

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 2025

Nº 330

TALLERES

descubre
nuevas aficiones
y mejora
tu bienestar

DE
COVIBAR



Entregamos los premios
de nuestros certámenes
literarios

28-29

Así disfrutamos nuestro
Festival de Navidad

30-35

Comienza el año
en forma en el
Gimnasio Covibar

39

Centro de Fisioterapia de COVIBAR

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO Y
FIBROMIALGIA

READAPTACIÓN EN
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL

BRUXISMO Y DESÓRDENES DE
LA ATM

**NUEVO SERVICIO:
OSTEOPATÍA
ESTRUCTURAL**

☎ 91 6669083

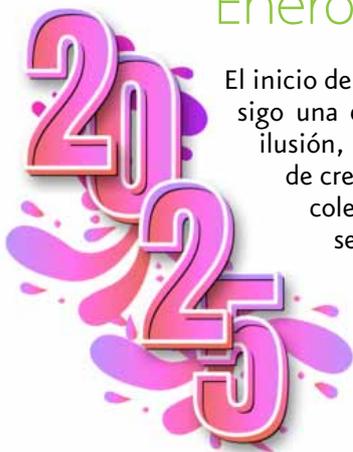
📍 Centro Cívico Comercial Covibar. 2ª planta. Local 23.

www.covibar.es



JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR

Enero es el mes para comenzar de nuevo



El inicio de un nuevo año siempre trae consigo una energía especial: esa mezcla de ilusión, propósitos renovados y ganas de crecer, tanto a nivel personal como colectivo. En Covibar, esa energía se traduce en una programación diseñada para que nuestros socios y vecinos encuentren herramientas que los acompañen en este camino de bienestar integral.

En muchas culturas, el mes de enero está cargado de simbolismo. Por ejemplo, en la mitología romana, el dios Jano, de quien deriva el nombre de enero, era representado con dos rostros: uno mirando al pasado y otro al futuro. Era considerado el dios de los comienzos y los finales, guardián de puertas y transiciones. ¿Qué mejor inspiración para afrontar este 2025 que recordar que siempre podemos mirar atrás con gratitud y hacia adelante con esperanza?

Este enfoque de nuevos comienzos resuena en los orígenes de nuestra propia historia. En los años 80, Covibar comenzó como un proyecto que muchos consideraron una utopía, un sueño de unos pocos que se atrevieron a imaginar una forma diferente de vivir. En aquellos primeros días, cuando las ideas eran grandes pero los recursos limitados, la ilusión de quienes apostaron por la Cooperativa era el motor que impulsaba cada paso hacia lo que hoy somos. Aquel proyecto que algunos veían como una locura se ha convertido, con esfuerzo y compromiso, en un referente de convivencia, bienestar y éxito. Por eso hoy en día también podemos pensar en grande, con la certeza de que los inicios siempre tienen su recompensa cuando se trabaja en conjunto por un bien común.

En Covibar fomentamos estos nuevos comienzos desde múltiples perspectivas. Para quienes buscan inspiración

o conocimiento, el Centro Social es un espacio donde las charlas y exposiciones ofrecen oportunidades para reflexionar, aprender y compartir ideas. Además, nuestros talleres culturales, de dibujo y pintura, restauración de mobiliario, ofimática y digitalización, o las clases de música (guitarra y teclado), permiten desarrollar nuevas habilidades y explorar pasiones creativas.

Si uno de tus propósitos para este 2025 incluye cuidar tu salud física, el Gimnasio Covibar pone a tu disposición una amplia variedad de actividades para todas las edades y niveles. Desde disciplinas que combinan cuerpo y mente, como yoga, kung-fu, taichí o pilates, hasta opciones más dinámicas como zumba, *training fit* o ciclo *indoor*, sin olvidar las disciplinas de contacto, como el judo, el kárate o el *full contact*. También puedes optar por ejercicios específicos como los hipopresivos, ideales para el fortalecimiento del suelo pélvico y la mejora postural, o incluso por propuestas cañeras como el cardiobox. Y para quienes necesiten un apoyo profesional, nuestro servicio Covisalud, de prescripción de ejercicio individualizado, diseñado para personas que padecen dolencias o patologías como osteoporosis, artrosis, diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, fibromialgia, entre otras. Sin olvidarnos de nuestro gabinete de fisioterapia y la consulta de nutrición.

2025 se presenta ante nosotros como un lienzo en blanco lleno de posibilidades. Este año, más que nunca, apostemos por invertir tiempo en nosotros mismos y en construir una sociedad más fuerte y unida. La Cooperativa está aquí para acompañarte en cada paso, con actividades y servicios que abarcan todas las dimensiones del bienestar.

Te invitamos a que hagas de este nuevo año una oportunidad para explorar, crecer y conectar. En Covibar, cada día es una ocasión para empezar de nuevo.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P10> Obras ganadoras certámenes literarios. P20> Locales en alquiler. P22> Cultura. P39> Deportes. P44> CoviRecetas. P46> Pasatiempos. P48> Noticias Rivas. P51> Social. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P57> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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



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

Homax Real Estate

| Plaza de Pau Casals, 6, local 3 | 675 28 04 84 | www.homax.es | [f](#) HOMAX Real Estate | [ig](#) @homaxrealestate |



Con más de una década de experiencia en el sector inmobiliario, Carlos decidió dar un paso adelante y crear Homax Real Estate, una inmobiliaria que refleja sus valores y su compromiso con las personas. Ubicada en el corazón de Covibar, su barrio natal, esta empresa no solo busca ofrecer soluciones inmobiliarias, sino también marcar una diferencia real en la vida de sus clientes.

¿Qué te motivó a abrir tu propia inmobiliaria?

Después de más de diez años de experiencia en el sector inmobiliario, sentí que era el momento adecuado para dar un paso adelante y crear un proyecto que reflejara mis valores y visión personal. Así nació Homax Real Estate, con la motivación de hacer las cosas de una manera diferente, enfocándome en las necesidades reales de las personas y priorizando la calidad del servicio por encima de

todo. En muchas empresas del sector, las metas financieras tienden a ser el único objetivo, pero para mí, lo más importante siempre han sido las personas: entender sus historias, guiarlas en uno de los momentos más importantes de sus vidas y construir relaciones de confianza. Quería que Homax no solo ofreciera soluciones, sino que marcara una diferencia real en la vida de nuestros clientes.

¿Por qué te decantaste por un local en Covibar en lugar de en otra zona de Rivas?

Cuando decidí abrir Homax, lo tuve clarísimo: tenía que estar en Covibar. Es donde nací hace 36 años y donde he pasado toda mi vida. Conozco cada rincón y aquí viven muchas de las personas con las que he compartido momentos importantes: vecinos, amigos de la infancia, compañeros y comerciantes de toda la vida.

Covibar tiene un encanto especial, ese ambiente cercano y auténtico que pocas zonas conservan hoy en día. La gente está en las calles, apoyando los negocios locales, y siempre hay vida alrededor. Por eso, abrir aquí no solo me parecía la opción más natural, sino también una manera de estar cerca de quienes más pueden necesitar nuestra ayuda: las familias, los vecinos y los pequeños propietarios. Además, quería que Homax formara parte

Apostamos por un trato cercano y personalizado, buscando marcar una diferencia real en la vida de quienes confían en nosotros

activa de esta comunidad, aportando soluciones y contribuyendo a que Rivas siga creciendo.

¿Cuál fue el mayor reto al comenzar?

Fue, sin duda, la incertidumbre. Dar el paso de emprender nunca es fácil, sobre todo en un sector tan competitivo como el inmobiliario. Teníamos claro lo que queríamos lograr, pero nunca sabes realmente qué va a pasar. Otro desafío importante fue diferenciarnos de los demás. Queríamos romper con la idea de que las inmobiliarias solo se enfocan en el beneficio económico y demostrar que podíamos ofrecer un trato mucho más cercano y transparente.

¿Qué servicios ofreces y qué propiedades trabajas básicamente?

En Homax ofrecemos un servicio completo de intermediación en la venta y alquiler de viviendas y locales comerciales. Nos especializamos en acompañar a nuestros clientes durante todo el proceso, desde la valoración inicial hasta la firma de escritura en caso de venta o del contrato en caso del alquiler, asegurándonos de que cada operación sea ágil, transparente y satisfactoria.

Trabajamos con propiedades en toda España, lo que nos permite ofrecer opciones adaptadas a diferentes perfiles y necesidades, tanto para particulares como para negocios. Además, contamos con un servicio muy destacado dentro del alquiler: la renta garantizada. Este servicio asegura que los propietarios reciban su alquiler puntualmente el día 5 de cada mes, pase lo que pase, ofreciéndoles tranquilidad y seguridad total, incluso ante posibles imprevistos. Nuestro objetivo es facilitar tanto a propietarios como a inquilinos o compradores la mejor experiencia posible, aportando soluciones prácticas y personalizadas en cada caso. Ya sea para una vivienda, un local comercial o una inversión, en Homax nos aseguramos de encontrar la opción perfecta.

¿Qué te diferencia de la competencia?

Ponemos a las personas en el centro de todo lo que hacemos. Creemos que el éxito no está en cerrar rápidamente las operaciones, sino en construir relaciones basadas en la confianza, la transparencia y el compromiso. Nos esforzamos por entender las necesidades de cada cliente y ofrecer soluciones que realmente les benefician, siempre priorizando su bienestar por encima de cualquier interés económico. Mientras otras inmobiliarias suelen centrarse únicamente en los números, nosotros apostamos por un trato cercano y personalizado, buscando marcar una diferencia real en la vida de quienes confían en nosotros. Para nosotros, cada cliente es único.

¿Cómo conseguiste los primeros clientes?

Los primeros clientes llegaron gracias al boca a boca, y no hay nada mejor que eso. La confianza que transmitimos desde el principio

hizo que las personas quedaran satisfechas y nos recomendaran a sus familiares y amigos. Este tipo de recomendación tiene un valor enorme, porque proviene de experiencias reales y genera una conexión directa con nuevos clientes. Centrarnos en ofrecer un trato cercano, honesto y profesional fue clave para que esas primeras relaciones se convirtieran en la base sólida de nuestro crecimiento. Al final, la mejor publicidad siempre es un cliente satisfecho.

¿Cómo describirías el mercado inmobiliario actualmente?

El mercado inmobiliario está en un momento de crecimiento sostenido. Los precios de la vivienda no solo siguen subiendo, sino que lo hacen a mayor velocidad, con un aumento del 8,1% en el tercer trimestre de 2024 y con previsiones de cerrar el año con una revalorización superior al 8%. De cara a 2025, prevemos nuevas rebajas de tipos por parte del Banco Central Europeo, que deberían actuar como revulsivo para los precios de vivienda. De esta forma, estimamos subidas de precios de vivienda a ritmo superior a la inflación. Por ello, incrementamos también nuestras estimaciones para 2025 hasta un 5%.

¿Qué tendencias o cambios has notado desde que empezaste en el sector?

He notado un cambio significativo en los precios de la vivienda, que han subido muchísimo en estos años. También ha cambiado el acceso a la financiación: ahora a las personas les cuesta más conseguir préstamos debido a unas condiciones más estrictas por parte de los bancos. A pesar de estas dificultades, el mercado inmobiliario sigue muy activo, con un ritmo constante. Esto demuestra que sigue habiendo un gran interés tanto por parte de los compradores nacionales como de los extranjeros, especialmente en zonas con alta demanda como las grandes ciudades y la costa. Es un sector que, aunque cambia, mantiene su dinamismo.

¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?

Lo que más disfruto de mi trabajo son las personas. Cada cliente trae una historia única, y poder ayudarlos con algo tan importante como la compra o la venta de su casa es realmente gratificante. Para muchos, una casa no es solo un inmueble, sino un proyecto de vida, un lugar lleno de sueños, recuerdos y nuevos comienzos. Me encanta formar parte de ese proceso, escuchar sus necesidades, entender sus expectativas y guiarlos en cada paso. Saber que he contribuido a que alguien encuentre el hogar perfecto o logre una venta que le permita cumplir sus objetivos personales es lo que da sentido a todo lo que hacemos en Homax. Además, construir relaciones basadas en la confianza y el respeto hace que cada día sea diferente y enriquecedor. Este trabajo no solo se trata de propiedades, sino de crear conexiones humanas y marcar una diferencia positiva en la vida de los demás.

¿Dónde ves tu negocio en los próximos 5 años?

Me gustaría que Homax contara con más oficinas en diferentes puntos de España. Nuestro objetivo es ampliar nuestra presencia para estar más cerca de nuestros clientes, no solo ofreciendo el mismo servicio que tenemos ahora, sino también haciéndolo *in situ*.

Queremos consolidarnos como una inmobiliaria de referencia a nivel nacional, manteniendo nuestro enfoque en ayudar a las personas de forma cercana y transparente, independientemente de dónde se encuentren. Esto nos permitirá acompañar a más clientes en sus proyectos de manera aún más efectiva.

TALLERES DE COVIBAR:

descubre nuevas aficiones y mejora tu bienestar

Participar en un taller es una experiencia enriquecedora que ofrece múltiples beneficios para el desarrollo personal, social y emocional. Estas actividades no solo permiten aprender o perfeccionar habilidades, sino que también fomentan el crecimiento integral de quienes participan. Entre las ventajas que encontramos de participar en un taller, podemos destacar el desarrollo de habilidades y creatividad; el fortalecimiento de la salud mental; involucrarte en actividades artísticas y culturales reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece el bienestar emocional; fomento de la interacción social, enriquecimiento cultural, aumento de la autoestima y confianza, estimulación cognitiva y oportunidad de explorar nuevos intereses.

En Covibar, te lo ponemos muy fácil. Nuestra Cooperativa ofrece una amplia variedad de talleres y actividades adaptadas a todos los gustos y edades, sin necesidad de salir del barrio y con precios populares. Desde actividades deportivas hasta talleres artísticos, culturales y tecnológicos, aquí encontrarás el plan perfecto para enriquecer tu vida.

TALLER DE CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

¡Devuélveles la vida a tus muebles y despierta tu creatividad!

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

Profesora: Carmen Suárez

Horarios:

Lunes, de 10:00 a 12:30 h

Lunes, de 18:00 a 20:30 h

Martes, de 10:00 a 12:30 h

Martes, de 18:00 a 20:30 h

Miércoles, de 19:00 a 21:30 h

Jueves, de 10:00 a 12:30 h

Jueves, de 17:30 a 20:00 h

Lugar:

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

Este taller, dirigido por Carmen Suárez, lleva más de 10 años siendo un éxito en Covibar. Además de enseñar técnicas de restauración, Carmen destaca que la actividad tiene múltiples beneficios:

- Estimula el cerebro y evita su deterioro, favoreciendo el desarrollo cognitivo.
- Ayuda a gestionar el estrés gracias a la concentración y al enfoque en tareas creativas.
- Es un espacio de convivencia, donde los participantes se relacionan y comparten experiencias, convirtiéndose para muchos en una «terapia».

El taller cuenta con horarios de mañana y tarde de lunes a jueves, y las clases pueden adaptarse a personas sordas mediante lengua de signos.

TALLERES





TALLER DE PINTURA Y DIBUJO

Si quieres desconectar y explorar tu lado más artístico, el taller de pintura y dibujo es tu mejor opción.

Esta actividad es un clásico en Covibar desde 2008, inicialmente dirigido por José Luis Kuevas y ahora por su hijo Mario. Además de aprender técnicas pictóricas y formación en arte, este espacio tiene un valor terapéutico enorme:

- Ayuda a relajarse y desconectar del ritmo diario.
- Es «un parón en el tiempo» que favorece el bienestar emocional.
- Fomenta la creatividad y el aprendizaje continuo.

El taller se realiza los martes por la mañana y los miércoles por la tarde, con grupos de hasta 15 alumnos.

PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

Profesor: Mario Kuevas

Horarios:

Martes de 10:00 a 13:00 h

Miércoles de 18:00 a 21:00 h

Máximo por grupo, 15 alumnos.

A partir de 14 años.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

Pintura y dibujo

CLASES DE GUITARRA Y TECLADO

¿Sabías que tocar un instrumento mejora la salud cerebral?

Según el investigador Rafael Román, del CIMCYC, aprender a tocar un instrumento genera cambios positivos en el cerebro al desarrollar habilidades mentales y cognitivas. En Covibar, Fernando Gonzalo imparte clases de guitarra y teclado con un enfoque personalizado:

- Clases de teclado individuales o para dos personas.
- Clases de guitarra en grupos reducidos de máximo cuatro alumnos.

Los horarios son los miércoles por la mañana y los jueves por la tarde.

PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

Profesor: Fernando Gonzalo

Teclado: media hora.

Guitarra: una hora (máximo 4 alumnos).

Horarios:

Miércoles mañana.

Jueves tarde.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

rellenando este formulario <https://forms.gle/E9nMU4RcFR89rsEQA>

Lugar: Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

guitarra y teclado



TALLER DE OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN

Hoy más que nunca, saber manejar herramientas informáticas es fundamental.

Desde 2012, Eduardo Ruiz dirige el taller de ofimática, donde los contenidos se adaptan a las necesidades de los alumnos:

- Grupos con programación abierta para quienes quieren explorar las tecnologías.



- Programación cerrada enfocada en aplicaciones ofimáticas como Word, Excel y otras herramientas clave.

Como destaca Eduardo, «nunca se aprende solo», y contar con un espacio donde resolver dudas y avanzar a tu ritmo es la clave del éxito. Las clases se imparten los jueves y viernes en horarios de mañana y tarde.

PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Profesor: Eduardo Ruiz

GRUPOS REDUCIDOS: máximo 6 alumnos

Horarios:

Jueves, de 10:00 a 11:30h / Jueves, de 11:30 a 13:00h / Jueves, de 17:30 a 19:00h / Viernes, de 10:00 a 11:30h / Viernes, de 11:30 a 13:00h

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

ofimaticaydigitalización

estudio
FOTO
escuela

Además de todos estos talleres, si también estas interesado en aprender fotografía, Fernando Galán ofrece cursos de diferentes niveles en su estudio Foto Escuela F (Plaza Pablo Picasso, 2, local 1) con descuentos para socios de Covibar.

Infórmate en el teléfono **91 008 88 26** y en su web **fotoefe.es**.

TALLERES

Las actividades y talleres de Covibar no solo te permitirán adquirir nuevas habilidades, sino que también te ofrecerán:

- **Bienestar emocional y mental:** desconectar del estrés diario a través del arte, la música o la creatividad.
- **Aprendizaje continuo:** desarrollar nuevas capacidades a cualquier edad.
- **Nuevas relaciones sociales:** compartir experiencias con personas del barrio y crear nuevas amistades.

Como ves, los talleres de Covibar son una oportunidad única para aprender, disfrutar y desconectar del día a día. Ya sea restaurando un mueble, aprendiendo a pintar, tocando un instrumento o mejorando tus habilidades informáticas, en Covibar encontrarás el taller perfecto para ti.

¡No lo dudes! Consulta los horarios y elige tu próxima afición.

¡Te esperamos!

INSCRIPCIONES TALLERES

OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19. Tel.: 91 666 90 83

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

BASES DEL XXX 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 figuren: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.

❁ Habrá dos categorías:

Categoría A:

De 1.º a 4.º de primaria.

Categoría B:

5.º y 6.º 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 Covibar en un 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 **20 al 31 de enero de 2025** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a la dirección de correo electrónico 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 de 2024.



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 2024. Este mes abrimos con *Cuentos infantiles* y *Carta a mi madre*.

CATEGORÍA A PRIMER PREMIO *El regalo más increíble del mundo*, de **Rafael Rojas Flores** (CEIP Las Cigüeñas).



Este chiquitín es mi hermano Jaimetxu. Desde que nació prefería jugar con cosas tan absurdas como las llaves de mamá, el mando a distancia de la televisión o el colador de zumo de la cocina.

Mami le compraba los mejores juguetes, un trenecito, el coche teledirigido XXL, o el súper dinosaurio azul con movimientos y sonidos, pero nada le entretenía...

Como buen hermano pequeño, le admiraba mi pasión por dibujar, pero aún no tenía la suficiente destreza como para coger un lápiz y, en muchas ocasiones, me arrugaba o rompía mis pequeñas obras de arte y yo me enfadaba y le preguntaba a mamá:

— ¿Cuál será el mejor juguete del mundo, uno que nunca se acabe y que siempre le entretenga?

Pero no hallábamos la respuesta.

Jaimetxu fue creciendo en la abundancia, bicicletas, *tablets*, consolas, etcétera. Pero nada parecía divertirle.

Pronto comenzó a imitarme, pero yo seguía sin prestar atención a mi hermano.

En las Navidades de 2023 fuimos a la biblioteca de Rivas Vaciamadrid, Gloria Fuertes. En la puerta había una carroza grande de Navidad iluminada, y todos los niños de Rivas queríamos subirnos en ella e imaginar que conducíamos tal carroza tirada por caballos soñados.

Mi mamá nos propuso hacernos una foto juntos, y al acabar, le preguntamos qué era una biblioteca, pues lo desconocíamos, y nos invitó a pasar y conocer el sitio con tantos libros, historias, cuentos, silencio, y había otros niños. ¡Nos encantó! Y poco a poco empezamos a visitar la biblioteca más y más.

El 5 de enero, después de la cabalgata de Reyes de Rivas Vaciamadrid, nos fuimos a la cama esperando los juguetes que nos traerían Sus Majestades en la mañana siguiente.

La sorpresa fue que cuando nos levantamos solo había un cuaderno y un lápiz con una nota en la primera página que ponía:

«Jaimetxu y Rafael, aquí os dejamos EL MEJOR JUGUETE DEL MUNDO, algo con lo que podréis crear historias, dibujar y soñar, nunca se acaba y siempre os va a entretener. Firmado: Melchor, Gaspar y Baltasar».

Desde ese día Jaimetxu y yo nunca más nos aburríamos.

SEGUNDO PREMIO *Miguel y el misterio de los libros desaparecidos*, de **Daniel Martínez de los Santos** (Luyfe Rivas).

Me llamo Miguel, tengo 9 años y os voy a contar cómo descubrí mis superpoderes.

Vivo en Rivas Vaciamadrid y voy al colegio Luyfe Rivas. Por las mañanas me cuesta mucho levantarme de la cama. Mi despertador suena varias veces, pero no me despierta. Así que tiene que despertarme mi madre. Como ya llego tarde a la ruta del cole, tengo que desayunar rápido un bizcocho con Cola Cao.

El autobús de la ruta tiene la parada enfrente de mi casa y me lleva todas las mañanas al colegio. Desde el aparcamiento, nos llevan en fila, cada uno hasta su clase y espero a que lleguen los que no van en ruta, dibujando.

En la primera clase de matemáticas, me surge algo extraño mientras estaba copiando las sumas y multiplicaciones en mi cuaderno. De repente, escuché una llamada de socorro... Pedí ir al baño y el profesor me dejó. Pero no fui al baño, sino al patio, donde encontré a una niña llorando.

— ¿Me puedes coger la pelota? Se me ha quedado en lo alto del árbol —me dijo la niña sin dejar de llorar.

— No sé si podré, pero lo voy a intentar—le contesté. Levante mucho los brazos y conseguí coger la pelota, pero cuando miré hacia abajo vi que mis pies no estaban pisando el suelo. ¡¡¡Puedo volar!!!

La niña se quedó alucinada y salió corriendo hacia su patio a jugar otra vez.

Salí corriendo para volver a mi clase antes de que se dieran cuenta de que estaba en el patio. Corrí tan, tan, rápido que me di cuenta de que también tenía supervelocidad. ¡No me podía creer lo que estaba pasando!

Cuando terminó el día, ya tumbado en mi cama, después de que mi mamá me diera el beso de buenas noches, no me podía dormir porque no me creía lo que me había pasado por la mañana.

¡¡TENÍA SUPERPODERES!!

Esa misma noche en otro lugar de Rivas estaba pasando algo alucinante...

¿Alguien se ha preguntado que hay debajo de la montaña-espinal del Parque Bellavista? Sí, esa montaña a la que todos los niños nos cuesta subir con la bici pero que es tan divertida de bajar a toda velocidad.

Os voy a contar mi aventura...

A la mañana siguiente, cuando estaba desayunando, escuché una noticia en la televisión que me sorprendió.

— Esta noche ha ocurrido algo extraño en la ciudad de Rivas —dijo la presentadora—. Muchos niños se han dado cuenta de que todos sus libros han desaparecido. También han desaparecido los libros de las bibliotecas, de los colegios... Nadie sabe lo que ha pasado, pero todos coinciden en una cosa: todos encuentran huellas de color negro.

Subí corriendo las escaleras, entré en mi habitación y vi que mis libros tampoco estaban en la estantería. Me fijé y descubrí que había ¡¡huellas de color negro!! También había una nota que ponía:

«GRACIAS POR TUS LIBROS» FIRMADO: SOMBRA NEGRA

Pensé en seguir las huellas y ver dónde terminaban. Cogí mi bici y las huellas me llevaron hasta la montaña-espiral del Parque Bellavista. No encontré ninguna puerta y me senté en una gran piedra a descansar y... ¡se abrió una puerta secreta! Con mucho miedo entré y encontré una gran sala con un montón de libros tirados por el suelo. Miré a mi alrededor y vi fotos de un ser muy extraño. ¡Había encontrado la guarida de Sombra Negra!

Volví corriendo a casa en bici y empecé a pensar en un plan para solucionar este misterio. Lo primero que tenía que pensar era en mi nombre de superhéroe.

En segundo lugar tenía que descubrir el motivo por el que Sombra Negra se estaba llevando todos los libros a su guarida secreta, ¿se alimentaria de las hojas de papel con las que se hacen los libros? ¿Le gustaría leer mucho?... ¿cuál sería el motivo por el que robaba libros?... Este es un misterio que tengo que resolver.

Recordé todos los libros de aventuras que había leído y decidí construir un robot para que me ayudara a recuperar todos los libros desaparecidos, porque todos los superhéroes tienen un ayudante y el mío iba a ser un robot.

Cogí mi estuche de rotuladores y papel para dibujar los planos de mi robot. En el garaje empecé a buscar piezas metálicas, tornillos, tuercas, una *tablet* vieja y los ruedines de mi bici de pequeño. Después reuní todas las piezas, los planos y llamé a mi papá para que me ayude a construirlo y programarlo. Cuando terminamos habíamos hecho un robot que medía dos metros, era inteligente, volaba y podía estirar los brazos y las piernas.

El robot no se parecía a los dibujos del plano, pero quedó muy chulo. Ahora sólo me faltaba una cosa, ponerle el nombre. Se iba a llamar... IGOR. Eso me recordó que todavía no había pensado en mi nombre de superhéroe. Me llamaré... ¡¡Súper Power!! Busqué en la caja de los disfraces, una capa verde, unos pantalones rojos, una camiseta y un antifaz. En la camiseta pinté un rayo con las letras SP.

Ya lo tenía todo preparado. Pensé en un plan para poder atrapar a Sombra Negra y me que dijera por qué robaba los libros. Así que subí a la buhardilla y cogí todos los libros que tenía guardados en cajas. Los iba a dejar en mi habitación y esperar a que esa noche apareciera para seguirle.

Eran las dos de la madrugada, cuando escuche ruidos en la ventana de mi habitación. Me hice el dormido y vi cómo se abría muy despacito. Vi una silueta que se acercaba a los libros que había dejado. Era Sombra Negra. Los cogió y volvió a salir por la ventana. En silencio, bajé las escaleras, fui al garaje, cogí mi bicicleta y encendí mi robot para poder seguirle hasta su guarida.

— Vamos, IGOR, que tenemos un misterio que resolver — dije muy bajito.

— Vale, estoy preparado para la aventura, Súper Power — contestó IGOR.

Llegamos al Parque Bellavista y Sombra Negra se dirigió a la montaña-espiral, tocó la roca y entró a su guarida. Antes de que se cerrara la puerta, IGOR y yo, nos colamos dentro. Nos escondimos detrás de una montaña de libros y vimos cómo Sombra Negra pasaba las hojas de los libros que había cogido de mi habitación, buscando algo.

De repente, se cayó uno de los libros que estaba a nuestro lado. Del ruido que hizo al caer, Sombra Negra, se asustó y fue directamente hacia nosotros.

— ¿Quiénes sois vosotros? — preguntó Sombra Negra—. ¿Por qué estáis en mi guarida?

— Mmmm... soy Súper Power y este es mi robot IGOR — contesté—. Te hemos seguido porque has robado mis libros y los de todos los niños y niñas de Rivas. ¿Por qué necesitas tantos libros?

— Porque quiero encontrar el Libro Mágico, ja, ja, ja — respondió Sombra Negra—. En él está todo el conocimiento para ser el más listo y dominar el mundo, ¡¡ja, ja, ja!!... y solo yo soy capaz de adivinar el código secreto que hay dentro del libro.

— ¿Y por qué quieres dominar el mundo? — pregunté.

— Voy a conseguir que todos obedezcáis mis órdenes y tengo un ejército con todos los personajes malvados y buenos de los libros que he robado, porque puedo darles vida — dijo Sombra Negra.

— No me lo creo, ¿estás de broma? — respondí.

En ese momento, Sombra Negra, dio una palmada al aire que sonó por toda la guarida y se escuchó: pum... pum... pum... Cada vez sonaba más cerca de nosotros. Pum... pum... pum...

No me podía creer lo que estaban viendo mis ojos. Tenía delante de mí un ¡¡T-Rex!! ¡Era uno de mis personajes favoritos! Y me resultaba muy conocido. Era el T-Rex de uno de mis libros de cuando yo era muy pequeño, que mi mamá y mi papá me leían por las noches. ¡Dinosaurio Roar!

En aquel momento, Roar, lanzó uno de sus rugidos y las torres de libros que había en la guarida, se cayeron. El pobre IGOR, tuvo una pequeña pérdida de aceite y yo me quedé paralizado. Pero recordé cómo era Roar en mi libro, era un dinosaurio bueno. Así que volé hasta su cabeza, teniendo cuidado con sus enormes dientes, y le susurré al oído.

— Conozco a tu amiga Compsognatus Pía y eres uno de mis personajes favoritos — le dije—. No eres malo.

Roar no volvió a rugir y ronroneó como un gatito. Le abracé y en aquel momento el hechizo de Sombra Negra desapareció. Había descubierto cómo liberar a todos los personajes de los libros.

— IGOR, ¿has podido grabar esto en video? — le pregunté—. Sí, tengo todo grabado — contestó IGOR.

— Perfecto, IGOR, sube el video a YouTube para que todos los niños, niñas y ciudadanos de Rivas, sepan cómo romper el hechizo, si se encuentran con algún personaje de los libros.

Sombra Negra, se enfadó e intentó alcanzar a IGOR y derribarle con un puñetazo, para que no subiese el vídeo, pero con mi súper velocidad, conseguí pararte y caímos los dos al suelo.

— Ya está subido, Súper Power — gritó IGOR.

— ¡No conseguiréis detenerme! — exclamó Sombra Negra muy enfadado—. Sólo sois un robot asustado y un niño que se mueve muy rápido. ¡No me conocéis! Tengo un arma secreta...

El malvado Sombra Negra, además, podía mover objetos con su mente. Los libros empezaron a formar un gigante del



tamaño de una montaña... Con su brazo, consiguió alcanzar a IGOR empujándolo contra la pared de la guarida, desmontando uno de sus ruedines. Ese gigante era muy fuerte. Iba a ser una lucha terrible.

Volé hasta la cabeza del gigante y le pegué un puñetazo, que le hizo perder un libro que hacía de oreja. El libro volvió otra vez a su sitio. Le di una patada en el hombro, haciendo volar varios libros. Su brazo se desmontó y enseguida, los libros volvieron a su lugar. Hice lo mismo con una de las piernas del gigante pensando que se caería, pero los libros volvieron a su sitio.

— ¡Esto es imposible! No puedo vencer a este gigante con la fuerza —pensé. Tengo que ver cómo derrotarlo.

De repente, se me ocurrió una idea. Quien movía al gigante era Sombra Negra con su pensamiento. Tendría que vencerle a él para que el gigante de libros desapareciera.

Después de un rato de lucha, me di cuenta de que Sombra Negra solo sale de noche a robar los libros. Su guarida está oscura. ¿Será que no le gusta la luz?... Además, ¿cuál es la primera palabra de su nombre?... ¡¡SOMBRA!!

—Creo que ya sé cómo puedo derrotarlo —grité entusiasmado.

No podrás acabar conmigo, eres un niño —dijo Sombra Negra a carcajadas.

Saqué mi linterna y apunté directamente a su cuerpo. Cuando el rayo de luz le dio, Sombra Negra desapareció y el gigante de libros, se derrumbó. Todos los libros cayeron al suelo.

Ahora solo quedaba pensar cómo devolver cada libro a su dueño.

IGOR y yo ordenamos todos los libros en el suelo. Cuando terminamos nos quedamos sorprendidos: ¡¡Todos los libros empezaron a salir volando por la puerta de la guarida!! Cada uno regresó a sus dueños.

Sombra Negra no entendió que no existe un Libro Mágico.

«LA MAGIA DE LOS LIBROS ESTÁ ESCONDIDA EN LA MENTE DE LOS NIÑOS Y LAS PERSONAS QUE LOS LEEN».

TERCER PREMIO *Un abuelo macarra*, de Jaime Castellano García (CEIP Dulce Chacón).

Esta es la historia de Evaristo, un abuelo de 1951 que nació macarra; al paso de los años se volvía más y más macarra.

Se pasó sus primeros catorce años de vida haciendo grafitis de callejón y luego empezó a hacerlos en propiedades privadas, protegidas por el gobierno y medidas de seguridad extremas.

Un día iba con su skate nuevo modelo Fuego 2.0 de 3040 € y un periódico de El País, que en la primera página decía:

CONCURSO DE MACARRADAS.

ESTE SÁBADO A LAS 15:35.

NO SE ADMITEN ABUELOS.

¡APÚNTATE!

www.concursodemacarradas.com

«Sois unos tontos del bote sin escrúpulos», pensó. Tenía toda la razón y él sabía que la tenía.

Al día siguiente fue a ver al alcalde. Vivía en un edificio grande y lujoso y a él le gustaría pintarlo en ese mismo momento.

—Tío, bro, porfa, déjame participar en el concurso —dijo—. Que tan solo tengo 73 años, soy joven.

— No, además yo no lo elijo, ve a hablar con la Cooperativa —respondió el alcalde.

Evaristo, que de tonto no tenía ni un pelo, fue a hablar con la Cooperativa.

Pero le dijeron que no, que los abuelos estaban pasados de moda, lo que hizo que se enfadara un montón.

Entonces, se le ocurrió una idea deslumbrante: vestirse de adolescente para engañar al jurado.

El jueves se puso una crema extrafuerte para rejuvenecer la piel, se puso una peluca de primera calidad de color marrón oscuro y se vistió de adolescente, pero le pregunta es... ¿funcionará?

En resumen: funcionó. Ganó las cinco pruebas y le dieron 17 129 € por cada prueba, y en total ganó 85 645 €, pero en la entrega del dinero, vitoreando uno le dio un manotazo en la peluca y cayó al suelo. A toda prisa agarró su bolsa de dinero y su skate y se fue.

Desde ese momento nadie la ha vuelto a ver... bueno, más bien nadie se ha vuelto a fijar en él.



CATEGORÍA B PRIMER PREMIO *La invasión mutante*, de Álvaro Gómez Sánchez (CEIP Los Almendros).

¿Conocéis el viejo laboratorio químico situado en el sótano de la central nuclear abandonada en la laguna del Campillo?

Pues un día, unos adolescentes ripenses llamados Álvaro, Adrián y Erik se colaron en la central nuclear y se pusieron a mezclar antiquísimos ingredientes químicos y tóxicos al azar, sin saber que podrían provocar algún incidente muy grave.

Después de un buen rato haciendo el café, un senderista que andaba por allí oyó algo muy sospechoso y les pilló con las manos en la masa.

Los chicos se fueron corriendo lo más rápido que pudieron y se les cayó la mezcla al salir en el agua de la laguna. Al poco tiempo del «accidente», unos mosquitos atraídos por

el extraño hedor que habían percibido desde una pequeña y húmeda cuevecita donde vivían, en el acantilado de la laguna del Campillo, se acercaron a husmear.

Cuando llegaron donde se había caído la mezcla y la bebieron, los mosquitos cayeron inconscientes sobre el agua infectada con la poción tóxica. Unos días después, los mosquitos despertaron y vieron que habían mutado debajo del agua y se habían convertido en unos enormes monstruos de más de tres metros de longitud con grandes dientes, afiladas garras y enormes alas.



Esa noche salieron del agua con un hambre insaciable y fueron a cazar. Al poco descubrieron que el único alimento que les nutría realmente era ¡¡¡EL JUGO CEREBRAL HUMANO!!!

Así que se fueron a comer el cerebro de los senderistas que paseaban por allí, dejando todo el parque de la laguna plagado de cuerpos inertes. Cuando no quedaban más humanos por la zona, se dirigieron a la ciudad. Los vecinos de Rivas, al verlos llegar, los ahuyentaron como pudieron, se escondieron en sus casas y esa noche todos se reunieron para pensar cómo exterminar a los mosquitos mutantes.

Se les ocurrió una genial idea: algunos voluntarios atraerían a los mosquitos hasta el centro comercial H2O; después los encerrarían y rociarán todo el edificio con potentes insecticidas para asfixiar a los mosquitos en el campo; era un plan perfecto, no podía fallar. Lo ejecutarían la noche siguiente.

Pasaron el día observando las costumbres de los mosquitos mutantes y se dieron cuenta de que los cerebros que más les gustaban eran los de los adolescentes, porque estaban llenitos de deliciosas hormonas.

Consiguieron reunir muchos suministros de insecticida, con mucho cuidado para que no les cogieran, y al caer la noche se volvieron a reunir y todos se escondieron, menos los voluntarios. Entonces atrajeron a los mosquitos mutantes y los encerraron en el centro comercial H2O, donde todos empezaron a echar cientos de botes de insecticida a la vez: los mosquitos empezaron a toser y cayeron rendidos en el suelo; todos los vecinos de enorgullecieron del éxito del plan, incluso montaron una fiesta en el ayuntamiento para celebrar que habían exterminado a los mosquitos, pero cuando volvieron a por los cuerpos, descubrieron que los mosquitos ¡no habían muerto! Comenzaron a levantarse y a salir volando, llevándose a más de un vecino por delante para poder escapar. Pero, ¿qué había podido fallar? Llegaron a la conclusión de que el centro comercial era demasiado grande y no habían conseguido la suficiente concentración de producto para acabar con ellos, y solo se habían dormido. ¿Qué iban a hacer ahora? Los mosquitos mutantes eran más listos que los normales, y no iban a caer otra vez en la misma trampa.

Mientras, la alcaldesa y los vecinos trataban de idear un nuevo plan, Álvaro, Adrián y Erik, quienes estaban muy arrepentidos de la que habían liado con sus juegucitos, decidieron tomar cartas en el asunto, y solucionar lo que habían causado. Al margen del resto, trazaron un nuevo plan. Recordaron que en el colegio habían hecho un taller en el que les visitó como invitada una científica entomóloga, casualmente una

experta en insectos. Tenían que localizarle para que crearan un antídoto para los mosquitos y que volvieran a su tamaño normal.

Pero, para poder dárselo, tendrían que atraparlos con redes que no les dejasen escapar, así que usarían las del campo de fútbol Santa Ana del Rivas Fútbol Club, para retener a los mosquitos hasta que la científica tuviera la cura.

Se pusieron manos a la obra: se lo contaron a sus compañeros de clase y se dividieron por grupos: el primer grupo se encargaría de crear un sistema que, en cuanto los mosquitos pisaran el medio del campo, las redes se activaran y los atraparían, y el otro grupo, encabezado por los tres amigos, se encargaría de encontrar a la científica; se pusieron ropa de sus abuelos y se frotaron con caca de perro para enmascarar el olor de las hormonas de sus cerebros adolescentes, y poder salir de Rivas sin que los mosquitos los detectasen.

Los chicos consiguieron dar con la entomóloga, que estaba dispuesta a ayudarles, pero resulta que hacer una cura no era tan fácil; la científica les dijo que para lograrlo, necesitaba una muestra de los ingredientes que habían usado para convertirlos en esos monstruos, y también que tenían que conseguir una muestra de saliva de cada uno de los mosquitos.

Así que, cuando terminaron de hacer el sistema de redes, Álvaro, Adrián y Erik se pusieron como cebo para que los mosquitos les siguieran hasta la trampa: corrieron más que en toda su vida para que no les cogieran y consiguieron llevarlos hasta el campo de fútbol. Entonces, comenzaron a extraer saliva a los mosquitos: con unos palos muy largos a los que habían atado una bola de algodón, recogían las babas de los mosquitos mutantes muertos de hambre. También consiguieron una muestra de agua infectada y le llevaron todo a la entomóloga.

Tras muchas horas de trabajo, la científica consiguió hacer el antídoto para los mosquitos.

Al día siguiente, cuando les inyectaron la cura a los mosquitos, estos empezaron a revolcarse por el suelo, volvieron a su tamaño normal, escaparon de las redes y echaron a volar muertos de miedo en dirección a su cueva en el acantilado de la laguna.

Los vecinos no podían creerlo; aquellos chicos y sus amigos, después de tantas horas de trabajo y esfuerzo, por fin habían conseguido exterminar aquella plaga de mosquitos mutantes.

Ahora sí que hicieron una fiesta en toda la ciudad para celebrar su victoria, ¡¡¡ y por todo lo alto!!!

SEGUNDO PREMIO *¿Por qué ha cambiado todo?*, de Luna Iezzi Moreno (CEIP Los Almendros).

Donde todo empezó

Hace muchos años existía un bosque inmenso, lleno de diferentes animales como ciervos, pájaros e incluso jabalíes. En este bosque había muchos, muchísimos árboles, pero había uno diferente, un árbol especial conocido como el «Árbol de la Sabiduría». Lo llamaban así porque cada vez que tenías una duda, tú le dabas un abrazo y le decías tu duda y sin que hablase, tú sentías la respuesta. La gente del pueblo de Rivas cuidaba mucho la naturaleza. Con el paso del tiempo, las cosas fueron cambiando y empezaron a construir más muros, más edificios, más calles y más... Y la naturaleza empezó a extinguirse.

¿Qué le había pasado?

Después de un rato caminando, empezó a ver arbusto, flores, árboles, etc. Y de repente, Alma cayó en un agujero y descubrió... ¡el Árbol de la Sabiduría! Pero se veía con mal aspecto

y enfermo. Alma, sin esperar un segundo, lo regó con una botella que había traído. A Alma se le había resuelto una de sus dudas, pero le surgió otra más: ¿Qué le había pasado?

Cuando le dio un abrazo, sus hojas empezaron a ponerse verdes como los guisantes. El árbol se lo agradeció.

¿El árbol existía?

Y ahora comienza la historia... de una pequeña niña. En su edificio todos estaban con dispositivos electrónicos, menos Alma. Alma, inspirada por su abuela María Jesús, quien le contó la historia del Árbol de la Sabiduría, veía las cosas de manera diferente a los demás. Ella tenía dos dudas, una era ¿el árbol existía? Y la otra era...

Alma salió de su casa para encontrar el árbol mientras que cantaba una canción: «Bajo el cielo azul, en la naturaleza,



hay un árbol sabio, lleno de belleza. Ramas que cuentan historias de la antigüedad, en su sombra, el tiempo es sincero y de verdad. Árbol de la Sabiduría que siempre nos guía».

El instinto nos ayuda

Así que ese día Alma volvió a casa muy, pero que muy feliz.

De regreso, se encontró con un lobo y Alma se asustó. Aunque luego vio que en su frente tenía un símbolo de reciclaje de color amarillo. Entonces, Alma, instintivamente, cogió un plástico que había por ahí y lo tiró al cubo de la basura amarillo. En ese momento, automáticamente, el lobo se puso recto y siguió su camino. La niña entendía lo que tenía que hacer, pero a la vez no entendía qué estaba pasando. Estaba confusa, pero siguió su camino.

Se hacía de noche y estaba agotada, por lo que decidió descansar. Encontró un árbol grande y se posó sobre él.

Luces en la oscuridad

Al cabo de un rato, vio una lucecita y luego otra más... Alma se despertó y vio que eran ¡luciérnagas! Había de todo tipo de colores: rojas, naranjas, amarillas..., e incluso de color arco iris. Alma miró mejor y observó que las luciérnagas formaban una flecha apuntando a la ciudad. Alma se espabiló y rápidamente corrió hacia ella.

Al llegar, el cielo estaba contaminado más de lo normal y las flores no tenían buen aspecto. En cuanto Alma pisó una parte de la ciudad, la hierba marchita se puso verde como una manzana. De repente tuvo una idea. La idea era de ir saltando para que todo estuviese mucho mejor.

¿Por qué ha cambiado todo?

La gente seguía en su mundo tecnológico y rodeada de dispositivos.

Un niño se asomó por la ventana y gritó: «Hermana, ¿qué haces?».

El niño que se había asomado era uno de sus seis hermanos, el más pequeño. Se llamaba Lucas y tenía cuatro años. Él es el hermano al que más le gusta jugar sin tecnología (aunque solo sale dos veces a la semana). Lucas bajó corriendo las escaleras para ver a Alma. Cuando llegó abajo, le dio un abrazo y sintió como si abrazase al Árbol de la Sabiduría. Pero no era él. Y se preguntó a sí mismo en su cabeza «¿Por qué ha cambiado todo?». La hermana mágicamente se lo leyó y se sorprendió porque era la misma pregunta que ella tenía: «¿Por qué ha cambiado todo?».

La niña le respondió en voz alta: «No lo sé, pero lo voy a solucionar».

La niña corrió hacia el rascacielos más grande que vio y subió a la última planta. Casi podía tocar el cielo, le faltaba un poco. Intentaba llegar y de repente salió de sus manos de manera mágica y en forma de poder una planta trepadora. Gracias a ella, pudo llegar al cielo, que mágicamente se puso negro y con muchísimas y bellas estrellas. Por primera vez en setenta años nadie estaba con ningún tipo de tecnología, solo miraban y admiraban el espectacular y asombroso cielo estrellado.

Abrazos que cuidan la vida

Desde ese día todo cambió y la gente se dio cuenta de lo importante que era cuidar de la naturaleza y lo hermosa que era y no pasar todo el tiempo mirando pantallas. El Árbol de la Sabiduría aún sigue en pie, lleno de hojas y siempre rodeado de gente que le cuida y le da muchos abrazos. La naturaleza hay que cuidar, para que la vida bella puedas disfrutar.

POESÍA

Había en un bosque de Rivas
un árbol muy especial.
Sabio y antiguo, único en el lugar.
Árbol de la Sabiduría, al que puedes abrazar.
Y así tus dudas resuelve, es un amigo genial.
Un día,
Alma, una niña curiosa y feliz
salió en busca del árbol.
Lo encontró enfermo y con amor lo cuidó
y sus hojas verdes como guisantes transformó.
Con su
hermano Lucas al cielo trepó,
y las estrellas brillaron y el uso de tanta tecnología paró.
La vida es bella y la naturaleza es parte de ella.
En este cuento, un mensaje quedó.

TERCER PREMIO *Álvaro y el lobo robot*, de Nerea Aldama Pérez (Luyfe Rivas).

Érase una vez que se era en un pueblecito pequeño, al sureste de la Comunidad de Madrid, llamado Rivas, donde sucede una inquietante historia que tiene lugar más concretamente en las cercanías de un recinto ferial llamado Miguel Ríos.

El 22 de diciembre de 2023, un niño de 12 años llamado Álvaro, que vivía muy cerca del recinto, estaba en sus clases de patinaje dentro del auditorio Miguel Ríos, cuando de repente salió de los arbustos un lobo.

Este parecía enfadado porque iba mostrando todos sus dientes y con expresión de pocos amigos, tenía los ojos como ensangrentados, rojos de furia. Además emitía unos sonidos

que mostraban un instinto muy agresivo. El niño, asustado, se mantuvo con cuidado y muy extrañado debido al comportamiento del lobo y teniendo mucho miedo al no conocer cuál sería su reacción y si le atacaría o no.

Corrió lo más rápido que pudo en dirección hacia la zona alejada donde se encontraba su profesor y rápidamente y casi sin aliento le contó todo lo ocurrido.

El profesor se quedó súper asustado, pero al mismo tiempo sorprendido de que hubiera un lobo en Rivas, por un lado, pensaba que era mentira, pero por otro, al ver a Álvaro tan asustado creyó todo lo que le contaba.

Ambos, totalmente asustados y sin haber tenido tiempo para pensar un plan, fueron por las calles de los alrededores diciéndole a todo el mundo lo que había pasado y alertando para que nadie saliera de sus casas. Lo contaron también en los colegios y llamaron a todos sus alumnos de patinaje para que no fueran al recinto.

El profesor decidió que debía darlo a conocer a todo el mundo, muchas personas podrían ser atacadas, así que contactó con un gran amigo suyo que era periodista.

Cuando los colegios se enteraron de lo ocurrido estaban superansiosos por ver si era verdad y dado que ya habían terminado los exámenes, organizaron de inmediato una excursión totalmente segura y con autobuses cerrados para poder ver si era cierto lo de que había un lobo suelto y permitir a los niños que lo vieran de cerca, pero con total seguridad, sin bajar del autobús. Había tantos niños gritando desde el autobús, que hacían un ruido escandaloso con la intención de que el lobo saliera de su escondite.

Llegada la tarde y con el colegio ya cerrado, muchos niños fueron en coche con sus padres para seguir buscando. Llevaban todo tipo de instrumentos para hacer ruido y ver al lobo (cazuelas, pitos, altavoces, etcétera).

Al hacer tanto ruido todos los niños de los colegios, ver tantos coches con padres, autobuses e incluso múltiples personas con otros vehículos, todos los vecinos de los alrededores se enteraron de lo ocurrido y se sumaron a hacer más ruido y así conseguir que saliese de donde estuviera escondido.

Los periodistas, al recibir la información de lo ocurrido, cogieron rápidamente las cámaras, los micrófonos y todo el equipo que necesitaban para grabar, preguntar a testigos y especialmente preguntar al niño que lo descubrió. Uno de los periodistas, el amigo del profesor, se puso en contacto con la televisión nacional para que en el momento que vieran al lobo, pudieran conectar en directo y así hacer que toda España pudiera ver al lobo y el peligro que habían corrido todos los ciudadanos de la zona.

A su vez, las autoridades de Rivas llamaron a un centro de animales para que estuvieran vigilando y en caso de encontrarlo, intentar cazarlo y sin hacerle ningún daño poder llevarse a su centro, estando así en un lugar seguro para él y para los ciudadanos.

Iba pasando el día y cada vez había más gente en la zona. Primero los periodistas, después personal del centro de animales, alumnos, padres, vecinos y curiosos. Todo el mundo quería ver en primera fila al lobo. Los periodistas grabaron el entorno y no habría menos de 250 personas, lo cual sin duda alguna pondría más nervioso todavía al lobo y le haría sentir que estaba acorralado. No parecía buena idea que hubiera tanta gente, pero ya no se podía hacer nada.

Pasadas más de 6 horas de espera, la gente se estaba empezando a cansar y nadie vela al lobo, llegando a sospechar que Álvaro podría haber mentido. Poco a poco se fueron marchando a sus casas y los periodistas no velan la manera de informar sobre ese evento.

Cada vez quedaba menos gente esperando, pero de pronto una mujer que se iba a su coche empezó a gritar: ¡¡¡ayuda, ayuda, ayuda!!! Resultó que el lobo estaba escondido detrás de su coche.

Como la señora salió corriendo formando mucho escándalo, todo el mundo se enteró y se lo dijeron a los periodistas, y de nuevo volvió el equipo de personas del centro de animales, usó todos sus medios para poder capturarlo sin hacerle daño y sin correr peligro.

Mientras el periodista entrevistaba a algunas personas involucradas, Álvaro estaba triste porque sabía que el lobo era bueno. Poco a poco toda la gente se fue marchando, pero Álvaro se quedó, esperó y posteriormente anduvo por toda la zona para ver dónde había vivido, lo que había comido y qué le había llevado a parecer tan agresivo.

La sorpresa fue muy grande cuando cerca de unos baños del recinto vio a unos cachorros de lobo. Entonces se dio cuenta de que lo que estaba haciendo era proteger a sus crías para que nadie les hiciera daño y se las llevara.

Álvaro sintió un deber de protección al lobo y sus cachorros, a la vez de una gran pena al pensar que la madre iba a estar separada de sus cachorros, así que rápidamente se montó en su quad y se puso a seguir a la furgoneta que se dirigía al centro de animales en Covibar. Cuando estaba llegando, pudo comprobar desde la lejanía que el lobo se mostró muy agresivo con sus captores y consiguió salir huyendo. Álvaro, sin pensárselo dos veces, le hizo una señal al lobo y este se subió rápidamente al quad y ambos se dirigieron hacia el Miguel Ríos.

Al llegar, el lobo lo primero que hizo fue ir a buscar a los cachorros en los baños en los que los escondió, pero al llegar, ya no estaban los cachorros. Superenfadado miró a Álvaro con cara de manera agresiva pensando que se los podría haber llevado. Álvaro intentó mantener la calma para que no le mordiese y le llevó a donde había escondido a los cachorros para que no estuviesen en peligro.

Álvaro puso en la parte trasera del quad al lobo y a los cachorros para llevarlos a un sitio más seguro como el bosque, para que nadie les pudiese hacer nada y para que vivieran tranquilos sin que nadie les separara. La despedida fue un poco dura debido a que Álvaro les había cogido mucho cariño en muy poco tiempo, pero sabía que era lo mejor para ellos.

Unas semanas después, el Ayuntamiento de Rivas organizó un evento en el Miguel Ríos en el que la alcaldesa iba a dar un discurso sobre un acto que ocurrió recientemente.

Lo que quería decir la alcaldesa nadie se lo podía creer, porque era que el lobo no era un animal, sino un robot fabricado por unos científicos, para ver cómo reaccionaban desde los más pequeños hasta los más mayores. Era un estudio sobre el comportamiento de los humanos ante diferentes situaciones.

La gente se quedó alucinada debido a lo bien hecho que estaba el lobo. Parecía de verdad, no un robot, y había conseguido asustar a gran parte de Rivas.

El lobo tenía ciertos elementos que servían para mostrar a la gente que no era un lobo real (como los ojos rojos), pero solo hubo una persona que no solo no se había fijado en lo que realmente era, sino que lo había rescatado y además había ayudado a salvar a sus cachorros, también robots. La alcaldesa se mostró muy contenta por el comportamiento de Álvaro, su valor y su fuerza, mostrando tener un corazón muy bonito y lleno de voluntad. Así que pidió un gran aplauso para él.

En este caso la tecnología sirvió para realizar un experimento sobre el comportamiento de las personas y ayudó a ver que la tecnología se puede usar para cosas buenas.



PRIMER PREMIO *La reina republicana*, de Juan Luis Ramiro Castillejo

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

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

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

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

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

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

¡¡¡LARGA VIDA A LA REINA!!!

SEGUNDO PREMIO

La partida de Álvaro Villanueva Álvarez

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

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

¿Quieres que juguemos, mamá?

No importa el juego. Que ruede una bola, que se escurra de la mesa un dominó, que se juegue a la pobreza del *Monopoly* o las relaciones animales en el parchís; siendo en esta vida siempre presa, excepto niño, con la risa cazadora. No importa a qué juegos. El juego a veces es solo una excusa. También es, en lo más profundo, una tragedia, el drama de la vida, la tristeza del que llora ante las lágrimas risueñas del triunfador no merecido. ¿Quién merece ganar? ¿Quién merece ser vencido? ¿Es la victoria el consuelo fugaz de un perdedor, o es la derrota la debacle, la caída sempiterna, del efímero ganador?

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

¿Quieres que juguemos, mamá?

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

¿Quieres que juguemos, mamá?

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

la piedra no habla,

la piedra no mueve,

la piedra se calla,

la piedra se duerme;

la lápida se enfría,

sobre la lápida se llora;

la lápida lleva un traje de flores,

la lápida es el juego,

¿quieres que juguemos, mamá?



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

Querida madre,

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

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

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

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

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

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

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

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

Con amor eterno,



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

BASES DEL XXX 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 y dos folios en una sola cara.

Es necesario que en la obra figuren: 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 un 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 **3 al 14 de febrero de 2025** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida 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 de 2024.



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de la Cañada Real, 2 - local 2	46	Carnicería
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 7 - local 1	48	Oficina
Plaza de Clarín, 7 - local 3	175	Academia
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 3 - local 2	135	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 1	146	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 2	130	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7	67	Locutorio
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pau Casals, 7 - local 1	124 + 70 de altillo	Moda
Plaza de Pau Casals, 7 - local 3	82	Pub
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 3	44	Pollería
Plaza de Blas de Otero, 6 - local 3-5	87	Academia
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Madrid, 8 - local 1	67	Alimentación
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Moro Almanzor, 7 - local 1	90	Oficina
Plaza de Monte Ciruelo, 3 - local 1	39	Laboratorio
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1	76	Reparación de bicicletas
Plaza del Valle del Nalón, 9 - local 1	38	Oficina
Plaza de Blimea, 1 - local 1	315	Banco
Plaza de Blimea, 8 - local 4	65	Academia
Avda. de Covibar, 10 - local 2 (Ed. Azul)	86	Papelería
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto. Sótano incluido

alquiler
LOCALES
EXTERIORES
DISPONIBLES



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

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



alquiler

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



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

LOCAL destacado

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

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

Plaza de clarín, 7, local 1

Actividad anterior: oficina

Superficie: 48m²



Cuota mensual
de alquiler:
338,79 € + IVA

Cuotas de comunidad y mancomunidad
no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 17 DE ENERO AL 9 DE FEBRERO

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).

ROBOT SALVAJE

CIENCIA FICCIÓN

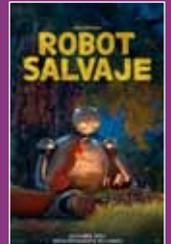
Viernes 17 de enero, 17:30 horas

Sábado 18 de enero, 17:30 horas

Domingo 19 de enero, 17:30 horas

Dirección: Chris Sanders.

Sinopsis: La película narra el épico viaje del robot Roz, que naufraga en una isla deshabitada y debe aprender a adaptarse al duro entorno, entablando gradualmente relaciones con los animales de la isla y convirtiéndose en madre adoptiva de un pequeño ganso huérfano.



JURADO Nº 2

THRILLER

Viernes 17 de enero, 20:30 horas

Sábado 18 de enero, 20:30 horas

Domingo 19 de enero, 20:30 horas

Dirección: Clint Eastwood.

Reparto: Nicholas Hoult, Toni Collette, J.K. Simmons, Kiefer Sutherland.

Sinopsis: Justin Kemp, un hombre de familia, mientras forma parte de un jurado en un juicio por asesinato, se encuentra luchando con un serio dilema moral... uno que podría utilizar para influir en el veredicto del jurado y potencialmente condenar (o liberar) al asesino acusado.



GLADIATOR II

ACCIÓN

Viernes 24 de enero, 17:00 horas

Viernes 24 de enero, 20:30 horas

Sábado 25 de enero, 17:00 horas

Sábado 25 de enero, 20:30 horas

Domingo 26 de enero, 17:00 horas

Domingo 26 de enero, 20:30 horas

Dirección: Ridley Scott.

Reparto: Paul Mescal, Denzel Washington, Connie Nielsen, Pedro Pascal.

Sinopsis: Dieciséis años después de la muerte de Marco Aurelio, Roma está gobernada por los despiadados emperadores gemelos Geta y Caracalla. El nieto de Aurelio, Lucio Vero, vive bajo el seudónimo de Hanno con su esposa Arishat en el reino norteafricano de Numidia. El ejército romano dirigido por el general Acacio invade y conquista el reino, esclavizando a Lucio junto con otros supervivientes. Los esclavos son llevados a Ostia, donde Lucio es comprado por el maestro de cuadra Macrinus, que le promete la oportunidad de vengarse matando a Acacio si gana suficientes combates para llegar al Coliseo.



SONIC 3

AVENTURAS

Viernes 31 de enero, 17:30 horas

Sábado 1 de febrero, 17:30 horas

Domingo 2 de febrero, 17:30 horas

Dirección: Jeff Fowler.

Reparto: James Marsden, Jim Carrey, Alyla Browne, Lee Majdoub.

Sinopsis: Sonic, Knuckles y Tails se reúnen para enfrentarse a un nuevo y poderoso adversario, Shadow, un misterioso villano cuyos poderes no se parecen a nada de lo que nuestros héroes han conocido hasta ahora. Con sus facultades superadas en todos los sentidos, el Equipo Sonic tendrá que establecer una insólita alianza con la esperanza de detener a Shadow y proteger el planeta.



SOY NEVENKA

DRAMA

Viernes 31 de enero, 20:30 horas | Sábado 1 de febrero, 20:30 horas | Domingo 2 de febrero, 20:30 horas

Dirección: Icíar Bolláin.

Reparto: Mireia Oriol, Urko Olazabal, Ricardo Gómez, Carlos Serrano.

Sinopsis: En el año 2000, Nevenka Fernández, de 24 años, concejala de Hacienda en el Ayuntamiento de Ponferrada, sufre una persecución implacable, tanto sentimental como profesional, por parte del alcalde, un hombre acostumbrado a hacer su voluntad en lo político y en lo personal. Nevenka decide denunciar, aunque sabe que deberá pagar un precio muy alto: su entorno no la apoya, la sociedad de Ponferrada le da la espalda y los medios la someten a un juicio público. Una historia basada en hechos reales que convierte a su protagonista en una pionera al llevar por primera vez a un político influyente y popular ante los tribunales por acoso sexual y laboral.



EL SEÑOR DE LOS ANILLOS: LA GUERRA DE LOS ROHIRRIM

FANTASÍA

Viernes 7 de febrero, 17:00 horas | Sábado 8 de febrero, 17:00 horas | Domingo 9 de febrero, 17:00 horas

Dirección: Kenji Kamiyama.

Sinopsis: Ambientada 183 años antes de los acontecimientos de la trilogía original de películas, esta cinta narra el destino de la Casa de Helm Hammerhand, el legendario rey de Rohan. Un repentino ataque de Wulf, un astuto y despiadado señor de los Dunlending que busca venganza por la muerte de su padre, obliga a Helm y a su pueblo a hacer una última y audaz resistencia en el antiguo bastión del Hornburg, una poderosa fortaleza que más tarde será conocida como el Abismo de Helm. Encontrándose en una situación cada vez más desesperada, Héra, la hija de Helm, debe reunir la voluntad para liderar la resistencia contra un enemigo mortal que pretende su destrucción total.



LA HABITACIÓN DE AL LADO

DRAMA

Viernes 7 de febrero, 20:30 horas | Sábado 8 de febrero, 20:30 horas | Domingo 9 de febrero, 20:30 horas

Dirección: Pedro Almodóvar.

Reparto: Tilda Swinton, Julianne Moore, John Turturro, Alessandro Nivola.

Sinopsis: Ingrid y Martha fueron muy amigas en su juventud. Ambas trabajaban en la misma revista, pero Ingrid acabó convertida en novelista de autoficción y Martha en reportera de guerra. Las circunstancias de la vida las separaron y, después de muchos años sin tener contacto, vuelven a encontrarse en una situación extrema, pero extrañamente dulce.



> Jueves 23 de enero, 19:30 horas

La cultura como punta de lanza para apoyar a los pueblos oprimidos. Gala solidaria en apoyo a Palestina y el pueblo saharauí, organizada por el activista Luis Vega Domingo

En la gala intervendrán la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, los magos Rafa y Lore Lavand, los clowns Pallasos en Rebeldía, el cantautor Salvador Amor y el cómico Leo Bassi.

En el acto se exigirá el reconocimiento de la República Árabe Saharaui Democrática (RASD) por el Gobierno de España, al igual que este hizo recientemente con el Estado Palestino. También se recordará que la cultura es un poderoso vehículo de expresión y resistencia que juega un pa-

pel fundamental en la defensa de los derechos de los pueblos oprimidos, ya que actúa como un vehículo de identidad, resistencia y empoderamiento.

Espectáculo ofrecido en la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración firmado con el Ayuntamiento de Rivas.

Precio de la entrada: 10 €

Venta de entradas en taquilla el mismo día del acto.



> Del 15 de enero al 11 de febrero

Exposición pictórica de Rocío Gallego-Largo Ávalos

La Sala Miguel Hernández se prepara para recibir la obra pictórica de Rocío Gallego-Largo Ávalos, una creadora polifacética que combina su amor por la pintura con una destacada trayectoria como escritora. En esta exposición, Rocío nos sumerge en un mundo impresionista donde el azul y el amarillo dominan la paleta, transmitiendo emociones como la melancolía, la tristeza y los retos que enfrentamos en los duelos emocionales y los «monstruos» internos del ser humano. Sus cuadros, cargados de profundidad y simbolismo, invitan al espectador a reflexionar sobre la complejidad del alma y las luchas personales.

Además de su labor artística, Rocío cuenta con varias publicaciones literarias, como las antologías *Poetas nocturnos*, *Ellas* y *Versos desde el corazón*, entre otras, con las que ha explorado su pasión por las palabras y la poesía. Esta muestra es una oportunidad única para disfrutar de una propuesta artística que conecta con las emociones más profundas a través del color y la literatura.



> Jueves 16 de enero, 19:00 horas

¿Se puede aprender a ser feliz?

Taller gratuito impartido por la psicóloga y coach **Vera Moreno**

Con el comienzo de un nuevo año, nos hacemos nuevos propósitos. ¿Qué tal si nos proponemos aprender a ser más felices y hacer felices a los demás?

Pero ¿se puede aprender a ser feliz? La ciencia dice que sí, que todo lo que nos proponamos podemos aprenderlo, en mayor o menor medida y en función de nuestras capacidades.

La dificultad está, en muchas ocasiones, en aplicar lo que aprendemos.

Te propongo que nos acompañes en este apasionante taller en el que veremos qué hacer para que nuestro cerebro pueda convertirse en un cerebro un poco más feliz.

> Lunes 20 de enero, 19:15 horas

Romanceros de Carne y Plata presenta *Música, teatro y poesías a la carta*

La Sala Miguel Hernández acoge un espectáculo único que combina música, teatro y poesía. De la mano de Romanceros de Carne y Plata, el público será invitado a un viaje por la palabra y el verso en su máxima expresión artística.

Luis San José, rapsoda, actor y escritor, lidera este encuentro cultural. Con una trayectoria que incluye más de 200 reconocimientos, San José se define como un «aprendiz permanente y un escultor de palabras». A través de su bitácora *Caricias y carencias*, ha compartido gran parte de su obra, mostrando además su talento como «arquitecto de sueños y naipes».

La velada comenzará con una bienvenida y presentación, seguida de un despliegue de creatividad estructurado en tres actos:

Entrantes: Piezas emblemáticas como *Niño yuntero* y *Guerra* abrirán paso a un recorrido interactivo que incluirá romances seleccionados por el público, como *Así te quiero*, *La viuda enamorada* o *Romance de aquel hijo*.

Carta poética: Una ruleta digital determinará qué versos de autores clásicos como Bécquer, Lorca, Rafael de León y Samaniego resonarán en la sala, o será el público quien elija sus favoritos.



Postres de la casa: El broche de oro llegará con interpretaciones memorables de El Piyayo, la *Canción del pirata* y otros clásicos que prometen emocionar y sorprendernos a todos.

Programa de **cursos presenciales, online** y mixtos para *aprender habilidades digitales* de la Comunidad de Madrid

Debido al éxito de convocatorias anteriores, el Centro Social de Covibar seguirá acogiendo durante este año una serie de cursos gratuitos que suponen una excelente oportunidad para mejorar la alfabetización digital y el empoderamiento de los participantes, permitiéndoles conectarse con el mundo digital de manera más efectiva. Os pasamos información de los dos próximos. Ambos tienen una duración de cinco horas, repartidas en dos jornadas consecutivas.

> 22 y 23 de enero, 16:00 horas



Aprende a usar WhatsApp

Conoce usos, funciones y configuración en dispositivos. Aborda la importancia de la seguridad y reflexiona sobre las buenas prácticas de comunicación en línea.

> 5 y 6 de febrero, 16:00 horas

Conoce tu móvil

Explora el manejo efectivo del móvil. Aprenderás a identificar elementos clave y a resolver problemas técnicos básicos. Identifica elementos, herramientas, partes y problemas técnicos vinculados al manejo de un móvil. Resuelve desafíos técnicos básicos. Reconoce aplicaciones, herramientas y elementos de configuración del móvil.



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

> Jueves 30 de enero, 19:00 horas

Presentación del libro *El jardín de Funakoshi* de Javi Prieto Sancho

El próximo lunes 30 de enero presentamos en la Sala Miguel Hernández el segundo libro del periodista y escritor Javi Prieto Sancho. Siguiendo la tradición literaria hispana de las florestas o silvas, se presenta esta variada colección de textos, cuyo hilo conductor es la vivencia personal del autor, su idiosincrasia y su estilo. A través de sus casi 150 páginas, el autor transita más de un año de aventuras y desventuras, de crisis y reflexión personal, entrelazando realidad y ficción.

Quienes se atrevan a adentrarse en *El jardín de Funakoshi* caminarán por las sendas de la montaña madrileña, se cruzarán con perros queridos, karatecas y maquis de la posguerra y dialogarán con filósofos grecolatinos. Personajes como el viejo Isidro y Amanda, del relato corto *La llamada*, galardonado en el certamen literario de Morata de Tajuña 2024, nos enternecerán con su mirada del paso del tiempo. Otros, como el jardinero Turbo, sacarán la sonrisa a más de uno. Aunque quizás, el protagonista del libro es un grupo de amigos que, en diferentes situaciones y actividades, convierten su vida cotidiana en una obra de arte, a veces cómica, a veces épica, a veces trágica, como la vida misma.

Los escritos recopilados en esta obra fueron publicados originalmente en la revista digital *El Perro Paco*. La obra im-



presa está ilustrada con dibujos y fotos del autor y de un querido grupo de colaboradores.

Los Amigos ediciones es un modesto proyecto editorial autogestionado. Lo componen el propio autor, junto al profesor de Lengua y Literatura, Jesús Rebollo. *El jardín de Funakoshi* es la segunda obra publicada por este sello, tras *De cómo conquistamos las grandes llanuras*, también escrita por Prieto Sancho.



> Lunes 10 de febrero, 18:00 horas

Ríete de los lunes mientras puedas

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

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

Un diciembre lleno de aprendizaje y emociones en el Centro Social

El Centro Social cerró el año con una programación variada y enriquecedora que atrajo a personas de todas las edades y gustos. Durante el mes de diciembre se celebraron varios actos destacados que combinaron reflexión, autoconocimiento y desarrollo personal, una muestra del compromiso cultural y educativo de Covibar.

El 5 de diciembre, Paula Peña, coach especializada en el manejo de emociones, lideró un taller gratuito donde los participantes exploraron el lenguaje oculto de sus emociones, aprendiendo a identificar las causas subyacentes de sentimientos como la ansiedad, el enojo o el agotamiento emocional.

El día 19 acogimos el taller *Boxeo vs Adicciones*, organizado por Proyecto Perrutis. Emilio Ortiz, terapeuta y fundador de la iniciativa, expuso los beneficios del deporte como herramienta de prevención de adicciones. Lo acompañaron dos grandes figuras del boxeo: el multicampeón Antonio Collado y Víctor del Toro, expugil profesional y reconocido entrenador, quienes compartieron sus experiencias y consejos sobre cómo su disciplina deportiva puede transformar vidas.



En el marco de actividades de diciembre, el Centro Social también albergó el curso gratuito *Conoce tu móvil*, una iniciativa promovida por la Comunidad de Madrid para ayudar a eliminar la brecha digital entre los ciudadanos.

Una semana después, el Centro Social se transformó en un espacio para la reflexión sobre la belleza y el bienestar. Bajo el título *Belleza consciente y maquillaje en Navidad*, Mila Granados, maquilladora y terapeuta holística con tres décadas de experiencia, compartió su visión de la belleza como un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. La jornada culminó con una demostración práctica de maquillaje consciente emocional y un regalo especial: un asesoramiento personalizado para cada participante.

Todos estos actos coincidieron con la exposición del taller de dibujo y pintura de la Cooperativa, que engalanó la sala hasta el día 20, aportando un toque artístico a los eventos, y de la que ya os mostramos imágenes en el número anterior de esta revista.

Cerramos así el calendario anual con un balance positivo, reafirmando el papel del Centro Social como un espacio de encuentro de referencia en nuestro municipio y en todo el sureste madrileño.



Entrega de premios de los certámenes literarios de Covibar 2024

La Cooperativa entregó el pasado miércoles 18 de diciembre los premios de los certámenes literarios convocados a lo largo del año 2024, en una emotiva ceremonia celebrada en el Centro Social Armando Rodríguez. Los galardones correspondieron a la XXIX edición de los certámenes de Cuentos Infantiles y de Cartas de Amor, la XXVII de Relatos Breves y la XIV de Carta a mi Padre, Carta a mi Madre y Una Tarde en Covibar. Estas iniciativas, promovidas por el área de Cultura de la Cooperativa, son una tradición consolidada que busca fomentar la creatividad y la expresión literaria en personas de todas las edades.

El entrañable acto estuvo amenizado por la actuación de la joven cantante ricense Clara Barbeito, quien interpretó con gran sensibilidad las canciones *Mi héroe*, de Antonio Orozco; *Un ramito de violetas*, de Cecilia; y *Hallelujah*, de Leonard Cohen, acompañada a la guitarra por el músico Rubén Martínez.

En la entrega de los diplomas participaron destacadas personalidades del municipio, como el concejal de Barrio Oeste, José Luis Alfaro; el director de la revista Zarabanda, Víctor Reloba; y Candela Arevalillo, coordinadora de la asociación Escritores en Rivas. Además,

estuvieron presentes dos miembros del Consejo Rector de Covibar: Francisco de la Fuente, coordinador de Cultura, y Pedro Herrero, vocal de Patrimonio.

Uno de los momentos más especiales de la velada fue la lectura de los textos ganadores, magistralmente interpretados por el profesor Roberto Barbeito, quien logró emocionar a los familiares y amigos de los premiados.

Esta ceremonia, marcada por el carácter cercano que define a Covibar, reafirma cada año nuestro compromiso con la cultura y la creatividad literaria.





CULTURA lo que pasó en navidad

Así vivimos nuestro entrañable **Festival de Navidad**

Un año más, la Cooperativa llenó de alegría las fiestas navideñas con una programación especial diseñada para el disfrute de toda la familia. Desde el 14 de diciembre hasta el 4 de enero, nuestra Sala Covibar se convirtió en un escenario de ilusión y cultura, ofreciendo actividades asequibles para grandes y pequeños durante estas fechas tan señaladas.

La mañana del 14 de diciembre dio el pistoletazo de salida con *Suite Don Quijote*, una producción de la Escuela de Danza Covibar que fusionó danza urbana, clásica, contemporánea y española para dar vida a uno de los episodios más icónicos del clásico de Cervantes. El montaje cautivó a los asistentes con su dinamismo y belleza, y, el 19 de diciembre, el espectáculo también llegó a los escolares del municipio en dos sesiones matinales llenas de arte y aprendizaje.





Fotos: Fernando Galán.

CULTURA lo que pasó en navidad



El 21 de diciembre, los más pequeños disfrutaron de dos pases de *El nuevo trineo de Papá Noel*, un espectáculo infantil que desbordó imaginación y alegría.



CULTURA lo que pasó en navidad



La magia continuó el 27 con el musical familiar *El gato con botas*, que arrancó sonrisas y aplausos de todos los presentes.



Y, como broche final de nuestra programación navideña, SS. MM. los Reyes Magos de Oriente visitaron la Sala Covibar el 4 de enero. Con su habitual carisma, recogieron las cartas de los niños y les entregaron un obsequio que dejó brillar la ilusión en sus rostros.

La programación se completó con diversos pases de cine que ofrecieron momentos de entretenimiento y reunión familiar, completando así unas fiestas llenas de cultura y diversión.



Como cada año, nuestros amigos de Aspadir decoraron con cariño el árbol navideño del Centro Cívico Comercial con sus manualidades de madera. También se encargaron de montar un precioso belén en el local 9 de la primera planta, convirtiéndolo en un rincón entrañable para el disfrute de los vecinos.



EUFEMISMOS

El eufemismo no es solo una manera de edulcorar la realidad, de enmascarar su lado crudo y antipático. Cuando los años me desborden y mis articulaciones no den más de sí, no quiero que nadie diga de mí que soy un “miembro de la tercera edad”, ni tampoco “una persona de edad avanzada”. ¿Avanzada a qué o a quién?, me pregunto; y me lo preguntaré tal vez cuando alguien no sepa que quiero que me llamen por lo que soy: viejo no es despectivo, ni anciano una manera educada de referirse a los viejos que pasean por el parque. Llegar a viejo no puede ser nada más que una celebración permanente. ¿Cuántos hubo antes que nosotros que apenas llegaron a ser cincuentones o sexagenarios, por ejemplo?

Pero el eufemismo, como digo, no es solo una manera de edulcorar la realidad: es también una pueril forma de manipulación. Ojalá este año 2025 deje muy atrás el que ha sido, al menos en mi humilde opinión, el año del descrédito de muchos medios de comunicación, que han hecho bandera del eufemismo. Y digo bien: resulta ridículo hablar de la “problemática de la vivienda”, si de lo que hay que hablar en realidad es de una forma legal de bandalismo financiero, que permite que las casas en las que tenemos derecho a vivir caigan en manos de fondos buitres, cuya misión no es otra que especular con bienes imprescindibles. Es penoso escuchar cómo hablan de “judicialización de la política”, cuando en verdad hay que



hablar de corruptos y corruptores. Y triste comprobar con asombro cómo después de más de cincuenta mil vidas segadas, y miles de edificios y viviendas destruidos, todavía se habla en los medios de “conflicto palestino-israelí” y no abiertamente de lo que en verdad se ha convertido: un genocidio.

Después de observar cómo una oleada de movimientos ultra se están haciendo con el poder en Europa y en América, algunos medios de comunicación han acuñado el término de “democracias autoritarias”, como la manera con la que denominar el viraje hacia formas de gobierno que no son la democracia tal y como la conocemos hoy en día. El eufemismo, una vez más, está ganando la partida a la realidad: dictadura, sátrapa o autocracia. Existen términos variados para definir el vertedero en el que acaban las democracias, sin maquillaje semántico alguno, es decir, sin caer en la velada toma de partido por un enmascaramiento que supone una forma de acuerdo tácito del que usa este

tipo de eufemismos con aquellos que pretenden acabar con nuestros sistemas políticos garantistas. A veces, el eufemismo engulle la propia realidad que designa: “mena” no es un extranjero sin más, sino un menor cuyos derechos el Estado tiene que salvaguardar, pero es mejor que no se sepa, es mejor que unas siglas le hagan perder hasta el significado que posee el crío que ha llegado hasta nuestro país en busca de un futuro mejor y se encuentra solo. Para muchos, no tendrá derecho ni siquiera a ser lo que es, un menor que necesita ayuda.

Si el eufemismo de “basura” suele ser “residuo urbano”, no tengo a mano el eufemismo de aquellos que practican la información basura o la política basura han sembrado la política y el lenguaje de los medios de comunicación con palabras cuyo significado desvían con el fin de confundirnos y, en definitiva, manipularnos. “Gentrificar” no es nada más que encarecer las viviendas y el alquiler de los locales de un barrio. “Turistificación” no es otra cosa que dar carta blanca al alquiler turístico y a las tiendas abiertas 24 horas, a costa de la expulsión de los barrios céntricos de las ciudades a los vecinos de toda la vida. “Gamificar” equivale a jugar y no enseñar. Y así un infinito listado de eufemismos del que solo se puede extraer una conclusión: que hay que bajar el volumen de la televisión para poder escuchar los verdaderos significados de las palabras que usan algunos para decirnos cómo tenemos que pensar. 🐼



LUIS QUIÑONES CERVANTES (Madrid, 1977) es escritor y profesor de Literatura. Autor de las novelas, *El retrato de Sophie Hoffmann*, *Los papeles de Madrid*, *Un hombre detrás de la lluvia* y *Crónica del último invierno*, novela ambientada en la Transición, finalista del Premio de la Crítica de Madrid. Recientemente, ha publicado su ensayo *La oveja negra que devoró el manual de literatura*. También colabora como divulgador con el popular podcast de contenidos culturales *El Abrazo del Oso*.

El arte moderno en armonía con el planeta a través de materiales sostenibles

Déborah Giménez

La preocupación por el medio ambiente en los últimos años ha influido en todas las áreas de la sociedad, y el mundo del arte no es una excepción. Cada vez más artistas adoptan materiales sostenibles para crear obras que no solo impacten visualmente, sino que también generen reflexión sobre la relación entre el arte y la ecología. Este movimiento hacia la sostenibilidad no solo redefine los materiales y procesos utilizados, sino que también transforma el papel del arte en la sociedad contemporánea.

Uno de los cambios más notables en el arte actual es la revalorización de materiales naturales como la madera, la piedra, la arcilla y las fibras vegetales. Por ejemplo, maderas certificadas provenientes de bosques sostenibles, pigmentos naturales y fibras orgánicas se han convertido en bienes codiciados no solo por artistas, sino también por coleccionistas y galerías que desean asociarse con una visión ecológica. Por esto, algunos materiales, como ciertas maderas nobles o tintes extraídos de fuentes naturales, han duplicado o triplicado su valor en mercados especializados en los últimos años.

RECICLAJE COMO EXPRESIÓN ARTÍSTICA

La reutilización de materiales desechados se ha convertido en una práctica común para muchos artistas. Esculturas realizadas con plástico reciclado, obras pictóricas que, con papel reutilizado y collages creados con restos industriales, como, por ejemplo, la basura transformada en arte. Los tintes naturales, derivados de plantas, minerales y microorganismos, están sustituyendo a las pinturas sintéticas. Esto no solo reduce el impacto ambiental, sino que también recupera tradiciones ancestrales, recuperando antiguas técnicas que hace tiempo que no se usan.



Composiciones gigantes, llena de aparatos rescatados, del brasileño Vic Muniz.

En respuesta al problema de los residuos, muchos artistas han optado por crear obras biodegradables o efímeras. Estas piezas están diseñadas para descomponerse con el tiempo.



Una ballena con mucha chatarra del artista portugués Bordalo II.

La tecnología también juega un papel crucial en el desarrollo de materiales sostenibles. Por ejemplo, se están utilizando bioplásticos derivados de algas y micelio (sistema de raíces de los hongos) para crear esculturas y estructuras arquitectónicas. Estos materiales no solo son renovables, sino que también son compostables, y ofrecen soluciones innovadoras para el mundo del arte.

Por otro lado, los avances en impresión 3D han permitido a los artistas experimentar con materiales sostenibles de formas nunca antes imaginadas. Desde filamentos de impresión hechos con plásticos reciclados hasta combinaciones de materiales orgánicos, estas tecnologías están abriendo un mundo de posibilidades para la creatividad sostenible.

El auge de los materiales sostenibles en el arte moderno es una muestra de cómo la creatividad puede ser una herramienta poderosa para enfrentar los desafíos de la contaminación global. Adoptando prácticas y materiales que respeten el medio ambiente, los artistas están demostrando que el arte puede ser tanto bello como responsable. En un mundo en el que vivimos de en constante cambio, estas iniciativas nos inspiran a imaginar un futuro donde el arte y la naturaleza son totalmente compatibles.

Comienza el año practicando deporte en **Covibar**

En un mundo cada vez más sedentario, la importancia de practicar ejercicio físico no puede subestimarse. Mover el cuerpo, fortalecer los músculos y mantener una vida activa son clave para mejorar nuestra salud, bienestar y calidad de vida. Tanto si buscas perder peso, ganar energía o simplemente sentirte mejor contigo mismo, el ejercicio físico es el camino.

Pero no todos los gimnasios son iguales. En el Gimnasio Covibar, hemos creado un espacio ideal para que transformes tus objetivos en realidades. Con una amplia gama de opciones y servicio, aquí encontrarás todo lo que necesitas para disfrutar del deporte.

1. Una quincena de actividades colectivas: La diversión y la motivación están garantizadas gracias a nuestras múltiples actividades colectivas. Desde clases de zumba llenas de energía hasta sesiones de pilates centradas en el equilibrio y la relajación, pasando por el ciclo, yoga, cardiobox, AFG y muchas más. Nuestro calendario se adapta a todos los gustos y niveles de



experiencia, asegurando que siempre tengas una opción que se ajuste a ti.

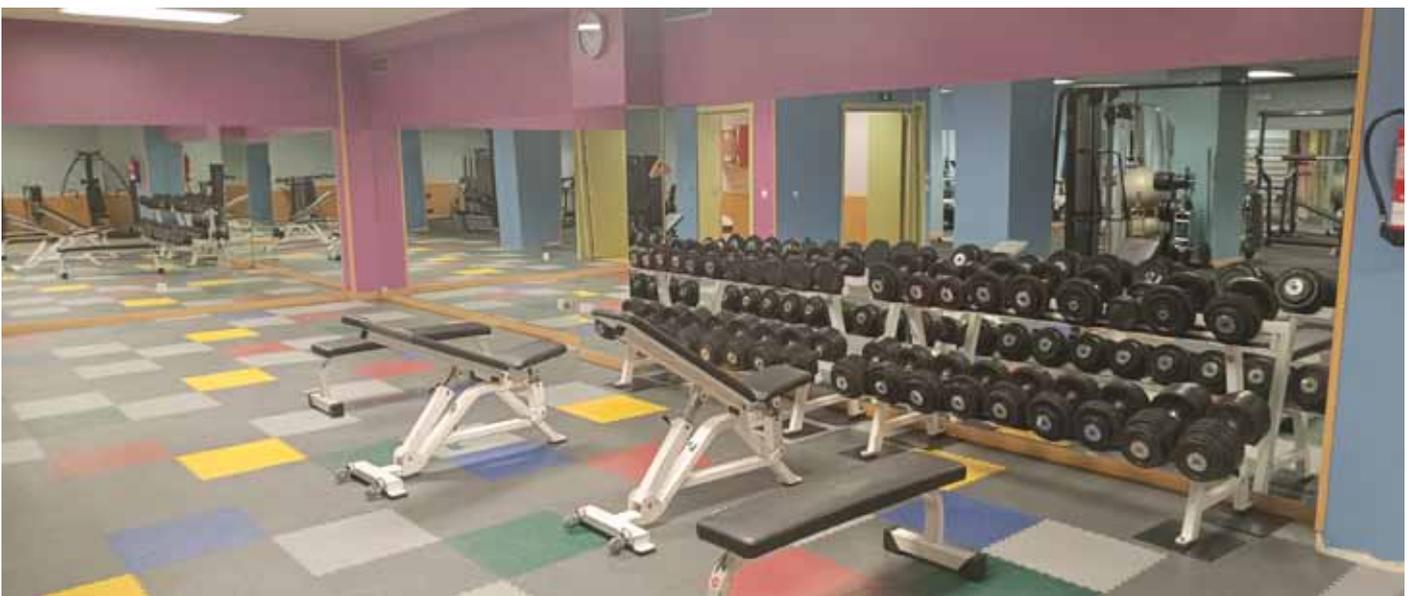
2. Sala de musculación recientemente renovada: Para aquellos que buscan el entrenamiento de fuerza, nuestra sala de musculación es ideal. Con máquinas recientemente renovadas y una reciente ampliación del espacio, esta última reforma demuestra nuestro compromiso con ofrecerte lo mejor.

3. El mejor equipo profesional: Nuestro mayor activo es nuestro equipo humano. Entrenadores altamente

cualificados y apasionados están a tu disposición para guiarte, motivarte y ayudarte a alcanzar tus metas. Tanto si necesitas un programa personalizado (contamos con servicio Covisalud enfocado a personas con patologías o entrenamiento personal) como apoyo para mejorar tu técnica, puedes confiar en que recibirás una atención de calidad y adaptada a tus necesidades.

En el Gimnasio Covibar no solo queremos que hagas ejercicio, queremos que disfrutes del proceso, que te sientas parte de una comunidad y que experimentes los innumerables beneficios de la actividad física. Mejorar tu salud cardiovascular, reducir el estrés, aumentar tu energía diaria y fortalecer tu cuerpo son solo algunos de ellos.

¡No esperes más para dar el paso! Ven al Gimnasio Covibar y descubre por qué somos la mejor elección para cuidar tu cuerpo y mente. Te esperamos con las puertas abiertas y una sonrisa para empezar juntos este camino hacia una vida más saludable y activa.



Los alumnos de judo de Covibar participaron en los Juegos Escolares

El pasado 22 de diciembre, los alumnos de judo de Covibar participaron en los Juegos Escolares de Rivas, donde lograron resultados destacados en sus respectivas categorías.



En la categoría alevín, Pablo Romanillos se alzó con un merecido primer puesto, mientras que su compañero Marcos Del Pino, en su primera competición, sorprendió a todos al conseguir un magnífico tercer puesto.

Por otro lado, en las categorías benjamín y mini benjamín, los pequeños judocas Triana Fernández, Diego Hontecillas y Luca Mihai también hicieron su aparición en el podio, llevándose a casa medallas de bronce.

Además, los más pequeños tuvieron la oportunidad de compartir una divertida clase con sus padres, disfrutando de una actividad que fortaleció los lazos familiares y fomentó el espíritu deportivo.

¡Enhorabuena a todos los participantes por su esfuerzo y dedicación!

El Gimnasio Covibar celebró la Navidad con clases especiales

El Gimnasio Covibar quiso celebrar las Navidades con la organización de la tradicional masterclass de ciclo indoor y clases especiales de zumba y cardio-box. Los alumnos de kárate y judo también celebraron una sesión donde los alumnos demostraron lo aprendido durante el curso.

¡¡Desde el Gimnasio Covibar os deseamos un feliz año nuevo!!



AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9:00

AFG ADULTOS*

PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT



11:00

CICLO INDOOR
PILATES
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS*

17:00

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



18:00

CICLO INDOOR
PILATES
HIPOPRESIVOS
TAICHÍ Y CHI KUNG



18:15

KÁRATE INFANTIL

19:00

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
YOGA (1 día, 2 horas)



19:30

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE



20:00

CICLO INDOOR
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHÍ Y CHI KUNG
KUNG-FU ADULTOS
YOGA
PILATES
TRAINING FIT

20:45

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
AFG ADULTOS
TAICHÍ Y CHI KUNG

21:00

TRAINING FIT

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
AFG ADULTOS
TAICHÍ Y CHI KUNG

PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL

JUDO INFANTIL
PILATES

YOGA

PILATES
TAICHÍ AVANZADO
KÁRATE

YOGA

CICLO INDOOR
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHÍ Y CHI KUNG
KUNG-FU ADULTOS
YOGA
PILATES
TRAINING FIT

AFG ADULTOS*

PILATES
PILATES & LESIONES
ZUMBA FIT

CICLO INDOOR
PILATES
PILATES & LESIONES
AFG ADULTOS*

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

CICLO INDOOR
PILATES
HIPOPRESIVOS
TAICHÍ Y CHI KUNG

KÁRATE INFANTIL

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
KUNG-FU ADULTOS
PILATES

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
PILATES
ZUMBA FIT
KÁRATE

TRAINING FIT

PILATES
AFG ADULTOS

PILATES
CICLO INDOOR
YOGA
AFG ADULTOS
TAICHÍ Y CHI KUNG



PILATES
YOGA (11:15)
AFG ADULTOS

AFG JUVENIL
JUDO INFANTIL
YOGA
PILATES
KUNG-FU INFANTIL

JUDO INFANTIL
PILATES

YOGA

PILATES
TAICHÍ AVANZADO
KÁRATE

YOGA

CICLO INDOOR
FULL CONTACT
PILATES
TRAINING FIT
TAICHÍ Y CHI KUNG
KUNG-FU ADULTOS
YOGA
PILATES
TRAINING FIT

CARDIOBOX
CICLO INDOOR
ZUMBA FIT

TRAINING FIT

* GRUPO PENDIENTE DE ABRIR

Nahuel Jimena Photography

ESCUELA DE DANZA COVIBAR



RESERVA TU PLAZA EN LA ESCUELA
AÚN QUEDAN GRUPOS DONDE TODAVÍA PUEDES INSCRIBIRTE.
NO TARDES, VAN QUEDANDO CADA VEZ MENOS...

GRUPOS PREDANZA, DANZA MODERNA INFANTIL,
JUVENIL Y ADULTO, URBANA, FUNKY, JAZZ,
CONTEMPORÁNEO, DANZA CLÁSICA, FLAMENCO
INFANTIL, JUVENIL Y ADULTO Y SEVILLANAS.

PUEDES RESERVAR TU PLAZA A TRAVÉS DEL SIGUIENTE ENLACE:
[HTTPS://WWW.MYDANCE.ZONE/ESCUELADEDANZACOVIBAR](https://www.mydance.zone/escueladedanzacovibar)

Pilar Bardem

AUDITORIO MUNICIPAL



Programación Enero-junio 2025

ENERO
25
sábado
20.00

TEATRO
14.4
DRAMATURGIA: JUAN DIEGO BOTTO,
SERGIO PERIS-MENCHETA

FEBRERO
1
sábado
20.00

CONCIERTO
'Beethoven 7'
SINFÓNICA DE RIVAS 'ALMA MAHLER'

FEBRERO
7
Viernes
20.00

TEATRO (PLATEA)
Conquistadores
DIRECCIÓN Y DRAMATURGIA:
PEDRO LUIS LÓPEZ BELLOT

FEBRERO
15
sábado
20.00

CONCIERTO SINFÓNICO:
Ekirian y Orquesta Athanor

FEBRERO
22
sábado
20.00

DANZA (PLATEA)
Txalaparta
DIRECCIÓN DEL PROYECTO: JON MAYA SEIN
Compañía Kukai Dantza

MARZO
7
viernes
20.00

TEATRO (PLATEA)
El castillo de Lindabridis
VERSIÓN Y DIRECCIÓN: ANA ZAMORA
Compañía Nao de Amores

MARZO
28
viernes
20.00

TEATRO
Polar
TEXTO Y DIRECCIÓN: RULO PARDO.
ELENCO: SECUN DE LA ROSA, CRISTINA GALLEGO,
CHEMA ADEVA Y NATALIA HERNÁNDEZ

MARZO
29
sábado
20.00

CONCIERTO
'El réquiem'
SINFÓNICA DE RIVAS 'ALMA MAHLER'

ABRIL
3 al 5

Rivas Flamenca

ABRIL
24
jueves
20.00

TEATRO
**Marcela (una
canción de Cervantes)**
DIRECCIÓN: LETICIA DOLERA

MAYO
9
VIERNES
20.00

TEATRO
**Instrucciones para
sobrevivir en lo oscuro**
DRAMATURGIA Y DIRECCIÓN: CHIQUI CARABANTE.
Club Caníbal

MAYO
31
SÁBADO
20.00

TEATRO
La colección
TEXTO Y DIRECCIÓN: JUAN MAYORGA. CON JOSÉ
SACRISTÁN, ANA MARZOA, IGNACIO JIMÉNEZ Y
CARLOS ZAIRA

JUNIO
7
SÁBADO
20.00

CONCIERTO
'Scherezade'
SINFÓNICA DE RIVAS 'ALMA MAHLER'

JUNIO
14
SÁBADO
20.00

TEATRO
Romance sonámbulo
AUTOR: FEDERICO GARCÍA LORCA
Compañía Antonio Najarro

Información de entradas

Precio espectáculo: 5,50-11 euros (consultar descuentos)

Precio conciertos Sinfónica Alma Malher. Abonos: 31,50 euros;
Entrada 14 euros (consultar descuentos)

Precio concierto sinfónico: Ekirian y Orquesta Athanor
venta anticipada 18 euros, 20 euros el día del concierto.

Rivas Flamenca. 60-75 euros

Venta de entradas:

· entradas.rivasciudad.es

· Taquilla del auditorio (jueves y viernes, de 18.00 a 20.00,
y días con función desde una hora antes de la misma).

RIVAS
VACIAMADRID



Menú detox post-Navidades

Después de los excesos navideños, es importante volver a la rutina con platos que nos ayuden a sentirnos más ligeros y revitalizados. Este menú saludable está diseñado para ofrecerte una comida completa, equilibrada y llena de nutrientes que faciliten la digestión y la eliminación de toxinas, sin renunciar al sabor.

ENTRANTE

CREMA DE CALABACÍN Y ESPINACAS



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 2 calabacines medianos (aproximadamente 400 g)
- 2 puñados grandes de espinacas frescas (100 g)
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 trocito pequeño de jengibre fresco (2 cm)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 500 ml de caldo de verduras o agua
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

1. Pela y trocea la cebolla, el ajo y el jengibre. Sofríelos en una olla con la cucharada de aceite de oliva durante 2-3 minutos a fuego medio.
2. Lava bien los calabacines, córtalos en rodajas (puedes dejar la piel para aprovechar sus nutrientes) y añádelos a la olla. Sofríe otros 3-4 minutos.
3. Agrega las espinacas frescas, el caldo de verduras (o agua), y la cúrcuma si decides usarla. Cocina todo a fuego medio durante 10-12 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Tritura la mezcla con una batidora de mano hasta conseguir una crema suave y homogénea. Añade sal y pimienta al gusto.
5. Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva por encima.

PLATO PRINCIPAL

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS ASADAS

INGREDIENTES (para 2 personas):

- 2 filetes de merluza (aproximadamente 150-200 g cada uno)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 6 espárragos trigueros
- 200 g de calabaza en dados
- Zumo de medio limón
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de hierbas provenzales (orégano, tomillo, romero)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Lava y corta las verduras: los pimientos en tiras, los espárragos por la mitad y la calabaza en dados medianos. Colócalas en una bandeja de horno, añade una cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta y las hierbas provenzales. Mezcla bien.
3. Introduce las verduras en el horno durante 15 minutos.
4. Mientras tanto, coloca los filetes de merluza en una fuente apta para horno. Rocía con el zumo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva y el ajo picado. Añade sal y pimienta al gusto.
5. Pasados los 15 minutos, saca la bandeja de verduras y coloca los filetes de merluza encima. Hornea todo junto durante 10-12 minutos más.
6. Sirve caliente acompañado de las verduras asadas.

YOGUR NATURAL CON MANZANA AL HORNO Y CANELA

PREPARACIÓN

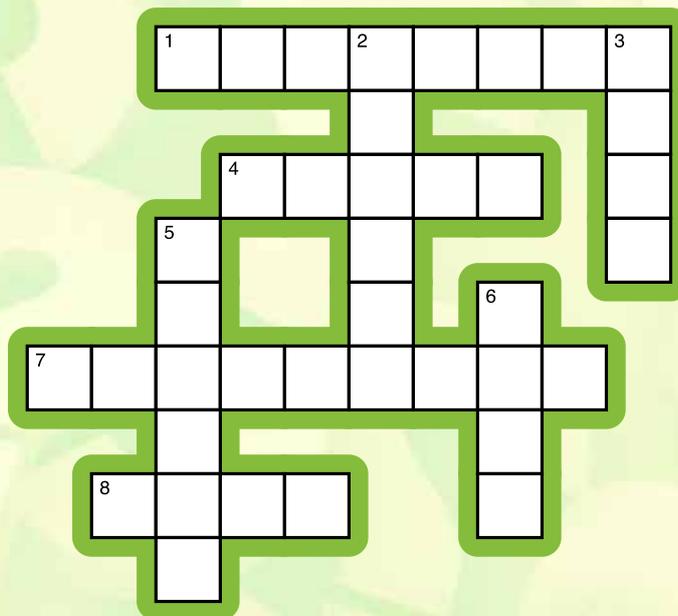
1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lava las manzanas, quítales el corazón con un descorazonador o cuchillo y colócalas en una bandeja de horno.
3. Espolvorea la canela y una pizca de nuez moscada sobre las manzanas. Si lo deseas, puedes añadir una pequeña cantidad de miel.
4. Hornea durante 20-25 minutos, hasta que las manzanas estén tiernas, pero mantengan su forma.
5. Deja que se enfríen ligeramente y sírvelas acompañadas de un yogur natural bien frío.

INGREDIENTES (para 2 personas):

- 2 manzanas medianas (tipo Golden o Pink Lady)
- 1 yogur natural sin azúcar (125 g por persona)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de miel (opcional, para endulzar).

Nuestro primer propósito del año es que tengas un rato divertido solucionando estos pasatiempos.

Una pista: 17 de enero. SAN ANTÓN, PATRÓN DE LOS ANIMALES



EL CRUCIGRAMA DEL MES

Mascotas de películas

Horizontales

1. El gato perezoso amante de la lasaña.
4. La mascota fiel de Mickey Mouse.
7. Mascota de Shaggy Rogers.
8. Fiel compañero de Tintín.

Verticales

2. La mascota de tres cabezas de Hagrid en *Harry Potter y la piedra filosofal*.
3. Nombre del pez que ayuda al padre de Nemo a encontrar a su hijo.
5. Pequeño canario de los Looney Tunes al que el gato Silvestre siempre intenta atrapar para devorarlo.
6. El perro fiel de Dorothy en *El Mago de Oz*.

SOPA DE LETRAS

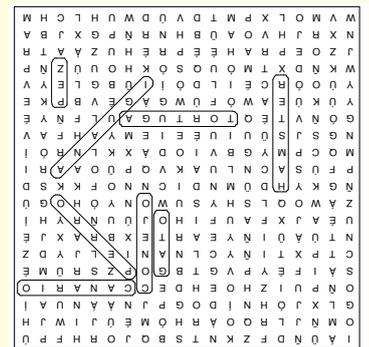
I Á Ü Ñ D F Z K N T S B Q J O R H F P Ú
 O M Ñ J L R Q O Á R H Ó M É Ú J I W J H
 G L X J Ó H N Í D O G P J N Á Á N U A Í
 O Ñ P U I Z H O E H D E C C A N A R I O
 S Á I F É Y P V G T B G O P Z S R Ü M É
 C T P X T I Ñ Y C L N A N I E L J Y D Z
 N T Ú Á Ü I Ñ Y E A R T E X B R A X J É
 U É A J X F A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

Encuentra el nombre de **8 tipos de mascotas**.

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

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

SUDOKUS



SOPA DE LETRAS

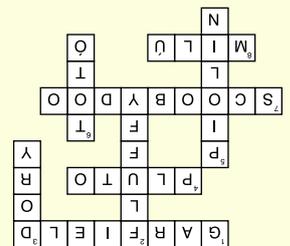
SUDOKUS

Fácil

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

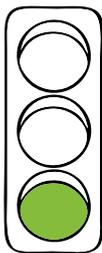
Difícil

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



EL CRUCIGRAMA DEL MES

SOLUCIONES

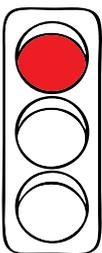


ADELANTE

La Cooperativa se alegra de la decisión tomada por la Junta de Gobierno del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid de donar 1936 euros para financiar la Escuela de Navidad del servicio de atención a niños y niñas con necesidades especiales en el municipio de Catarroja.

Desde la Cooperativa consideran que esta acción solidaria, gestada a través del programa de colaboración coordinado por la FEMP y el Ministerio de Política Territorial y Memoria Democrática, refleja un fuerte compromiso social y educativo con los municipios afectados por la DANA del pasado otoño.

el semáforo



STOP

El Consejo Rector ha manifestado su descontento con la iluminación navideña instalada este año en Rivas. Según la Cooperativa, las luces son muy escasas y, sorprendentemente, ni siquiera han sido colocadas en toda la avenida de Covibar, una de las principales arterias del municipio. Esta decisión, según destacan, perjudica directamente a los comercios de la zona, que ven en estas fechas una oportunidad crucial para atraer clientes. La falta de iluminación adecuada no solo resta atractivo a las calles, sino que también afecta negativamente al ambiente navideño en el municipio.

La criminalidad en Rivas desciende en 2024 con respecto al año anterior

Según los datos publicados por el Ministerio del Interior, la criminalidad total en Rivas Vaciamadrid ha experimentado una disminución significativa del 7,8% entre enero y septiembre de 2024 en comparación con el mismo período de 2023.

CRIMINALIDAD CONVENCIONAL

La criminalidad convencional en el municipio ha mostrado una caída del 8,2%, pasando de 3240 casos en 2023 a 2975 en 2024. Dentro de este grupo, destacan las siguientes variaciones:

- **Delitos graves y menos graves de lesiones y riña tumultuaria:** Se redujeron un 6,4%, de 47 a 44 casos.
- **Delitos contra la libertad sexual:** En general, disminuyeron un 27,3%, con una reducción destacada en los casos de «resto de delitos contra la libertad sexual» (-33,3%). Sin embargo, las agresiones sexuales con penetración aumentaron un 16,7% (de 6 a 7 casos).
- **Robos con violencia e intimidación:** Registraron una notable caída del 43,5%, pasando de 115 a 65 casos.
- **Robos con fuerza en domicilios, establecimientos y otras instalaciones:** Descendieron un 38,4%, de 156 a 96 casos. Específicamente, los robos en domicilios bajaron un 37,3%.
- **Hurtos:** Disminuyeron un 12,7%, de 1278 a 1119 casos.
- **Sustracción de vehículos:** También se redujeron significativamente, en un 21,1%, de 38 a 30 casos.
- **Tráfico de drogas:** Este tipo de delito aumentó drásticamente un 90,5%, pasando de 21 a 40 casos.

CIBERCRIMINALIDAD

En cuanto a los delitos cometidos a través de medios cibernéticos, hubo una ligera reducción del 10,6%, con 856 casos registrados en 2024 frente a los 957 del año anterior. Este descenso se debe principalmente a:

- **Estafas informáticas:** Que pasaron de 957 a 856 casos, una disminución del 10,6%.
- **Otros ciberdelitos:** Aumentaron un 48,5%, pasando de 33 a 49 casos.

TOTAL DE CRIMINALIDAD

El balance global refleja una mejora en la seguridad del municipio, con un total de 3932 delitos registrados en 2024 frente a los 4265 de 2023. Esto supone una reducción del 7,8%, destacando la caída en los delitos convencionales y el leve descenso en los ciberdelitos.

Estos datos confirman una tendencia positiva en la reducción de la criminalidad en Rivas-Vaciamadrid durante 2024, especialmente en los delitos convencionales como robos y hurtos. Sin embargo, el aumento en delitos como el tráfico de drogas y ciertos ciberdelitos sugiere áreas de mejora que requieren atención continua por parte de las autoridades y la comunidad.

El Ayuntamiento de Rivas refuerza su empresa municipal de vivienda para construir más de 500 viviendas públicas

El pleno del Ayuntamiento de Rivas del mes de diciembre ha aprobado el plan financiero de la Empresa Municipal de la Vivienda (EMV), que tiene como objetivo construir más de 500 viviendas públicas entre 2025 y 2028, según recoge su Plan Estratégico. Para ello, se ha autorizado una ampliación de capital de 17,5 millones de euros, con el fin de fortalecer la capacidad económica y financiera de la empresa pública.

El Plan Estratégico contempla la construcción de las nuevas viviendas en varias fases, incluida la finalización de 83 viviendas destinadas al alquiler para jóvenes, previstas para su entrega en 2025. En ese mismo año, comenzarán las obras de otras 93 viviendas. Este proyecto forma parte de la Agenda Urbana Rivas 2030 y busca ampliar el parque de vivienda pública en la ciudad.

Desde su creación, la EMV ha construido cerca de 3000 viviendas públicas en propiedad y gestiona 671 en régimen de alquiler, consolidándose como una de las empresas públicas de vivienda más destacadas en la Comunidad de Madrid.

Petición de zona tensionada

El Gobierno municipal ha reiterado su solicitud a la Comunidad de Madrid para declarar a Rivas como una zona de mercado residencial tensionado, conforme a lo estipulado en la Ley por el Derecho a la Vivienda de 2023. Esta declaración permitiría la implementación de medidas orientadas a contener los precios del alquiler y regular las rentas de grandes propietarios.

Actualmente, Rivas cumple con los requisitos establecidos por dicha ley, diseñada para garantizar el acceso a la vivienda.

Expertos en Implantes Dentales Logran Resultados en 24 Horas

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

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

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



CLINICAS NOBEL
DENTAL Y SALUD



Rivas Futura:

Av. Ángel Saavedra, 1

Covibar:

Plaza del Monte Ciruelo, 2, 5
Rivas-Vaciamadrid

919 20 55 82



692 046 536

rivas@clinicadentalnobel.es

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XV Certamen Carta a mi Padre.

BASES DEL XV CERTAMEN CARTA A MI PADRE

Cada autor, residente en Rivas-Vaciamadrid, 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 y dos folios, escritos por una sola cara.

Es necesario que en la obra figuren:

NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO Y NÚMERO DE TELÉFONO.

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

Primer premio de **450 €**

Segundo premio de **300 €**

Tercer premio de **150 €**

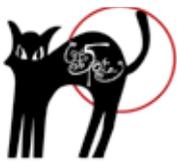
Estos premios serán entregados por la Cooperativa Covibar en un acto convocado a tal fin, aunque no es imprescindible recogerlo en persona. Las obras premiadas podrán ser publicadas en la revista Covibar y/o en un libro recopilatorio.

El plazo de presentación de las obras será del **10 al 21 de marzo de 2025** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a la dirección de correo electrónico 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 de 2024.





ACOSO SEXUAL

ASOCIACIÓN
**EL GATO DE 5
PATAS**

El 25 de noviembre fue el día de la violencia machista, se buscaba poner fin a la violencia contra las mujeres. Las mujeres con discapacidad somos propensas a sufrir este tipo de violencia.

La sociedad nos ve vulnerables por tener discapacidad, y por ello sufrimos más acoso. Tenemos que cambiar la mentalidad de las personas. Las mujeres con discapacidad también tenemos derecho a decir que NO ante determinadas actuaciones, tenemos voz y voto.

Un estudio que se ha hecho sobre las mujeres con discapacidad y sin discapacidad demuestra que las mujeres con discapacidad tenemos más posibilidades de sufrir acoso sexual. El 83% de las mujeres con discapacidad sufrirán acoso sexual, este dato nos ha llamado la atención porque es un porcentaje muy alto y esto nos disgusta mucho por ser mujeres con discapacidad.



Es importante que el tema se frene visibilizando estos datos y generando conciencia de ello. La sociedad debe informarse y conocer la realidad de las mujeres con diversidad funcional.

FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD



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

ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS HABITADAS Y AMUEBLADAS



LOS MÁS LIMPIOS DE MADRID



**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

La invitación

No me interesa lo que haces para ganarte la vida... quiero saber lo que ansías, y si te atreves a soñar en satisfacer el deseo de tu corazón.

No me interesa tu edad... quiero saber si te arriesgarías a aparecer como un tonto por amor, por tus sueños y por la aventura de estar vivo.

No me interesa cuáles planetas están en armonía con tu luna... quiero saber si has tocado el centro de tu pesadumbre, si las traiciones de la vida te han abierto, si te has marchitado y cerrado por el miedo al dolor futuro.

Quiero saber si puedes sentarte con el dolor, el mío o el tuyo, sin intentar esconderlo, desvanecerlo o arreglarlo.

Quiero saber si puedes estar con la alegría, la mía o la tuya... si puedes bailar con locura y permitir que el éxtasis te llegue a la punta de los dedos, sin advertirnos que seamos cuidadosos, que seamos realistas o que recordemos las limitaciones de los seres humanos.

No me interesa si la historia que me cuentas es verdadera... quiero saber si decepcionas a otros para ser fiel a ti mismo, si puedes soportar la acusación sin traicionar a tu propia alma. Quiero saber si puedes ser fiel y, por lo tanto, confiado.

Quiero saber si puedes ver la belleza, aun cuando no sea bella todos los días y puedes originar tu vida desde tu presencia.

Quiero saber si puedes vivir con el fracaso, el tuyo o el mío y no obstante pararte a la orilla del lago y gritarle a la Luna: «¡Sí!».

No me interesa saber en dónde vives o cuánto dinero tienes... quiero saber si puedes levantarte después de una noche de pesar y desesperación, cansado y golpeado hasta los huesos, y hacer lo que se tiene que hacer por los niños.

No me interesa quién eres y cómo llegaste a estar aquí... quiero saber si te parará en el centro del fuego conmigo sin huir.

No me interesa en dónde, o qué, o con quién has estudiado... quiero saber qué es lo que te suscita desde adentro cuando todo lo demás desaparece.

Quiero saber si puedes estar solo contigo mismo, y si realmente te agrada la compañía que buscas en los momentos vacíos...

(Tomado de *Dreams of Disere*, 1995)

Cuando el egoísmo no limite tu capacidad de amar. Cuando confíes en ti mismo, aunque todos duden de ti y dejes de preocuparte por el qué dirán. Cuando tus acciones sean tan concisas en duración como largas en resultados. Cuando puedas renunciar a la rutina sin que ello altere el metabolismo de tu vida. Cuando sepas distinguir una sonrisa de una burla, y prefieras la eterna lucha que la compra de la falsa victoria. Cuando actúes por convicción y no por adulación. Cuando puedas ser pobre sin perder tu riqueza y rico sin perder tu humildad. Cuando sepas personas tan fácilmente, como ahora te disculpas. Cuando puedas caminar junto al pobre sin olvidar que es un hombre y junto al rico sin pensar que es un dios. Cuando sepas enfrentar tus errores tan fácil y positivamente como tus aciertos. Cuando halles satisfacción compartiendo tu riqueza. Cuando sepas obsequiar tu silencio a quien no te pide palabras, y tu ausencia a quien no te aprecia. Cuando ya no debas sufrir por conocer la felicidad y no seas capaz de cambiar tus sentimientos o tus metas por el placer. Cuando no trates de hallar las respuestas en las cosas que te rodean, sino en la vida y en tu propia persona. Cuando aceptes los errores, cuando no pierdas la calma, entonces y solo entonces...

Serás... ¡UN TRIUNFADOR!

¡FELIZ 2025!



Gema Rodríguez
Psicóloga

Un balance particular

Acabamos de dejar atrás otro año y quizá seas de las personas que hace balance.

Otras veces, en el artículo de enero me refería a objetivos para el nuevo año. Esta vez propongo un enfoque «retrospectivo anticipado». Puede parecer paradójico, pero espero que no lo sea tanto al finalizar su lectura.

Durante 2024 en algunos casos se habrá tenido la sensación de estabilidad, como si no hubiera pasado nada reseñable. En otros, se habrá echado de menos justo eso, incluso el aburrimiento, por haber tenido la sensación de estar en una montaña rusa.

Soy consciente de que durante el año pasado han ocurrido sucesos variados. Se ha otorgado otro año más el premio Nobel de la Paz, pero también se han dado la horrible riada de Valencia y otras catástrofes.

Eventos agradables, consecución de logros importantes, el inicio de un nuevo amor, experiencias de descubrimiento de lugares o de personas sorprendentes, sentimientos de pertenencia positivos, crecimiento y aprendizaje personal, alegría, cariño compartido, incluso a alguna persona le habrá tocado la lotería.

También puede que hayan ocurrido situaciones de otra naturaleza como experiencias de fracaso, de no cumplir con los objetivos, enfermedades sobrevenidas, pérdida de calidad de vida, fallecimiento de seres queridos, un despido, una decepción, una ruptura de pareja, soledad, tristeza, incluso depresión.

Lo que está claro es que hay eventos que sobrevienen y que no elegimos. Lo que nos queda realmente es la forma en que los afrontamos.

En realidad, lo que cuenta para nosotros mismos es lo que respondemos a la siguiente pregunta: ¿qué dice de mí la forma en que he respondido a esta experiencia?

Se me ocurre el ejemplo de un ascenso en el trabajo. No será lo mismo que la persona lo afronte de forma despótica y desconsiderada, a que lo haga con una actitud respetuosa fomentando el trabajo en equipo y la colaboración.

¿Qué dice de ella una persona voluntaria en Valencia? ¿Qué dice de mí la forma de relacionarme con mis vecinos o con mis compañeros? ¿Qué dice de mí la ayuda que presto a los demás? ¿Qué dice de mí la forma en que cuido a mi familia? ¿Qué dice de mí la manera de disfrutar mis logros? ¿Qué dice de mi respuesta ante un conflicto? ¿Qué dice de mí...?

Quizá desde esta perspectiva puedas ver que el año malo que has pasado por un diagnóstico horrible, o por un despido; en realidad te está expresando que eres valiente y que hay personas que te aprecian alrededor.

¿En qué consiste entonces este balance «retrospectivo anticipado»?

Te propongo un ejercicio de ciencia ficción y que te transportes a 31 de diciembre de 2025. ¿Qué experiencias te gustaría haber vivido? ¿Qué te gustaría que dijeran de ti? Si tuvieras un ascenso, ¿qué tipo de liderazgo te gustaría ejercer?

Quizá así podremos tener alguna pista sobre quiénes somos y quiénes queremos llegar a ser. ¿Qué te parece? Mis mejores deseos para 2025.



Carolina Soba
Psicóloga



GRAN DESAFÍO 2025

Minirretos para salir de la rutina

Enero es un mes mágico, porque es como un cuaderno nuevo lleno de hojas en blanco. En todo el mundo, los mayores se proponen retos súper serios como hacer más ejercicio, comer sano, aprender idiomas o ahorrar dinero. Pero... ¿y si tú también te sumas al reto de hacer algo diferente este año? ¡Bienvenido al Gran Desafío 2025!

Te proponemos 12 minirretos para que te conviertas en un auténtico superhéroe en tu día a día. Algunos te harán pensar, otros te harán reír y todos están diseñados para que aprendas, te diviertas y descubras cosas nuevas sobre ti y el mundo. ¿Listo para aceptar la misión?

1. Elige tu superpoder especial

¿Qué te gustaría aprender o mejorar este año? Puede ser algo pequeño, como atarte los cordones sin ayuda, o algo grande, como aprender a tocar un instrumento. Escribe tu objetivo y ponlo en un lugar visible, como la puerta de tu habitación o tu escritorio, para no olvidarlo.

Extra divertido: Dibuja un escudo o emblema que represente tu superpoder. Serás la única persona en llevarlo.

- Francés: Bonjour
- Italiano: Ciao
- Alemán: Hallo
- Japonés: Konnichiwa
- Coreano: Annyeong
- Árabe: Salam
- Swahili: Jambo
- Ruso: Privet

Desafío avanzado: Investiga cómo han celebrado el Año Nuevo en algunos de estos países y haz un dibujo o un pequeño texto sobre lo que descubras.

2. Aventura sin pantallas

¿Te atreves a dejar el móvil, la tele, la *tablet* y la consola un día al mes? Este reto consiste en ser creativo sin depender de las pantallas. Puedes inventar un juego con tus amigos, construir una cabaña con mantas, organizar una búsqueda del tesoro o simplemente leer un libro y viajar con la imaginación.

Desafío extra: Anota en un diario lo más divertido que hiciste en esos días sin pantallas. Será como un álbum de recuerdos.

3. Aprende a decir «hola» en otros idiomas

Conviértete en un embajador del mundo aprendiendo a saludar en diferentes idiomas. Aquí tienes algunos para empezar:

- Inglés: Hello



4. El desafío del silencio

¿Crees que podrías pasar un día entero sin hablar? Parece fácil, pero puede ser más complicado de lo que piensas. Aprovecha el reto para escuchar más a los demás, observar lo que pasa a tu alrededor y, si necesitas comunicarte, prueba con gestos o escribiendo mensajes.



Extra reflexivo: Al final del día, escribe en un cuaderno cómo te sentiste al no hablar. ¿Fue difícil? ¿Aprendiste algo sobre ti mismo o sobre las personas a tu alrededor?

5. Crea una cápsula del tiempo

Este reto es para viajar en el tiempo... bueno, casi. Escribe una carta para tu yo del futuro, contando cómo eres ahora, cuáles son tus cosas favoritas y qué esperas lograr este año. Métela en una caja junto con algunos objetos especiales (una foto, un dibujo, un pequeño juguete) y guárdala en un lugar secreto.

Súper idea: Decide cuándo abrirla. ¿Al final del año? ¿En cinco años? ¡Será como descubrir un tesoro del pasado!

6. Encuentra tu calma

Dedica unos minutos cada día a practicar meditación o relajación. Busca



un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira profundamente. Puedes imaginar que estás flotando en una nube, acostado en una pradera o escuchando las olas del mar.

Extra relajante: Si te sientes cómodo, comparte tu experiencia con amigos o familiares e invítalos a probar la meditación juntos. Seguro que te lo agradecerán.

7. Minichef por un día

¿Sabías que cocinar puede ser tan creativo como pintar o escribir? Escoge un día del mes (preferiblemente en fin de semana) y di a tu familia que ese día te encargarás del menú. Escoge alguna receta sencilla, en la cual no tengas que manejar mucho el cuchillo. Si es necesario, pide la ayuda que necesites. Aquí tienes una idea:

- Pizza personalizada: Usa una base de pan, tomate, queso y tus ingredientes favoritos.
- Ensalada arcoíris: Mezcla diferentes vegetales de colores como tomate (rojo), zanahoria (naranja), pimiento (amarillo), pepino (verde) y remolacha (morado). Añade un poco de aceite, sal y limón. ¿A que nunca habías imaginado lo bien que sabrían los colores?
- Galletas fáciles: Mezcla harina, azúcar, mantequilla y un poco de chocolate o frutos secos. ¡Manos a la masa!

Extra creativo: Organiza un «restaurante en casa». Diseña un menú, decora la mesa y sirve los platos a tu familia como si fueran tus clientes. Incluso puedes ponerles nombres divertidos a los platos.

8. Explora la naturaleza invernal

Aunque haga frío, el invierno es una época mágica. Sal al parque o al campo y busca señales de la estación: hojas caídas, charcos congelados, pájaros buscando comida... Puedes hacer una lista de todo lo que encuentres y dibujarlo en un cuaderno.

Súper misión: Si nieva, que sabemos que es difícil en Rivas, intenta hacer formas originales con la nieve, como un animal o un castillo.



9. Crea tu propia historia de héroes

Este reto es para los más creativos. Escribe una historia corta donde tú seas el protagonista. ¿Qué enemigos aparecen? ¿Qué aventuras vives? Puedes añadir dibujos o incluso convertirla en un cómic.

Desafío extra: Pide a tus amigos o familia que creen personajes secundarios para tu historia. ¡Será como un equipo de superhéroes!



10. Músicas del mundo

Elige un país o una cultura diferente y sumérgete en su música. Escucha al menos tres canciones de ese lugar. ¿Qué instrumentos suenan en su música? ¿Cómo se sienten las melodías? Puedes investigar sobre los diferen-

tes géneros musicales y, si te atreves, incluso hacer tu propia versión de una canción usando instrumentos caseros.

Extra de ritmo: Si te has inspirado con la música que escuchaste, crea una coreografía. No hace falta ser un experto en danza, solo diviértete moviéndote al ritmo de la canción. Puedes inventar pasos sencillos o hacer un baile improvisado con tus amigos o familiares.

11. El reto de la obra de teatro

¿Te has imaginado alguna vez siendo director de teatro? Este reto es tu oportunidad. Piensa en una historia, puede ser inventada o inspirada en algo que te haya pasado. Luego, escribe los diálogos y asigna los papeles a tus amigos o familiares.

¡Crea disfraces, utiliza objetos de casa como atrezzo y monta una representación! Puedes grabar la obra y compartirla con quienes más quieras.

Extra de colaboración: Si tienes varios amigos o familiares, haz una versión colaborativa de la obra. Cada persona puede añadir un personaje, un diálogo o una escena improvisada. Verás cómo la obra crece y cambia con las ideas de todos.

12. ¡Crea tu propio reto!

Por último, inventa un reto único que solo tú puedas hacer. Puede ser aprender a saltar a la comba 50 veces seguidas, inventar un idioma divertido o construir un robot con material reciclado. La clave es que sea algo que te motive y te haga sonreír.

Estos minirretos son solo el principio. Lo importante no es hacerlos todos, sino intentarlo y disfrutar del proceso. Cada pequeño logro cuenta, porque ser un superhéroe no se trata solo de tener poderes mágicos, sino de ser curioso, creativo y valiente. Así que... ¿estás listo para el Desafío 2025?



306

COVIBAR

S O C I O S

ABRIL 2022 Nº 306

ANUNCIA TU NEGOCIO EN LA REVISTA COVIBAR

El proyecto cultural de Covibar
más vivo que nunca

Fiestas

Talleres

- DANZ

EXPOSICION

MÚSICA

Conferencias

Cine

Desde
58 € + IVA

21.000 ejemplares

Infórmate en
91 666 90 83

revista@covibar.es

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



COMPRO / VENDO

> Vendo bici de carretera BH. Por 400 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327

OFERTA / DEMANDA

- > Universitaria se ofrece para refuerzo escolar, ayuda a realizar deberes (mates y lengua), preferiblemente fines de semana. Lucía. Tlf. 601 095 408
- > Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com
- > Señora se ofrece para el servicio de limpieza por horas. Tlf. 635 427 270
- > Mujer responsable busca empleo en limpieza por horas, además en el cuidado de niños. Tlf. 655 163 523



- > Auxiliar de enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bastante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. David. Tlf. 628 815 263
- > Se hacen trabajos de pintura y reformas en general: alicatado solado enfoscado, alisar y pintar etc. Presupuesto económico. Mario. Tlf. 642 851 749
- > Clases particulares de inglés. Comprensión del idioma y refuerzo a todos los alumnos de cualquier nivel. Profesor especializado,

diplomado en universidad de California. También clases de alemán, ruso e italiano. WhatsApp 654 417 892

- > Profesor de instituto, licenciado y con 35 años de experiencia, da clases particulares de matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703
- > Quiromasajista y masajista deportivo en el Zoco Rivas. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Me desplazo también a domicilio. Héctor. Tlf. 655 858 950



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

2025
2025

FELIZ AÑO NUEVO





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

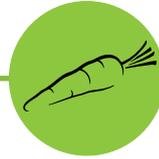
Si quieres estar al día de todas las actividades culturales, deportivas y sociales que organiza la Cooperativa, así como informarte de todas nuestras noticias y novedades, síguenos en Twitter, Facebook e Instagram.





NUTRICIÓN

GIMNASIO COVIBAR



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

CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO
NUTRICIÓN DEPORTIVA
NUTRICIÓN CLÍNICA

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



SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA
DE NUTRICIÓN

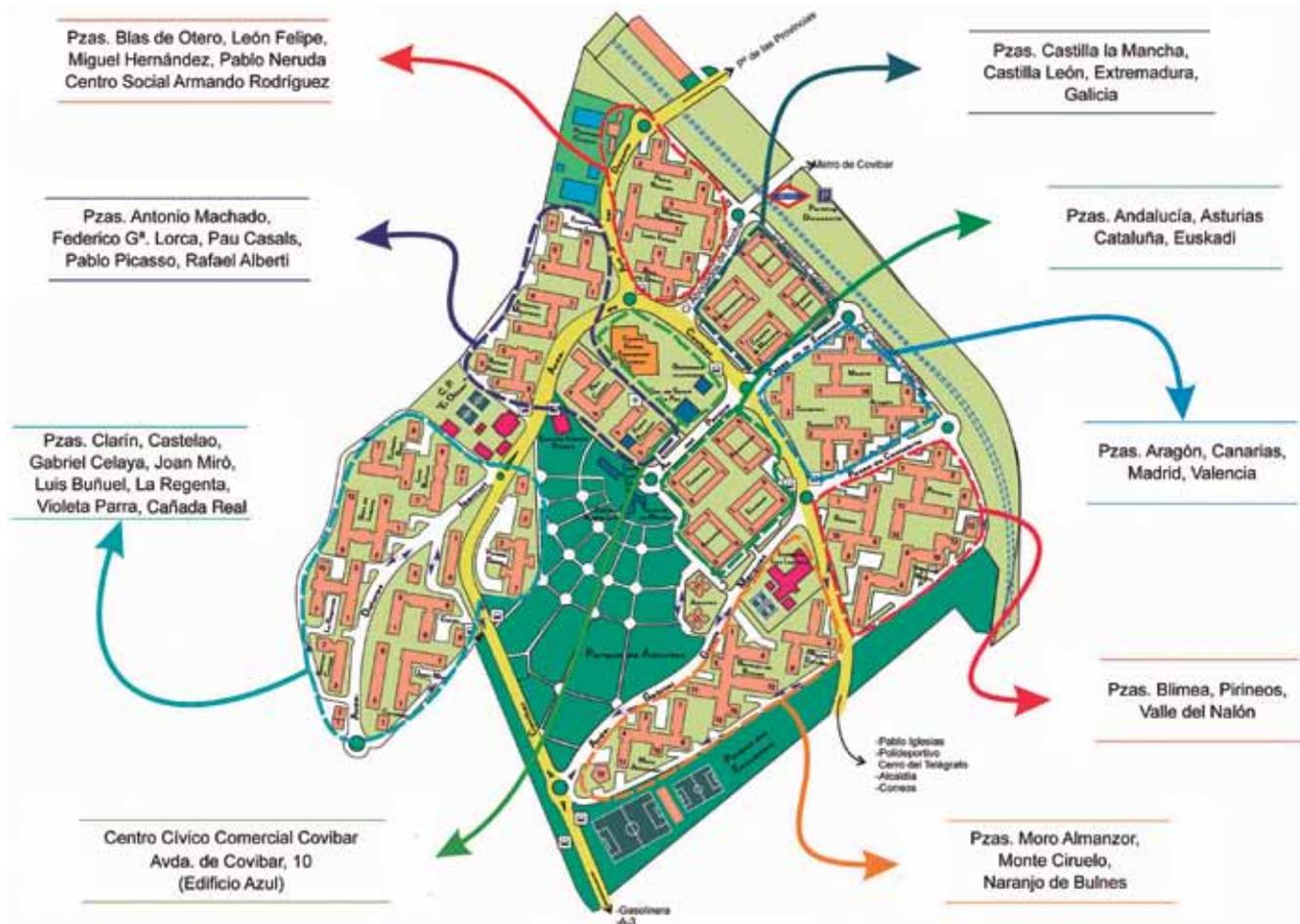
Historia clínica y estudio nutricional.
Análisis de la composición corporal: % de grasa,
masa muscular, % de agua, edad metabólica, etc.
Pauta nutricional personalizada.

INFORMACIÓN Y CITAS

Tlf. 91 666 90 83

ALFONSO ROMERO [@adietadedietas](#)

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



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

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

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

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



Empresa Municipal de la Vivienda