premios de los Certámenes Literarios de Covibar



Fotos: Fernando Galán

La Cooperativa entregó los premios de sus certámenes literarios, en una ceremonia celebrada en el Centro Social Armando Rodríguez el pasado miércoles 15 de diciembre. Esta vez se concedieron los galardones correspondientes a la XXVI edición del Certamen de Cuentos Infantiles y de Cartas de Amor, y los XI Certámenes de Carta a mi Padre, Carta a mi Madre y Una tarde en Covibar. Se trata de una de nuestras actividades más veteranas, promovida por el área de Cultura de la Cooperativa, y que busca fomentar e incentivar la creatividad y la creación literaria de todas las edades.

El entrañable acto fue amenizado con la actuación de la joven cantante ripense Clara Barbeito, que interpretó tres

bonitas canciones de Emeli Sandé, Slander y Sebastián Yatra, acompañada al teclado por el músico Jordan. En la entrega de los diplomas intervinieron la concejala de Cultura y Fiestas de Rivas, Aída Castillejo Parrilla, así como los directores de los medios locales Diario de Rivas y Zarabanda, Celia González y Juan Manuel de Castillo, respectivamente. Tampoco quisieron faltar a una jornada tan especial dos de los miembros del Consejo Rector de Covibar: Francisco de la Fuente, coordinador de Cultura, y Juan Carlos Iglesias, vocal de la misma área.

Los textos de las cartas ganadoras fueron brillantemente interpretados ante el público presente, familiares y amigos de los laureados, por el profesor Roberto Barbeito.





Rockin' before Christmas a todo volumen en la Sala Covibar

El sábado 11 de diciembre acogimos en la Sala Covibar un potente concierto de rock protagonizado por tres bandas lideradas por voces femeninas, y que desplegaron todo su potencial visual y sonoro.

Abrió la velada Rabia Pérez, que presentó su nuevo EP, *Un nuevo mundo*, con temas como *Inmortal*, *Sueño virtual*, *Nada será igual* y *Los pájaros*, además del que da título al álbum. También interpretó otros temas de su repertorio, como *Venganza*, compuesto por Rabia para su anterior proyecto, y *Reflejos*, cuyo videoclip salió a la luz el pasado mes de agosto.

Los siguientes en saltar a la arena de nuestro auditorio fueron los alienígenas de Alien Rockin'Explosion (A.R.E.), con su estilo tan propio, fusión del hard rock de los años setenta y el mundo del cómic y la ciencia ficción. Comenzaron su actuación con piezas de su primer álbum, como *Save a song for me*, *We A.R.E Rock* o *Once a week*, a los que siguieron otros como *Demons in the night*, *N.I.B.*, *Our madness* y *No pressure*. Con *The secret* finalizaron su intervención en el espectáculo.

La última en demostrarnos su fuerza fue Bárbara Black, que prosigue la presentación de su último lanzamiento, *Love, death & flies*. Pudimos disfrutar de la elegante voz de su vocalista con canciones como *Damnified*, *Tiger tamer*, *Twitter girl*, *Nice to meet you*, *No bullets*, *Heroes above the stars* o *You belong to me*, que cerró una gran fiesta que hizo que todos quedáramos con ganas de más.





Fotos: Fernando Galán



Festival de



La Cooperativa ofreció un año más una programación familiar, especial para las fechas navideñas, en la Sala Covibar. Desde el domingo 19 de diciembre hasta el martes 4 de enero, grandes y pequeños tuvieron posibilidad de disfrutar de ocio asequible, aprovechando así estos días de celebración y vacaciones.

Comenzamos la mañana del día 19 con el emotivo espectáculo benéfico de la Escuela de Danza Covibar *¿Dónde guardas tus recuerdos?*, a cuya entrada se recogieron alimentos no perecederos para ser donados a la Red de Recuperación de Alimentos Rivas. Se trató de una selección de los diferentes estilos dancísticos (moderno, clásico, contemporáneo, urbano y flamenco), interpretados por alumnado de nivel intermedio y avanzado, en una puesta en escena muy navideña.



Navidad de Covibar



Fotos: Fernando Galán



CULTURA lo que pasó en navidad



Continuamos con la función de magia *La caja*, el día 26; el espectáculo circense *Festival Mundial del Niño*, el miércoles 29; y la obra de títeres *El niño al que no le gusta la Navidad*, el domingo 2.

Como cada año, pusimos el broche de oro con la visita de SS. MM. los Reyes Magos de Oriente, quienes recogieron las cartas y entregaron un obsequio por su visita a todos los pequeños que se acercaron a verlos el día 4.

La programación especial navideña se completó con diversos pases de cine familiar.

Fotos espectáculos: Fernando Galán





Un año más, nuestros amigos de Aspadir vinieron a decorar con sus estrellas y adornos de papel el árbol del Centro Cívico Comercial. También montaron el belén en el local 19 de la primera planta, para disfrute de todos los vecinos.



Foto: Fernando Galán

Gracias a la colaboración con la concejalía de Desarrollo Económico y Empleo, la tarde del domingo 2 de enero contamos con la presencia de una paje real en nuestro Centro Cívico Comercial, así como con un taller de manualidades infantiles.

HIELARTE

Deborah Giménez

El hielo, tipo de solidificación del agua y proceso que forma parte de la propia naturaleza, principalmente durante la estación invernal del año. Este momento en el estado del agua lleva inherente la capacidad de crear las formas más hermosas y fascinantes que podemos apreciar en la naturaleza. Cada año, nos deleita creando millones de patrones a través de los diferentes cambios climáticos de humedad, viento y temperatura, que nos ofrecen unas extraordinarias y sorprendentes fotografías naturales.

Pero en este artículo no hablaremos del propio arte del hielo creado de forma natural, sino la que crea el ser humano.

Cada vez, el hielo forma parte de más inspiraciones y manifestaciones artísticas. A través de diferentes y nuevas tendencias escultóricas, el hielo se ha vuelto uno de los materiales de preferencia y con gran auge en las obras de arte escultórico durante los últimos años. Con él se muestra la capacidad de transformar algo tan efímero en verdaderas obras de arte; sus artistas han sustituido materiales como el barro, piedra, madera, hierro, bronce, oro, plomo, yeso, porcelana, arena, sal, materiales sintéticos... por bloques de hielo de hasta 300 kg de peso.

Se trata de un material peculiar, ya que su arte es efímero y no se puede mantener en el tiempo, por lo que estos escultores, una vez transcurrido la época invernal, solo pueden mostrar su arte a través de la fotografía.

Cada vez más y más artistas, principalmente internacionales, se convierten en transformadores de toneladas de hielo y nieve en enormes esculturas de diferentes motivos, principalmente relacionados con la Navidad, la nieve y el invierno.

Del mismo modo, cada vez son más las exposiciones reconocidas y dirigidas a este tipo de escultura helada. Una de ellas, por ejemplo, se encuentra en la localidad alemana de Maguncia, desde finales de noviembre. Sus obras de arte de hielo se encuentran en un recinto cerrado enfriado artificialmente a una temperatura de ocho grados centígrados bajo cero. Otra muy destacable y con maravillosas esculturas y arquitectura de hielo se encuentra en Harbin (China); o el Reino de la nieve, en Beskydy, al noreste de la República Checa, o el hotel de hielo en Suecia.



En estas grandes exposiciones artísticas del hielo se encuentran artistas procedentes de todo el mundo. Algunos campeones del mundo en esculpir el hielo son los holandeses Martin de Zoete y Marieke van der Meer, la húngara Zsolt Toth, el ruso Vladímir Kuarev y el estadounidense Roger Wing.

Las esculturas normalmente combinan bloques de hielo blanco con otros transparentes a los que se les ha quitado el aire. Estas combinaciones ofrecen la posibilidad a sus artistas de jugar con las diferentes tonalidades y texturas de este tipo de agua solidificada por el frío.

Sin duda, una maravillosa manifestación artística a la que poder visitar y conocer durante esta época invernal.



Harbin, Ciudad de hielo (China)



**ESCUELA-TALLER DE RESTAURACIÓN,
RECICLAJE Y ARTESANÍA**

PRECIO MENSUAL: 35€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 29€

Profesora: Carmen Suárez**Horarios:**

Lunes de 10:00 a 12:30 h
 Lunes de 18:00 a 20:30 h
 Martes de 10:00 a 12:30 h
 Martes de 18:00 a 20:30 h
 Miércoles de 19:00 a 21:30 h
 Jueves de 10:00 a 12:30 h
 Jueves de 17:30 a 20:00 h

manualidades

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

CLASES PARTICULARES**DE INSTRUMENTO:
GUITARRA O TECLADO**

PRECIO MENSUAL: 50€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45€

Profesor: Fernando Gonzalo

30 minutos individual o
 60 minutos 2 alumnos

Horarios:

miércoles mañanas
 jueves o viernes tardes

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

fergonher@hotmail.com

guitarrateclado

PINTURA Y DIBUJO

PRECIO MENSUAL: 35€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 30€

Profesor: Mario Kuevas**Horarios:**

Martes de 10:00 a 13:00 h
 Martes de 18:00 a 21:00 h

Se formará grupo con un mínimo de 6 inscritos.

Máximo por grupo, 15 alumnos.

A partir de 14 años.

pinturaydibujo

FOTOGRAFÍA

PRECIO MENSUAL: 45€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 41€

Profesor: Fernando Galán**Niveles:**

Iniciación (miércoles), Avanzado (lunes),
 Laboratorio (martes) y Club (jueves).

Horarios:

17:30 y 19:30 h

LUGAR E INSCRIPCIONES:**Estudio Foto Escuela F**

(Plz. Pablo Picasso 2, local 1)

Más información 91 008 88 26

fotografía

INSCRIPCIONES TALLERES**OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR**

Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19. Tel.: 91 666 90 83

HORARIO: de lunes a viernes, de 9:15 a 13:45 horas.

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

Para formalizar la inscripción es necesario facilitar el número de cuenta bancaria.

Los socios de la Cooperativa deberán presentar una fotocopia del carné de socio.

No se abrirá grupo hasta que no haya suficientes alumnos interesados.

INFORMÁTICA Y USO DE INTERNET

PRECIO MENSUAL: 45€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40€

Profesor: Eduardo Ruiz**Horarios:**

Miércoles, jueves o viernes
 De 9:30 a 11:30 h
 De 11:30 a 13:30 h
 De 17:30 a 19:30 h

GRUPOS REDUCIDOS

máximo 4 alumnos

informática
usodeinternet**Se recomienda disponer de un PC de sobremesa o portátil
y conexión a Internet para poder practicar en casa.**

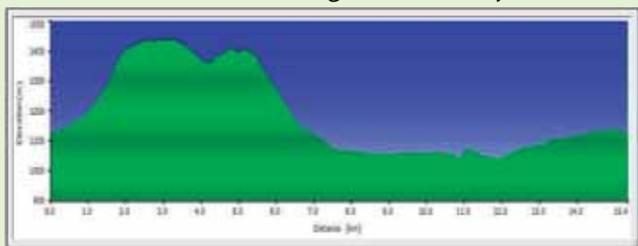
Se formarán grupos con las personas interesadas, intentando que todos tengan un nivel similar en el manejo del ordenador. Habrá grupos con un nivel básico y otros con un nivel más avanzado.

Los contenidos serán distintos en cada grupo. En unos grupos la programación de contenidos será abierta y se adaptará a las necesidades y preguntas de los asistentes, mientras que, en otros, la programación será cerrada y se centrará en el manejo de las aplicaciones del pa-

quete Office (Word, Excel y PowerPoint), estando orientada principalmente a estudiantes, opositores y usuarios que las necesitan en un entorno laboral presencial y de teletrabajo.

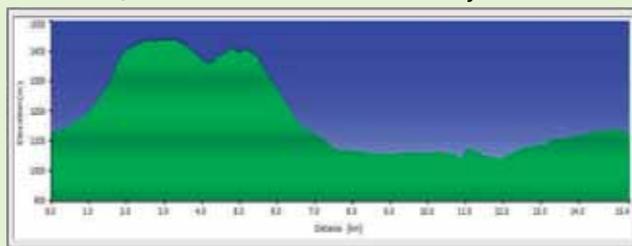
Contenidos: Windows 10, programas del paquete Office (Word, Excel y Power Point), configuración de navegadores y búsquedas en Internet, integración de dispositivos móviles con el PC, correo electrónico, almacenamiento de archivos en la nube, gestiones telemáticas y compras online.

PRÓXIMAS SALIDAS

DOMINGO 16 DE ENERO. Gargantilla de Lozoya

- Tipo: circular
- Desnivel: +/-400 m
- Nivel: verde
- Longitud: 15,4 km
- Duración aproximada: 5 horas
- Inicio/final: Gargantilla del Lozoya (Madrid)

Entre los embalses de Pinilla y Riosequillo, el río Lozoya se encajona en la llamada Gargantilla del Lozoya, con un bonito paisaje y varios puentes medievales. Desde el pueblo de Gargantilla remontaremos entre robles, encinas y sabinas por la Cañada de Prado Mayor hasta el Cerro del Chaparral, para bajar por la Dehesa de Mata Aguda hasta llegar al bonito tramo de la Gargantilla.

SÁBADO 29 DE ENERO. Cárcavas de Castrejón

- Tipo: circular
- Desnivel: +/-150 m
- Nivel: verde
- Longitud: 12,2 km
- Duración aproximada: 5 horas
- Inicio/final: Burujón (Toledo).

Al sur de Toledo se encuentra el embalse de Castrejón sobre el río Tajo. Esta ruta parte de las cercanías de la Puebla de Montalbán y recorre la orilla oeste del embalse por el paraje denominado Las Barrancas de Burujón, una sucesión de espectaculares cárcavas que el Tajo excavó a su paso por esta acumulación de sedimentos arcillosos y margosos, creando unos paisajes áridos y coloridos que nos recuerdan exóticos escenarios de Arizona o Utah.

Para una información más actualizada, podéis escribir a la dirección de correo electrónico senderismo@covibar.es o llamar a los teléfonos 687 914 441 y 91 666 90 83. También podéis consultar nuestra página web www.covibar.es

El precio de nuestras excursiones es de 26€ por persona, e incluye transporte en furgoneta, seguro y servicio de guía profesional titulado. Para que la salida tenga lugar, deberá haber un mínimo de cinco inscritos.

Las inscripciones deberán formalizarse en la recepción del Gimnasio Covibar. El plazo finaliza dos días antes de cada una de las rutas.

En todas las excursiones, la furgoneta nos recogerá a las 9:00 horas en la entrada principal del Centro Social de Covibar (Avenida de Armando Rodríguez Vallina s/n).

IMPORTANTE: todos los participantes deben saber que la actividad de senderismo requiere de un mínimo de condición física, además de llevar el material adecuado para caminar por la montaña. Cualquier duda pueden consultarla con el coordinador del Gimnasio Covibar.

¿QUÉ MATERIAL SE RECOMIENDA EN ESTAS EXCURSIONES?



Ropa cómoda para caminar, camiseta térmica, pantalón ligero (no vaqueros). Ropa de abrigo (forro polar, chaqueta térmica, cortavientos, gorro y guantes) y para lluvia (chubasquero, paraguas). Botas ligeras de senderismo o calzado deportivo con buena suela. Mochila ligera en la que poder llevar el equipo. Gafas de sol y protección solar. Bocado o comida cómoda para el campo. Agua (mínimo 1,5 litros). Se recomienda también llevar ropa y calzado de repuesto, por si nos mojamos. Opcional: bastones de senderismo, botiquín básico. Es obligatorio indicar al guía si se padece alguna afección o enfermedad o si se necesita medicación.

Nuestra ruta de diciembre

El pasado sábado 18 de diciembre nos dirigimos al norte de nuestra comunidad para recorrer la popular ruta del Frente del Agua. Entre los bosques que se encuentran al pie de Peña La Cabra existen una serie de construcciones militares semienterradas que defendieron los embalses madrileños durante la Guerra Civil. Actualmente se ha creado un sendero para conocerlos, con un centro de interpretación, situado en el antiguo lavadero de Paredes de Buitrago, y que visitamos antes de completar esta agradable excursión tan cargada de historia.



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

CLASIFICACIÓN A 19 DE DICIEMBRE DE 2021

EQUIPOS FEDERADOS	POSICIÓN	PUNTOS	JUGADOS	GANADOS	EMPATADOS	PERDIDOS
1ª AFICIONADO A	1	28	13	9	1	3
2ª AFICIONADO B	7	19	12	6	1	5
1ª JUVENIL A	4	29	13	9	2	2
2ª JUVENIL B	8	17	10	5	2	3
2ª JUVENIL C	10	14	11	4	2	5
PREFERENTE CADETE A	4	16	9	5	1	3
1ª CADETE B	13	2	9	0	2	7
PREFERENTE INFANTIL A	3	23	9	7	2	0
2ª INFANTIL B	11	9	9	3	0	6
2ª INFANTIL C	6	9	7	2	3	2
2ª INFANTIL D	8	10	9	3	1	5
PREFERENTE ALEVÍN A	9	9	9	2	3	4
1ª ALEVÍN B	5	16	9	5	1	3
2ª ALEVÍN A F7	13	1	8	0	1	7
2ª ALEVÍN B F7	4	19	8	6	1	1

LIGA MUNICIPAL
VETERANOS F7

	POSICIÓN	PUNTOS	JUGADOS	GANADOS	EMPATADOS	PERDIDOS
EFRV	12	18	12	6	0	6
EFRV-BENJAMINES	21	0	12	0	0	21

ESCUELAS
MUNICIPALES

	POSICIÓN	PUNTOS	JUGADOS	GANADOS	EMPATADOS	PERDIDOS
NIZA 2012	2	9	5	3	0	1
CELTIC 2012	8	0	5	0	0	4
BENFICA 2013	3	7	4	2	1	0
BAYERN 2014	6	0	3	0	3	3
LIVERPOOL 2015	5	3	5	1	0	4
SUPERA 2013	7	0	5	0	0	4

El 1ª Aficionado A nos dio una gran alegría en su partido contra el FEPE Getafe III A en el campo El Vivero

Ambos equipos se jugaban mucho en este encuentro y eso se plasmó en la calidad del mismo; el equipo visitante, continuar encabezando el campeonato del grupo 3 de 1ª Regional; nuestros chicos, alcanzar al líder y arrebatarnos el primer puesto. El campo de fútbol El Vivero acogió a un nutrido número de espectadores que, desde la grada, animaron a ambos combinados. Y estos respondieron con creces, pues nos deleitaron con un fútbol que, en la categoría Regional, es difícil presenciar. Pocos tantos, pero con muchas ocasiones de gol.

Finalizado el primer tiempo, con el resultado de 1-2 a favor del FEPE Getafe III, los jugadores de la EFRV salieron en la segunda parte con ganas de comerse el partido, con un fútbol en el que se gustaban, trenzando jugada tras jugada, con un contrincante que se vio con dificultades para arrebatarnos el balón.

Con el pitido final del señor colegiado, la EFRV consiguió la victoria, con el resultado de 3-2. Enhorabuena.



La Cooperativa Covibar quiere dar la enhorabuena a Marcos Soto Álvarez (14 años) y Adrián Pérez Rincón (34 años), alumnos de kárate de Paco Merino, que han aprobado el examen de cinturón negro 1.º y 2.º dan, respectivamente.

Los alumnos de judo de Covibar participaron en los Juegos Escolares

El pasado mes de diciembre, se retomaron los Juegos Escolares con la celebración de la primera jornada.

Nuestros alumnos hicieron un gran papel en la vuelta al tatami, consiguiendo clasificarse en primer lugar Álex García, en segundo Adrián Herrera y Gonzalo García y en tercer lugar Noelia Herrera, Ramón Utrera y Pablo Romanillos.

Para finalizar la jornada, los más pequeños participaron una clase de judo con sus padres.



Combate

los excesos navideños

en el Gimnasio **Covibar**



Comienza este nuevo año con salud y energía inscribiéndote en el Gimnasio Covibar

ACTIVIDADES COLECTIVAS

Acondicionamiento físico general: esta actividad, ideal para combatir el sedentarismo y la obesidad mediante unos entrenamientos de fuerza adaptados y divertidos, tiene como objetivos la reeducación postural y el entrenamiento de fuerza. Ambos son necesarios y cuentan con estudios que avalan sus numerosos beneficios, como los cambios positivos en la composición corporal, la reducción del porcentaje graso, la mejora de la sensibilidad a la insulina y el aumento de la capacidad cardiorrespiratoria y de la densidad mineral ósea.

Cardiobox: clase muy divertida e intensa donde aprenderás los golpes y patadas de las diferentes artes marciales al ritmo de la música y con la ayuda de unos sacos de boxeo.

Ciclo indoor: actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad.

Prueba nuestras bicis modelo STAGES Indoor Cycling SC3 PM Dyno-powered.





Zumbafit: ponte en forma y diviértete a la vez con esta serie de ejercicios de baile al ritmo de la música latina.

Full contact: deporte de contacto de origen americano donde se mezclan el kárate y el boxeo. Este arte marcial está dirigido a un público muy amplio que ronda edades desde los 12, 14 años hasta incluso más de los 50.

Judo infantil: es una actividad física rigurosa y exigente. Su práctica ayuda a los pequeños a desarrollar la aptitud física básica y fundamental: la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad, el equilibrio dinámico y estático, la fuerza explosiva y la resistencia.

Kárate: la práctica del kárate en niños y jóvenes tiene muchos beneficios dentro de su formación, tanto físicos, como mentales y espirituales. Les permite crecer de forma sana, íntegra, recta y con valores perdurables durante el tiempo. Les ayuda a concentrarse, a elevar la autoestima y seguridad en sí mismos.

Pilates: es un método de acondicionamiento físico dirigido al desarrollo conjunto del cuerpo y la mente. El método contiene más de 500 ejercicios de fuerza y flexibilidad, y se ocupa de reforzar y tonificar los músculos, además de mejorar la postura, ganar flexibilidad y equilibrio.

Taichí: antigua práctica de autodefensa con aplicaciones terapéuticas, que tiene como base la medicina tradicional china y la filosofía taoísta. Creado como método de entrenamiento marcial, actualmente es considerado como una de las más eficaces terapias para la flexibilidad y la salud, entendiendo estas de una manera integral, a todos los niveles de nuestra existencia, físico, mental, emocional...

Training fit: grupos de entrenamiento reducidos donde te ayudamos a conseguir tus objetivos de la manera más eficiente (aumento de masa muscular, fuerza, resistencia, pérdida de peso...). Impartida por nuestros mejores profesionales, utilizando las últimas novedades con entrenamientos planificados y material (kettlebell, minitramp, entrenamiento en suspensión...).

Yoga: actividad física dirigida a todo tipo de personas, es de gran ayuda en casos de problemas de espalda, insomnio, estrés, migrañas, hipertensión, falta de concentración, ansiedad, eccemas y depresión. La práctica del yoga trata de forma global el cuerpo, disolviendo tensiones musculares y mentales; proporciona elasticidad, revitaliza y fortalece el cuerpo y equilibra sistema nervioso y energético.

Kung-fu: modalidad deportiva de origen chino, adaptada pedagógicamente, que contribuye al desarrollo físico, motor, psicológico y afectivo social de las personas que la practican.

Escuela de danza: con diferentes modalidades, desde danza moderna, clásico, jazz, flamenco...

SALA DE MUSCULACIÓN

Con acceso para mayores de 16 años, incluye un programa de entrenamiento realizado y supervisado por el entrenador y el acceso a actividades colectivas express, dirigidas por un monitor, destinadas a mejorar la postura, la fuerza y la resistencia.

ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Cuenta con diferentes tipos de servicios.

Puedes complementarlos con una plannutricional o con sesiones de fisioterapia.

SERVICIO DE NUTRICIÓN

Con dos tipos de consulta: servicio de nutrición deportiva o nutrición normal.

**Y lo mejor de todo,
con un gran equipo profesional,
asesoramiento personalizado
y cumpliendo con todas las medidas
de seguridad necesarias para evitar
la transmisión del Covid-19.**

**MÁS
INFORMACIÓN
91 666 90 83**

**Avda. Covibar 8
CENTRO CÍVICO COMERCIAL**

Nuestro gimnasio festejó la Navidad

El Gimnasio Covibar quiso celebrar la Navidad con la organización de diferentes actividades especiales.

Los pasados 11 y 12 de diciembre, el profesor de wushu Alfonso Bonilla Pérez realizó tres masterclass relacionadas con las artes marciales chinas. El sábado tuvo lugar la de taichí y chikung, cuyo objetivo era dar a conocer las meditaciones y respiraciones budistas. En ella, Bonilla mostró a los asistentes a aprender a respirar de forma consciente, fomentando de esta manera la relajación del cuerpo y ayudando al control de las emociones.



El domingo el kung-fu fue el protagonista. La primera masterclass tenía como fin enseñar a los padres las dinámicas que están aprendiendo sus hijos en las clases de kung-fu infantil, y que compartieran una divertida sesión de entrenamiento orientada a aprender a golpear un saco vertical. Se realizaron divertidas dinámicas de grupo y trabajos básicos de golpeo de saco, utilizando para ello los brazos y las piernas, a la vez que el saco ponía a prueba el reflejo de los practicantes, devolviéndoles sus propios golpes.



La última clase del domingo fue para adultos y en ella se aprendieron rutinas de boxeo chino contra tres sacos. El conocimiento y entrenamiento de este tipo de técnicas mejora los reflejos y la eficacia de las mismas a la hora de de-

fenderse de varios adversarios a la vez. El trabajo de sacos dentro del kung-fu se realiza con muñecos (*jongs*) y ayuda al practicante a aplicar los golpes de una forma más real y a enfrentarse a un adversario en movimiento.

Recordemos que el wushu, conocido popularmente como kung-fu, es un compendio de todas las artes marciales chinas. Su enseñanza es la transmisión de la cultura deportiva china:

ética marcial, filosofía, referencias estilísticas y hábitos saludables de vida. Se practica en dos modalidades: el *taolu* es un deporte de exhibición que compila sistemas de lucha con y sin armas, ordenados por estilos. El *sanda*, por su parte, es una modalidad de combate uno contra uno, basada en técnicas tradicionales, muy utilizada en artes marciales mixtas (MMA).

Otras de las actividades navideñas especiales que pusimos en marcha fueron las de ciclo indoor, zumbafit, yoga y cardio. Además, los alumnos de karate mostraron a sus familiares todo lo aprendido durante el curso.



La Escuela de Danza Covibar celebra su primer Certamen Nacional

Las áreas de Cultura y Deporte de la Cooperativa, junto a la Escuela de Danza, han convocado su primer Certamen Nacional, bautizado con el nombre Movimiento 13 Covibar.

El certamen, cuyo objetivo es incrementar, impulsar y ostentar la creación artística, la investigación y la innovación en las diferentes disciplinas dancísticas, se celebrará los próximos 5 y 6 de febrero en la Sala Covibar.

El concurso está dirigido a bailarines de diferentes disciplinas: danza clásica y neoclásica, danza contemporánea, danza española y estilo libre y está dividido en las siguientes categorías: kids (de 5 a 9 años), infantil (de 10 a 13 años), juvenil (de 14 a 17 años), absoluta (a partir de 18 años) y senior (de 30 años en adelante).

Se otorgarán diferentes premios y menciones especiales, además de los 3500 € en metálico de los premios publicados en las bases del certamen.

Nuestra propuesta ha sido muy bien acogida por parte de las escuelas de danza de toda España, contando actualmente con alrededor de cien inscripciones de alumnos, grupos y escuelas procedentes de Valencia, Gran Canaria, Castilla y León, Castilla La Mancha y Cantabria, además de diferentes municipios de Madrid, incluida la capital.

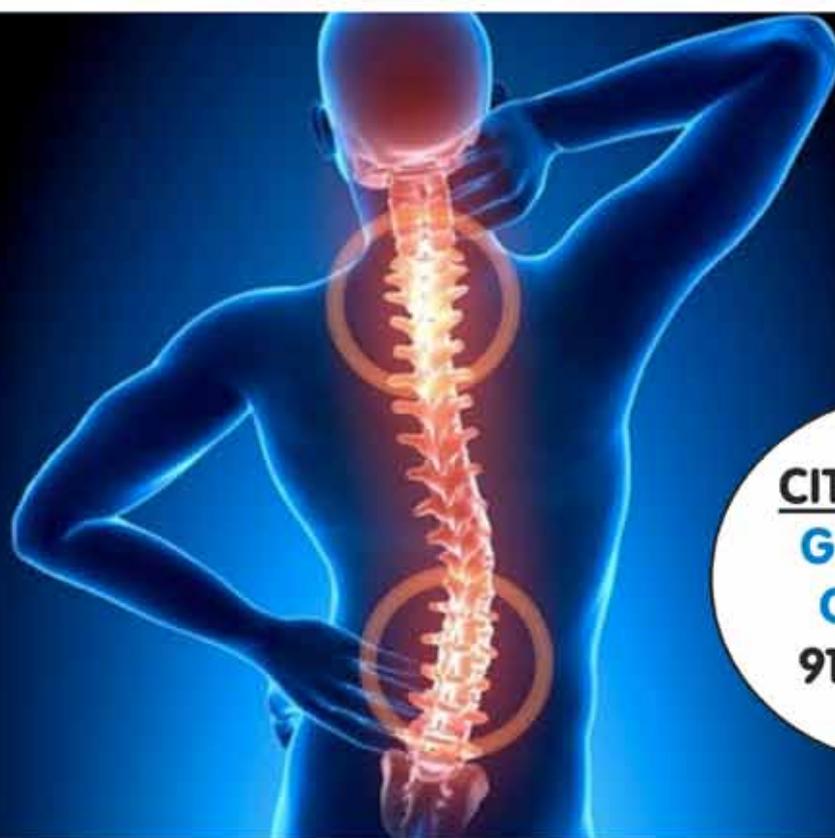
El tribunal, ya publicado en redes sociales @cndmovimiento13 y en la web www.movimiento13covibar.com, está compuesto por bailarines, maestros y pedagogos de la danza de reconocido prestigio nacional e internacional. Contaremos en danza contemporánea con Alberto Almazán, Victoria Miranda y Nuria Jiménez; en danza española con Laura Fúnez, Cristina Cazorla y Celia Olalla; y en danza clásica con Rebeca Ortega, Marta Bosch y Aurora Zerdán.

Aunque la venta de entradas está dirigida principalmente a las escuelas participantes, los días del espectáculo se venderán en taquilla las entradas sobrantes para el público al que le interese asistir, a un precio de 6 € (socios de Covibar, 4,50 €).



CENTRO DE FISIOTERAPIA COVIBAR

Fisioterapia avanzada en trastornos
neuro-músculo-esqueléticos



CITA PREVIA:
GIMNASIO
COVIBAR
916669083

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO

**READAPTACIÓN EN LESIONES
DEPORTIVAS**

**PATOLOGÍA DE LA COLUMNA
VERTEBRAL**

**TRASTORNOS CÉRVICO-CRÁNEO-
MANDIBULARES**

PATOLOGÍA DE LA 3ª EDAD

VALORACIÓN INTEGRAL
TRATAMIENTO
INDIVIDUALIZADO:
Terapia manual
Ejercicio terapéutico
Educación terapéutica

Pilates máquinas



Desde 1978



ARANCINI SICILIANAS (croquetas de arroz italianas)

Los *arancini* son unas bolas de arroz rellenas fritas. Son típicas de la isla de Sicilia y pueden ser ovales, redondas o en forma de pera, según el relleno que lleven.

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 40 ml de vino tinto
- 500 g de lomo de cerdo en trozos
- 200 g de tomate frito
- 1 kg de arroz redondo
- 100 g de queso Grana Padano rallado
- Azafrán
- 350 g mozzarella
- Harina
- 200 g de pan rallado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Sofreímos la cebolla en juliana en un poco de aceite de oliva en la olla exprés. Añadimos el lomo de cerdo en trozos pequeño y doramos. Agregamos el vino tinto y dejamos hasta que evapore todo el alcohol. Añadimos el tomate frito y un poco de agua hasta cubrir la carne. Cerramos la olla y dejamos cocinar durante el tiempo que marque el fabricante.

Cocer el arroz en agua salada. Estirarlo sobre una bandeja para que se enfríe y agregarle el azafrán y el queso rallado. Reservar.

Cortar la mozzarella en daditos, hacer una masilla con un par de cucharadas de harina

y agua, tener listos en dos platos el guiso de carne y el arroz.

Con las manos humedecidas, coger una porción de arroz y lo extendemos en la palma de una mano. Poner una cucharadita abundante de salsa en el centro y unos daditos de mozzarella. Cerrar la bola con más arroz, girándola y apretándola suavemente entre las manos para darle la forma redondeada.

Pasar el arancino primero por la masilla de harina y agua y luego por el pan rallado.

Freír en abundante aceite y servir calientes.

Este mes viajamos a Italia para disfrutar de su gastronomía, que refleja la riqueza cultural de sus regiones y de su historia. La cocina italiana es parte integral de las gastronomías mediterráneas, cuya dieta fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por la Unesco, y es imitada y practicada en todo el mundo. Como los platos de pasta ya los conocemos todos, desde Covibar os enseñamos a elaborar unas recetas tradicionales no tan conocidas, pero igualmente deliciosas.

MELANZANE A LA PARMIGIANA (berenjenas a la parmesana)

La *melanzane alla parmigiana* es un plato clásico del sur de Italia y una gran manera de servir las berenjenas. Consiste en una especie de lasaña vegetal, en donde la berenjena hace la función de la pasta y es acompañada por un relleno de tomate natural y queso parmesano.



INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 350 g de puré de tomate
- Media cebolla mediana
- 1 mozzarella de búfala
- 100 g de queso parmesano rallado
- Albahaca fresca

PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en láminas de finas. Colocamos en un colador y salamos.

Sofreímos la cebolla junto al tomate y cocinamos durante 45 minutos a fuego suave.

Cocinamos las berenjenas en una sartén.

En un recipiente untado con aceite de oliva incorporamos por capas la berenjena, el tomate y los quesos hasta terminar con una capa de mozzarella y parmesano.

Gratinamos a 180 °C durante 15 minutos y servimos caliente. Decoramos con hojas de albahaca.



PANNA COTTA

La *panna cotta* (en italiano literalmente 'nata cocida') es un postre típico de la región italiana del Piemonte, elaborado a partir de crema de leche, azúcar y gelificantes, que se suele adornar con mermeladas de frutas rojas.

INGREDIENTES:

- 500 ml de nata entera para montar
- 70 g de azúcar
- 6 g de gelatina (unas 3-4 hojas)
- Media vaina de vainilla
- Para servir: frambuesas y azúcar

PREPARACIÓN

Hidratar la gelatina. Raspar las semillas de la vaina de vainilla.

Poner a calentar la nata con el azúcar y la vainilla. Añadir la gelatina hidratada y mezclar bien. Verter la mezcla en los moldes y dejar reposar en la nevera al menos 6 horas.

Desmoldar la pannacotta y servirla con fruta fresca en trozos o en *coulis*.



Pedro del Cura, alcalde de Rivas: “Vamos a garantizar que, antes de que acabe 2023, todos los vecinos de Covibar tengan un ascensor para bajar y subir de sus casas”



E

mpezamos el año con una entrevista a Pedro del Cura, alcalde del municipio, con el que hablamos de la actualidad política local, de los proyectos a corto y medio plazo que tiene pensado llevar a cabo su equipo de gobierno, entre las que destacan mejoras en el barrio Covibar, y de las actuales relaciones con la Cooperativa.

Comenzamos la entrevista con la buena noticia de que por fin se ha aprobado el proyecto de la salida a la M-50. ¿Hay una estimación de cuándo darán comienzo las obras y cuándo podremos verla terminada?

Podemos decir que la M-50 ya es una realidad. Venía siendo una reivindicación histórica. Nos han tenido desde el Gobierno de España y desde la Comunidad de Madrid mareándonos durante veinte años y desde el 2014 estamos en una campaña de no parar hasta conseguirlo. Tras encierros vecinales, reuniones con partidos... por fin se ha conseguido. La Comunidad de Madrid, que ha financiado el acceso en otros municipios, en este caso, no solamente no nos ha querido financiar, sino que nos ha exigido, para darnos el visto bueno, que asumamos la M-823 (carretera autonómica desde la rotonda de 3M hasta el puente y los accesos

a la M-50) y para que no se retrase más no nos queda otra que asumirlo. Ya tenemos los fondos transferidos desde el Gobierno de España, ya está licitada la obra y si no pasa nada, en el primer semestre del año darán comienzo las obras, que se prolongarán durante otro año más. Para mediados-finales de 2023 tendremos ya el acceso a la M-50.

En cuanto al Pacto Regional por la Cañada, la última noticia que tenemos es que ya se ha firmado un convenio con la Agencia de Vivienda Social para los realojos de la Cañada. ¿Qué les dirías a los vecinos que están preocupados porque consideran que van a trasladar el problema de un lugar a otro?

Les diría que el desmantelamiento de la Cañada es una buena noticia para Rivas y, especialmente, para los vecinos y vecinas de Covibar, porque son los que más están



sufriendo en primera persona sus efectos negativos. Estas consecuencias no tienen su origen en las familias de los sectores 4 y 5, que son familias trabajadoras, algunas de población marroquí, que no generan problemas de inserción social ni delincuencia.

Los problemas de la Cañada tienen que ver con el sector 6, con el tráfico de drogas y con los toxicómanos que delinquen en Rivas porque necesitan dinero para conseguir su dosis. El desmantelamiento de este sector es clave, pero la buena noticia para Covibar es que también vamos a desmantelar el 4 y el 5. Vamos a dejar de tener un núcleo chabolista que nos avergüenza a todos. Pero la condición es que los realojos se harán en el conjunto de la Comunidad de Madrid. En el convenio está estipulado que Rivas comprará viviendas a través de la EMV en cualquier término municipal, pero no en Rivas. Y además, también tenemos un protocolo para que, tanto la Comunidad de Madrid como el propio Ayuntamiento tampoco compren viviendas en el municipio. Rivas ya ha asumido bastante presión con la Cañada y ahora toca redistribuir a las familias con necesidades sociales. Los perfiles delincuenciales del sector 6 los dejaremos a cargo de la Policía y de los jueces.

Hablando de delincuencia, ¿en qué estado se encuentra la solicitud de una comisaría de Policía Nacional?

Ahora mismo está en manos de la Secretaría de Estado. Rivas ya ha hecho todo el trabajo: ha cedido la parcela, ha ofrecido hasta una vivienda para el comisario y tenemos el visto bueno de la Dirección General de la Policía para su implantación. El trámite está atascado en la Secretaría de Estado, que no nos responde al teléfono ni nos da cita.

Estoy intentando seguir la vía institucional, porque se necesita de manera urgente. Los principales problemas delincuenciales afectan a la zona de la Cañada Real, donde la competencia es de las comisarías. Seríamos la única ciudad con 100 000 habitantes de la primera corona metropolitana de Madrid que no cuenta con Policía Nacional y, pese a los magníficos trabajos que hacen los

PARA MEDIADOS-FINALES DE 2023 TENDREMOS EL ACCESO A LA M-50.

agentes del cuerpo de la Guardia Civil en nuestra ciudad, ese modelo se ha quedado pequeño. No hay una inversión por parte de Guardia Civil para una mayor dotación de recursos y el Pleno Municipal ya decidió hace tiempo que nos hace falta una comisaría. Necesitamos que nos desbloquee el Gobierno central. Vamos a poner todo el empeño y este mes de enero insistiré para que nos dé fecha y nos diga cuándo va a autorizar su construcción.

Y mientras tanto, ¿se ha planteado aumentar la plantilla de Policía Local?

Nosotros estamos haciendo un esfuerzo y acabamos de incrementar la plantilla en seis agentes, que actualmente se encuentran en proceso de formación. Pero el problema es que la persecución de ciertos delitos la tienen que ejercer las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Cuando hablamos de ocupación de viviendas, de delitos penales, la Policía Local puede colaborar, pero es competencia de Guardia Civil y de Policía Nacional; por eso nosotros exigimos que tenga presencia, al igual que se tiene en otras ciudades. La Policía Local puede ser complementaria, pero no sustituta. Necesitamos un refuerzo de agentes en una ciudad que no para de crecer y con un comportamiento delincencial, como es el sector 6 de la Cañada. Necesitamos una mayor actuación para mejorar la calidad de vida y, sobre todo, la percepción subjetiva de seguridad.

Tras la suspensión de las licencias urbanísticas residenciales, ¿cuáles van a ser los siguientes pasos? ¿Se han estudiado ya las promociones que estaban en trámite?

Si, lo que hicimos fue conceder las licencias a las promociones que ya tenían todo tramitado, con todos los informes, y en zonas no tensionadas. Ahora lo que toca es no dejar de "pararse a pensar", porque hay muchas cosas que cambiar y haremos rutas por la ciudad para ir viendo la transformación que queremos hacer. Por ejemplo: en un barrio tan veterano como Covibar hay que cambiar muchas cosas, porque hay que hacerlo accesible, transformarlo y cuidarlo; era un barrio pensado en otras claves a finales de los años 70, pero ahora, con la población más envejecida, requiere de otras necesidades. Por eso hemos conseguido fondos para ampliar a 800 viviendas todo lo que tiene que ver con accesibilidad. Es decir, nosotros vamos a garantizar que, antes de que acabe el año 2023, todos los vecinos de Covibar tengan un ascensor para bajar y subir a sus casas, y eso es la garantía de que las personas mayores se queden a vivir en su barrio.

Tenemos muchas cosas que hacer. ¿Cómo vamos a transformar la Cañada Real cuando desaparezca y qué queremos que sea eso y cómo lo queremos utilizar? Todo el espacio entre la M-50 y Covibar dejará de formar parte del término municipal de Madrid y pasará a ser Rivas. ¿En qué lo convertimos?

EL DESMANTELAMIENTO DE LA CAÑADA ES UNA BUENA NOTICIA PARA RIVAS Y, ESPECIALMENTE, PARA LOS VECINOS Y VECINAS DE COVIBAR.

RIVAS YA HA ASUMIDO BASTANTE PRESIÓN CON LA CAÑADA Y AHORA TOCA REDISTRIBUIR LAS FAMILIAS CON NECESIDADES SOCIALES. LOS PERFILES DELINCUENCIALES DEL SECTOR 6 LOS DEJAREMOS A CARGO DE LA POLICÍA Y DE LOS JUECES.

¿Queremos que sea una zona verde? Hemos de tener un acceso para que el barrio de la Luna conecte con la carretera de Valencia y aliviar así el tráfico que se genera en Covibar. Sería una oportunidad única para que este barrio no sufra tanta presión de vehículo particular.

Estamos también trabajando en ampliar el centro de mayores, en transformar toda la zona de huertos urbanos en la zona de la Casa de Asociaciones. Hay mucho margen por barrios para verlo. Y en el entorno de la ciudad todo el mundo tiene un descampado a su lado, zonas sobre las que opinar y decidir, y es un gran privilegio que tenemos los ripenses, ya que la mayoría de las ciudades ya están agotadas y lo único que pueden hacer es transformar su trama existente. Queremos que la gente nueva que venga a vivir a Rivas lo haga en un barrio en condiciones, con todos los recursos, y es que Rivas vuelve a estar como hace más de 30 años: con los niños estudiando en barracones y con solares donde tendría que haber centros de salud. No podemos seguir así de maltratados por quien tiene que proporcionarnos esos servicios.

Al hilo de lo que expones sobre los sensores, ¿cuál será el importe de subvención por vecino/comunidad para la instalación de estos?

El importe no es igual para todas las comunidades, dependerá de tres variables: personas mayores de 65 años, personas con discapacidad o familias que entre todos sus miembros ganen menos de tres veces el IPREM, que vivan en una comunidad.

Es decir, si en una comunidad ninguna de los vecinos y vecinas estuviera dentro de estas tres variables, la subvención comprende el

40% del importe del coste de la actuación elegida por la comunidad, accesibilidad, conservación o eficiencia energética; el resto, el 60%, sería a cargo de los vecinos. Si, por el contrario, en una comunidad en cada una de sus viviendas hubiera personas con alguna de las tres variables, la subvención abarca el 75 % del coste de la actuación, y los vecinos asumirían el 25% restante. La media de porcentaje de subvención se encuentra, aproximadamente, en un 55 % por comunidad de vecinos. Los costes subvencionables son siempre sin tasas ni impuestos.

¿Y cuándo se pagaría esta ayuda?

Actualmente, las solicitudes de la 1ª fase del ARRUR de Covibar están en fase de tramitación por parte de la Consejería de Vivienda, y se espera la publicación de la lista de beneficiarios. Los beneficiarios recibirán el importe de la subvención cuando las actuaciones estén finalizadas y se tramite la documentación de fin de obra. Además, en próximas fechas se abrirá el plazo de solicitudes para la 2ª fase del ARRUR de Covibar, donde de nuevo todas las comunidades que se encuentran dentro de esta área podrán solicitar subvenciones para las actuaciones de accesibilidad, conservación y eficiencia energética.

Para financiar todos los proyectos que has comentado anteriormente, ¿se va a recurrir a los fondos europeos?

Sí. Me he reunido con el director general de Agenda Urbana del Ministerio y vamos a elaborar un protocolo de proyecto piloto de agenda urbana. Además, hemos planteado el pasillo verde, que supone la continuidad del Parque Lineal, algo que va a ser de referencia para los vecinos de Covibar y de La Luna, ya que va a conectar el barrio Oeste con el barrio Centro a través del cu-

brimiento de las vías del metro, donde nos podremos desplazar por la ciudad sin coger el vehículo particular. Precisamente ahora estamos haciendo también una transformación importante en el Parque Lineal porque necesitaba un buen impulso en cuanto a su mantenimiento e infraestructuras.

Por otro lado, queremos crear en el Paseo de las Provincias una gran zona de bajada peatonal y de parques, aprovechando que, cuando estemos conectados con la M-50, esa avenida dejará de soportar tanto tráfico. De esta forma, tendremos un gran circuito verde lineal y otro circular (conocido coloquialmente por la ruta del colesterol). Creo que podemos diseñar, dentro de la trama urbana, espacios muy amables sin necesidad de utilizar el coche, consiguiendo así que el entorno de la ciudad sea más peatonal y ciclista y de velocidades reducidas.

Esa es la agenda que vamos a incorporar; como alcalde, lógicamente, mi tarea es ir a todos los lugares con los proyectos bajo el brazo y pedir fondos y recursos para poder llevarlos a cabo.

En cuanto a las Zonas de Bajas Emisiones Escolares, ¿qué balance haces de este primer trimestre? ¿Vais a tener que realizar algún ajuste?

Hay alguna cosa que hay que ir cambiando. Habíamos redirigido todo el tráfico hacia la avenida de Covibar en el entorno del colegio El Parque, cortando el tramo de la avenida Miguel Hernández a su paso por el colegio La Escuela, y es verdad que, finalmente, creemos que habrá que reabrir esa calle, porque no tiene sentido que saques el tráfico de un cole para llevarlo a otro; son reflexiones que hasta que no las implantas no lo ves. Hay otras actuaciones que vamos

a ir ampliando y reajustando en algunos centros, pero el balance es muy bueno.

Como todo lo que significa cambiar, genera una resistencia, pero en muy poco tiempo los vecinos han visto que estas zonas suponen una ventaja; que los niños y las niñas van más tranquilos al cole, que las zonas alrededor de ellos ya no son zonas con malos humos y que hay menos riesgo de accidentes. Estamos garantizándoles calidad de vida y salud a nuestros pequeños y eso no se puede negociar. Creo que la población de Rivas lo ha entendido bien y, aunque puede que en algunos casos no se esté respetando, las respuestas que recibimos desde los centros educativos están siendo muy positivas.

Y la reducción de la velocidad a 30km/hora, ¿para cuándo?

Queremos ponerla en marcha este mes de enero, porque garantiza dos cosas: reduce muchísimo la emisión de gases contaminantes a la atmosfera y las posibilidades de atropello.

¿En qué estado se encuentra la emergencia educativa en este momento?

Con la emergencia educativa vamos mal porque la Comunidad de Madrid ha cambiado su criterio. El único colegio público que se ha construido en los últimos años ha sido La Luna y porque lo ha hecho el Ayuntamiento. Todavía estamos peleando para que nos terminen el gimnasio y toda la fase de secundaria y las aulas de primaria que faltan, que se supone que iban a comenzar a finales de 2021, pero nunca empiezan. El colegio Mercedes Vera, que nos comprometimos nosotros a hacer el proyecto e iniciarlo, tiene la licencia de obra y aún no han empezado a construir. Lo único que han hecho ha sido cambiarle el nombre para pisotear la decisión de los vecinos en un proceso participativo. Es decir, hay un interés claro en no invertir en escuela pública para que haya otro tipo de centros. Si la gente quiere tener otros proyectos educativos, que los haga, pero la escuela pública es una obligación de la administración y no se pueden negar a ella.

LA ESCUELA PÚBLICA ES UNA OBLIGACIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN Y NO SE PUEDEN NEGAR A ELLA.

Nosotros seguiremos defendiendo nuestro derecho a una educación y ese ha sido uno de los motivos centrales de la paralización de las licencias de obra nueva. No se puede permitir que la gente se vea obligada a salir fuera de Rivas para ir al colegio porque en su municipio no haya oferta educativa suficiente, teniendo parcelas cedidas desde hace años.

Yo solo exijo a la Comunidad de Madrid que cumpla con sus competencias. Siempre tendremos la mano tendida para llegar a acuerdos porque es nuestra obligación, pero si no se cumplen seguiremos peleando, que de eso en Rivas sabemos mucho, porque nos cuesta todo el triple que a los demás.

Seguimos con otra reivindicación histórica. ¿Tenemos noticias del cuarto centro de salud?

Precisamente acabo de registrar en la Consejería de Sanidad una carta, solicitando al consejero una reunión urgente, pues la atención

sanitaria en Rivas ha colapsado y no podemos seguir esperando para tener, por fin, el cuarto centro de salud. Hace cuatro años ya cedimos la parcela en el barrio de la Luna, pero seguimos siendo el único lugar en España con un barrio donde viven 15 000 habitantes sin centro de salud.

El centro de salud que reclamamos, además de atención primaria, tendría que contar con especialidades y centro de urgencias y es que es una reivindicación histórica. Primero se iba a construir en Rivas el Hospital del Sureste, pero finalmente firmaron proyecto con Arganda. Después se había acordado el centro de especialidades, para que estuviera ubicado en el centro de salud 1º de Mayo, y también nos quedamos sin especialidades. Las necesitamos en el barrio de la Luna; llevamos desde 2018 negociando el plan funcional para ponerlo en marcha y vemos que en los presupuestos autonómicos no se destina ninguna partida para ellos. Por tanto, además del deterioro de la atención primaria que están viviendo los vecinos de Rivas, algo común en toda la Comunidad de Madrid, en nuestro caso se agrava por la cantidad de población demandante que tenemos.

¿Hay algún proyecto en marcha de futuro cementerio municipal?

Nuestra intención es crear una empresa pública funeraria y construir al otro lado de la A-3 un cementerio-jardín en el que también habrá un espacio específico para las mascotas. Y no solo será un camposanto, sino que servirá de zona de esparcimiento para la ciudadanía, pues no contará con el aspecto lúgubre de un cementerio común, sino que será como un parque con vistas a nuestra ciudad.

Este proyecto supondrá un ingreso en las arcas municipales pues, aunque será gratuito para todo empadronado que quiera descansar en él, estará abierto a personas de otras localidades que deseen ser enterradas aquí.

SEGUIMOS SIENDO EL ÚNICO LUGAR EN ESPAÑA CON UN BARRIO DONDE VIVEN 15 000 HABITANTES SIN CENTRO DE SALUD.

¿Qué supone gobernar en coalición en una ciudad como Rivas?

Pues creo que Rivas es un ejemplo, porque nos salimos del mantra de que la izquierda está muy organizada para la reivindicación, pero que cuando llega a los gobiernos no sabe gobernar. Aquí hemos acreditado que llevamos treinta años haciéndolo de manera ininterrumpida, con diferentes coaliciones, y la gente lo refrenda. Rivas es la única ciudad de toda la Comunidad de Madrid donde estamos toda la izquierda trabajando junta. (IU, EQUO, MÁS MADRID, PSOE y PODEMOS).

Somos un gobierno de referencia, que funciona, donde los concejales y concejalas, sean del partido que sean, están centrados en los problemas de la gente y en representar a los vecinos, y no en cuitas internas. Y es que, desde el respeto a las siglas de cada uno, tenemos que ser capaces de entender que representamos a la gente trabajadora de la ciudad, y que esa mayoría social que nos apoya nos reclama que trabajemos juntos para resolver sus problemas. Yo creo que Rivas es un ejemplo en ese sentido y eso se demuestra en los indicadores de calidad de vida del Instituto Nacional de Estadística, en los que estamos igualados con Pozuelo de Alarcón, que tiene tres veces más renta media que Rivas.

¿Qué balance haces de las actuales relaciones con la Cooperativa?

Desde que soy alcalde he manifestado un especial interés en mantener unas relaciones fluidas con Covibar, porque creo que es clave para el bien de los vecinos. Gracias a esta fructífera relación con el Consejo Rector, este último año hemos firmado un convenio para todo lo que tiene que ver con la programación cultural y con el uso de espacios, porque Covibar fue el motor de Rivas y esa deuda de gratitud la tenemos.

Tenemos una joya en Covibar, que es el mayor centro comercial a cielo abierto de la ciudad, que hay que consolidar y proteger. Queremos mejorar Covibar, pero que también sea un ejemplo de lo que queremos que sea el resto de la ciudad.

La Cooperativa ha entendido que tienen que ser dinamizadores, no solo gestores de su patrimonio. La oferta que hacen de aporte a la comunidad tiene que ser en sinergia con el propio Ayuntamiento, porque de esa forma gana la Cooperativa y gana la ciudad.

Por eso nosotros, con quienes los socios de Covibar decidan que son sus representantes, siempre vamos a intentar mantener las mejores relaciones posibles.

DESDE QUE SOY ALCALDE HE MANIFESTADO UN ESPECIAL INTERÉS EN MANTENER UNAS RELACIONES FLUIDAS CON COVIBAR, PORQUE CREO QUE ES CLAVE PARA EL BIEN DE TODOS LOS VECINOS Y LAS VECINAS.



Pedro del Cura charlando con Melitón Quílez y Juan Carlos Iglesias, miembros del Consejo Rector de Covibar.

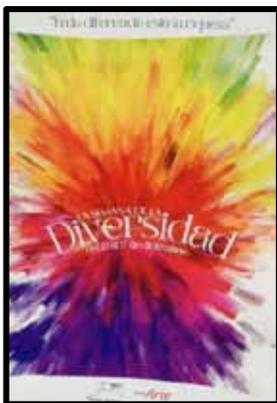


ASPADIR en el instituto Duque de Rivas



Este año hemos tenido el placer de participar en La Semana de la Diversidad que han preparado en el instituto Duque de Rivas con el lema “En la diferencia está la riqueza”.

Las actividades se han desarrollado en el Duque de Rivas la semana del 13 al 17 de diciembre.



Entre las actividades que han preparado por esta celebración, nosotros hemos participado en diferentes partidos deportivos de baloncesto y colpbol con alumnos y alumnas de entre primero y cuarto de la E.S.O.



Además, miércoles y jueves pudimos poner nuestro mercadillo en el instituto y ofrecerles los productos que hacemos en los talleres de artesanía y jardinería.

Nos gusta mucho ir al instituto a trabajar en jardinería, por eso para nosotros ha sido muy especial poder participar con los chicos y chicas del instituto.



TITULARES





Gemma Rodríguez
Psicóloga

Decide tu LIBERTAD

Uno de los pasos más importantes es conocerse y otro es, sin duda, su necesario acompañante, conocerse la libertad.

Y digo concederse y no conseguir ser libre porque me refiero al proceso interno de la autonomía y no al concepto vulgar y mentiroso de creer que la libertad consiste en “poder hacer lo que a cada uno se le antoje”. Es muy importante establecer esta diferencia porque, como tantas veces lo he-

mos dicho, aquella definición corresponde a la omnipotencia y no a la libertad. Aquella es sobrehumana y no existe; mientras que esta es posible, deseable y real. A veces parece que nos gusta o nos conviene confundir estos dos conceptos; posiblemente para justificar ante nosotros mismos nuestro “miedo a la libertad”, como maravillosamente lo enuncia Erich Fromm en el libro que lleva ese mismo título.

La libertad, tal y como la entendemos y la proponemos, consiste nada más (y nada menos) que en la posibilidad o el derecho que tiene cada uno de elegir a una (y a veces más de una) de las alternativas que se presentan en un determinado momento.

La libertad es la capacidad de elegir dentro de lo posible

Esta libertad incluye y necesita, por supuesto, la honestidad de no calificar como imposible lo que no lo es, solamente para negar y/o descartar las otras opciones por mis principios, por mis temores o por mi conveniencia.

La consecuencia de dar este paso hacia nuestra libertad consiste también en aceptar que algunas situaciones donde no podemos elegir son en realidad producto de una elección previa.

Sin embargo, parece demasiado tentador para muchos decir que no se podía hacer otra cosa para disminuir así su responsabilidad en el resultado de su elección.

Declararse libres es dar un paso hacia nuestra definitiva autonomía, asumir el coste de nuestras decisiones, aunque hoy me dé cuenta de que me equivoqué, aceptar que era posible hacer todo lo contrario y no lo hice, admitir que, de hecho, otros lo hicieron, aunque siga pareciéndome de lo más lógico haber hecho lo que hice.

Hace falta valentía, coraje y solidez para enfrentarse a los precios que casi siempre la sociedad querrá cobrarnos por la osadía de enfrentarnos a ella, por la frescura de declararnos libres de decidir por nosotros mismos, por el desplante de desconocer la inviolabilidad de sus mandatos o por la insolencia de pedir explicaciones a las actitudes de los más poderosos.

Este paso que te propongo es tan trascendente, que, para algunos pensadores, lo que define el paso de ser un individuo a ser una Persona Adulta (Así, con mayúsculas) es justamente nuestra libertad, la capacidad de optar entre dos o más posibilidades y la responsabilidad que se debe asumir después de tomar cada decisión. Y aunque a veces no podremos elegir lo que pasa, podemos elegir cómo actuar frente a ello.

Es el derecho que me otorgo de elegir una u otra respuesta lo que me hace libre o esclavo (y no el alto precio que, con frecuencia, debo pagar por mi elección).

Soy responsable de las decisiones que tomo, por tanto, soy libre de quedarme o salir, de decir o callar, de insistir o abandonar, de correr los riesgos que yo decida y de salir al mundo a buscar lo que necesito.

Carta abierta a 2022

Me he propuesto reflexionar sobre las cosas que me gustaría que predominaran en 2022.

Comparto mi reflexión a modo de “carta a los Reyes Magos” con la esperanza de ir avanzando en esa dirección, con el foco puesto en las cosas que nos beneficiarían tanto a nosotros mismos y como a los demás.

Lo primero está claro y seguro que nos surge a la mayoría. Se trata de la salud. ¡Qué bueno sería poder ver el cese de la situación pandémica y comprobar cómo se pueden abordar otros temas de salud prioritarios!

Estoy convencida de que tener un 2022 próspero aportaría bienestar en un año que para muchos ha sido complicado económicamente. Sin duda, necesitamos respirar y para ello sería importante equilibrar nuestras finanzas que, para la mayoría, están ligadas al trabajo.

También me surge el papel fundamental de los afectos. Es un tema crucial, ya que muchas personas han vivido pérdidas importantes, o quizá hayan experimentado la crudeza de la soledad no deseada. Está demostrado que sentirnos acompañados en nuestro dolor nos ayuda en un proceso de asimilación muy duro.

Reivindico los afectos, los reencuentros, la importancia de compartir espacios con las personas que queremos y lo que más me gustaría es que fuésemos capaces de mostrar nuestra mejor versión. ¿Quién no ha echado de menos un abrazo?

Sin embargo, lo que predomina en la sociedad es la crispación, que más que aportar sostén emocional, provoca confrontación, resentimiento y odio. Este “tridente maldito” genera altas dosis de sufrimiento y malestar tanto para uno mismo como para los demás.

¿Cuánto me gustaría que durante el 2022 aprendiéramos que el odio no es sano! Que pudiéramos dar la espalda a esa normalización dañina, donde uno no es persona si no tiene haters en sus redes, o si no tiene otro “bando” para criticar de forma continua, con la única recompensa del espejismo leve que supone la sensación de llevar la razón.

El enfado es sano y necesario. El resentimiento y el odio surgen cuando fracasamos gestionando el enfado, o ante situaciones anómalas que nos dificultan tremendamente su procesamiento emocional. El resultado es un malestar crónico y continuo donde “nos cocemos en nuestra propia salsa”.

Afirmo con convencimiento que odiar no es lo normal. Ofender, insultar y faltar al respeto, no es normal, y por supuesto no es sano. Por mucho que lo veamos en las redes, en los medios, incluso en el Parlamento, me niego a normalizar algo que no lo es.

¿Qué tal si nos proponemos ser revolucionarios y reivindicar el cese de hostilidades? ¿Qué tal si propiciamos, en su lugar, grandes dosis de empatía, escucha y diálogo con la intención sincera de entendernos?

Tal vez al conseguirlo alcancemos un entendimiento más profundo que facilite la serenidad y el respeto ante la discrepancia, que son claves del equilibrio en nuestras relaciones.

¿Qué quieres hacer? ¿Qué versión te vas a proponer mostrar a los demás? Mis mejores deseos para el 2022.



Carolina Soba
Psicóloga



Curiosidades de las cometas que quizás no sabías

El día 14 de enero se celebra el Día Internacional de la Cometa. ¿Por qué se ha elegido ese día? Porque desde 1989 se celebra en esa fecha en el estado indio de Gujarat el Festival Uttarayan. Los habitantes la capital, Ahmedabad, conmemoran el paso del invierno al verano, según el calendario indio, volando miles de cometas por los cielos de la ciudad. Para ellos, el vuelo de las cometas simboliza el

despertar de los dioses tras su largo sueño invernal.

La celebración comienza a las cinco de la madrugada. Además de los participantes, las calles se llenan de artistas que realizan acrobacias con sus cometas, y centenares de puestos de comida. La fiesta dura hasta altas horas de la noche, cuando se sueltan al cielo cometas cargadas de luces y velas, conocidas como tukkals, que crean un espectáculo de enorme belleza.

En sus inicios, esta fiesta estaba dirigida a los nobles y a los más ricos, pero con los años se fueron sumando personas de cualquier condición. Actualmente es una gran atracción turística y acuden a ella viajeros de todo el mundo, especialmente asiáticos, pero también voladores de cometas expertos de América y Europa.

- Según el libro Guinness de los récords, la mayor cometa jamás volada tenía un área de 1019 metros cuadrados, con una longitud de 40 metros y una anchura de 25,4 metros. Se voló en el Festival Hala de Kuwait en febrero de 2015. La más larga medía 1034 metros, pesaba 106 kilos, y se construyó en Francia.

- El mayor número de cometas voladas de forma simultánea es de 12 350. Esta cifra se alcanzó en la franja de Gaza, en un evento organizado por el Organismo de la ONU para los Refugiados Palestinos.

- La mayor altura a la que ha volado una cometa es 4879 metros. Lo consiguió un australiano en septiembre de 2014.

- ¿Sabes que es un barrilete? ¿Y pandorga, volantín, papalote, volador? Todos significan lo mismo. Son formas de llamar a las cometas en diferentes regiones de España o Latinoamérica.

- El origen de las cometas es incierto, aunque se sabe que surgieron en China, a mediados del primer milenio antes de Cristo. Cuentan las crónicas que un carpintero llamado Lu Ban elaboró una cometa de madera y bambú en forma de urraca, que echó a volar durante tres días sin que esta cayera.

- El primer uso de las cometas fue militar. Se utilizaban para enviar mensajes secretos a largas distancias, usando sus colores y movimientos como señales. También servían para distraer al enemigo y realizar ataques terrestres.

- El político e inventor estadounidense Benjamin Franklin utilizó en 1752 una cometa para sus investigaciones, que dieron como fruto la invención del pararrayos.

- ¿Sabías que existe un deporte llamado kitesurf? El deportista sujeta el cuerpo a una cometa mediante un arnés y se desliza sobre el agua montado en una tabla. Existen varias modalidades, como saltos, regatas entre boyas o surf en las olas.

Y tú, ¿has volado alguna vez una cometa? Pídele a un mayor que te la regale en tu próximo cumpleaños, y aprovecha los días de viento para pasarlo en grande.



COMPRO / VENDO

> Vendo plaza de garaje en avenida de Covibar n°10 (Edificio Azul). Fácil acceso en primera planta y sin columnas. Tlf. 618 922 559



> Vendo colección completa de Los Lunnis. 45 DVDs + 45 Libros. Planeta deAgostini 2006. Libros de tapa dura súper Ilustrados y DVDs muy didácticos. Impecable, como nuevos. Precio: 84€. Javier. Tlf. 687 294 792

> Vendo Historia de la Literatura Universal, de Martín de Riquer y J. M^a Valverde. 10 tomos, completa. Planeta 1984, 1^a edición, con textos analógicos, resúmenes argumentales, etc. Tapa dura y papel satinado; fotos en color y b/n, cientos de miles de datos, etc. Como nuevos. Vendo por 119€. Tlf. 687 294 792

> Vendo Los grandes descubrimientos. A estrenar, precintados y en su caja. Ideal para regalo navideño. 6 volúmenes + 24 DVDs de Daniel J. Boorstin. Editorial Planeta 2006. Tomos en tapa dura guaflex, papel satinado, fotos, gráficos y mapas a color, etc. Adjunto fotos. Vendo por 79€. Javier. Tlf. 687 294 792

> Por si interesa a alguien frigo Bosch sin ruido "no frost", lavadora LG, centrifugación rápida, sofá chaise longue de buena calidad, gris, de Merkamueble, dos tapiflex y dos colchones de 30 cm de ancho. Puedo enviar fotos, es en Ciudad Lineal. Una amiga se traslada. Conozco estas piezas y están en muy buen uso. Pactamos precio. Por si inte-

resa a alguien también tenemos porte muy económico. Tlf. 615 426 913

> Vendo moto Pik Bike, con factura de compra de marzo 2021. Seminueva. 600€ Tlf. 689 442 895

> Vendo maquinaria de construcción: hormigoneras, martillos, grupos, andamios, etc. Por traspaso de negocio. Alberto. Tlf. 689 442 895. Precio a convenir

ALQUILO / CAMBIO

> Se alquila plaza de garaje en Rivas, calle Ronda del Parque Bellavista y calle Manzano. Precio a convenir. Tlf. 628 411 463

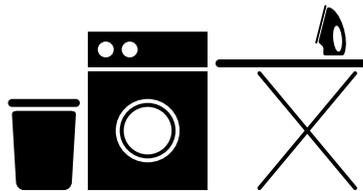
OFERTA / DEMANDA

> Francés/Inglés todos los niveles (in situ-online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com

> Osteópata, masajista deportivo, reflexología podal, quiromasajista, reiki, kinesiología. Cuida de tu salud con terapias naturales. Problemas de espalda, dolores lumbares, cervicalgias, tendinitis, esguinces. Tlf. 689 662 542. Luisa

> Clases particulares de lenguaje musical y piano para niños y adultos. Amplia experiencia. Pilar. Tlf. 609 986 913 / mapi.mope.rivas@gmail.com

> Ofrezco masajes descontracturantes, terapéuticos y relajantes a domicilio. Titulado en quiromasaje y masaje deportivo. WhatsApp 635 346 557

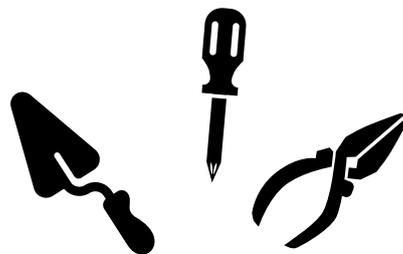


> Señora responsable, busco trabajo en tareas domésticas, en Rivas. Tlf. 663 542 139

> Señora seria y experimentada en tareas del hogar busca trabajo por horas. Felicia. Tlf. 617 577 310

> Mujer española, seria, responsable, trabajadora, busca empleo para limpiar casas en Rivas Vaciamadrid. Vehículo propio, mucha experiencia. Pili. Tlf. 647 769 437

> Manitas, albañil, reformista, pintor, trabajo en fines de semana, tanto trabajos pequeños (colocar lámparas, pintar, pladur, soportes televisión, cambiar un azulejo, colocar enchufe, etc.), como grandes obras. Tlf. 633 027 656



> Clases particulares de inglés. Conversación, comprensión del idioma y refuerzo a todos los alumnos de cualquier nivel. Profesor especializado, diplomado en Universidad de Los Angeles, California U.S.A. Whatsapp 654 417 892

> Monitora de Pilates titulada imparte clases en grupos reducidos, clases privadas y semi-privadas en domicilio, comunidades y empresas. Beneficios terapéuticos en columna y

**CENTRO CLÍNICO VETERINARIO
BLACKCAN**

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

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

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

Avda. de los Almendros, 46. Rivas Vaciamadrid

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

ESPECIALIDADES
TRAUMATOLOGÍA
DERMATOLOGÍA
PEDIATRÍA Y REPRODUCCIÓN
MEDICINA BIOLÓGICA
EXÓTICOS
GERIATRÍA

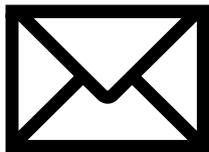


extremidades (hombros, codos...), ganarás en flexibilidad. Rosa. Tlf. 667 580 318

> Maestra especialista se ofrece para impartir clases de refuerzo a nivel de primaria y primer ciclo de E.S.O. Tlf. 662 147 717

> Hago todo tipo de reformas, 24 años de experiencia en Rivas. Precio económico, seriedad y rapidez. Sabin. Tlf. 642 735 703

> Señora Rusa con veinte años de experiencia en limpieza de casas y cuidado de personas mayores y niños busco trabajo. Vivo en Rivas. Irina. Tlf. 656 772 173



> Hago todo tipo de buzoneo, soy persona seria con amplia experiencia. Sabin. Tlf. 650 878 789

> Señora rumana 54 años, residente en Rivas, busca trabajo por horas o permanente, cuidado de niños o mayores. Tengo experiencia y referencias. Tlf. 698 579 662. Simona

> Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. También me desplazo a domicilio. Tlf. 655 858 950. Héctor

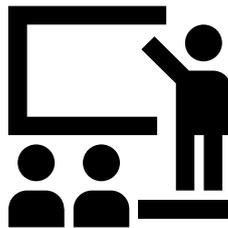
> Clases de inglés online a todos los niveles. Refuerzo escolar, conversación y prepara-



ción de exámenes oficiales. Profesora con 10 años de experiencia. Precios económicos. Tlf. 637 178 536. Laura

> Masajista y acupuntora profesional ofrece masajes relajantes, deportivos, maderoterapia y reflexología podal. Técnicas naturales: kinesiología y flores de Bach. En cabina propia o a domicilio. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771

> Matemáticas, Física y Química, profesor ingeniero aeronáutico con 20 años de experiencia imparte clases online en los niveles



de ESO, BTO y Universidad. Francisco. Tlf. 629 011 166

> Todo tipo de reformas del hogar: albañilería, fontanería, pintura, electricidad, cerrajería, carpintería, pladur, parquet. Alberto. Tlf. 689 442 895

> Doctor en Física. Profesor de Secundaria. 25 años de experiencia docente. Ofrezco clases online o presenciales de Física y Matemáticas de Bachillerato. Comprensión de conceptos. Subida de expediente. Juan. Tlf. 606 190 778



> Se ofrece mujer española responsable con experiencia para trabajar cuidado de niños, tareas del hogar y paseo de mascotas. Vehículo propio. Tlf. 686 618 210. Maria

> Inglés. Estudiante de último año en Filología Inglesa se ofrece para clases presenciales u online de inglés para todos los niveles de Primaria, ESO y Bachillerato. Experiencia previa, materiales propios y título CAE (Advanced). Tlf. 648 218 423. Marta

Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.

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

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

R materiales DE CONSTRUCCIÓN

EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMÉSTICOS

MUEBLES DE COCINA

SANITARIOS



Oficinas de Covibar

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

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

Centro Social Covibar Armando Rodríguez

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

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

Centro Cívico Comercial de Covibar

Avda. de Covibar nº8

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

Edificio Azul

Avda. de Covibar nº10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

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

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

Sala Picasso

Plaza Pablo Picasso nº 4 posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

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

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

Piscinas de Covibar

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

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

www.covibar.es

covibar@covibar.es

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

Síguenos en redes sociales

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



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar



NUTRICIÓN

GIMNASIO COVIBAR



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

CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO
NUTRICIÓN DEPORTIVA
NUTRICIÓN CLÍNICA

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

Nuevo
servicio de
nutrición en pareja
↓
Tarifas
especiales



SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA
DE NUTRICIÓN

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



INFORMACIÓN Y CITAS

Tlf. 91 666 90 83

ALFONSO ROMERO  @adietadedietas

