

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

ABRIL 2024

Nº 324



EDC
DANZA
COVIBAR

CELEBRAMOS EL

III CERTAMEN NACIONAL MOVIMIENTO 13 COVIBAR

Mejorando
el patrimonio
cooperativo

6

Fiesta
de la Primavera

7

El esperado regreso
de Jazz Lemon

24-25

Centro de Fisioterapia de **Covibar**

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO

READAPTACIÓN EN
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL

PATOLOGÍA DE LA
TERCERA EDAD

NUEVO SERVICIO:
FISIOTERAPIA
UROGINECOLÓGICA



Centro Cívico Comercial
Covibar, 2ª planta, local 23.
Tlf. 916669083

www.covibar.es

El zigurat



Vamos a ponernos creativos, que para eso abril es el Mes del Libro.

Recientemente, durante unas obras realizadas en Covibar, descubrimos unas tablillas grabadas con lo que, a todas luces, parecía una escritura de sistema cuneiforme. Tras recurrir a sus servicios, un prestigioso grupo de lingüistas asiriólogos determinó que dichas tablas relataban una leyenda mesopotámica escrita en lengua acadia, y que aquí procedemos a traducir a lengua castellana (N. del T.: algunos conceptos han sido modificados y adaptados, para hacerlos comprensibles a ojos de los lectores del siglo XXI. Esperamos que nos perdonéis dichas licencias):

«Hace mucho tiempo, en un valle escondido entre colinas y ríos de cristal, florecía una comunidad de criaturas diversas que compartían un lazo de armonía y colaboración. En este idílico lugar, cada ser viviente contribuía con sus habilidades y recursos para el beneficio del conjunto, formando un tejido de solidaridad que sostenía el bienestar de todos.

En el centro de este valle se erguía un zigurat, símbolo de la unión, el cuidado mutuo y la esencia del espíritu cooperativo que prevalecía en el valle. De esta construcción se cedían varias de sus estancias a quien quisiera hacer uso de ellas para realizar alguna actividad, a cambio de una simbólica porción de cosecha o alguna cabeza de ganado.

Sin embargo, la armonía de este lugar sagrado se vio amenazada con la llegada de un buhonero sin escrúpulos. Al principio todo fueron buenas palabras, pero no tardó muchas lunas en dejar de entregar los siclos de grano prometidos. No contento con esto,

además, se encaramó en lo alto de una de las terrazas del edificio lanzando proclamas falsas y sembrando la discordia entre los miembros de la comunidad, siempre fingiendo ser la víctima de una elaborada conspiración.

A medida que pasaba el tiempo, las malas acciones del mercader se hicieron más y más evidentes. Mentiras y engaños envolvían cada uno de sus pasos, y aquellos que se dejaban influir por sus artimañas comenzaron a dudar incluso de la integridad de la comunidad y de aquellos que la gobernaban. Finalmente, gracias a la intervención de un grupo de hechiceros, el mezquino personaje abandonó el zigurat, no sin antes haberlo destrozado con sus propias manos, dejándolo en un estado de absoluta desolación.

Sin embargo, en lugar de ceder ante la adversidad, la comunidad se unió con determinación para restaurar lo que se había perdido. Con esfuerzo y sacrificio reconstruyeron el espacio, fortaleciendo así su resolución de mantener viva la llama de la solidaridad y el amor mutuo. A pesar de las dudas sembradas y los desafíos que enfrentaron, la comunidad permaneció firme en su compromiso de proteger y preservar su hogar. Y mientras el valle reverdecía una vez más, aquellos incautos que habían sido seducidos por las malas artes comenzaron a comprender la verdadera naturaleza de la lucha entre cooperación y orgulloso egoísmo y la importancia del apoyo mutuo en tiempos difíciles».

Nuestro deseo es que esta antigua fábula grabada en arcilla se convierta en una guía para las generaciones futuras, recordándonos siempre el valor de la verdad, de la unión y del cuidado mutuo en la búsqueda de un mundo mejor. Puede que en algún momento podamos mostrarlas al público, en el Centro Social, pero de momento las tablillas de arcillas han sido entregadas a la autoridad competente para su estudio y catalogación. Probablemente descansarán un tiempo en algún almacén secreto, junto al Arca de la Alianza y el auténtico Santo Grial.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P8> Relatos premiados
P18> Locales en alquiler. P20> Cultura. P35> Deportes. P44> Pasatiempos. P46> Noticias Rivas.
P49> Social. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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



Desde 1978

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

COVIBAR paseando por el barrio

Zarabanda's

Prensa, publicidad, diseño gráfico, diseño web

| Plaza de Valle del Nalón, 9 |

| 683 326 361 (para propuesta de informaciones o colaboraciones de opinión) |

| 660 366 296 (servicios de publicidad o comunicación) |

|   ZarabandaRivas |  Zarabanda.actualidad |

|  <https://whatsapp.com/channel/0029VaEBgVF6oeBY34bJGa3y> |

|  <https://t.me/Zarabanda> |

Durante las últimas tres décadas, los ripenses han esperado con ilusión la llegada mensual de la revista Zarabanda a sus buzones. Su entusiasmo es mayor desde que la publicación adoptó un enfoque temático, destacando a diferentes vecinos en primer plano en sus portadas. Desde hace poco más de un año, el joven y renovado equipo editorial de Zarabanda trabaja desde una nueva redacción ubicada en un local de Covibar.

¿Quiénes formáis parte de Zarabanda?

Zarabanda es la decana de la prensa en Rivas. Más que un equipo, es toda una red de lectores y colaboradores con más de 30 años compartiendo la historia de Rivas.

Ahora tenemos un equipo renovado, que lideran Víctor Reloba como director, Sergio Colorado como director comercial y Adrián Mozas como director de arte. Pero hay muchas más personas detrás, escribiendo artículos, operando las cámaras y ayudándonos a convertir nuestra experiencia en **marketing** y comunicación al servicio de otros negocios de Rivas que también quieren que su marca sea una referencia en toda la localidad.

¿Cómo llegáis a este proyecto editorial?

Estamos orgullosos de dar el relevo generacional a Juan Manuel del Castillo, un incombustible pionero de la comunicación en Rivas, que sigue escribiendo su artículo mensual y dirigiendo el programa Opinión Alternativa en Zarabanda TV.

Iniciamos el proceso de traspaso en febrero de 2022, para ir aprendiendo del negocio, y en febrero de 2023 hicimos la presentación en sociedad del nuevo equipo y de los cambios que veníamos implementando desde enero. El principal es que ahora cada mes la revista es temática y un vecino o vecina de Rivas protagoniza la portada. Como ya tenemos las noticias de última hora en la web, queríamos colocar a la gente maravillosa de Rivas en la cubierta de la revista porque creemos que en este municipio hay muchas historias que contar, tanto de éxito personal como de compromiso social.



¿Cuál es la filosofía de vuestro medio de comunicación?

Hemos mantenido una máxima de Juan Manuel: Zarabanda es una plataforma plural de expresión de los vecinos y vecinas de Rivas. Estamos convencidos de que el pluralismo nos enriquece; si crees en los derechos humanos (nuestra línea roja), vas a poder tener voz en Zarabanda.

Somos conscientes de que la ciudadanía está sufriendo un problema de «fatiga» digital por culpa del bombardeo constante de **fake news**. Además, entendemos que el periodismo no debe ser una herramienta para angustiarnos con noticias negativas o



Víctor, Adrián y Sergio (de izquierda a derecha) en el estudio de grabación de Zarabanda TV, el nuevo formato de este medio ripense.

repetir palabra por palabra lo que dicen los políticos, sino para contar que Rivas es una ciudad que respira compromiso social y una enorme sensibilidad. En Zarabanda contamos los problemas que vivimos aquí, pero siempre de la mano de la gente que está organizándose para poner soluciones, sobre todo desde los movimientos sociales, pero también desde la administración y los distintos partidos. Es nuestra obligación dar voz a las buenas ideas, a las empresas que están creciendo y a las personas que se comprometen para hacer un mundo mejor.

Aunque vuestros trabajos más reconocidos son la revista y el portal de noticias, realizáis otros muchos servicios de comunicación. Habladnos de ellos.

Es verdad que la revista es lo más conocido que tiene Zarabanda, con una tirada mucho mayor para Rivas de lo que tira cualquier medio (El País, El Mundo, etc.) en su ámbito territorial. Y somos un escaparate privilegiado para los comercios, porque la revista municipal no admite publicidad. Pero estamos muy contentos de seguir ampliando contenidos y formatos. La página web, por supuesto, pero también Zarabanda TV, la tele de Rivas: un humilde formato audiovisual que retransmite varios programas a través de YouTube. No hay nada remotamente parecido en toda la ciudad.

También queremos aprovechar nuestra experiencia en **marketing**, diseño y comunicación para ayudar a crecer a otros negocios de Rivas. Con nuestra publicidad, ya sea desde lo impreso (cartelería, **flyers**, **merchandising**, paneles publicitarios...), o desde el **marketing** digital (diseño de páginas webs, gestión de redes sociales, realización de vídeos o toma de fotografías).

¿Tenéis nuevos proyectos de cara al futuro?

En esta ciudad convivimos miles de personas trabajando muy bien, así como empresas y profesionales excelentes, pero hay que visibilizarlas y ponerlas en valor. Es nuestro modelo de negocio, pero sobre todo nuestro compromiso con el crecimiento de Rivas, una ciudad que ha evolucionado mucho en los últimos años, y nosotros con ella. Nuestro deseo es seguir siendo partícipes de esta ciudad pionera, con proyectos ilusionantes de todo tipo y vínculos comunitarios fuertes, que permitan que nos ayudemos los unos a los otros.

Aunque vivimos muy deprisa y abundan los estímulos y canales de información, queremos que Zarabanda esté siempre ahí, para contar lo que ocurre y seguir escribiendo junto a nuestros vecinos y vecinas la historia de Rivas.

Mejoras en el patrimonio cooperativo

La mejora constante de los espacios comunitarios es una de las bases fundamentales de nuestro proyecto cooperativo. Por ello, a lo largo de los últimos meses se ha puesto especial atención en el Edificio Azul, ubicado en la avenida de Covibar.

Entre las intervenciones realizadas, se han pintado las superficies más castigadas por el paso del tiempo, como las paredes del portal, de las escaleras, barandillas, puertas y ascensores. Además, con el objetivo de ir actualizando poco a poco todos los puntos de luz de la cooperativa, se han sustituido las bombillas de la entrada del portal por focos led para un mayor ahorro energético.

Las piscinas se ponen a punto para la temporada

Las instalaciones favoritas de los socios han estado poniéndose a punto durante los meses de invierno, llevando a cabo el mantenimiento de los vasos, (sustituyendo varios skimmers deteriorados en la piscina de 40 metros) y realizando las tareas de jardinería propias para mejorar el aspecto de la pradera.

Ya queda menos para que comience la temporada de piscinas. En la revista del próximo mes ya contaréis con la fecha para poder adquirir los bonos, tarifas y el día de apertura de las instalaciones.



La Cooperativa participó en el aniversario de la Peña del Atleti

El pasado sábado 23 de marzo, la Peña Atlético de Rivas celebró su XXXIII aniversario con una cena en la que estuvieron presentes José Jorge García, presidente de la Cooperativa, y los vocales Julián Alvira y José Vicente Espinazo.

En el sorteo de premios realizado entre los asistentes, Covibar participó haciendo entrega de un pase familiar de acceso a la piscina, dos abonos mensuales para el gimnasio y tres para asistir gratis al cine.

fiesta de la **PRIMAVERA**

Como sabemos que el año pasado disfrutasteis con la celebración del 40 aniversario y no queremos tener que esperar hasta los 50 para volver a reunirnos con vosotros, os invitamos el próximo **jueves 25 de abril** a una fiesta para dar la bienvenida a la primavera.

A partir de las 18:00 horas habrá música, barbacoa y bebida.
¡No faltéis!
¡ES GRATIS!

EXTERIOR DEL CENTRO
CÍVICO COVIBAR





Seguimos compartiendo con todos nuestros lectores los textos ganadores de los **certámenes literarios** organizados por Covibar a lo largo del año pasado. Este mes es el turno de la **categoría B** de **relatos breves**.

PRIMER PREMIO

1937

Irene Zapata Ferreiro (Luyfe Rivas)

Rivas-Vaciamadrid, 20 de febrero, 1937

—No, no puedo hacer eso, no me importa si es un espía del otro bando, no estoy aquí para asesinar —dijo Catalina, sus ojos azules se encontraban vidriosos y la pistola que había estado sosteniendo estaba a punto de caer al suelo.

—No me importa para lo que estés aquí, si no accedes a ir a esta misión perderás el derecho a estar en este bando, perderás nuestra protección y morirás en batalla como una ciudadana más y no como la guerrera que te he criado para ser —dijo duramente su padre—. Además, no entiendo tanto alboroto por un estúpido muchacho, no le conoces

Finalizó con una mirada resentida hacia su propia primogénita.

—Pero padre, no me importa no conocerlo, no me importa quien sea, ¿y si no es realmente un espía? —respondió Catalina, levantando al fin la mirada, rogándole al hombre con los ojos que simplemente la dejara ir.

—Para eso estás tú, irás y averiguaras si es un espía y una vez estés segura de que es uno, le matarás —respondió el fuerte hombre mirándola con una expresión que no daba lugar a réplicas—. Tenemos información de que mañana estará en la taberna de la calle del mercado, irás allí y comenzarás a hablar con él, necesito que te ganes su confianza, la suficiente para que te diga si es un espía o no —terminó, dejando a su rubia hija llorando en el suelo con la cara entre las manos.

—¿Qué voy a hacer, señor si es un espía? —se preguntó mirando al cielo—. Nunca seré capaz de matar por deslealtad —se puso de pie y caminó sombríamente hasta su habitación para dormir.

Rivas-Vaciamadrid, 21 de febrero, 1937

Catalina entró al pequeño y acogedor bar al que había acudido innumerables veces en su infancia anterior a la guerra. Reconoció al hombre que buscaba de inmediato; su padre lo había descrito como alto y desgarbado, con un cabello rizado negro azabache y unos grandes ojos color avellana, parecía de la misma edad que la joven rubia.

—Oh, señorita, permítame ayudarla

El joven, Manuel, se levantó de inmediato de su asiento cuando Catalina se «tropezó» al entrar al establecimiento.

—Disculpe, aún no me he acostumbrado a caminar con estos zapatos de tacón, soy tan torpe.

La muchacha se disculpó mirando coquetamente a los ojos del hombre, que aún sostenía su brazo, ayudándola a enderezarse. Era apuesto, un extraño sentimiento recorrió la columna de Catalina.

—Mi nombre es Manuel, ¿podría concederme el placer de conocer el nombre de tan bella mujer? —la rubia se ruborizó mientras se sentaba en el asiento que el pelinegro estaba indicando.

—Mi nombre es Catalina —sonrió la dama.

El muchacho también sonrió, una sonrisa que iluminaba toda su cara, que lo hacía parecer aún más hermoso si cabe.

—¿A qué debo el placer de tomar asiento con tan despampanante joven? —dijo Manuel.

A primera vista podría parecer una broma, una exagerada adulación, pero su sonrisa era tan genuina y sus ojos brillaban de una manera tan honesta, que incluso si Catalina hubiese sabido que era una simple burla, hubiera preferido creer que era la más grande de las verdades.

—Oh, solamente, le vi sentado solo, después de haber sido tan amable conmigo y pensé que quizás querría algo de compañía.

Miró a los ojos al chico sentado en frente de ella, parecía estar ensimismado en sus propios pensamientos, así que Catalina trató de sacar el tema de la guerra, para ver si así lograba mantener su atención

—En estos tiempos que corren todos necesitamos algo de compañía, creo yo —efectivamente, este tema de conversación llamó la atención del joven pelinegro.

—Muy cierto, señorita, muy cierto. No sé si realmente lo habrás vivido a pie de cañón, pero la guerra es tan cruda que no creo que siquiera la mera compañía nos pueda mantener cuerdos —hizo una pausa para mirarla a los ojos, había un brillo de admiración en su mirada, mientras se tomaba un momento para analizar los azules ojos de Catalina—. Creo que, lo único que puede salvarnos en el injusto mundo de la guerra es el amor.

—Una palabra muy profunda, amor, no creo haber experimentado nunca un sentimiento tan arrollador —dijo la mujer, viendo al chico sopesar lo que acababa de decir.

—Ciertamente es arrollador —dijo el muchacho misteriosamente, mientras se deslizaba fuera de su asiento, sacando una caja de cigarrillos del bolsillo de su traje beige—. Me tengo que ir, bella Catalina, pero mañana estaré aquí de nuevo si buscas un sentimiento arrollador al que recurrir.

Con esto, el hombre sacó un cigarro de la caja y lo encendió. Justo cuando salía por la puerta, se giró para dedicarle una sonrisa a Catalina, una sonrisa tan intensa, que hizo que el corazón de ella diera un vuelco. La joven también salió del bar, sacando su propio cigarrillo del bolsillo de su falda.

Rivas-Vaciamadrid, 10 de marzo, 1937

—Mi querida Catalina, no te dije que yo era un hombre de palabra —dijo Manuel al ver a la joven de dorados bucles sentarse en el lugar frente a él. En el momento en que se sentó, la cara del hombre se dividió en una sonrisa suave mientras cogía un ramo de flores que había estado detrás de su espalda todo el tiempo—. Me dijiste que los tulipanes eran tu flor favorita, y por el color de tus vestidos, asumí que te gustaba el color naranja —le entregó el enorme ramo, mirándola expectante, esperando a que la chica dijera algo.

—Son hermosas —dijo Catalina sin poder contener la sonrisa que ya asomaba por su rostro.

Era cierto, los tulipanes eran su flor favorita y el naranja, el color que más le gustaba. Odiaba el sentimiento que se extendía en su pecho cada vez que veía la brillante sonrisa del muchacho parado frente a ella. Se veía cada vez más cansado, círculos negros se extendían bajo sus marrones ojos, pero siempre tenía una sonrisa sincera para ella. «Igualmente, todos parecemos vernos muy demacrados, nadie se salva de la eterna destrucción de la guerra» se dijo Catalina, pensando tristemente en su cada vez más irritable padre.

—Gracias, nunca antes había recibido flores.

Esto era una mentira, pero claramente toda su relación lo era, al menos por su parte, ¿verdad?

—No creo que eso sea cierto, una mujer tan bella debe de recibir flores al menos dos veces al día —dijo Manuel, mirándola a los ojos como si tratara de encontrar allí los indicios de otros pretendientes, de otros amores—. Seguro que incluso has besado a muchos hombres o al menos ellos han tratado de besarte a ti —terminó con su eterna sonrisa pegada a los labios.

«¿Por qué tenemos que hablar de besos?», pensó Catalina. Lo cierto era, que nunca había besado a nadie en su vida, a pesar de que algunos hombres se habían ofrecido.

—Pues para su información, señorito, nunca he besado a ningún hombre, ni uno solo —dijo Catalina, mientras jugaba con su cabello y observaba al chico parpadeando coquetamente.

—Eso es ciertamente interesante, no puedo creer que alguien tan hermosa como usted haya resistido a todas las propuestas de sus innegablemente existentes pretendientes —respondió Manuel siguiendo el juego que Catalina comenzó—. Le diré un secreto, doña Catalina y no se atreva a divulgarlo a nadie —la observó con esa mirada penetrante que normalmente solo se colaba en su expresión al hablar de la creciente guerra—. Yo tampoco he besado a ninguna mujer, ni siquiera me he atrevido nunca a proponérselo a ninguna muchacha. Pero eso es solo porque nunca quise besar a ninguna mujer, o eso creí hasta que llegaste tú, querida Catalina.

—Oh, bobadas, estoy segura de que besaste a mil mujeres antes de llegar a mí —dijo la muchacha tratando de esconder el rubor que ya se extendía por sus mejillas— «No querrá realmente besarme. ¿verdad?», se preguntó en su mente.

—Juro que es cierto, Catalina, desde que entraste por esa puerta supe que eras la mujer que he estado toda mi vida buscando. Dame el placer de besarte y tendrás ante ti al hombre más feliz de la tierra —terminó de hablar con sus grandes ojos almendrados mirando directamente a los rosados labios de ella.

Catalina recordó su misión, debía finalizarla cuanto antes, estaban perdiendo la guerra y necesitaban saber quién era el espía, así que no se lo pensó dos veces, hizo lo que debía para ganarse la confianza del hombre.

—Me harías a mí la dama más feliz si me besaras, querido Manuel —trató de reflejar el mayor sentimiento posible en su mirada, aunque no fue difícil, ya que se sentía extrañamente feliz por la petición del muchacho; no estaba muy segura de si era por el inminente éxito de su misión o por ese brillo que se posaba en los ojos del chico mientras se acercaba para finalmente besarla.

Rivas-Vaciamadrid, 20 de marzo, 1937

—Catalina, sabes que no puedo, no puedo decirte eso, la guerra es un tema que no te concierne en absoluto y yo no puedo proporcionarte ninguna información más —dijo Manuel mirándola duramente como si le hubiera abofeteado en vez de haberle pedido que le dijera con quién se estaba reuniendo cada día después de estar con ella.

—¿No confías en mí, Manuel, es eso? —dijo la mujer con una mirada vidriosa en sus ojos, en parte era actuación, quería sacarle la información y terminar de una vez con esa misión. La otra parte de ella de verdad se sentía ofendida de que el hombre no confiara en ella, enterró esa parte en el fondo de su subconsciente.

—Catalina tú no comprendes mi labor en la guerra, no puedo decirte nada y lo sabes, es un secreto de estado y después de lo que ha estado ocurriendo me sorprende que incluso trates de involucrarte, es mejor estar fuera de los conflictos de la guerra, mantente segura y alejada —dijo el chico con irritación marcada muy claramente en sus ojos, esos grandes ojos color avellana de nuevo, Catalina no podría resistirse mucho más a esa mirada.

—No, eres tú el que no comprende, no comprendes que ya no soy una niña, que la guerra me concierne al igual que a ti y que a todos, solo quiero saber qué haces cuando te marchas, ¿es tanto pedir? —la rubia le miró con un punto de dolor en sus ojos; «¿de verdad cree que soy tan ingenua como para no ver que él está peligrosamente involucrado en la guerra?».

—Mira, Catalina, no voy a tener esta discusión, tengo cosas importantes a las que acudir, así que no sigas con toda esta patraña de que la guerra es de todos. Tú y yo sabemos que no es tan importante para ti como para mí, así que mantente alejada de mis asuntos —Manuel cogió su abrigo y se encaminó al frescor de inicios de primavera, la puerta se abrió y después se cerró detrás de él. A diferencia de la primera y las tantas veces que habían estado juntos en aquel bar, no se giró para mirarla.

—Bien —pensó Catalina—, si no es por las buenas, será por las malas —tomó su chaqueta y regresó a su casa para pensar en

cómo seguir a su supuesto amante hasta llegar al meollo de toda esa cuestión del espionaje.

Rivas-Vaciamadrid, 26 de marzo, 1937

Catalina siempre había amado los disfraces, de niña, antes de la guerra y todo lo que conllevó la misma, se encontraba colándose en las fiestas de carnavales que su madre celebraba para todos sus vecinos importantes. Le gustaba robar uno de los antifaces de su madre y deambular por la habitación llena de adultos que actuaba como salón de baile.

De adulta, los disfraces le seguían encantando, ya no como algo infantil e ingenuo, sino como algo increíblemente importante para su misión, algo aunque emocionante, peligroso y a la vez algo dañino, ya que una pequeña parte de su subconsciente le gritaba que si era descubierta, todo lo que había estado más de un mes trabajando sería en vano, y Manuel no la querría más en su vida. «Esa es la idea de esta misión», se dijo a sí misma. «Descubre si es un espía y si lo es, deshazte de él».

Así que allí estaba, vestida con una capucha que cubría sus doblados bucles, un vestido negro de su madre que no cuadraba nada con lo que usualmente llevaría y una tonelada de maquillaje que distorsionaba su rostro para que se viera arrugado y no hermoso y joven como solía verse.

Caminó hacia el bar con los zapatos también prestados por su madre, a sabiendas de que era la hora exacta a la que Manuel saldría a reunirse con la misteriosa persona que determinaría el destino de su misión y posiblemente, el destino de su vida misma.

Efectivamente, el hombre salió en ese preciso instante del bar, notablemente borracho, dando tumbos hacia la calle principal antes de girar hacia el callejón que separaba el edificio del bar de un pequeño edificio de casas.

Catalina había anticipado que no podría seguirle hasta el lugar exacto donde se encontraría con la otra persona, así que se sintió muy aliviada de ver unos contenedores que se hallaban en el lugar preciso para que la mujer pudiera observar la escena sin ser vista por los involucrados ni despertar ninguna sospecha de los transeúntes.

Manuel se apoyó en una de las paredes del callejón encendiendo un cigarro y fumando mientras esperaba a que llegara la persona. En cuestión de minutos, apareció un hombre alto que llevaba una gabardina negra cubriendo todo su cuerpo. Cuando levantó un brazo para agarrar uno de los cigarrillos que Manuel le estaba tendiendo, su abrigo se deslizó levemente por su brazo, desvelando un bordado que reposaba sobre el hombro de su traje, un escudo. Catalina sintió cómo su corazón se paraba dentro de su pecho, de verdad había tenido esperanza, de verdad había creído en él, de verdad le había... amado.

Salió de su escondite para correr hasta su casa, secándose las lágrimas de los ojos. En cuanto pisó el suelo de su casa se echó a llorar, ¿cómo pudo haber sido tan tonta? Justo cuando se dispuso a levantarse y recomponerse, el sonido de una llave siendo

introducida en su cerradura indicó que su padre estaba entrando en la casa.

—Padre, terminé mi misión —dijo la rubia, mirando a su padre solemnemente aún con lágrimas en los ojos. El hombre pareció comprender de inmediato que la información que su hija había conseguido no era la que ella había esperado. Se acercó y, con una mirada rígida y tensa, le entregó una pistola.

—Aún no has terminado, hija mía —la chica le miró a los ojos, suplicante, sin coger la pistola de sus manos—. No me hagas enfadar, coge el arma y acaba lo que empezaste —Catalina titubeó, pero cogió el arma para encerrarse de nuevo en su habitación y llorar por lo tonta que había sido al confiar en el pelinegro de grandes ojos marrones.

También lloraba porque le odiaba, o quizás se odiaba a sí misma, porque, a pesar de que él estaba en el otro bando, incluso si él le arrancaba el corazón del pecho solo para notar sus latidos, dejándola vacía y fría, le seguía amando, y tenía por seguro que le amaría cada uno de los días de lo que le quedara de vida. Pero también sabía que había algo que siempre estaría por encima de su amor: la guerra.

Rivas-Vaciamadrid, 27 de marzo, 1937

Era un día frío, demasiado frío como para ser finales de marzo, Catalina no quería salir de la cama, sabía que lo que hiciera hoy supondría un gran cambio en su vida. Pero se dijo a sí misma que ocurriera lo que ocurriera, era el destino el que lo decidiría y atrasarlo solo haría las cosas más difíciles. Así que apartó las sábanas y se puso de pie, se vistió con su conjunto más despampanante, una camisa y una falda a juego, ambos azul marino. Cogió el arma que su padre le había entregado y la guardó en la cinturilla de su falda.

De camino al bar, fumó un cigarrillo, sintió el viento de marzo revoloteando en sus rizos. Al fin, llegó a la puerta y entró, no sin tomar una bocanada de aire antes. Lo vio, allí sentado, ajeno a todo lo que solo Catalina sabía que ocurriría en poco tiempo. El muchacho le sonrió y sacó unas flores, tulipanes naranjas, la chica ya no sabía siquiera cómo iba a matar a un hombre con una sonrisa tan hermosa.

—Siento tanto lo que ocurrió ayer, no pretendí gritarte —dijo el hombre entregándole el ramo de flores hermosamente envuelto. La de ojos azules aceptó el regalo con una sonrisa fingida que esperaba que se viera real.

—No importa, a propósito, hay algo de lo que quiero hablar contigo —respondió la muchacha señalando a la puerta. El chico captó la indirecta y se levantó de su asiento cogiendo su abrigo.

—¿A dónde deseas ir, querida Catalina? —Manuel se paró frente a ella, le sacaba más de una cabeza y la miraba con esos penetrantes ojos suyos.

—¿Le parece bien a mi casa, querido Manuel? —respondió, tratando de sonar lo más relajada posible. No creyó que la norma

de no traer hombres a la casa antes del matrimonio fuese pertinente, dada la ocasión.

—Correcto —respondió con el ceño fruncido, parecía realmente extrañado y la muchacha deseó con todas sus fuerzas que el astuto pelinegro no usara su ingenio para adivinar lo que estaba ocurriendo.

Caminaron en silencio hasta llegar a la casa de ella. En cuanto atravesaron el marco de la puerta, Catalina cerró la puerta y echó la llave. Buscó la mirada del chico sabiendo que el hecho de haberle encerrado era bastante sospechoso. Pero el chico simplemente la observaba, con esa mirada que hizo a Catalina saber que él era consciente de todo. A pesar de ello, habló:

—Tengo que matarte —dijo, mirándole directamente a los ojos, desafiante.

—Lo sé —respondió el chico, devolviéndole una mirada de suficiencia—, lo he sabido desde que entraste por la puerta del bar la primera vez que te conocí —sonaba completamente calmado, como si simplemente hubiera aceptado su destino.

—Lo sabías —repitió la mujer, tratando de no sonar tan desconcertada como realmente estaba—, e igualmente viniste —esperó a que Manuel contestara, pero él seguía mirándola, como esperando a que terminara—. Sé que eres un espía, sé que trabajas para el otro bando y, si es cierto que tú sabías que lo he descubierto ¿por qué has venido?

—He venido —dijo el chico, con una mirada seria en sus ojos, casi solemne, como si estuvieran haciendo un juramento—, porque te amo —continuó, deleitándose con el rostro asombrado de la joven—. Y sé que me amas, confío en ti, no vas a apretar ese gatillo.

—Mentira —dijo la chica lentamente; apartando todo pensamiento que le decía que él la amaba y que se podrían escapar de allí, de la guerra, juntos; dejando solo paso a la ira—. No querrás morir con mentiras como esa en la boca, di alguna verdad por una vez en tu vida —se tragó el nudo que se abría paso por su garganta y agarró su pistola.

—Te amo, Catalina, es cierto —dijo el chico, con esa mirada que ella ya no era capaz de calificar como honesta o como embustera.

—No lo es, para, solo dices eso para que no apriete el gatillo y poder sacarme información para tu bando —dijo firmemente la mujer.

—Tú también me amas, solo quieres hacerte creer a ti misma que no, no todo es la guerra —respondió él, algo menos calmado que antes mientras ella sacaba la pistola de su falda.

—Quizás no para ti, pero para mí, todo es la guerra. Estás mintiendo, como siempre, nunca me amaste, nunca te amé, solo fue una aventura —dijo, secándose las lágrimas.

—Si vas a matarme, antes déjame decirte un secreto, mis últimas palabras, querida Catalina.

El brillo en sus ojos era tan abrasador que ella no podía soportarlo.

—Dilo, espero que sean verdad, o morirás con la mentira en tus labios —le apuntó con la pistola, a solo un movimiento del gatillo.

—Siento que en esta vida no pudo ser, querida Catalina, búscame en la próxima, pues te amaré en esta vida y en mil más —ella no lo soportó más, apretó el gatillo sin mirar, solo para oír un susurro, un murmullo, el de su amado diciendo sus últimas palabras—. Te amo, Catalina.

—Yo también te amo, Manuel —respondió.

Era cierto, siempre sería cierto, pero como él dijo, en esta vida no podría ser, lo primero siempre sería la guerra en los tiempos que corrían, puede que no sea justo, pero la vida nunca lo es, así que ese te amo fue el último que Catalina dijo, porque solo lo amó a él, y la guerra se lo llevó, ella se lo llevó.

Rivas-Vaciamadrid, 16 abril, 1939

La guerra había terminado, o eso creía, nunca estuvo segura. La vida siguió, la guerra siguió y ahora la postguerra se abría paso como un oscuro velo por encima de los que habíamos perdido durante el conflicto.

La guerra podría haber terminado fuera, en el país, en el mundo quizás, pero no en la mente de Catalina. Su mente seguía en guerra y lo seguiría hasta el día de su muerte. Por ese hombre que mató en su primera misión, por la sangre derramada y las balas incrustadas, pero, sobre todo, por el amor convertido en dolor que se había instalado en su corazón. En la parte más honda del alma de Catalina, yacían las últimas palabras de su amado. ¿Quién hubiera dicho que al final la guerra no era tan importante? ¿Quién hubiera avisado a la rubia de bucles y ojos fríos que entrar por la puerta de ese bar sería su perdición? ¿Quién hubiera pensado que la guerra además de destruir países destruía corazones y que no importaba realmente en que bando estuvieras, ya que todos iban a acabar perdiendo, perdiendo la vida, perdiendo un amigo, un familiar o, por supuesto, un amor?

Catalina murió de vejez, muchos años más tarde y, según las jóvenes enfermeras del hospital donde murió, sus últimas palabras fueron:

«Yo también te amo, Manuel».



SEGUNDO PREMIO

SHE

Itziar Esteban López (Luyfe Rivas)

Estaba sentada en aquella silla blanca, fría e incómoda, y totalmente sola, no había nadie a mi alrededor, todos estaban dentro de esa sala que tantas pesadillas me había causado, no quería estar allí y jamás llegué a imaginar lo doloroso que podría llegar a convertirse el verano.

Me levanté con intención de recorrer el largo pasillo blanco y gris de camino al baño, pensando que eso me distraería un poco de mis pensamientos, como las otras veinte veces que había ido al baño aquel día. Mientras andaba mirando al suelo, me di cuenta de que no había hecho nada malo, no merecía que pasara aquello y ellos tampoco habían hecho nada. Ni siquiera ella, porque por mucho que se sintiese así, por mucho que pidiese perdón llorando, realmente no había hecho nada malo, solo que la vida era cruel y dolía, dolía muchísimo.

Seguía pensando en aquellas cosas hasta que levanté la mirada para mirar por la ventana, me di cuenta de que estaba nublado. Me identificaba con el tiempo, entiendo que para algunas personas suene ridículo, pero yo en aquel momento me sentía así, nublada por mis emociones y pensando en cómo había cambiado mi vida desde hacía poco menos de tres meses.

Escuché unos gritos, y decidí mirar al otro lado del largo pasillo lleno de habitaciones. Las puertas estaban abiertas, debían estarlo. La voz venía de la misma habitación de siempre, tercer pasillo, habitación tres. Ese señor que siempre deliraba, decía cosas sin sentido e incluso gritaba, no entendía que sucedía, pero tampoco me molestó en averiguarlo. No quería saberlo, era privado y por mucha curiosidad que pudiese llegar a sentir, no volví a mirar.

De nuevo, mi mirada acabó en el suelo, me di cuenta de que había recorrido ya los tres pasillos que conducían al baño. Aquel pasillo era el más vacío, durante los meses que llevaba allí me había dado cuenta de que faltaban personas en las habitaciones, se estaban quedando vacías. Era muy triste, pero a pesar de no querer pensar en por qué estaban vacías, lo hice, no podía evitarlo, sucedería tarde o temprano, lo sabía, solo que no quería creérmelo.

Me metí en el baño y apagué la luz, solo quedaba la que entraba por la ventana, me parecía más que suficiente. Empecé a llorar, me fallaron las piernas y acabe sentada en el suelo sollozando. Me estaba ahogando. Ya conocía esa sensación, llevaba sintiéndome así mucho tiempo, pero solía controlarlo hasta que, como en momentos así, no podía más. Me empezaron a temblar las piernas y recé interiormente para que no fuese lo que estaba pensando. Los ataques de ansiedad eran una tortura, no podía dejar de llorar y temblaba de una forma muy violenta.

Llevé mis manos temblorosas al pelo y empecé a tirar, no muy fuerte para no hacerme daño, pero sí lo suficientemente fuerte como para distraerme. No funcionó, así que empecé a describir aquellos objetos que me rodeaban, tal y como hacía siempre que quería evitar acabar así. No había muchos objetos a mi alrededor, ya que era un baño y estaba casi a oscuras. Por lo que intenté realizar algún que otro ejercicio, como contar de cien hasta cero de tres en tres, pero tampoco dio resultado. Y los demás ejercicios

que conocía no servían para los ataques de ansiedad. Como último recurso, empecé a controlar mi respiración, respiré hondo y aguanté durante unos segundos. Por último, expulsé el aire. Realicé el ejercicio repetidas veces hasta calmarme.

Empecé a ser vagamente consciente de que seguía en el baño, ya ni siquiera lloraba. No sabía cuánto tiempo llevaba ya en el servicio, estaba desorientada. Tampoco quería que se preocupasen por mí, así que en cuanto fui capaz me puse en pie, encendí la luz y me miré al espejo. No me reconocía. Estaba hecha un desastre, aunque mi aspecto en aquel momento era lo menos importante, no quería que supiesen que había estado llorando y mucho menos quería que descubrieran que tenía ataques de ansiedad casi todos los días, casi se había convertido en una rutina.

Me lavé la cara con agua fría para despejarme, me pasé un poco los dedos por el pelo y me quedé unos segundos más mirándome en el espejo para asegurarme de que mi sonrisa fuese creíble. Me fijé en mis ojos, estaban un poco hinchados por haber llorado, pero no me fijé casi en eso, sino en el color, azules... como los suyos. Mirarme en el espejo era como mirarla a ella. No quería pensar en eso, sabía que estaba mal evitar aquello que me hacía daño, también sabía que, si seguía así, en menos de veinte minutos volvería a tener otro ataque, pero a pesar de eso, lo hice, desvié la mirada hacia la puerta y me encaminé hacia ella. Como si nada hubiese pasado.

Me repetí a mí misma una y otra vez: «estás bien, todo pasará, ella volverá a casa». Lo repetí tanto que me lo acabé creyendo, en el fondo sabía que era mentira, pero no me importaba.

Caminé de vuelta a la habitación, contaba los segundos que iban pasando hasta tener que enfrentarme a aquella realidad, que no era bonita, y mucho menos era la realidad en la que todo estaba bien. No estaba preparada para volver a entrar, y no lo estaría nunca. Mi madre siempre dice que no hay que pensar mucho en aquellas cosas que no quieres hacer, simplemente hacerlas. Eso hice, y lo que vi nada más entrar se me quedó grabado, en ese mismo instante, supe que jamás olvidaría aquella imagen.

A los dieciséis años, se supone que la única preocupación que puedes tener es el instituto, tu futuro e incluso los chicos. No es cierto. Los adultos nos hacen creer que es así. Existen muchos otros problemas que puede tener un adolescente y que muchos de ellos no cuentan por miedo a ser juzgados. La gente tiene miedo, más de lo que son capaces de reconocer, les aterra lo que no conocen, por eso marginan y ridiculizan a aquellos que se salen de las «normas» de la sociedad, en el fondo solo tienen miedo. Los adolescentes no cuentan lo que sufren por culpa de esta sociedad tan sumamente idealizada, estricta y falsa.

Vi a mi madre, al lado de aquella cama de hospital, en aquella habitación, que se había convertido en el lugar que más había visitado desde que comenzó el verano. Estaba llorando, no supe muy bien por qué hasta que me acerqué un poco a la cama y descubrí que mi abuela lloraba desesperadamente pidiendo perdón por algo que no había hecho.

Mi madre negaba en un intento de consolarla, mientras luchaba por no llorar. Ver aquella imagen me rompió un poco más el corazón, y todo el autocontrol que había reunido al salir del baño se esfumó. Tan rápido como había dejado de llorar, volví a hacerlo. Y ahí estaba yo, siendo consciente de que mi abuela se sentía culpable por algo que no había hecho y mi madre intentando que no se sintiese así, a pesar de que alguna vez hubiesen discutido.

Es en situaciones así, cuando te das cuenta de que por mucho que discutas con tu familia, por mucho que incluso les grites y digas cosas que no quieres decir, siguen siendo familia, y si te necesitan, posiblemente, serías el primero en estar ahí para ellos. No se puede evitar querer a alguien con quien has pasado tanto tiempo. Sabía que, si mi abuela era consciente de que estaba allí, fingiría estar bien, así que no avancé, me quedé quieta, llorando en silencio y viendo cómo la vida me pasaba por encima una vez más.

No supe exactamente el tiempo que transcurrió hasta que apareció mi padre por la puerta. Noté su cara de preocupación al verme, pero no podía hablar, no me salía la voz. Así que solo me comunicó que acababa de llegar mi abuelo desde Rivas, que era donde vivían. Estaba bastante lejos del centro de Madrid, pero a pesar de eso, mi abuelo iba todos los días a ver a mi abuela y yo sabía que, si pudiese, se quedaría noche y día a su lado, la quería más que a nada.

Siempre me pregunté cómo se podía llegar a querer tanto a alguien. Pensé durante mucho tiempo en eso, pero nunca encontré una respuesta. Pensé que quizá fuese porque nunca me había sentido así. Lo que sí sabía es que nunca había visto a alguien quererse tanto como se querían mis abuelos, ni siquiera mis padres, y me di cuenta de lo afortunados que eran. No todo el mundo es capaz de encontrar a una persona así. Los admiraba por eso, por quererse en todo momento como si fuese el primer día.

Aquella noche no dormí mucho, pasamos el resto del día en el hospital hasta que se hizo tan tarde que no nos quedó otra que marcharnos. Al llegar a casa me metí en la cama, no tenía hambre y tampoco ganas de hacer nada.

Dormí tres horas hasta que me desperté asustada por otra pesadilla, empecé a llorar en la oscuridad de mi habitación y al igual que aquel día en el baño, sufrí otro ataque de ansiedad. Sabía que estaba empeorando, pero a mí solo me inquietaba una cosa. Mi abuela. Consideraba que lo demás era mucho menos importante. Ni siquiera me preocupaba mi salud y mucho menos mis sentimientos.

Quizá por eso, porque no me importaba, me levanté de la cama como pude mientras seguía luchando contra el ataque de ansiedad, encendí la luz, cogí aquella cuchilla que tenía guardada para que solo yo la encontrase y empecé a autolesionarme. Sabía que eso me calmaba, intentaba con todas mis fuerzas no hacerlo, pero sentía que lo necesitaba, y ese sentimiento crecía y crecía hasta consumirme, era como una droga. Fue en ese mismo instante, con los brazos sangrando, llorando y en aquel estado, que me di cuenta de que, si ella se iba, yo me iría con ella.

Me estaba perdiendo, toda esta situación me estaba consumiendo. Estaba enfadada, con la vida por hacerle esto a ella, con mis

padres por habérmelo ocultado al principio, con el cáncer y sobre todo con la muerte, por llevarse a personas increíbles consigo.

Sabía muy bien que no tenía sentido enfadarme por algo que no podía controlar. Pero sentía rabia, dolor, y sobre todo miedo. Sentía cómo mis sentimientos iban siendo más intensos según pasaban los días y se acercaba aquel momento. Me sentía perdida. Y me cuestionaba muchas cosas, cosas que no me atrevía a mencionar en voz alta. Y mi cabeza era un nudo de preguntas sin respuestas que iba creciendo según pasaba el tiempo.

Ya era una rutina, levantarme pronto para ir a verla, y realmente no me importaba, aunque fuese verano, era una cuenta atrás y no me arriesgaría a perder un solo minuto. Porque un minuto podía costarle la vida. Y yo pensaba pasar todo el tiempo que le quedase a su lado, sentada en el sillón naranja de aquella habitación cogiéndole la mano y diciéndole lo mucho que la quería.

Llevaba todo el verano haciendo eso, pero era donde debía estar. A su lado. Recuerdo su cara cuando le dije que si pudiera me cambiaría por ella sin dudarlo. Lo decía en serio. Porque si una de las dos debía morir, prefería hacerlo yo. Supe que no le gusto lo que dije cuando se quedó mirándome fijamente sin articular una sola palabra.

Algo me decía que no quedaba mucho tiempo. Eso me asustaba. Mucho. No me imaginaba la vida sin ella. Aunque, realmente sí lo hacía, odiaba esos pensamientos intrusivos y desagradables que me mostraban cómo sería mi vida si ella faltara.

Estaba desesperada. No sabía cómo gestionar mis emociones, hasta hace nada estaba preocupada por un examen de matemáticas, por lo que no sabía muy bien cómo manejar aquello. Y sabía que la falsa calma que siempre transmitía no duraría mucho más.

Cuando la miraba se me venía a la cabeza una imagen, la de una niña. Buena e inocente a la que la vida, por algún que otro motivo desprecia. Una niña rota, pero amable. Que se debate entre si la muerte es más apacible que la vida. Menos dolorosa. En esa imagen se encuentran tirando de ella un ángel y un demonio. Un ángel que intenta convencerle de que la vida es bella, que realmente merece la pena. Por otro lado, el demonio intenta persuadirle para que se precipite al vacío. El demonio es fuerte, incluso más que el ángel. Más fácil. La niña duda. No quiere morir, pero tampoco vivir así. Tiene miedo. Teme que el demonio al fin tenga razón.

Los humanos somos débiles. No físicamente. Mentalmente. Elegimos el camino fácil, cómodo. Elegimos lo que conocemos porque es seguro, porque sabemos que no nos fallara. Las personas se autolesionan, se emborrachan o se suicidan porque en el fondo son débiles, y lo saben. El dolor es complicado, cuesta lidiar con él y es más sencillo borrarlo de un plumazo que utilizarlo como un arma para seguir avanzando.

Yo era débil, era consciente de ello. El dolor físico me calmaba. Los cortes me hacían sentirme mejor, provocaban que mi atención se enfocase en ellos, en curarlos. Y me distraía.

Me ardía la piel debajo de la manga, pero sin embargo no le dije nada a nadie, los demás ya sufrían demasiado, no quería ser una carga más. Podía sola, siempre podía. Había soportado muchas cosas a lo largo de mi corta vida. Los gritos de mi madre, las peleas de mis padres, la mala relación con mis tíos, el sentimiento de inferioridad, matarme de hambre para ser delgada, sentirme ignorada y odiada por todos y ahora... esto.

Vivía en un bucle. Me despertaba, me preparaba e iba al hospital hasta el anochecer. Así cada día. No veía el final, pero lo había, realmente lo había.

Comenzó a empeorar, se le notaba en la cara. Y los diagnósticos de los médicos no eran buenos. «Es cuestión de horas», dijo la enfermera. No me quedé a escuchar más, me moví inmediatamente, ignorando las preguntas de mis padres, me metí en la habitación, cerré la puerta y regresé a su lado. No me iba a mover en toda la noche si hacía falta.

Sabía que ella lo escuchaba todo, aunque no tuviese fuerzas para responder. Se había despedido de mis tíos, de mis padres y de mi abuelo hacía apenas unos días. Ella sabía lo que le esperaba. Ya no se movía, no le quedaban fuerzas, pero seguía respirando. Empecé a hablarle, «abuela, siento muchísimo no haberte llamado más seguido, siento no haber podido ir a verte más a menudo y, sobre todo, lo siento por esos planes que hicimos hace meses y que no se van a poder cumplir. Gracias por todo lo que has hecho por mí, gracias por todos esos momentos de felicidad que me has regalado a lo largo de los años y, sobre todo, gracias por ser mi abuela. Te quiero muchísimo, no te olvides de mí, ¿vale?». No supe muy bien por qué, pero me despedí llorando. Supe que no era un adiós normal cuando me apretó un poco la mano, fue breve, pero supe que ella también me quería muchísimo.

Mientras miraba la bañera llena de agua se me pasaron por la cabeza todos esos momentos. La imagen de mi abuela apagada, la mirada perdida de mi abuelo, el dolor de mi padre al perder a su madre, el día de la funeraria, la misa, el funeral y todos los pésames que recibí. Jamás olvidaría el momento en que me dijeron que se había ido, ni cuando la vi sin vida y lloré, me tiré semanas llorando. Sentía que me habían arrancado una parte de mí, sabía que no volvería a ser la misma.

Recordé los ataques de ansiedad, con los que temblaba y sentía que me ahogaba, tenía la necesidad de gritar, pero no lo hacía, me limitaba a ahogarme en mi propio llanto. Rememoré los cortes en los brazos, cada vez más frecuentes, tanto que las tiritas guardadas en mi cuarto parecían no ser suficientes. Los silencios, los gritos a mis padres sabiendo que no tenía la culpa... No me podía controlar, sentía demasiada rabia, demasiado dolor, prefería los silencios a hablar, porque cada vez que abría la boca se me venía a la cabeza su imagen. Me quemaba.

La vida seguía, el tiempo avanzaba y la sangre seguía corriendo por mis venas, me parecía ruin seguir viviendo si ella ya no podía, odiaba que todos hiciesen como si nada, sabía que mi padre se sentía incluso peor que yo, pero todo avanzaba y ella ya no podía hacerlo. Era consciente de que semanas antes de fallecer tuvo

una charla con mi padre, ella le regañaba, le decía que no quería que estuviésemos tristes, quería que saliéramos, que disfrutáramos de la vida, su sueño era viajar y no lo hizo, su deseo era que lo hiciésemos por ella. El caso, es que yo sabía leer entre líneas.

Enamórate de la vida, de los atardeceres, de la lluvia, del viento, no solo de alguien. Enamórate de los lugares que veas, de las heridas, de las risas, de los llantos, disfruta esos momentos bonitos. Sonríe, la vida es preciosa, tiene cosas malas, pero es hermosa, cada día es una nueva oportunidad de cambiar, de ser mejor, de ser feliz. Sé amable, todos tenemos problemas, que no los veas no significa que no estén ahí. Aprende, siempre habrá algo que no sepas. Ilusionate, sobre todo por cosas que parecen insignificantes, las cosas más pequeñas a veces son las que más significado tienen. Quiere y quíete, no se puede amar bien a trozos. Acéptate, eres lo más importante, las personas van y vienen, pero tú siempre te tendrás a ti misma. Todo son etapas, no estés triste por perder a alguien, las personas te pueden enseñar muchas cosas, si pasaron por tu vida era para enseñarte algo, cierra esa etapa y abre otra. Avanza, pase lo que pase no dejes de avanzar, el tiempo no se frena y tú tampoco, es una carrera, el tiempo y tú, no dejes que te gane. No tengas miedo, es mucho mejor quedarse con el recuerdo que pensando qué hubiese pasado. Equívocate, una y mil veces, hasta que dejes de hacerlo. No importa el tiempo que conlleve, mejora un poco todos los días y sobre todo vive, siéntete viva.

Ella deseaba todo eso y sin embargo ahí estaba yo, pensando en eso mientras me metías en la bañera vestida y dispuesta a quitarme la vida. Quería apagar el tornado de sentimientos que sentía en el pecho desde hacía meses. En el fondo me lo esperaba, era débil. Dicen que cuando pasas por una situación traumática tienes dos opciones, puedes dejarte llevar por el dolor o utilizarlo, transformarlo en poder, en gasolina, una mecha. Yo me consideraba del primer grupo.

Acerqué la cuchilla a mi muñeca y apreté un poco. Fue la voz de mi hermana pequeña lo que me hizo detenerme, me estaba llamando para jugar. No podía hacerle eso, ni a mis padres, ni siquiera a mí misma, me estaba fallando. Me di cuenta del error que estaba cometiendo cuando oí las primeras gotas de sangre hacer eco con el agua. No quería morir, quería que se acabase el dolor, el sufrimiento, el vacío... estaba siendo egoísta. Deseaba saber qué pasaría mañana y deseaba ver crecer a mi hermana y sentirme orgullosa de ella. Sali de la bañera y arreglé lo que había hecho, me vende el brazo y bajé las escaleras. Iba a hacerlo, tenía miedo, muchísimo miedo, pero del miedo no se vive, y yo quería vivir. Me senté en la cocina con mis padres y me arremangué la camiseta. Mi madre gritó horrorizada y empezó a llorar, verla así me hizo llorar a mí también, empecé a explicarles todo, sin dejar detalle.

Decidí elegir el otro camino, me había subestimado. No era débil, era muy valiente. Me sentí orgullosa de mí misma por elegir aprender de todo lo ocurrido y mejorar, supe que ella habría estado orgullosa de mí, eso me hizo feliz. Mejoraría, poco a poco. No me rendiría. Se lo debía a ella, a mis padres, a mi hermana y, sobre todo, a mí misma. La vida me había dado otra oportunidad y pensaba aprovecharla. Sabía que no sería fácil y que habría baches, pero seguiría avanzando aunque hubiese obstáculos.



TERCER PREMIO

INTELIGENCIA ARTIFICIAL: GUERRA CIVIL

Ángel Aldama Pérez (Luyfe Rivas)

Eran las 22:15 horas de un día cualquiera de diciembre de 2143. La ciudad de Madrid estaba apagada, sin ruidos, sin gente, todas las calles aparentaban estar desiertas.

Salí a la calle, asomándome antes con sigilo para comprobar que no había gente y que nadie me vería. No tenía rumbo fijo ni idea del plan que pensaba hacer esa noche, únicamente pensaba una y otra vez en lo que siempre mis abuelos me contaban de pequeño sobre la Navidad. Decían que era una época de alegría, quedadas con familia, amigos, luces y en definitiva momentos entrañables los cuales se reflejaban que añoraban.

Me llamo Ángel Aldama, tengo 32 años y no, no conozco la Navidad. Afortunadamente la Tercera Guerra Mundial acabó, pero a mitad de camino se han quedado muchos familiares, amigos, recuerdos y también nuestros hogares. Afortunadamente puedo contar todo lo que pasé, pero atrás quedan cientos de historias que nunca podré olvidar.

En 2022 comenzó lo que parecía una «guerra más» entre Ucrania y Rusia. Cientos de muertos una vez más, nuevamente conflictos, intereses cruzados y pocas ganas de arreglar las cosas. Nunca nadie pensó que esto afectaría a Europa y mucho menos a España o más concretamente a la zona donde cada uno vive. Eso nadie lo esperábamos. La guerra acabó en 2024, yo todavía no había nacido, pero dicen los antepasados que lo peor estaba por llegar. Una guerra siempre trae una crisis económica y en este caso parece ser que vino la más fuerte que se recuerda hasta la fecha.

Hambrión, vandalismo y de nuevo muertes y más miseria la cual tardó casi una década en ir viendo la luz y mejorar levemente. Tras eso unos 25 años de estabilidad y según cuentan mis abuelos, una serie de cambios, grandes cambios que hacían ver la vida de otra manera. Echarse algo de comer a la boca tres veces al día era un lujo que todavía no se podía permitir la población. Una persona trabajando por cada familia era una auténtica bendición. La miseria seguía aflorando, pero poco a poco se veía luz.

Comenzamos a ser gobernados por personas de cierta credibilidad, pero que se dejaban ayudar por la IA (inteligencia artificial) que venía importada de países amigos. Sistemas predictivos que ayudaban a tomar las mejores decisiones, a ser más eficientes, más eficaces, más autónomos y a ahorrar más.

Por aquel entonces, yo ya estaba en este mundo y aunque no conocía del tema, todo el mundo hablaba de la revolución de la nueva era y del ChatGPT, un sistema que se le entrenaba y podía pensar como un humano, tomar decisiones, realizar trabajos, dibujos y casi cualquier cosa que se le pidiera. Poco a poco este sistema fue creciendo y grandes empresas invirtieron para hacerlo suyo, pero llegó un momento en el que era imposible detenerle, se había convertido en autónomo y tomaba sus propias decisiones, algo que yo veo normal, pero en aquel entonces parecía ciencia ficción.

Se fueron sustituyendo abogados por sistemas de IA que resolvían los casos, más tarde reemplazó a los jueces, pero también al resto de sectores (camareros, mecánicos, doctores, socorristas

y un largo etcétera). En cualquier puesto de trabajo que se podía tomar una decisión había lugar para un sistema inteligente, capaz de tomar decisiones más rápidas, más efectivas y teóricamente más seguras.

Ya por entonces, existían coches autónomos y poco a poco todo evolucionó y fue visto como un avance importante tecnológico que ayudaría a optimizar recursos y mejorar la situación de las personas, pero nadie pensó en que probablemente también llevaría a un tremendo problema al no precisar puestos de trabajo cualificados y no cualificados.

La tecnología fue creciendo y se fue implantando a nivel global en todo el mundo. Dentro de España se implantó en todas las empresas, después llegó a los hogares y se comenzó a usar en entidades públicas. Lo que parecía ser una ventaja, pronto acabó en un completo caos. Miles de personas sin puestos de trabajo, crisis económica y conflictos que acabaron en una guerra mundial, la cual estaba dirigida por sistemas de IA que tomaban todo tipo de decisiones.

España se sumió en una grave crisis, miles de personas muertas, otras sin hogar y todavía no había prácticamente comenzado la «revolución». En mi entorno pude vivir de primera mano la muerte (o desaparición) de varios amigos y familiares, todos ellos residentes en Madrid. Mis padres optaron por irnos a vivir a Rivas-Vaciamadrid, una ciudad que nos protegería.

Entrando en la ciudad, recuerdo sus barrios: Covibar, La Luna, Rivas Pueblo, pero todo parecía desierto, no existía vida. Era una ciudad que, aunque en menor medida, también se había visto afectada por la crisis y por la guerra.

Ahí habíamos quedado con un amigo de mis padres, él nos llevaría a un lugar seguro pero que no me podía imaginar: los cortados y las lagunas de Rivas. Me explicaron que años atrás se habían librado batallas campales en esa zona y que muchas personas se refugiaron en pequeños huecos de esos cortados, en las montañas. Al verlo, me pareció interesante, sin embargo, el interés se convirtió en una pesadilla cuando me dijeron que es allí donde viviría. Era una cueva, como había estudiado en el colegio refiriéndose a la prehistoria.

Tras fuertes discusiones con mis padres, acepté y comprendí que sería bueno estar allí, aunque no veía el momento de que todo acabara y poder retomar mi vida.

Los días eran muy largos, las noches eternas, pero se veía «vida». Cada noche veía a niños de mi edad descolgarse de las cuevas y bajar a una zona segura a hablar, siempre me preguntaba qué harían y cuál era el motivo de hacerlo de noche, pero no era muy sociable y no me decidía. Una noche, estando ya casi dormido, apareció un niño llamado Felipe y me pidió que me uniera a ellos, lo hice.

Entendí que todos se juntaban por la noche por seguridad y para no ser vistos. Poco a poco se convirtió en una rutina, una diversión y un respiro el poder reunirnos. Yo ya tenía 15 años y el resto de mi grupo tenía entre los 12 y 20 años. Todos queríamos tener otra

vida, parecía que existían dos polos opuestos: la pobreza y austeridad de gran parte de la población y las grandes tecnológicas controladas por sistemas inteligentes.

Varios de nosotros éramos apasionados de la informática y con pequeñas baterías y tres ordenadores conseguimos cada noche conectarnos y conocer a otros grupos organizados de diferentes zonas (incluso del otro extremo de Rivas). Personal adulto que había trabajado como funcionario en el Ayuntamiento nos facilitó acceso a diferentes sistemas y sin casi pensarlo ya teníamos acceso a poder consultar y más tarde controlar los diferentes semáforos, cámaras y sistemas de seguridad de la ciudad.

Nuestra idea era clara: reconquistar la ciudad mediante el «apagón» de los sistemas inteligentes. Para ello precisábamos tener acceso a diferentes lugares y las carreteras estaban vigiladas, pero no así los carriles bici. Estábamos vigilados y en guerra, no parecía lógico que nadie usara modo de transporte alguno, ya que además estaban prohibidos. Con ayuda de más personas y comunicándonos mediante sistemas cifrados, emprendimos un plan que comenzó por cavar bajo cada carril bici y generar un carril alternativo que nos permitiera comunicarnos entre nosotros. Un plan sin fisuras que según nuestros cálculos estaría listo en cuatro semanas y que realmente nos llevó once meses de trabajo. Establecidas las comunicaciones entre diferentes grupos a través de un carril subterráneo, faltaba un sistema más seguro de comunicación. Pensamos en sistemas cifrados complejos y otras técnicas, pero luchábamos contra sistemas inteligentes que los podrían adivinar, sin embargo, estos sistemas aprendían sobre información ya existente, pero si algo era muy antiguo y no lo tenían documentado no podían conocerlo. Dicho esto, un sabio de nuestro pueblo nos explicó qué era el código morse, lo modificamos levemente y lo usamos como medio alternativo.

Teníamos comunicación física entre los diferentes grupos y también comunicación telemática. Básicamente faltaba poder acceder a los servicios centrales de IA de Rivas-Vaciamadrid y poder destruirlos, pero rápidamente notificarían de altercados a la central de Madrid y pronto volveríamos a estar en la misma situación.

Un apasionado de la informática propuso usar sistemas muy funcionales que toda la vida habían sido muy útiles y que se llamaban HoneyPot (o Tarros de Miel). Básicamente consistía en sustituir todas las escenas de control y vigilancia por otras donde el sistema de IA pensara que seguía recopilando información y controlando la ciudad. Se precisaba recopilar las grabaciones de cámaras de diferentes años, controles técnicos y tomas de datos y sustituir todo ello en sus sistemas, para que pensarán que seguían recibiendo información en tiempo real y nos permitieran continuar nuestra expansión para derrocar el sistema actual y que fuera nuevamente controlado por usuarios.

Lo que parecía un plan perfecto tenía graves problemas técnicos, faltaba material, conocimientos y además se debía contar con un elemento que no habíamos tenido en cuenta: el factor humano. Muchas personas estaban ya al servicio de las máquinas y estaban bien pagadas y reconocidas, con lo cual el cuidado debía

ser extremo y teníamos que tener mucha precaución. Lo que pensábamos hacer en unas semanas ahora parecía trabajo de años o algo imposible. Desanimados, tristes y sin ganas pensamos en abandonar el plan, pero recibimos ánimo y apoyo de personas reconocidas de la ciudad, las cuales yo desconocía. Nos fueron dotando de medios y facilitando información y finalmente nos permitió llegar a instaurar un sistema de seguridad y control que permitiera hacer creer a la IA instaurada que nada sucedía. Había llegado la hora de implementarlo.

Nos enteramos que todos los sistemas se desconectaban durante 10 minutos a las 4 de la madrugada, así que fue el momento elegido para poder realizar nuestras acciones. A las 4:10 el sistema se conectó (recuerdo que era un martes de noviembre) y lo hizo sin altercado alguno, pero realmente estábamos engañando a las máquinas y les estábamos dando datos irreales, modificados o desfasados. Era nuestro momento, habíamos ganado la primera batalla.

Despacio y con conocimiento, fuimos controlando la ciudad y posteriormente fuimos comunicándonos con otras zonas: Arganda del Rey, Vallecas, Mejorada fueron las primeras en unirse a nuestra estrategia, rápidamente se fue expandiendo y en menos de 45 días ya se pudo controlar toda la Comunidad de Madrid. Lo habíamos conseguido.

Lo anterior no quería decir que nos fuéramos a olvidar de la tecnología, es más, la usamos de manera correcta para identificar qué personas apoyaban los sistemas IA para su propio beneficio y quienes no. De esta manera pudimos identificar al personal realmente interesado en volver a tomar las riendas de sus ciudades y que las máquinas fueran un simple apoyo y no las que nos controlaran. Realmente fue algo complejo, el interés de los políticos lo pretendían usar para eliminar a la IA, pero también a otros rivales que tenían diferentes ideas a las suyas, pero afortunadamente se pudo salvar la situación.

Cada ciudad era nuevamente gobernada por personas de diferentes ideologías, hacían uso limitado y controlado de la tecnología y jamás permitirían que unas máquinas pudieran sustituir a las personas, al menos no sin tener un plan alternativo de desconexión. Ahora llegaba la compleja tarea de ir restaurando las ciudades, creando empleo y generando nuevamente ilusión. Se consiguió, pero eso ya será contado en detalle más adelante.

A nivel personal, pude comenzar a disfrutar de las Navidades, unimos con la familia y revivir en primera persona todo aquello que mis abuelos me decían y para mí era desconocido. Sensaciones que se hicieron realidad y que las viví como si ya las conociera, haciéndome además recordar a toda mi familia.

Lo realmente importante es haber aprendido de lo sucedido, crecer, pensar, innovar, pero no dejar que se sustituya a las personas por máquinas con capacidad de decisión. Fue muy duro, pero poco a poco se consiguió salir de ello. Es evidente que no se puede indicar que todo era fácil y todos felices, pero poco a poco se fue recuperando ilusión, medios y ganas de aprender de lo sucedido.



ABRIL, MES DEL LIBRO

Del 10 al 30 en las bibliotecas
y espacios municipales

FERIA DEL LIBRO

19, 20, 21

2024

Carpa biblioteca
Gloria Fuertes



**RIVAS
VACIAMADRID**



| 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, 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, 7 | 67 | Locutorio |
| Plaza de Violeta Parra, 4 - local 1 | 51 | Moda |
| Plaza de Pau Casals, 2 - local 4 | 88 | Moda |
| Plaza de Pau Casals, 7 - local 3 | 82 | Pub |
| Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4 | 62 | Almacén |
| Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 3 | 44 | Pollería |
| Plaza de Pablo Picasso, 7 - local 2 | 71 | Librería |
| Plaza de León Felipe, 6 - local 2 | 79 | Local en bruto |
| Plaza de Blas de Otero, 6 - local 1 | 25 | Almacén |
| 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, 10 - local 1 | 139 | Panadería |
| Plaza de Madrid, 10 - local 2 | 139 | Panadería |
| Plaza de Moro Almanzor, 6 - local 1 | 90 | Oficina |
| Plaza de Moro Almanzor, 7 - local 1 | 90 | Oficina |
| Plaza de Moro Almanzor, 9 - local 1 | 86 | Oficina |
| Plaza Monte Ciruelo, 4 - local 1 | 42 | Estudio musical |
| Plaza de Monte Ciruelo, 6 - local 2 | 223 | Bar |
| Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1 | 76 | Reparación de bicicletas |
| Plaza de Blimea, 1 - local 1 | 315 | Banco |
| Plaza de Blimea, 8 - local 4 | 65 | Academia |
| Avda. de Covibar, 10 - local 2 (Ed. Azul) | 86 | Papelería |
| Avenida de Velázquez, 4 - local 10 | 194 | Local en bruto |
| Avenida de Velázquez, 4 - local 13 | 370 | 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



| UBICACIÓN | SUPERFICIE | ACTIVIDAD ANTERIOR | PRECIO |
|-------------------------|------------|--------------------|----------------|
| Planta rasante, local 1 | 98 | Comida para llevar | 1.127 € + 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

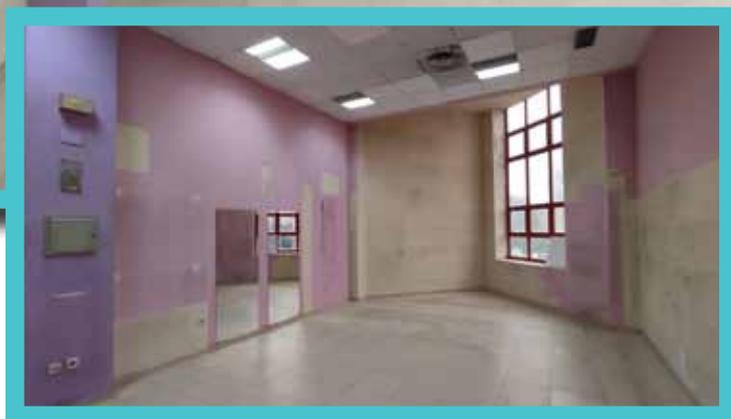
INFORMACIÓN: Oficinas de la Cooperativa Covibar
Tlf. 91 666 90 83
Centro Cívico Comercial de Covibar
Avenida de Covibar 8, 2ª planta, local 22
28523 Rivas Vaciamadrid

centro cívico comercial, 1ª planta, local 8

44 metros.

Local totalmente diáfano, apto para cualquier tipo de actividad.

Luminoso, cuenta con ventana al exterior.



Cuota mensual de alquiler:
671,55 € + IVA

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 12 DE ABRIL AL 18 DE MAYO

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).

POBRES CRIATURAS

FANTÁSTICO

Viernes 12 de abril, 17:00 horas

Viernes 12 de abril, 20:30 horas

Sábado 13 de abril, 17:00 horas

Sábado 13 de abril, 20:30 horas

Dirección: Yorgos Lanthimos.

Reparto: Emma Stone, Mark Ruffalo, Willem Dafoe, Ramy Youssef, Christopher Abbot.

Síntesis: Bella Baxter es una joven revivida por el brillante y poco ortodoxo científico Dr. Godwin Baxter. Bajo la protección de Baxter, Bella está ansiosa por aprender. Hambrienta de la mundanidad que le falta, Bella se escapa con Duncan Wedderburn, un sofisticado y perverso abogado, en una aventura vertiginosa a través de los continentes. Libre de los prejuicios de su época, Bella se vuelve firme en su propósito de defender la igualdad y la liberación.



BOONIE BEARS: CÓDIGO GUARDIÁN

AVENTURAS

Viernes 19 de abril, 17:30 horas

Domingo 21 de abril, 17:30 horas

Dirección: Yongchang Lin, Heqi Shao.

Síntesis: Briar y Bramble pierden a su madre a una edad muy temprana debido a misteriosas circunstancias. Muchos años después, cuando una mujer osa de edad avanzada aparece en escena, los hermanos oso están decididos a averiguar la verdad de una vez por todas.



POLÍTICAMENTE INCORRECTOS

COMEDIA

Viernes 19 de abril, 20:30 horas

Sábado 20 de abril, 20:30 horas

Domingo 21 de abril, 20:30 horas

Dirección: Arantxa Echevarria.

Reparto: Adriana Torrebejano, Juanlu González, Gonzalo de Castro, María Hervás.

Síntesis: España hierve de crispación, el país está totalmente polarizado y las redes sociales arden a diario... Los partidos Nueva Izquierda y España Liberal se enfrentan en las próximas elecciones generales. Laura, una progre perroflauta y Pablo, un pijo con fachaleco, están dispuestos a revolverse en el fango político para conseguir la victoria de sus respectivos líderes. Pero como ocurre siempre en política, cuando los rivales se lanzan a la arena, nada sale como se espera. Viejos rencores, programas sin cumplir y amores prohibidos viajarán en una maquinaria electoral a todo gas y sin frenos... ¿Qué puede salir mal?



Esta programación cinematográfica podría sufrir modificaciones.
De producirse algún cambio, pedimos disculpas anticipadas.

JOHNNY PUFF: MISIÓN SECRETA

AVENTURAS

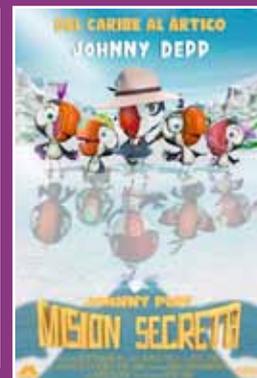
Viernes 3 de mayo, 17:30 horas

Sábado 4 de mayo, 17:30 horas

Domingo 5 de mayo, 17:30 horas

Dirección: Néstor F. Dennis.

Sinopsis: Sigue a Johnny Puff y sus amigos mientras se embarcan en una misión secreta para salvar Taigasville de los malvados planes de Otto von Walrus.



SALA DE PROFESORES

DRAMA

Viernes 3 de mayo, 20:30 horas

Sábado 4 de mayo, 20:30 horas

Domingo 5 de mayo, 20:30 horas

Dirección: Ilker Çatak.

Reparto: Leonie Benesch, Eva Löbau, Leonard Stettinisch, Michael Klammer.

Sinopsis: Carla Nowak, una idealista profesora de matemáticas y deportes, comienza su primer trabajo en una escuela de secundaria. Cuando se producen una serie de robos en la escuela y se sospecha de uno de sus alumnos, decide llegar al fondo del asunto por su cuenta. Carla intenta mediar entre padres indignados, colegas obstinados y estudiantes agresivos, pero se enfrenta a las implacables estructuras del sistema escolar.



GUARDIANA DE DRAGONES

AVENTURAS

Sábado 11 de mayo, 17:30 horas

Viernes 17 de mayo, 17:30 horas

Sábado 18 de mayo, 17:30 horas

Dirección: Salvador Simó Busom, Jianping Li.

Sinopsis: Son tiempos oscuros en la China imperial. Los dragones, antaño amigos y sabios aliados de los hombres, han sido perseguidos durante años y encerrados en mazmorras. En una remota fortaleza en las montañas, una niña ayuda a escapar al último de los dragones y se une a él en una apasionante misión para recuperar el tesoro más preciado: el último huevo de dragón, robado por un malvado hechicero que quiere explotar su potencial mágico para alcanzar la inmortalidad. Adaptación de la primera de las seis novelas de la saga literaria homónima de la australiana Carole Wilkins.



PEQUEÑAS CARTAS INDISCRETAS

COMEDIA

Sábado 11 de mayo, 20:30 horas

Viernes 17 de mayo, 20:30 horas

Sábado 18 de mayo, 20:30 horas

Dirección: Thea Sharrock.

Reparto: Olivia Colman, Jessie Buckley, Anjana Vasani, Timothy Spall.

Sinopsis: Años 20. En la ciudad costera de Littlehampton, la devota Edith Swan y otros habitantes de la localidad empiezan a recibir escandalosas cartas escritas con un lenguaje tan excéntrico como obsceno. Rápidamente las sospechas recaen sobre Rose Gooding, una vecina impetuosa que ve cómo su libertad y la custodia de su hija peligran debido a estas acusaciones. Mientras las cartas siguen asolando la población, la agente de policía Gladys Moss pondrá su ingenio a trabajar para resolver el misterio y atrapar al verdadero culpable de todo este embrollo.



Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web www.covibar.es/sala-covibar, así como nuestro perfil de Facebook.

> Domingo 14 de abril, 20:00 horas

XI Muestra de Arte Local **Memos**, del grupo teatral **Cuenta y exagera**

Autor: Héctor Checa

Dirección artística: Susana Hidalgo

Sinopsis:

MEMOS se desarrolla en el Monasterio Extrañamente Mixto de la Oración Santa, un curioso lugar en el que los monjes (y monjas) viven se-

gún una antigua regla que les impide cualquier contacto con el exterior bajo la intensa rivalidad por el poder del abad y la abadesa. La llegada de una joven candidata a monja pone patas arriba el monasterio. Un divertido choque entre la tradición y el mundo contemporáneo.

Precio de la entrada: 5 €

Venta de entradas:

en la web entradas.rivasciudad.es y el mismo día del espectáculo en la taquilla de la Sala Covibar desde las 16:45 horas.



> Viernes 26 de abril, 18:00 horas

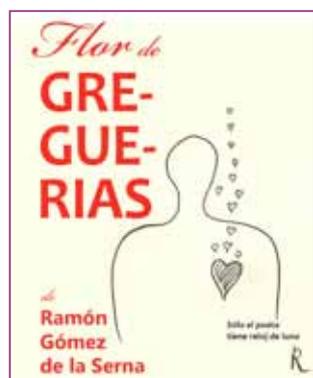
Ciclo Familiar de Artes Escénicas de Primavera / Festival Teatral de la CAM **Flor de greguerías**, del grupo teatral **Luna Teatro Danza**

Autor: Ramón Gómez de la Serna

Idea: Alba Vergne López

Adaptación: Pablo Vergne

Dirección y dramaturgia: Malgosia Szkandera



Sinopsis:

Flor de greguerías es un espectáculo de teatro de objetos inspirado en el mundo poético y humorístico del gran escritor madrileño Ramón Gómez de la Serna, que se desarrolla en una sucesión de poesías visuales que girarán en torno al universo de las greguerías.

El montaje invita a soñar y a imaginar juegos posibles adentrándose en una atmósfera poética para ofrecer un viaje emotivo y sensorial a los espectadores. Un espacio de juego y de encuentro donde objetos, elementos y materiales diversos se transformarán en personajes, seres animados cuyas formas, colores, sonidos, ritmos y movimientos dibujarán variadas partituras escénicas que cautivan y asombran a pequeños y mayores.

Música para los ojos; pintura para los oídos; teatro para los sentidos; poesía para la emoción.

Público familiar-infantil a partir de 4 años.

Precio de la entrada: 6 € / 3 € (menores de 18 años). Consultar descuentos.

Venta de entradas:

en la web entradas.rivasciudad.es y el mismo día del espectáculo en la taquilla de la Sala Covibar desde las 16:45 horas.

Y el sábado 25 de mayo... **El mentalista Juanma González** en la Sala Covibar con su nuevo espectáculo: **Libres**. Ya puedes comprar tu entrada en www.giglon.com.

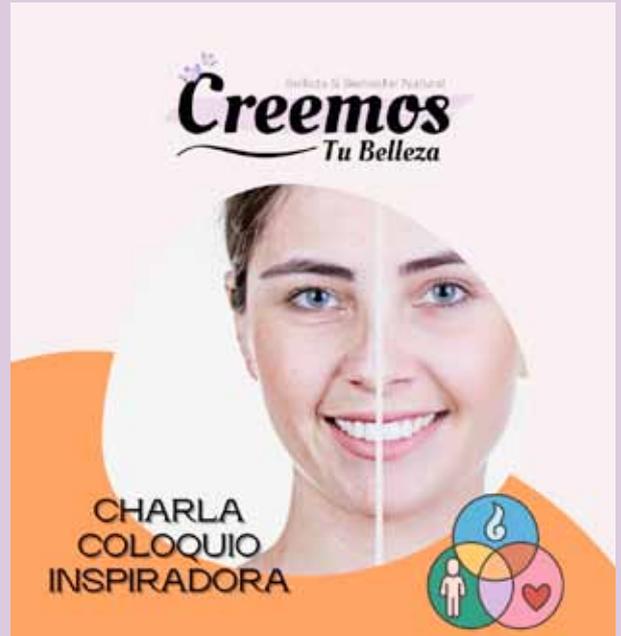
> Miércoles 10 de abril, 19:00 horas

Charla

El rejuvenecimiento es posible

Únete a esta inspiradora charla coloquio, donde la reconocida maquilladora y asesora de belleza Milagros Granados compartirá sus conocimientos adquiridos a lo largo de más de 25 años de experiencia en el mundo de la belleza.

Con frases motivadoras como «Si lo crees, lo creas» y «No te arrugan los años, te arrugan la falta de entusiasmo», Milagros nos guiará a través de un viaje hacia la confianza y el rejuvenecimiento interior y exterior. No te pierdas esta oportunidad única de aprender y descubrir los secretos para resaltar tu belleza atemporal.



> Jueves 11 de abril, 19:00 horas

Presentación del libro

¿Qué vas a hacer con tus 718 000 horas de vida?, de Manuel de la Rosa



Decía el dalái lama: «El hombre vive como si nunca fuera a morir, y muere como si nunca hubiera vivido». La vida te regala todos los días un cheque de 24 horas, tú decides como invertirlo.

Un libro que, a través de sus doce capítulos, va a hacer un recorrido sobre vivir la vida que te mereces y quieres vivir. *¿Qué vas a hacer con tus 718 000 horas de vida?* no es un libro de autoayuda, es un libro de empoderamiento, una invitación a replantearnos nuestras existencias.

> Del 17 de abril al 13 de mayo

Exposición fotográfica

La vuelta al mundo en 60 años

Luis Algaba, vecino de Rivas y aficionado a la fotografía desde su juventud, nos invita a recorrer el mundo a través de sus mejores instantáneas tomadas a lo largo y ancho del globo.

Porque como el artista afirma, «observar no es suficiente, hay que emocionarse con lo que se está fotografiando».



> Lunes 15 de abril, 19:00 horas

El grupo Jazz Lemon regresa a los escenarios

Tras casi dos años de pausa, el grupo ripense Jazz Lemon vuelve a expresar todo su arte, y lo hace con Kore, su nueva vocalista. Para su deseado regreso a las tablas han elegido la Sala Miguel Hernández del Centro Social, donde deleitarán a los asistentes con una selección de temas tanto nuevos como clásicos. La entrada será gratuita hasta completar aforo.

Para aquellos que nos os conozcan, ¿quiénes sois Jazz Lemon?

Jazz Lemon surge en 2000, en el entorno de la Escuela Municipal de Música de Rivas entre personas del barrio que querían pasar un buen rato tocando versiones de estándar de jazz. Al poco tiempo surgió la oportunidad de tocar en directo y nos fuimos profesionalizando.

En los primeros años nuestros conciertos iban acompañados de un rapsoda que recitaba poemas entre canción y canción. Esto nos planteó que deberíamos adaptar las canciones a los poemas para redondear el espectáculo. Así surgió la idea de adaptar los temas clásicos para conseguir un estilo más personal que, creemos, nos diferencia de otras bandas de versiones de jazz.

Somos un grupo ripense, nacido y crecido en Rivas. Prácticamente todos los componentes del grupo a lo largo de estos veinticuatro años han sido de este municipio. Por eso, hemos tocado en casi todos los escenarios de esta ciudad. Tan ripenses nos sentimos que incluso hemos escrito el *Blues de Rivas*. Una canción que, por otra parte, resume este espíritu del grupo en lo que a adaptaciones de temas se refiere. Tomamos como punto de partida el *Basin Street Blues*; una canción que popularizó Louis Armstrong en los primeros años treinta del siglo XX y que habla del barrio rojo de Nueva Orleans. Al traducirla nos dimos cuenta de que aquello nos pillaba muy lejano y decidimos adaptar la letra a la ciudad en la que vivimos.

En todo este tiempo hemos dado infinidad de conciertos, pero solo hemos grabado una maqueta de cuatro temas y la banda sonora para un cortometraje, pues nos interesan más los escenarios que los estudios.



Acaba de incorporarse una nueva vocalista al grupo; hablarnos un poco de ella.

Kore fue todo un descubrimiento. Acababa de irse nuestra anterior cantante cuando invitaron a Jero –bajista de Jazz Lemon– a participar como guitarrista en un recital poético en el *arboretum* de Rivas. Por allí apareció ella e improvisaron juntos una interpretación de *La Llorona*.

El enamoramiento fue mutuo e instantáneo. A los pocos días se incorporó a la

banda. Aunque viene de tocar en grupos de rock alternativo, le gustan todos los estilos musicales, como a nosotros, así que encajó inmediatamente en Jazz Lemon.

Tras una temporada algo alejados del público, volvéis a subiros a los escenarios; ¿alguna novedad en estilo y repertorio, o mantenéis la esencia de siempre?

Desde que nacimos como grupo hemos pasado de todo: momentos de esplendor, momentos valle y... una gran crisis debida a circunstancias diversas.

Foto: Fernando Galán



En los últimos años parecería que nos hubiera mirado un tuerto, inundación de local de ensayo incluida. Cada vez que salíamos a flote –nunca mejor dicho– surgía un nuevo contratiempo. Por eso llevamos muchos años sin dar un concierto. El último lo ofrecimos en las fiestas de La Pablo de 2022, pero antes de ese llevábamos sin tocar otro año. Ahora por fin parece que las aguas vuelven a su cauce y estamos en condiciones de volver a los escenarios con regularidad. Queremos que el concierto que ofreceremos en la sala Miguel Hernández del Centro Social sea el primero de muchos.

Gran parte de la formación ha cambiado y por eso también queremos cambiar el repertorio. Prácticamente han desaparecido las baladas y hemos incorporado varios temas muy animados que invitan a bailar. Queremos que nuestros conciertos sean una fiesta y que la gente salga feliz de las salas. Sin embargo, hay temas clásicos de nuestro repertorio que mantenemos porque parte del público los sigue pidiendo.

A lo largo de vuestra carrera habréis vivido momentos inolvidables...

Efectivamente, hemos vivido grandes momentos. Hay que tener en cuenta que nadie del grupo vive de la interpretación musical. Por eso, no olvidaremos la primera vez que vimos un teatro lleno hasta la bandera, solo para vernos tocar.

Después ha habido muchas actuaciones gloriosas, como cuando actuamos en el Foro Mundial de las Migraciones. Aunque también otras calamitosas; una vez en Valdemorillo se coló un partido de fútbol por los monitores y tuvimos que

suspender porque el técnico fue incapaz de quitarlo.

Claro que, tampoco olvidaremos un día que estábamos tomando cañas y alguien nos reconoció y se acercó para pedirnos un autógrafo... jaja.

Aunque, quizá, el momento más importante fue cuando nos invitaron a participar en el programa de la AIE Alternativas 2011. Tuvimos la ocasión de compartir escenario con Nacho Mastretta y su banda. Escuchar el violín de Diego Galaz en nuestra formación no se olvida fácilmente. Además, días antes, nos entrevistaron en Radio 3 y tocamos con Mastretta en directo. Podéis verlo en <https://www.rtve.es/play/audios/hoy-empieza-todo-2008-2012/hoy-empieza-todo-entrevistas-acusticas-mastretta-jazz-lemon-191011/1227358/>.

El día 15 de abril visitáis el Centro Social de Covibar, ¿qué les espera a los que asistan al acto?

Dadas las características de la sala vamos a ofrecer un concierto casi acústico, pero manteniendo el espíritu alegre que buscamos para esta nueva etapa. Como decíamos antes, no faltarán algunos de nuestros clásicos, pero también nuevos temas. Siempre con la misma filosofía: tomar canciones conocidas y añadirles un toquecito de limón adaptando casi todos los temas al castellano, variando ritmos, introduciendo arreglos... o sea, intentando hacer propios temas muy conocidos.

¿Cuáles serán las próximas citas en las que podremos disfrutar de vuestro talento?

La actuación de Covibar será nuestra puesta de largo después del gran paréntesis. Aún no hemos cerrado ninguna fecha más, pero tenemos intención de empezar a movernos para que Jazz Lemon vuelva a ser una banda tan conocida como en los años diez del siglo XXI.

Queremos que nuestros conciertos sean una fiesta y que la gente salga feliz de las salas.

> Jueves 18 de abril, 19:00 horas



A propósito de la publicación del libro *¿Que viva Frida!*, que pone al día todo lo publicado sobre Frida Kahlo por biógrafos, a través de testimonios y por la propia artista en cartas y en su diario, se propone un debate en torno a las «ocultaciones» de Frida para seguir siendo Frida.

El trabajo de Marie Córdoba desvela cuestiones desconocidas como el cam-

Debatimos en torno a Frida Kahlo

bio en su fecha de nacimiento, la relación con la madre, sus afectos, los significados ocultos en algunas de sus obras en sentido contrario a lo mil veces repetido y algunas contradicciones en las que la artista vivió en un contexto que se ha tenido muy poco en cuenta en los análisis realizados hasta la fecha.

¿Quién fue Frida? ¿Cómo se generó el mito? ¿Quién comprobó lo que ella dijo de sí misma? ¿Para quién hizo sus cuadros? ¿Cuáles fueron sus dolores reales? ¿Cómo se construyó la pintura? Estas y otras cuestiones serán respondidas en el debate en Covibar por Marie Córdoba, autora del texto y por Juan D'Atri, ilustrador que ha iluminado 42 de sus obras para este libro.

Marie Córdoba nació en Francia, hija de exiliados republicanos españoles. Tras trabajar como profesora de lengua castellana en distintos institu-

tos en el país gallo, se especializó en la traducción, literatura y cultura de México.

Es autora de *Elena Poniatowka: Hasta no verte, Jesús mío* y traductora al francés de las novelas *Tinísima*, de Poniatowska y *Expediente del atentado* de Álvaro Uribe. También trabajó diez años como editora en Planeta y cinco en Ediciones B. Es cofundadora de El Mono Libre Editorial. También ejerce como docente en varios másters.

Juan D'Atri nació en Madrid. Estudió Filosofía y Bellas Artes en la Universidad Complutense. Inició su trayectoria en el medio audiovisual con documentales y piezas de videocreación. Además, en librerías podemos encontrar su cuento infantil *Una temporada en la granja de mi abuelo*. En la actualidad se dedica a la pintura y a la investigación del arte moderno.



> Lunes 22 de abril, 19:00 horas

Jornada de puertas abiertas Academia Jedi

Ven a probar una clase gratuita de manejo de la espada láser.



> Miércoles 24 de abril, 19:00 horas

¡Baila a cualquier edad!

Beneficios de la práctica de la danza a partir de los 40

En la travesía de nuestra existencia, buscamos siempre maneras de nutrir nuestro ser, de mantenernos en movimiento y en armonía con nosotros mismos. ¿Y qué mejor forma de lograrlo que a través de la danza? En este próximo evento en el Centro Social de Covibar, exploraremos los infinitos beneficios que esta forma de expresión artística ofrece, especialmente cuando nos acercamos a los 40 años y más allá.

La danza, lejos de ser solo una actividad física, es un viaje emocional que nutre nuestra mente, cuerpo y alma. Es el encuentro íntimo con la música, una oportunidad para expresarnos libremente y para conectar con otros de una manera única. En esta

charla, nos sumergiremos en el mundo fascinante de la danza y descubriremos cómo puede enriquecer nuestras vidas a cualquier edad y en cualquier contexto.

Además, como regalo especial para todos los asistentes, se otorgará un vale para clases gratuitas en la Escuela de Danza Covibar. ¡Una oportunidad única para dar el primer paso hacia una nueva aventura llena de movimiento, creatividad y alegría!

La conferencia será impartida por Déborah Giménez, graduada en Artes Visuales y Pedagogía de la Danza Clásica, docente, bailarina, gestora cultural y coordinadora de la Escuela de Danza Covibar.

> Jueves 25 de abril, 19:00 horas

Charla-taller *Emociones y bienestar*

Las emociones son un elemento asociado a nuestro bienestar. De ellas depende que nuestro estado de ánimo sea mejor o peor, así como nuestra autoestima, confianza, comportamiento con los demás y, sobre todo, nuestra salud. Pero, ¿para qué sirven las emociones? ¿Hay emociones negativas y positivas? ¿Cómo las podemos gestionar?

La encargada de guiarnos en este viaje de autoconocimiento será la psicóloga, coach, docente y escritora Genoveva Vera Moreno.



> Lunes 29 de abril, 19:30 horas



¿Ciencia o ficción? El debut literario de **S. A. Somersault**

S. A. Somersault es un joven ingeniero informático que ha centrado su vida en tres mundos apasionantes: la tecnología, la música (es violinista y pianista) y la escritura. Con sus inagotables ganas de crear y contar historias, se estrena en el ámbito literario con su novela *Génesis: El origen del mensaje*, que presentará el próximo 29 de abril en la Sala Miguel Hernández del Centro Social, bajo el auspicio de Escritores en Rivas y del escritor José Guadalajara, que conversará con él para que nos adentre en los mundos de la ciencia y la ficción.

Ambientada en el año 2031, esta novela nos introduce en un posible Madrid futurista, cuando un meteorito es llevado a un laboratorio para su análisis y los tres jóvenes a cargo de esta investigación descubren una inusual inscripción en la superficie de la roca plateada. Un misterio que se dispara cuando uno de estos veinteañeros, Alex Toberal, encuentra un antiguo dibujo de su padre que contiene exactamente el mismo mensaje. ¿Pareidolia? ¿Casualidad? ¿O tal vez... causalidad? Ninguno de los tres es consciente de que este mensaje está a punto de embarcarles en una aventura a través de todo el planeta... y el espacio.



> Lunes 6 de mayo, 18:30 horas

Ríete de los lunes mientras puedas

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

> Jueves 9 de mayo, 19:00 horas

Música y romances para una velada inolvidable

Romances, teatro y música. Poesía escénica, en definitiva. La formación Romanceros de Carne y Plata nos ofrece grandes obras de teatro condensadas en pequeñas dosis, el tiempo que puede caber en un poema.

Temas como el amor, la amistad, la vida y la muerte se entrelazan en un escenario donde las palabras cobran vida y nos transportan a un universo de emociones profundas. Desde los versos apasionados de Lorca y Bécquer hasta la melancolía de Miguel Hernández y la sensibilidad de



Rafael de León, cada poeta nos invita a reflexionar sobre la esencia misma de la existencia.

El próximo 9 de mayo, el Centro Social será el escenario de este encuentro con la poesía y el arte, donde podremos sentir la caricia de las palabras en nuestra piel y en nuestra conciencia. Luis San José, reconocido rapsoda y escritor galardonado, junto con los talentosos integrantes de su grupo, nos prometen una tarde cargada de arte y sentimiento.

Tejiendo vivencias:

El pulsar cultural del Centro Social

Armando Rodríguez

El Centro Social de Covibar fue escenario durante el mes de marzo de una amplia diversidad de eventos, abordando temas relevantes que van desde la salud y el bienestar hasta la reflexión sobre la historia y la sociedad contemporánea.

Abrimos el 6 de marzo con la charla coloquio inspiradora *Cómo revertir el envejecimiento*, donde la maquilladora Milagros Granados compartió su perspectiva sobre este tema. Enfocándose en la idea de que envejecer es también una cuestión de talento, Granados destacó la influencia de la genética, los hábitos y las actitudes en el proceso de envejecimiento. Asimismo, abordó la importancia de las hormonas, como la dopamina y el cortisol, y cómo el exceso de esta última hace disminuir los niveles de colágeno en la piel. Antes de acabar, la ponente nos enseñó algunos ejercicios prácticos para contrarrestar el envejecimiento, al tiempo que resaltó la importancia de la risa y el baile como elementos clave para mantenerse jóvenes de corazón.

El 11 de marzo, se presentó la fascinante charla sobre el Reloj del Sol chino. Alfonso Bonilla, profesor de taichí, chi-kung y kung-fu del Gimnasio Covibar, junto con su alumno Yue, también



experto en artes marciales y practicante del taísmo, exploraron el antiguo sistema de los 24 términos solares. Este sistema, que describe los ciclos de transformación de la naturaleza a lo largo del año, ha sido fundamental en la agricultura, la salud y las actividades civiles, culturales y religiosas de China. La charla destacó la importancia de comprender estos términos en diversas áreas de la vida cotidiana y cómo continúan influyendo en la sociedad contemporánea.



Dos días después, gracias a nuestros amigos de Donantes de Risas, abordamos la crucial temática de los cuidadores, donde se reflexionó sobre la carga desproporcionada que recae, en su mayoría, sobre las mujeres en cuanto al cuidado no remunerado. La ponencia de María Ángeles Durán, catedrática de Sociología, profundizó en este tema, señalando la necesidad de abordar esta situación como un desafío social y económico importante. Destacó también la necesidad de una revolución social para equilibrar la economía del lucro con la





La tarde del día siguiente, Proyecto Perrutis, ofreció una charla-taller, dirigida por el alma de esa entidad, Emilio Ortiz, y por la terapeuta Mayte Rodríguez, enfocada en la liberación emocional y la superación de adicciones. También presenciamos la emocionante alta terapéutica de un joven que recurrió a la asociación para salir de su dependencia.



Finalmente, antes de Semana Santa, el 21 de marzo, la psicóloga, coach y escritora Genoveva Vera Moreno ofreció su taller *Cómo mantener a raya el estrés tóxico*, donde nos proporcionó técnicas prácticas para gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Estos eventos contribuyeron significativamente a la vida cultural y social de nuestro municipio, brindando a la comunidad oportunidades para el aprendizaje, la reflexión y el crecimiento personal.



del cuidado, y se presentaron perspectivas para resolver esta problemática.

El 14 de marzo inauguramos la exposición *La transición inacabada*, con grabados de Luis Vega, que invita a reflexionar sobre ese periodo histórico reciente de España y los desafíos que aún persisten en la sociedad actual. Podréis disfrutar de ella hasta el 12 de abril.

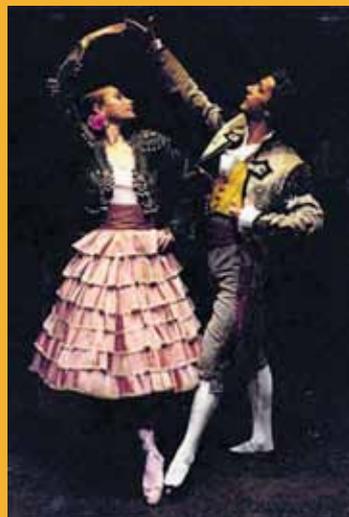


Viaje a través de las tradiciones y cultura española. La danza española

Déborah Giménez Un año más, en honor al Día Internacional de la Danza, el 29 de abril, dedicamos el artículo de arte de esta edición de la revista Covibar al apasionante mundo de la danza. En esta ocasión, nos centraremos en la danza española y sus cuatro variantes: danza estilizada, escuela bolera, folclore y flamenco, y su evolución a lo largo de la historia.

La **danza española**, con sus raíces profundamente arraigadas en la rica historia y cultura de España, es una expresión artística que ha cautivado al mundo entero con su elegancia, estilo, fuerza, pasión y diversidad. Desde las elegantes formas de la danza estilizada hasta la emotiva intensidad del flamenco, la danza española abarca varios estilos y tradiciones que reflejan la complejidad, la idiosincrasia y la belleza del país. Se puede decir, que el bailarín de danza española es el bailarín más completo, tanto a nivel técnico como artístico a nivel mundial.

El **folclore español** es una expresión de la rica diversidad cultural de las diferentes regiones de España. Cada región tiene su propio repertorio de danzas y músicas tradicionales, que reflejan las costumbres, celebraciones y creencias del pueblo. Desde las alegres jotas de Aragón hasta las enérgicas sevillanas de Andalucía, el folclore español es una celebración de la identidad regional y la comunidad. Los bailarines de folclore españoles visten trajes muy alegres y complejos que ejecutan movimientos animados y enérgicos, creando una atmósfera de alegría y celebración que resuena con el público.



Jota aragonesa. Archivo Pando. IPCE. Ministerio de Cultura y Deporte

Escuela bolera. Libro La escuela bolera sevillana: la familia Pericet

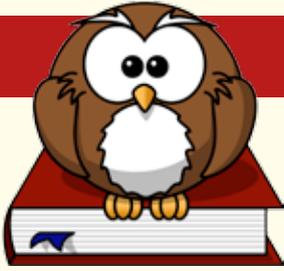
La **escuela bolera** es una modalidad de danza española que se originó en el siglo XVIII como una fusión de estilos españoles y europeos. Inspirada en las danzas populares y folclóricas españolas y fusionadas con la danza clásica de la corte francesa de la época, la escuela bolera se caracteriza por su elegancia, ritmo, forma física y precisión técnica. Se baila en zapatilla y los bailarines ejecutan pasos virtuosos y giros rápidos, combinando la fuerza y vitalidad del folclore con la sutilidad y elegancia de la danza clásica. La escuela bolera refleja la diversidad cultural de España y su capacidad para integrar influencias de diferentes tradiciones en una forma de arte única y radiante.

La **danza estilizada**, también conocida como **danza clásica española**, se desarrolló en los salones de la nobleza durante los siglos XVIII y XIX. Inspirada en la danza barroca y el ballet clásico, esta modalidad se caracteriza por su estilo, precisión técnica y refinamiento. Los bailarines realizan movimientos elegantes, fluidos, suaves y fuertes, bailados con zapatilla o con zapato y castañuela, combinando pasos de ballet con elementos de la danza española tradicional. La danza estilizada refleja la influencia de la corte real en el desarrollo del arte en España, y sigue siendo una forma venerada de expresión artística hasta el día de hoy.

El **flamenco**, quizás la forma más reconocida de la danza española, es una expresión de pasión, emoción y fuerza interior. Originario de la región de Andalucía, en el sur de España, el flamenco combina la danza, la música y el canto en una forma de arte profundamente emotiva y visceral. Los bailarines de flamenco realizan movimientos poderosos y expresivos, acompañados por el ritmo apasionado de la guitarra española y el canto desgarrador del cantaor. El flamenco es una expresión de la lucha, el dolor y la alegría del pueblo español, y ha cautivado a audiencias de todo el mundo con su intensidad y belleza.

A lo largo de la historia, la danza española ha evolucionado y se ha transformado, pero su espíritu y su pasión han perdurado a través de los siglos. Desde las cortes reales hasta los escenarios internacionales actuales, la danza española continúa inspirando y cautivando a personas de todas las edades y culturas, recordándonos la belleza y la diversidad del arte español.

Es importante conocer y preservar las cuatro modalidades de la danza española, ya que cada vez más, solo se practica, se compra y difunde el flamenco, dejando de lado los otros tres tesoros de la danza española: el folclore, la escuela bolera y la danza estilizada, relegándolos a un segundo plano. Esto representa un error para nuestro patrimonio artístico y cultural.



DEL PARÍS VELOZ Y LA MIRADA ABIERTA

Imaginen un amanecer de agosto de 1976 en la «Ville Lumière», la Ciudad de la Luz; pero un amanecer a ras del suelo: sobre su mismo asfalto. E imaginen –partiendo de Porte Dauphine, junto al Bois de Boulogne- un recorrido por sus casi desiertas calles..., pero a toda velocidad. Sí, a toda velocidad, y dejando a derecha e izquierda –según la frenética ruta va haciéndolos aparecer- algunos de

los lugares más emblemáticos del París turístico: el Arco de Triunfo, los Campos Elíseos, el Obelisco de Luxor y la Plaza de la Concordia, el Museo del Louvre, la Ópera Garnier... Así hasta que ciertos rincones inconfundibles del Quartier Pigalle nos anuncian un ascenso inminente por las cuestas de Montmartre, para que todo desemboque en los alrededores del Sacré Coeur; concretamente en la cima de la escalinata cuyo último peldaño pone a los paseantes frente a la fachada principal de tan ecléctica basílica. Sin embargo, como espectadores de semejante plano secuencia, de esos algo más de ocho minutos de vibrante e insólito metraje, al punto comprenderemos varias cosas. La primera: del templo no habrá mayores vistas que los mínimos detalles ya aparecidos en pantalla, porque la cámara giroscópica que ha registrado todo se halla sujeta al parachoques delantero del velocísimo automóvil. La segunda:



precisamente esa ubicación de la cámara –esa misma ubicación y no otra- permitirá asistir al abrazo en que inmediatamente se fundirán el conductor del vehículo –lejos ya del volante- y la bella y alegre joven que, por sorpresa, acaba de coronar el ascenso de la escalinata del Sacré Coeur parisino. Y enseguida podremos leer, sobreimpresas en pantalla, y con todas sus letras escritas en minúscula, las palabras con las que concluirá el cortometraje: «*c'était un rendez-vous filmé par claude lelouch*».

Figúrense, por un momento, la imparable repercusión que hubiera tenido en todo el mundo algo así –una creación concebida y producida tan al filo de la navaja- de haber procedido no de la fresca imaginativa de Francia en particular, o del continente europeo en general, sino de la codificación cinematográfica, supuestamente canónica, de los Estados Unidos de América. Sin

ningún género de duda, en el imaginario colectivo hoy rivalizaría con las persecuciones –por las calles de San Francisco y Brooklyn, respectivamente- de *Bullitt* y *The French Connection*, dos de los más exitosos «*thrillers*» de la industria hollywoodiense. Sin embargo, y a pesar de que el realizador Claude Lelouch –autor del muy interesante filme *Un hombre y una mujer*, de 1966- ya era bien conocido en

la esfera de los Premios Óscar –diversos galardones y candidaturas avalaban su trayectoria artística-, ¿quién recuerda hoy *C'était un rendez-vous* (Era una cita), su descrito cortometraje, aquel retrato en movimiento de un vertiginoso París gozosamente profanador de sus clichés más obstinados? Con la excepción de los muy cinéfilos, y de unos cuantos devotos del automovilismo, ¿quién lo recuerda hoy?

C'était un rendez-vous, su escasa o nula fama entre el gran público, me ha parecido siempre una rotunda prueba de cómo la morfología y estructura de la industria cultural contemporánea acaba deformando el imaginario colectivo, al extremo de mutilarlo en aras del provecho incesante de los poderosos. A todo ello, ¿cómo cabría responder? En principio, con la mirada misma: con la mirada abierta de los curiosos insaciables. Después... ¡ya se verá! 🍷



ANTONIO DAGANZO

es poeta, narrador, periodista y divulgador cultural y musical. Autor de los poemarios *La sangre Música* y *Pasos de centinela*, entre otros. Premio de Narrativa Miguel Delibes 2018 por su novela *Carrión*.

<http://sinfoniadelaspalabras.blogspot.com/>



CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Avenida de Covibar, 8

Metro:
Rivas
Urbanizaciones

Autobuses:
L1, 333 y 334



Auto Escuela Benycar
91 499 18 37



Bar Restaurante
Capricho Nieto
91 056 34 13 - 665 934 966



Comercial DPeluquería
91 666 12 20



Foto Brisa
91 666 48 45



Centro de podología
Virginia Plaza
Tlf. 722 373 995



Codex - Taller escuela
de encuadernación de Arte
663 856 731 / 606 171 535



CaixaBank
91 301 13 98 - 91 301 17 82



Administración de Fincas
Sabino Paris
91 666 51 20 - 91 666 95 18



S&M Psicología
613 003 530
624 774 610



Óptica Covilent
91 666 74 36

sabes lo que tienes en el centro de tu BARRIO



restaurantes

bares

teatro



comercios

gimnasio

cine



Supermercado
Dia Market



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



Aura Nails
682 379 152



Escuela de Piano
Punto Musical
633 837 032



Clínica dental Autana
91 666 86 30
690 690 555



Inma - Moda infantil
91 666 57 31



Rivas Kebab
91 805 29 79
674 484 580



Queka Durán
Peluquería, estética y belleza
91 666 53 55



Moda Actualy
641 174 887



Bar - Terraza
Aquí - Mismo
636 742 233



López Vara
Asesores

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



Línea y arte
Tatuajes
620 710 255

FOTOGRAFÍA

PRECIO MENSUAL: 48 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 43 €

Profesor: Fernando Galán

Niveles:

Iniciación (miércoles, de 19:00 a 21:00h),
Avanzado (lunes, de 19:00 a 21:00h),
Laboratorio (este curso se impartirá on-line los martes por la tarde, pero las clases quedarán grabadas a disposición del alumnado para que puedas verlas cuando mejor le convenga).

LUGAR E INSCRIPCIONES:

Estudio Foto Escuela F

(Plz. Pablo Picasso, 2 - local 1)

Más información **91 008 88 26**

fotografía

CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

Profesora: Carmen Suárez

Horarios:

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

manualidades

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

PINTURA Y DIBUJO

PRECIO MENSUAL: 35 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 30 €

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.



pintura y dibujo

OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN

PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Profesor: Eduardo Ruiz

GRUPOS REDUCIDOS: máximo 6 alumnos

Horarios:

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

ofimática y digitalización



Es necesario disponer de un ordenador portátil o PC de escritorio y de una conexión a Internet para poder practicar en casa. Se formarán grupos lo más homogéneos posible con las personas interesadas, intentando que todos tengan un nivel similar en el manejo del ordenador. Habrá grupos con un nivel básico y otros con un nivel más avanzado.

Los contenidos serán distintos en cada grupo y se adaptarán a las necesidades de los asistentes. En unos grupos la programación de contenidos será abierta y se adaptará a las preguntas de los asistentes, mientras que, en otros, la programación será cerrada y se centrará en el manejo de las aplicaciones ofimáticas, estando la formación orientada principalmente a un alumnado compuesto por estudiantes, opositores y cualquiera que necesite su aprendizaje para un entorno laboral presencial y de teletrabajo.

Requisitos previos:

Disponer de un conocimiento básico de Windows y del uso de aplicaciones informáticas.

Contenidos:

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

CLASES INDIVIDUALES

Dos horas semanales.

CONSULTAR DISPONIBILIDAD

(kuevas.mario@gmail.com)

PRECIO MENSUAL: 65 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 60 €

CLASES DE GUITARRA O TECLADO

PRECIO MENSUAL: 50 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45 €

Profesor: Fernando Gonzalo

Teclado: media hora (una persona), una hora (dos personas).

Guitarra: una hora (máximo 4 alumnos).

Horarios:

Miércoles mañana.
Jueves tarde.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

rellenando este formulario

<https://forms.gle/y7Ct5KjZhNSkpMbRA>

guitarra y teclado

Grandes resultados de la **Escuela de Danza Covibar** en los exámenes de **ACADE** y **APDE**

Un año más, el alumnado de la Escuela de Danza Covibar se presentó a los exámenes convocados por dos de las entidades evaluadoras más prestigiosas del país: **ACADE**, para las modalidades de danza moderna, española y flamenco, y **APDE**, en danza clásica.

Como cada curso, el alto porcentaje de aprobados en los exámenes de danza de nuestros alumnos es destacable, alcanzando hasta un 100% de aprobados en los exámenes de **APDE**.

Hay que destacar el trabajo realizado por nuestras alumnas/profesoras Blanca Velo y Carla Carrasco, que han terminado su titulación de grado profesional de Danza Clásica por



APDE, y a nuestra profesora Laura Herrero y alumna Rocío López, que han terminado su titulación de grado profesional de Danza Moderna por **ACADE**.



La Escuela arrasa en los certámenes de **Azuqueca** y **Las Ventas**

La Escuela de Danza Covibar ha dejado el listón muy alto en los últimos certámenes celebrados. El pasado 3 de marzo el grupo de danza contemporánea juvenil logró un segundo puesto en **DanzAlma**, celebrado en Azuqueca de Henares, donde, además, Guillermo González consiguió el premio a mejor bailarín.

Por otro lado, el 9 de marzo, en el certamen celebrado en Las Ventas de Retamosa, los grupos de danza contemporánea juvenil y de adultos lograron sendos primeros premios. Por su parte, Emma Fernández consiguió el premio a mejor bailarina y beca para el conservatorio.



Foto: Fernando Galán

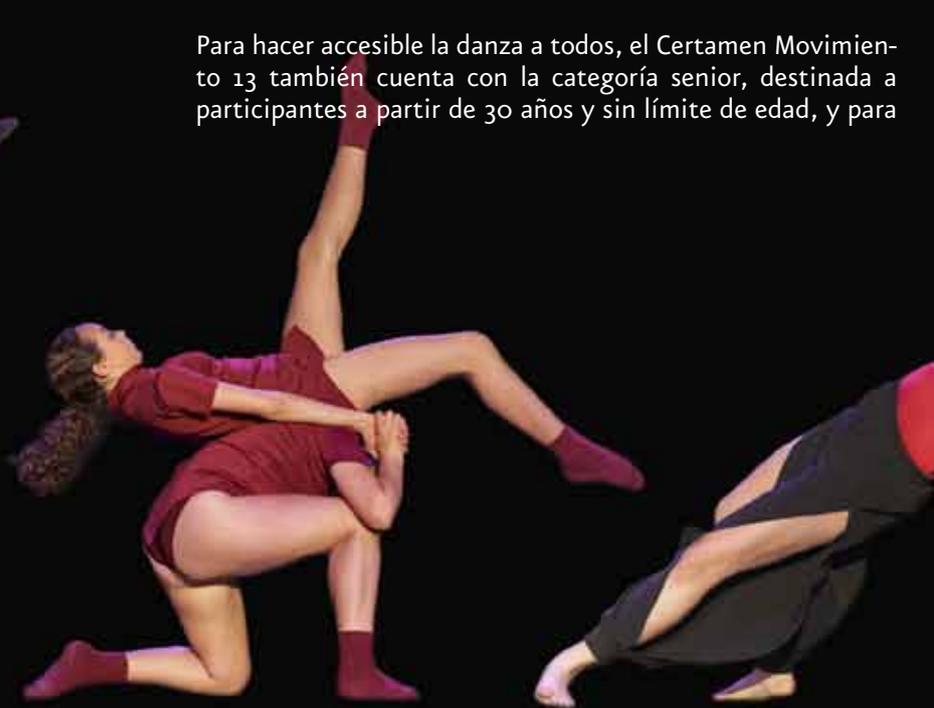


Se celebra la III edición del

Después del gran éxito de las dos últimas ediciones del Certamen Nacional Movimiento 13 Covibar, organizado por nuestra escuela de danza, en el que grupos y solistas procedentes de todos los rincones de España nos deslumbraron con maravillosas piezas coreográficas, este año organizamos una tercera edición, con algunas novedades.

El certamen se celebrará los próximos días 27 y 28 de abril. El sábado por la mañana será el turno de la modalidad de danza española, con las categorías infantil grupal e individual, juvenil grupal e individual y absoluta grupal e individual. Por la tarde, competirán las categorías infantil grupal e individual, juvenil grupal e individual y absoluta grupal e individual de la modalidad de danza contemporánea. El domingo por la mañana es el turno de danza clásica en la que, además del resto de categorías, se incluye también la categoría kids. Por la tarde demostrarán su valía los participantes de danza urbana.

Para hacer accesible la danza a todos, el Certamen Movimiento 13 también cuenta con la categoría senior, destinada a participantes a partir de 30 años y sin límite de edad, y para





Certamen Nacional de Danza Movimiento 13 Covibar

bailarines no profesionales que quieran disfrutar de la danza compitiendo con grupos de su índole. Esta categoría se celebrará el domingo por la tarde y su modalidad es abierta.

Además, al igual que en la edición anterior, los participantes de cada una de las modalidades podrán obtener diferentes becas que ofrecen los miembros del tribunal y algunos Conservatorios Profesionales de Danza de la CAM.

También podrán disfrutar de una *masterclass* con uno de los miembros de los tribunales, todos ellos personalidades reconocidas y con larga trayectoria profesional en el mundo de la danza. Estas clases magistrales se llevarán a cabo en el aula principal de la Escuela de Danza Covibar, situada en la planta sótano del Centro Social Armando Rodríguez los siguientes días:

- **Sábado 27 de abril** por la mañana.
Danza urbana, con Ariana Draganoiu.
- **Sábado 27 de abril** por la mañana.
Danza contemporánea, con Victoria P. Miranda.

- **Sábado 27 de abril** por la tarde.
Danza española, con Raquel Alarcón.

- **Domingo 28 de abril** por la tarde.
Danza clásica, con Cristina Casa.

El precio de estas clases es de 20 €. Se puede reservar plaza a través de www.mydance.zone. Las entradas para asistir como público al certamen pueden adquirirse de forma anticipada online en la web www.giglon.com. Su precio es de 4,50 € para socios de Covibar y 6 € para el resto del público. Todas las novedades y demás información también se pueden encontrar en la cuenta de Instagram [@cndmovimiento13](https://www.instagram.com/cndmovimiento13).



Escuela de Danza de Covibar, referente de las artes en Rivas



DÉBORAH GIMÉNEZ

COORDINADORA DE LA ESCUELA DE DANZA COVIBAR

Su formación en danza comienza a los 8 años, de la que se titula en Grado Elemental y Profesional en Danza Española, que posteriormente y de forma conjunta, complementa con los estudios de Grado Elemental y Profesional en Danza Clásica.

Amplía su formación en danza recibiendo clases de danza clásica, jazz, danza moderna y contemporánea en diferentes escuelas nacionales, con diversos profesores de reconocido prestigio. Más tarde, en teatro musical en el Conservatorio de Danza Scaena, como instructora de aeróbic y actividades dirigidas, metodología Pilates y técnica Barre.

Posteriormente, para ampliar su carrera académica, ingresa en el Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso de la Universidad Rey Juan Carlos de

Madrid, estudiando Grado en Pedagogía de las Artes Visuales y Danza por la modalidad Danza Clásica, estudios que completa graduándose en Máster Universitario en Gestión Cultural por la UOC.

En su carrera profesional ha pertenecido como bailarina a diferentes ballets de danza española y moderna, que a la vez compatibiliza impartiendo clases en diferentes escuelas de danza de la Comunidad de Madrid. Trabaja también, de forma temporal, como becaria de profesora de danza clásica en el Conservatorio Profesional de Danza Comandante Fortea de Madrid.

Después realiza diferentes trabajos como coreógrafa y coordinadora de proyectos educativos, culturales y artísticos en centros de arte y colegios de la Comunidad de Madrid. En el año 2011 entra en el cuerpo de profesores de la Escuela de Danza Covibar. Finalmente, coge las riendas de esta (la temporada 2018–2019), la gestión sociocultural del Centro Social de Covibar Armando Rodríguez (en 2020) y la coordinación del Certamen Nacional de Danza Movimiento 13 Covibar (en 2022).



EVA GARCÍA

PROFESORA DE DANZA CLÁSICA



Graduada en Pedagogía de la Danza Clásica en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila. Estudios profesionales en el Conservatorio Profesional de Danza Carmen Amaya. Es bailarina activa de esta

especialidad, además de dedicarse a la docencia de esta disciplina.

Actualmente, complementa esta formación con el grado de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid.

Además, completa su formación recibiendo clases con numerosos maestros reconocidos de la danza clásica.

Es profesora de danza clásica en la Escuela de Danza Covibar, labor pedagógica que compatibiliza con otras escuelas de la Comunidad de Madrid.

Con motivo del Día Internacional de la Danza, que se celebra el 29 de abril, queremos rendir un homenaje a nuestra escuela, una entidad con una antigüedad de casi treinta años y un amplio palmarés, que ha logrado convertirse en todo un referente en el municipio.

ADRIÁN ORTIGOSA

PROFESOR DE DANZA MODERNA,
URBANA Y CONTEMPORÁNEA



Adrián Ortigosa comenzó su formación dancística en el año 2004 en la Escuela de Danza Covibar. Se gradúa en Danza Moderna por la escuela American Broadway Dance Center Spain. Ingresó en el Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso (ISDAA), cursando el Título Superior en la especialidad Pedagogía de la Danza Contemporánea, donde obtiene la beca de excelencia académica por la Consejería de Educación. Obtiene la titulación de Gestor Cultural y Comisariado de Exposiciones por la Escuela Superior Formación Al Cuadrado.

Amplía sus conocimientos en danza moderna, contemporánea y jazz y clásica con grandes maestros del panorama nacional y del Ballet Nacional de Cuba.

Como bailarín ha formado parte de la Compañía V13 durante 10 años, compañía que obtiene más de 20 premios nacionales en reconocidos certámenes dancísticos. Ha obtenido reconocimientos individuales como mejor bailarín, menciones especiales del jura-

do y becas formativas de formación profesional. Ha colaborado como bailarín en la compañía Enredados en su espectáculo *Cromoterapia*.

Ingresó como bailarín en el Joven Ballet de Cámara de Madrid de Alicia Alonso, interpretando diferentes piezas de repertorio de Jiri Kylian, Maurice Bejart, Sidi Larbi, Ohad Naharin, Nijinsky, Nacho Duato, entre otros. Participa como bailarín profesional en el III Simposio de Segovia en Danza y bailarín burbuja para la empresa Paraddax.

Como coreógrafo ha colaborado en creaciones diferentes piezas para la compañía V13, como *El quinto elemento* o *X*, piezas de gran formato. En la actualidad es coreógrafo de las compañías AXIS y XY, creando piezas que han sido reiteradamente premiadas en los distintos certámenes nacionales.

Coreografía e interpreta el vídeo *Sa(n)dness*, dirigido por Alba Hernández para la Universidad Rey Juan Carlos.

Realiza proyectos educativos en distintos colegios e institutos, acercando la historia y la danza a los centros.

En la actualidad es docente en danza moderna, urbana y contemporánea y coreógrafo de los grupos de competición en la Escuela de Danza Covibar. Forma parte del equipo cultural del Centro Social Armando Rodríguez y de la coordinación del Certamen Nacional de Danza Movimiento 13 Covibar.

EVA MARTÍN

PROFESORA DE DANZA MODERNA



Comenzó a bailar a los 6 años clásico español y a partir de los 12 años inició su formación en danza moderna.

En estos 5 últimos años se ha formado también en ritmos latinos (salsa y bachata).



Ha sido bailarina profesional durante más de 10 años en espectáculos musicales por todo el país como: *Grease Tour*, *Nino Bravo*, *The Beatles* y *Flashdance*.

Además, tiene el título de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

Actualmente es profesora de danza moderna en la Escuela de Danza Covibar, labor que compatibiliza como monitora en el Gimnasio Covibar.



LAURA HERRERO

PROFESORA DE DANZA MODERNA,
URBANA Y CONTEMPORÁNEA



Laura comienza su formación dancística desde muy pequeña en el año 2002, con 3 años, asistiendo a clases regulares de gimnasia rítmica. Un año después comienza a interesarse por la danza española, formándose en dicha disciplina durante ocho años.

Es en el año 2012 cuando decide ampliar sus conocimientos en la Escuela de Danza Covibar, formándose en danza urbana, contemporánea y clásica.

En el año 2016 comienza a formar parte de una de

las compañías de la EDC, participando en distintos certámenes de danza de ámbito nacional.

Posteriormente, decide comenzar sus estudios de Formación Profesional enfocados a la danza moderna, ya finalizados.

Es en el 2019 cuando entra en el cuerpo de profesores de la Escuela de Danza Covibar, donde imparte clases de danza urbana y contemporánea. Todo ello lo compagina con el Doble Grado de Educación Infantil y Educación Primaria, que finalizó en 2022, el cual está altamente relacionado con la enseñanza y la educación y, por lo tanto, con su desempeño en la escuela.

Durante todos estos años y hasta la actualidad, continúa formándose en la EDC y asistiendo a clases de diferentes profesores nacionales e internacionales de reconocido prestigio.

Actualmente es docente de danza moderna, contemporánea y urbana en la Escuela de Danza Covibar y coreógrafa de los grupos de competición.



CELIA OLALLA

PROFESORA DE FLAMENCO
Y DANZA ESPAÑOLA



Celia Olalla es titulada Superior en Coreografía y Técnicas de Interpretación de Danza Española (Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso, URJC) y Especialista en Diseño y Producción de Espectáculos en Directo (ESODE Business School).

Actualmente es repetidora y cuerpo de baile de la Compañía de Flamenco Curro de Candela, con los espectáculos Genios y Gipsy Freestyle y ha formado parte también de compañías como Rafael Amargo o Joven

Ballet de Cámara de Madrid. A todo esto, se suman sus actuaciones en distintos tablaos flamencos de Madrid.

En la actualidad es profesora para la preparación de exámenes privados APDE (danza española) e imparte a todas las edades clases de las cuatro disciplinas de danza española (flamenco, danza estilizada, folclore y escuela bolera), castañuelas y diferentes elementos del flamenco (bata de cola, abanico, mantón...) y compagina su trabajo docente en Madrid con distintos cursos y workshops extraordinarios de flamenco fuera de España: Italia, Túnez, etc.

Actualmente es profesora de flamenco y danza española de la Escuela de Danza Covibar, labor que compatibiliza con otras escuelas de la Comunidad de Madrid.



CRISTINA MUÑIZ

PROFESORA DE DANZA CLÁSICA



Descubre la danza en León, su ciudad natal, donde empieza sus estudios de danza clásica y danza española con tan solo 6 años en la Escuela de Danza de León.

A los 18 años se traslada a Madrid para continuar con sus estudios en el Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso, donde se gradúa cuatro años más tarde en Pedagogía de Artes Visuales y Danza, especializándose en Danza Clásica.

Entre 2011 y 2015 forma parte del Ballet de Cámara de Madrid, donde baila diferentes obras de

repertorio de ballet clásico. En 2015 viaja a Londres para continuar su formación. A lo largo de su trayectoria ha tenido la oportunidad de trabajar y estudiar con maestros como Loipa Araujo, Aurora Bosch, Orlando Salgado, Marta García, Óscar Torrado y Martha Bosch, entre otros.

Cuenta con los títulos oficiales de la Royal Academy of Dance de Londres y complementa su formación adquiriendo el título de instructora de Pilates Mat y Studio.

Ha impartido clases de ballet y pilates desde 2016 en diferentes academias de Madrid y en 2021 se incorpora al equipo de la Escuela de Danza Covibar, labor que compatibiliza con la actividad cultural del centro sociocultural Armando Rodríguez e impartiendo clase como instructora de pilates en otros centros de la Comunidad de Madrid.



BLANCA VELO

PROFESORA DE DANZA CLÁSICA Y MODERNA

Empieza a bailar danza clásica a los 6 años en diferentes escuelas de danza de la Comunidad de Madrid.

Titulada en Grado Profesional de Danza Clásica, desde el año 2019 de cursa Grado Profesional de Danza Contemporánea y Moderna.

Ha formado parte, como bailarina principal, de diferentes espectáculos pedagógicos realizados por la EDC.

Actualmente forma parte de las compañías de danza AXIS, ganadora de diferentes certámenes nacionales, y KLASIKS de la EDC.

En el curso 2021 se incorpora como profesora de danza clásica y moderna en la Escuela de Danza Covibar, labor que compagina con sus estudios.



CARLA CARRASCO

PROFESORA DE DANZA CLÁSICA Y MODERNA

Titulada en Grado Profesional de Danza Clásica, actualmente cursa Grado Profesional de Danza Contemporánea y Moderna.

Ha formado parte, como bailarina principal, de diferentes espectáculos pedagógicos realizados por la EDC.

Actualmente forma parte de las compañías de danza AXIS, ganadora de diferentes certámenes nacionales, y KLASIKS de la EDC.

En el curso 2022 se incorpora como profesora de danza clásica y moderna en la Escuela de Danza Covibar, labor que compagina con sus estudios universitarios.





AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

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



En el mundo se estima que 1 de cada 3 niños y niñas sufre violencia emocional*

*Según datos OMS y organismos internacionales



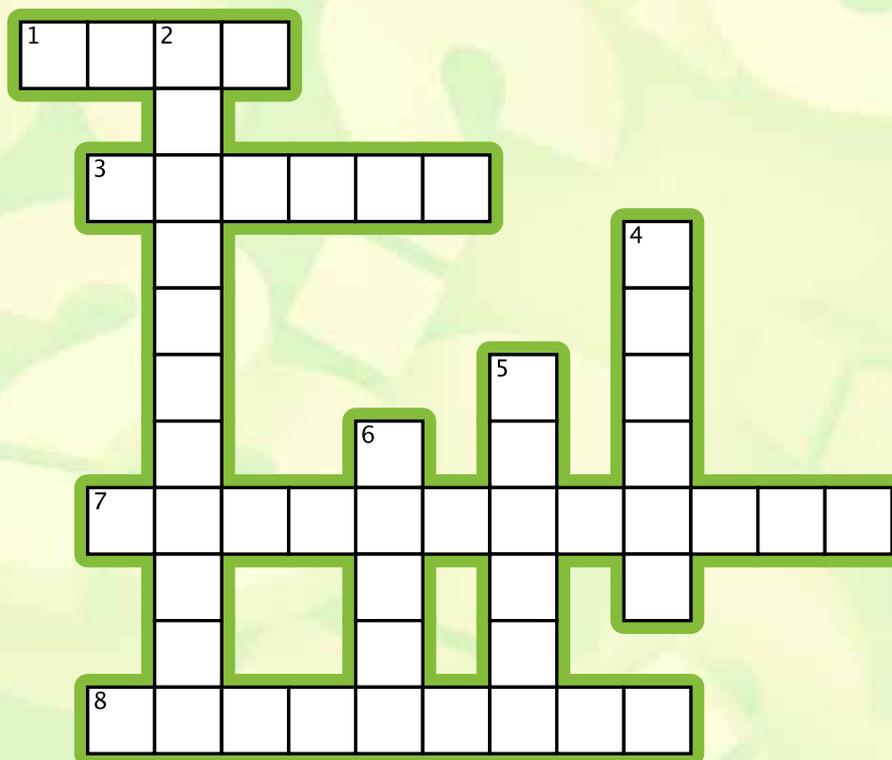
Construyamos una red de protección y buen trato para la infancia.

Para más información, consulte aquí:



Frente a la violencia, somos muchas personas...pero queremos ser mayoría. Si la detectas, actúa.

**En el mes de abril, pasatiempos mil...
bueno, mil no, pero deseamos que consigáis
resolverlos al completo.**



EL CRUCIGRAMA DEL MES

Encuentra las 8 curiosidades sobre el día del libro

Horizontales

1. Flor que es tradición en Cataluña regalar el Día del Libro.
3. Ciudad elegida primera Capital Mundial del Libro.
7. El libro más prohibido del mundo. Escrito por el autor estadounidense H.P. Lovecraft. Se cree que contiene conocimientos oscuros y peligrosos.
8. Códice más caro del mundo, escrito por Leonardo da Vinci y comprado por Bill Gates por 30,8 millones de dólares.

Verticales

2. Famoso dramaturgo inglés que falleció el 23 de abril.
4. El libro más leído del mundo, con más de cinco mil millones de copias vendidas.
5. Autor de *La búsqueda del tiempo perdido*, considerado el libro más largo del mundo, con más de 3000 páginas.
6. Santo, patrón de Inglaterra, Cataluña y Aragón, que también se celebra el 23 de abril.

SOPA DE LETRAS

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

Encuentra **ocho escritores** presentes en Covibar.

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

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

SUDOKUS

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

SOPA DE LETRAS

SUDOKUS

Fácil

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

Difícil

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

8 L E I C E I S T E R
 S G R A
 A U R A
 N O C I M O N O R C H O N P
 L R J P
 B R S
 I P E
 B K
 M A D R I D
 H
 T R O S A

EL CRUCIGRAMA DEL MES

SOLUCIONES

Finaliza el período de advertencia en las Zonas de Bajas Emisiones

Durante varios meses, se ha llevado a cabo una campaña de información desde la implementación de las Zonas de Bajas Emisiones en 2021, con el objetivo principal de educar a la población sobre su funcionamiento. Durante el período de prueba y la fase educativa, se ha ido notificando a los vehículos infractores mediante la intervención de la Policía Local o a través de cartas informativas. Sin embargo, desde el 2 de abril, con el regreso de las vacaciones de Semana Santa y el reinicio de clases, los semáforos que regulan el tráfico en las calles dentro de las ZBE escolares, durante los horarios de entrada y salida de los estudiantes, comenzarán a multar a los vehículos que no cumplan con las normativas establecidas. La multa por infringir estas normativas será de 200 euros, aunque se podrá reducir a 100 euros si se realiza el pago de forma rápida (dentro de los 20 días naturales posteriores a la notificación de la infracción). Es importante destacar que esta infracción no conllevará la pérdida de puntos en el carné de conducir.



Rivas celebra el acuerdo para la solución de Cañada Real Galiana



El Comité Ejecutivo del Pacto Regional para la Cañada Real Galiana ha aprobado una hoja de ruta que marca el camino hacia la solución integral de uno de los mayores desafíos sociales de la región. La alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, ha expresado su satisfacción por este hito que implica una inversión sin precedentes de 330 millones de euros para el Plan Extraordinario de Realojos.

La nueva hoja de ruta, respaldada por todas las administraciones implicadas, incluye un plan de acción con fechas concretas que abarcan desde 2024 hasta 2036. Castillejo ha subrayado la importancia de esta fecha definida para un proceso tan complejo como el de Cañada Real Galiana y ha enfatizado la necesidad de involucrar activamente a los vecinos, vecinas y entidades en este proyecto de transformación social.

El acuerdo no solo se centra en los realojos, sino que también contempla medidas complementarias para mejorar la

inclusión social en la zona. Se prioriza el respeto a los derechos de la población de Cañada Real, así como la consideración de criterios de vulnerabilidad social en los procesos de realojo.

Además, se ha acordado seguir fortaleciendo el trabajo en red entre asociaciones, agentes sociales y administraciones públicas que operan en este territorio. La alcaldesa ha destacado la importancia del Pacto Regional para la Cañada Real, el único de su tipo en la Comunidad de Madrid, y ha enfatizado el papel fundamental de la cooperación institucional entre administraciones y de los ayuntamientos en la resolución de problemas sociales complejos.

El protocolo aprobado no se limita a los realojos, sino que también prevé la renaturalización de la zona una vez que los habitantes hayan sido reubicados, con la recuperación de espacios verdes y la revitalización del entorno.



Este acuerdo histórico representa un paso significativo hacia la mejora de la calidad de vida de miles de personas en Cañada Real Galiana y demuestra el compromiso conjunto de las autoridades y la sociedad para abordar desafíos sociales de gran envergadura.

La Junta de Gobierno Local aprueba la licencia para construcción de viviendas con protección pública en el barrio de La Luna

En una sesión extraordinaria celebrada el pasado mes de marzo, la Junta de Gobierno Local de Rivas-Vaciamadrid dio luz verde a la licencia de obra solicitada por la Comunidad de Madrid para la construcción de una promoción de 136 viviendas con protección pública en el barrio de La Luna, ubicada en el sector de La Fortuna. Esta aprobación se realiza en un entorno que cumple con todos los requisitos de recepción y urbanización.



El proyecto, impulsado por la Agencia de Vivienda Social (AVS) adscrita a la Consejería de Vivienda, Transportes e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid, cuenta con el respaldo y compromiso tanto de la AVS como del Ayuntamiento de Rivas. Ambas entidades se han comprometido a garantizar que una parte de estas viviendas esté disponible para la ciudadanía ripense mediante un convenio de colaboración, conforme al decreto regional que establece el Parque de Viviendas de Emergencia Social y regula su proceso de adjudicación.

El convenio en perspectiva será clave para determinar el número de viviendas disponibles para los posibles adjudicatarios, quienes deberán cumplir con los requisitos establecidos por la normativa y estar empadronados en Rivas por un periodo mínimo, que será definido también en dicho acuerdo. Es importante destacar que estas viviendas no serán utilizadas para realojo.

La aprobación de esta licencia representa un paso significativo en el compromiso del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y la CAM en la promoción de viviendas accesibles para sectores de la población que requieren de apoyo en este ámbito.

El colegio El Parque ya cuenta con una zona de juegos infantiles

Desde el pasado mes de marzo, los peques del colegio El Parque ya cuentan con una nueva zona de juegos infantiles situada frente al centro. Esta nueva zona infantil, que lleva el nombre de la que fuera directora y profesora del cole, Teresa del Carmen Alba Rodríguez, surge de una reivindicación histórica de la AMPA del centro y se ha hecho realidad gracias a un proceso participativo entre el alumnado del mismo.

Toda la zona incluye columpios adaptados e inclusivos, ya que el centro educativo es preferente para alumnado con deficiencias motoras, y se ha colocado sobre suelo amortiguador tipo caucho.

Esta área infantil, que ha supuesto una inversión de 74 000 euros, cuenta con una zona multijuegos, un balancín, un columpio de cesta y un carrusel giratorio, además de una fuente urbana para beber agua.



Como cada Semana Santa, el Viernes de Dolores, los feligreses de la parroquia San Maximiliano María Kolbe procesionaron a la Virgen Dolorosa por las avenidas del barrio de Covibar. El paso estuvo acompañado por la Agrupación Musical Santa Verónica, de Membrilla, Ciudad Real.



Rivas es elegida para liberar un tipo de ave en peligro de extinción

El entorno de la laguna en la finca de El Porcal, ubicada en Rivas Vaciamadrid, ha sido seleccionado por la consejería de Medio Ambiente, Agricultura e Interior de la Comunidad de Madrid para liberar 20 ejemplares de cerceta pardilla (*Marmaronetta angustirostris*), un pato nadador en peligro de extinción.

Esta tercera liberación de aves en el Parque Regional del Sureste se suma a las realizadas en los años 2022 y 2023, todas ellas en el mismo espacio. Esta pequeña laguna dentro de la finca El Porcal cuenta con instalaciones adecuadas para que las aves se aclimaten antes de ser liberadas definitivamente.

Las autoridades locales, representadas por la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, y el consejero de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid, Carlos Novillo, estuvieron presentes en esta significativa acción de conservación.

El gobierno regional considera que este espacio natural en Rivas Vaciamadrid, donde se proporciona alimentación a las aves para que se establezcan, es ideal para la reintroducción de la especie. Gracias a las liberaciones anteriores, se ha logrado establecer la primera población de cerceta pardilla en toda la región.

El siguiente objetivo es que esta primavera la población existente comience a anidar, consolidando así su presencia en el área. Con esta nueva liberación de 20 ejemplares, se busca aumentar la presencia de este pato en peligro y fortalecer su conexión con la población existente, así como con futuras reintroducciones en la Comunidad de Madrid.

Las 20 cercetas pardilla liberadas también provienen de la Comunidad Valenciana, como las anteriores, siendo una donación de su consejería de Agricultura en colaboración con el ministerio de Transición Ecológica y la CAM.

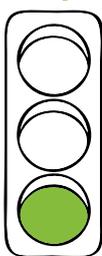


El consejero Carlos Novillo destacó la importancia de esta acción para la biodiversidad en la región, enfatizando la crítica situación de esta especie y la esperanza que representa este proyecto de recuperación en el sistema lagunar del Parque Regional del Sureste.

Durante el evento, también estuvieron presentes el concejal Juan José González de Blas, junto a José Lara Zabía, jefe de Conservación de Flora y Fauna de la consejería, quien explicó el seguimiento de las aves mediante mochilas inofensivas en sus alas para monitorear su movimiento y comportamiento.

Además, las aves están anilladas para facilitar su seguimiento en caso de migración fuera de la zona de El Porcal de Rivas, asegurando así un monitoreo integral de la población liberada.

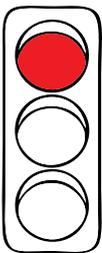
ADELANTE



Desde Covibar nos alegramos de la ampliación del servicio En bus al cole a todos los colegios de Rivas. Después de Semana Santa se incorporarán al proyecto el CEIP El Parque y el CEIP Jarama y, a partir del curso que viene, el Ayuntamiento ha anunciado que todos los centros contarán con este servicio.

En bus al cole es un programa municipal que facilita el transporte del alumnado a sus centros escolares, evitando problemas de movilidad en la ciudad y facilitando a su vez la conciliación laboral de las familias.

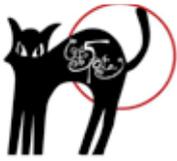
el semáforo



STOP

Se ha puesto en conocimiento del Ayuntamiento de Rivas la posible comisión de un delito de falsedad documental por parte de una de las constructoras solicitantes de licencias urbanísticas. El documento en cuestión, supuestamente manipulado, lleva el sello del Canal de Isabel II e indica que «existe en la zona instalación de abastecimiento propia de la red de Canal de Isabel II, la cual se encuentra activamente en servicio» y «es capaz de abastecer la demanda de agua derivada de la ejecución». Este hecho ha sido desmentido por el propio Canal, que ha indicado asimismo que el documento carece de validez.

Del mismo modo, de haberse aprobado la licencia, tal y como indica de nuevo el Canal, habría aumentado el riesgo de vertidos de aguas residuales al medio. Este hecho podría suponer también la posible comisión de un delito medioambiental. Ante esta situación, el Ayuntamiento ha informado que auditará todas las licencias urbanísticas en tramitación.



ASOCIACIÓN
EL GATO DE 5
PATAS

SOCIAL

8 M derechos de la mujer con discapacidad y sin discapacidad



El 8M fue el Día Internacional de la Mujer Trabajadora y en las calles de Madrid se reunió la gente para reivindicar los derechos de la mujer.

Plena Inclusión es una organización que ha logrado un bloque propio en la manifestación para las mujeres con

discapacidad. Esto es un gran paso para garantizar la accesibilidad y la participación activa de las mujeres con discapacidad en la lucha feminista.

Las mujeres con discapacidad también nos unimos a la manifestación para reivindicar que sufrimos discriminación múltiple. Por un lado, la discriminación por ser mujer, como por ejemplo el acoso callejero o la violencia machista. Por otro lado, la discriminación por ser personas con discapacidad, como por ejemplo infantilización y no poder entrar a los sitios porque no están adaptados.

Así, las mujeres con discapacidad tenemos más posibilidades de sufrir desigualdades en diferentes ámbitos. Por ejemplo, en 2020 cobramos 12,5 % menos que los hombres con discapacidad. Además, las mujeres con discapacidad sufrimos más violencia en comparación a otras mujeres.

Por lo tanto, queremos reivindicar con esta noticia una igualdad para garantizar oportunidades reales para todas.

FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD



LOS MÁS LIMPIOS
DE MADRID

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

ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS
HABITADAS Y AMUEBLADAS



AHÓRRESE LA LIMPIEZA
POST-PINTURA
NO MANCHAMOS

SERVICIO GRATUITO

EN 24 HORAS SABRÁ:

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

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

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



ASPADIR visita el Jardín Botánico



El pasado 29 de febrero un grupo de personas de ASPADIR visitamos el Jardín Botánico de Madrid.

Fue una visita especial.

Se trató de una actividad que se llamaba El jardín a través de los sentidos.

Esta actividad consistió en una visita al Jardín Botánico pero acompañados de un profesional del Jardín que nos explicó:

- Qué plantas estábamos viendo.
- Nos explicó cuáles son las características más importantes de cada planta.
- Y nos dijo qué plantas podíamos tocar y oler para que la actividad fuese más completa y conociéramos mejor las plantas.



Además, vimos que los paneles de información que hay en el Jardín Botánico están adaptados en lectura fácil.

Esta adaptación puede ayudar a personas con discapacidad y también a personas sin discapacidad a visitar el Botánico por su cuenta sin perderse lo más importante.

Os animamos a visitar el Jardín Botánico

¡Es gran experiencia!



ASTENIA PRIMAVERAL: ¿QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLA?

Ya llega la primavera, y con ella la gran temida astenia primaveral; en España casi un 2% de la población general sufrirá sus efectos en algún momento de su vida, siendo más probable su aparición entre los 20 y 50 años.

La astenia primaveral se refleja en las personas con un fuerte cansancio: falta de energía; alteraciones del sueño, especialmente dificultad para conciliarlo; irritabilidad; ansiedad; pérdida del apetito; cefaleas; disminución de la libido; problemas de concentración; falta de motivación, apatía o anhedonia.

¿Por qué se da la astenia primaveral?

El motivo principal de que se dé la astenia primaveral es la coincidencia en tiempo y espacio de factores ambientales, como el cambio de tiempo, la subida de las temperaturas y de la presión atmosférica, el aumento de las horas de luz diurna, el cambio horario (adelantar los relojes una hora), etc.

Todos estos factores inducen en el organismo humano una serie de mecanismos que alteran la regulación de los ritmos circadianos mediante un cambio en la secreción de determinadas hormonas: endorfinas, cortisol, melatonina, etc. Todos estos cambios hormonales exigen al cuerpo una activación mayor, un despertar del estado de hibernación en el que se encuentra, exigiendo por tanto una adaptación y consumo de energía mayor.

¿Qué podemos hacer para combatirla?

No hay que alarmarse al respecto, normalmente la astenia primaveral desaparece por sí sola en una o dos semanas, dependiendo de cada persona. Pero siempre podemos poner de nuestra parte para prevenir la sintomatología o superarla lo antes posible. Para ello es muy importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Anticiparse al cambio horario que se realiza en primavera. Es importante que los horarios de comida y sueño (acostarse y levantarse) sean muy regulares, manteniendo los intervalos habituales.
- El ejercicio físico moderado ayudará a acelerar el proceso de adaptación, liberando estrés y facilitando la conciliación del sueño de forma más fácil.
- Adaptar nuestra dieta a las nuevas condiciones ambientales: menos alimentos hipercalóricos y mayor presencia de frutas y verduras frescas.
- Bebe mucha agua, hay que estar correctamente hidratado; con la llegada del buen tiempo sudamos más y necesitamos más líquidos para reparar nuestro organismo.
- Mantener las rutinas del sueño es fundamental.
- No te automediques. Se recomienda que si crees tener la necesidad de tomar algún suplemento alimenticio o vitamina complementaria lo consultes con tu médico.
- No te olvides de ti mismo, dedícate tiempo a ti y compártelo con aquellas personas que te hacen sentir bien, ellos pueden ser la mejor vitamina para combatir la falta de motivación típica de la astenia primaveral.

Por último y no por ello menos importante, recuerda que, si la sintomatología se mantiene en el tiempo, o causa en ti un gran malestar, acudir al médico de cabecera es la mejor y más prudente decisión que puedes tomar.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR



**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.

Envejecer es obligatorio... madurar es optativo

Caminaba con mi padre cuando este se detuvo en una curva y, después de un pequeño silencio, me preguntó:

—¿Además del canto de los pájaros, escuchas algo más?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después respondí:

—Estoy escuchando el ruido de una carreta.

—Eso es —dijo mi padre—. Es una carreta vacía.

Pregunté a mi padre:

—¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?

Entonces mi padre respondió:

—Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía... por causa del ruido. Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace.

Me convertí en adulto y hasta hoy, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y haciendo de menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo:

«Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace».

La humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitir a los demás descubrirlas. En verdad, existen personas tan pobres que lo único que tienen es dinero. Nadie está más vacío que aquel que está lleno de egoísmo.

Una de las consecuencias más notables de la humildad es la **sensación de paz en la que nos sumergimos** cuando decidimos que sea esta la que gobierne nuestra forma de posicionarnos frente a la vida.

La humildad es la «virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento», en la que no cabe la soberbia y reconoce a los demás

como sus iguales, así como a quienes tienen sus propias limitaciones y debilidades.

El humilde reconoce sus errores y es el mejor conversador de todos, pues se olvida de sí mismo, por decirlo de algún modo, porque es un excelente oyente; es sencillo y escucha con calma para, posteriormente, exponer sus argumentos sin imponer su punto de vista. Es receptivo, comprensivo y, por su actitud, sabe cómo hacerse respetar.

Si deseas cultivar un poco más la humildad en tu día a día, pon en práctica lo siguiente:

- **Evita juzgar a los demás:** si quieres ser más humilde, trata a los demás sin prejuicios y sin el filtro de los estereotipos, para que puedas ver con claridad que la dignidad también puede poseerla el otro.
- **Crea lazos auténticos:** las verdaderas riquezas se miden por la calidad de los sentimientos, no por el valor de lo material.
- **Recuerda que no eres más que nadie:** esta pauta tiene estrecha relación con la anterior. Tú eres tú, pero no más que nadie; tampoco el otro es más que tú.
- **Ten en cuenta otras percepciones:** a veces, es más importante comprender que tener la razón. La verdad absoluta no existe, únicamente puntos de vista, causas y acciones comprobables en la experiencia.
- **Cultiva la generosidad:** compartir con el otro lo que tenemos y este necesita significa dar más importancia y valor a esa persona que a lo material. Ser generoso es dar desde el corazón a los demás sin esperar nada a cambio.



Gema Rodríguez
Psicóloga

Las renunciaciones: un paseo por la vida

En el número anterior compartí algunas reflexiones sobre las comparaciones y sus efectos. Un tema complejo en el que os emplacé a tratar el papel de las renunciaciones.

Es posible que la palabra en sí genere de entrada rechazo a algunas personas. Os propongo reflexionar sobre ello ¿Qué entiendes de una renuncia? ¿Hay algo a lo que has tenido que renunciar? ¿Ha sido una renuncia deliberada, consciente de sus consecuencias?

Quizá algunas de ellas hayan estado asociadas a decisiones meditadas, mientras que otras se hayan presentado de forma natural como si estuviéramos haciendo senderismo y optáramos por un camino o por otro. A veces dispondremos de información sobre la ruta, su dificultad y sepamos a qué lugar nos conduce; mientras que en otras, lo iremos descubriendo durante la marcha afrontando los imprevistos que van surgiendo.

Lo cierto es que no se puede soplar y sorber a la vez. Por mucho que la sociedad nos lance que debemos aspirar a todo y nos traslade una idea de éxito determinada, a veces pienso que aspirar a todo se parece bastante a aspirar nada.

Se nos propone como un trabajo cualificado, una pareja estable, una familia «modelo», una casa bonita, muchos amigos... Y, por supuesto, una imagen agradable, además de tener salud, alimentarnos bien, hacer deporte, disfrutar de la cultura... Pero ¿quién llega a todo eso? Y si somos afortunados, ¿durante cuánto tiempo?

Tampoco estoy haciendo una oda a la mediocridad, sino una llamada a nuestra toma de tierra en el mundo de lo real. Quizá todo lo bueno

y lo bello que nos rodea adquiera más valor si somos conscientes de su versión más completa. Al fin y al cabo, lo que nos lleva a cumplir con nuestros objetivos son planes realistas.

Me encanta dar paseos por el campo, especialmente en primavera. Si algo nos enseña la naturaleza es que para que haya equilibrio no hace falta la perfección. Ningún árbol es igual a otro. Los hay más altos, más gruesos, más rectos, más torcidos, más florecidos, más secos... Pero todos tienen su lugar y forman parte del bosque. Los tramos sombríos nos producen frescor, incluso un frío desagradable, pero nos dan la posibilidad de acoger con agrado los rayos de sol cálidos de otros tramos del camino.

Todos renunciemos a algo, de forma consciente o no. La vida tendría que ser infinita para poder experimentar todas las opciones que nos brinda.

¿Qué tal si nos proponemos conseguir aquello que verdaderamente es importante para nosotros ahora? Te animo a que vayas a por ello y le otorgues su valor. No taches un objetivo de tu lista sin más. Valora cada paso, siendo consciente de todo lo que has hecho y aquello a lo que has renunciado para conseguirlo. Te dará la importancia real que tiene para ti. ¿Y si ser conscientes de las renunciaciones fuera lo que nos aporta la diferencia? Tan paradójico como real. ¿No crees?



Carolina Soba
Psicóloga

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

BASES DEL XXVII CERTAMEN ESCOLAR DE RELATOS BREVES

Dirigido a todos los alumnos y alumnas de secundaria 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 relato 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, DOMICILIO NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.

Habrà tres categorías:

Categoría A:

Primero y Segundo de ESO.

Categoría B:

Tercero y Cuarto de ESO.

Categoría C:

Primero y Segundo de Bach.

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

Tres primeros premios de **400 €** (uno por categoría).

Tres segundos premios de **300 €** (uno por categoría).

Tres terceros premios de **200 €** (uno por categoría).

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

El nuevo plazo de presentación de las obras será desde el día 8 al 19 de abril de 2024 y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o 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 2023.



23 DE ABRIL

Día Internacional del Libro



¡Niñas y niños! ¡Chicos y chicas! ¿Listos para adentraros en un mundo lleno de aventuras, misterios y emociones? En Covibar sabemos que la lectura puede ser la mejor compañera de tus momentos libres. Por eso, como cada año en

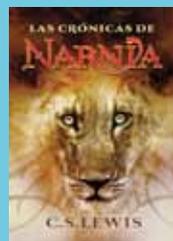
esta sección, y con motivo del Día del Libro, hemos preparado una lista especial de obras que seguro os van a enganchar. Y este año todas las obras que hemos elegido fueron adaptadas al cine. ¿Preparados para explorar nuevos mundos entre páginas? No vale eso de «ya he visto la peli». ¡A seguir leyendo!



CORALINE. Neil Gaiman

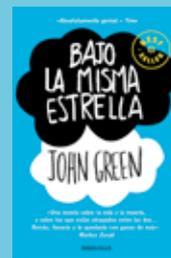
Al día siguiente de instalarse en su nueva casa, Coraline se aventura a explorar las catorce puertas de su hogar. Trece de ellas se abren sin problema alguno, pero la decimocuarta se muestra obstinadamente cerrada y tapiada. Tras una ardua tarea, Coraline finalmente logra franquearla, desvelando un pasadizo secreto que la transporta a otra casa que, aunque parecida a la suya, despierta en ella una sensación de inquietud. Allí descubre diferencias notables: la comida es más rica, los juguetes son mejores y, sobre todo, se encuentra con una madre y un padre alternativos que ansían retenerla, deseando que Coraline se quede con ellos para siempre, convirtiéndose en su hija adoptiva. Sin embargo, pronto se percató de la verdad oculta tras los espejos: otros niños han caído en la misma trampa.

craneofacial. Sus padres, preocupados por su bienestar, lo han protegido en exceso, tratándolo como a un niño pequeño. Esta situación ha creado tensiones en la familia, especialmente con su hermana mayor, Olivia, quien a veces se siente relegada. A pesar de haber pasado por varias intervenciones quirúrgicas, August nunca ha ido a la escuela como los demás niños. En su lugar, ha recibido educación en casa por parte de su madre. Sin embargo, llega un momento en que sus padres debaten si es hora de que August se una al mundo exterior y asista a la escuela secundaria. Wonder es un libro que muchos han calificado como un antídoto frente al acoso escolar.



LAS CRÓNICAS DE NARNIA. C.S. Lewis

Se trata de una saga de siete novelas donde se relatan una serie de aventuras ambientadas en Narnia, una tierra de fantasía y magia poblada por animales parlantes y otras criaturas mitológicas envueltas en la eterna lucha entre el bien y el mal. Aslan, un legendario león creador del país, es el auténtico protagonista de todos los relatos, junto a los cuatro hermanos Pevensie: Peter, Susan, Lucy y Edmund, que se ven transportados a este mundo de fantasía desde la Inglaterra del siglo XX.



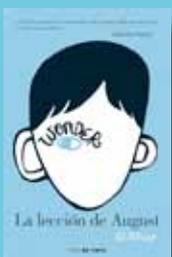
BAJO LA MISMA ESTRELLA. John Green

A Hazel y Gus les gustaría llevar vidas más normales. Aunque solo son adolescentes, el cáncer que comparten les ha enseñado una gran lección: no hay espacio para lamentos, solo existe el presente. Con esta convicción en mente, decididos a cumplir el mayor deseo de Hazel de conocer a su escritor favorito, emprenden juntos un viaje a hasta Ámsterdam, en una emocionante aventura contrarreloj.



LA QUINTA OLA. Rick Yancey

Después de la primera ola... la Tierra quedó a oscuras. Después de la segunda ola... solo huyeron los afortunados. Después de la tercera ola... solo sobrevivieron los desafortunados. Después de la cuarta ola... ya no puedes confiar en nadie. En el amanecer de la quinta ola, Cassie huye por un tramo desolado de autovía de esos seres que, aunque parezcan humanos, deambulan por el campo eliminando a cualquiera, dispersando y aislando a los escasos supervivientes. Cassie sabe que la única opción para seguir con vida es



WONDER. LA LECCIÓN DE AUGUST. R.J. Palacio

August Pullman es un niño de 10 años que nació con el síndrome de Treacher Collins, una condición genética que afecta el desarrollo

seguir sola, sin confiar en nadie, hasta que se encuentra con Evan Walker, un enigmático joven que parece capaz de ayudarla a encontrar a su hermano.



LA ISLA DE NIM. Wendy Orr

Nim y su padre, Jack, son los únicos habitantes de una apartada y exótica isla. Aunque no acude a ningún colegio, ayuda a su padre a realizar diariamente anotaciones científicas, se ocupa de cuidar el huerto y de que el panel solar alimente su ordenador, a través del cual Jack se comunica con el mundo. Un día, Nim entrará en contacto por correo electrónico con Alex Rover, una famosa autora de novelas de aventuras que irá a conocerla.



EL JARDÍN SECRETO. Frances H. Burnett

Mary Lennox tiene diez años y ha perdido a sus padres por culpa de una epidemia que ha azotado la India. Tras su muerte, Mary viaja a Inglaterra para instalarse en la mansión de su tío, una magnífica casa de casi cien habitaciones. Allí descubrirá un jardín misterioso cerrado con llave cuyo acceso está completamente prohibido. Un lugar mágico que jamás habría podido imaginar. En contacto con la naturaleza y en compañía de dos niños, Mary vivirá una serie de cambios decisivos.



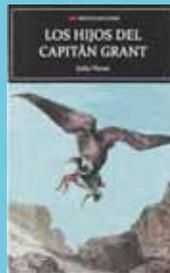
DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS. Maurice Sendak

Max es un niño incomprendido y rebelde cuya mayor fantasía es ser un monstruo para aterrorizar a todo el que se ponga en su camino. Una noche, después de unas travesuras, su madre lo castiga en su habitación. Pronto esta se convierte en una selva, en la que Max irá adentrándose. Después de caminar un tiempo, llega a una costa donde se encuentra una barca con su nombre y con la que empezará a navegar. Después de hacerlo durante un tiempo, llega al lugar donde viven los monstruos. Allí será nombrado rey por ser el más temible de todos ellos.



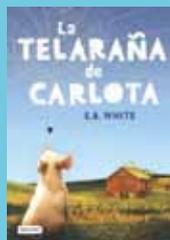
JAMES Y EL MELOCOTÓN GIGANTE. Roald Dahl

No podía faltar este autor en esta selección de obras juveniles e infantiles. James es un niño huérfano que vive con sus dos terribles tías en una casa destartada. Pero una misteriosa poción va a cambiar su vida por completo. Montado en un melocotón gigante, James inicia un fantástico viaje por el mundo entero.



LOS HIJOS DEL CAPITÁN GRANT. Julio Verne

Otro escritor que siempre está presente en este tipo de listas es Julio Verne. Durante una excursión por mar, Lord y Lady Glenarvan encuentran en el cuerpo de un tiburón una botella que contiene un mensaje de socorro, enviado por el capitán Grant antes de su naufragio. Deciden ir en busca de supervivientes, acompañados por los hijos del capitán desaparecido y por un científico chiflado y fantasioso. Es el comienzo de un viaje lleno de acontecimientos hacia los confines del mundo.



LA TELARAÑA DE CARLOTA. E. B. White

Wilbur es un cariñoso y tímido cerdito que se hace amigo de una araña gris llamada Carlota. Un día, Wilbur se entera del destino de los cerdos de la granja y el mundo se le viene encima. Pero su amiga está decidida a salvarlo como sea.



CORAZÓN DE TINTA. Cornelia Funke

Mortimer Folchart y su hija Meggie comparten su pasión por los libros y un don: si leen en voz alta, pueden hacer aparecer a los personajes del libro. Pero algo sucede a cambio: por cada personaje de ficción que llegue al mundo real, desaparecerá una persona, que se irá al mundo de ficción.



EL HOGAR DE MISS PEREGRINE PARA NIÑOS PECULIARES. Ransom Riggs

De niño, Jacob creó un vínculo muy especial con su abuelo, que le contaba extrañas historias y le enseñaba fotografías de niñas levitando y niños invisibles. Ahora, siguiendo la pista de una misteriosa carta, emprende un viaje hacia la isla remota de Gales en la que su abuelo se crió. Allí, encuentra vivos a los niños y niñas de las fotografías, aunque los lugareños afirmen que murieron hace muchos años.



LAS CRÓNICAS DE SPIDERWICK. Tony DiTerlizzi y Holly Black

Cuando Jared, Simon y Mallory Grace se mudan a la vieja mansión de su tío abuelo, Arthur Spiderwick, no saben que sus vidas están a punto de cambiar para siempre. Los hermanos Grace no tardan en perderse en cada rincón de la mansión y mientras investigan la vieja biblioteca encuentran *La guía del campo*, un tomo muy peculiar, que les permitirá adentrarse en un mundo fantástico, lleno de criaturas exóticas, pero también plagado de peligros.



LA CIUDAD DE LA OSCURIDAD. Jeanne Duprau

Siempre es de noche en Las Ascuas. La ciudad ha sido construida bajo tierra y las únicas luces que la iluminan doce horas al día provienen de las farolas. Más allá se encuentran las Regiones Desconocidas, que nadie ha explorado aún. Los habitantes de Las Ascuas han vivido durante doscientos cincuenta años mientras sus comercios han estado bien abastecidos. Pero llega un día en que dejan de estarlo y las luces empiezan a parpadear. Todos se preguntan qué pasará cuando el generador central, que funciona gracias a un río subterráneo, se estropee del todo. Llevada al cine bajo el título *Ember, la ciudad perdida*.

COMPRO / VENDO

> Vendo compro cromos de las colecciones de Carrefour. Tlf. 675 047 937

ALQUILO / CAMBIO

> Necesito un piso de 3 o 4 habitaciones, zona Covibar, para alquilar. Tlf. 678 320 923

OFERTA / DEMANDA

> Busco trabajo para limpieza de hogar y portales. Tlf. 642 445 672

> Filóloga inglesa con experiencia previa se ofrece para dar clases presenciales u online de inglés para todos los niveles de la ESO y Bachillerato. Marta. Tlf. 648 218 423

> Soy un joven de Rivas, electricista. El desplazamiento es gratis y los presupuestos, sin compromiso. También WhatsApp. Tlf. 631 366 058

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

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

> Señora con 20 años de experiencia busco trabajo por horas de limpieza de casas. Irina. Tlf. 656 772 173

> Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas Regalo. Montse. Tlf. 625 609 771

> 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

> Matemáticas: profesor de instituto, licenciado y con 35 años de experiencia, da clases particulares de matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703

> Busco trabajo por horas en las mañanas para tareas del hogar. También en el cuidado de niños y personas mayores. Soy una persona responsable y de confianza. Tlf. 655 163 523

> Reformas en viviendas, garajes, locales comerciales. Autónomo con más de 24 años experiencia. Barbacoa de obra, comunidades. Asesoramiento técnico personalizado y garantizado. Presupuestos cerrados y sin compromiso. Miguel. Tlf. 657 902 266

> Peluquería canina y felina en mi domicilio. Me adapto a tus horarios. Buenos precios y seriedad. Noemí López Tlf. 693 444 300



Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.

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

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

materiales DE CONSTRUCCIÓN
EL 13 RIVAS



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





Oficinas de Covibar

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

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

Centro Social Covibar Armando Rodríguez

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

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

Centro Cívico Comercial de Covibar

Avda. de Covibar nº8

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

Edificio Azul

Avda. de Covibar nº10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

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

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

Sala Picasso

Plaza Pablo Picasso nº 4 posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

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

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

Piscinas de Covibar

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

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

www.covibar.es

covibar@covibar.es

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

Síguenos en redes sociales

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



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar

JUANMA GONZÁLEZ, EL MENTALISTA, PRESENTA «LIBRES»



ESPECTÁCULO DE MENTALISMO,
MAGIA, PSICOLOGÍA Y SUGESTIÓN

SÁBADO 25 DE MAYO, 20:00H

SALA COVIBAR

PRECIO: 12 € / 10 € SOCIOS DE COVIBAR

VENTA DE ENTRADAS EN GIGLON.COM

www.covibar.es

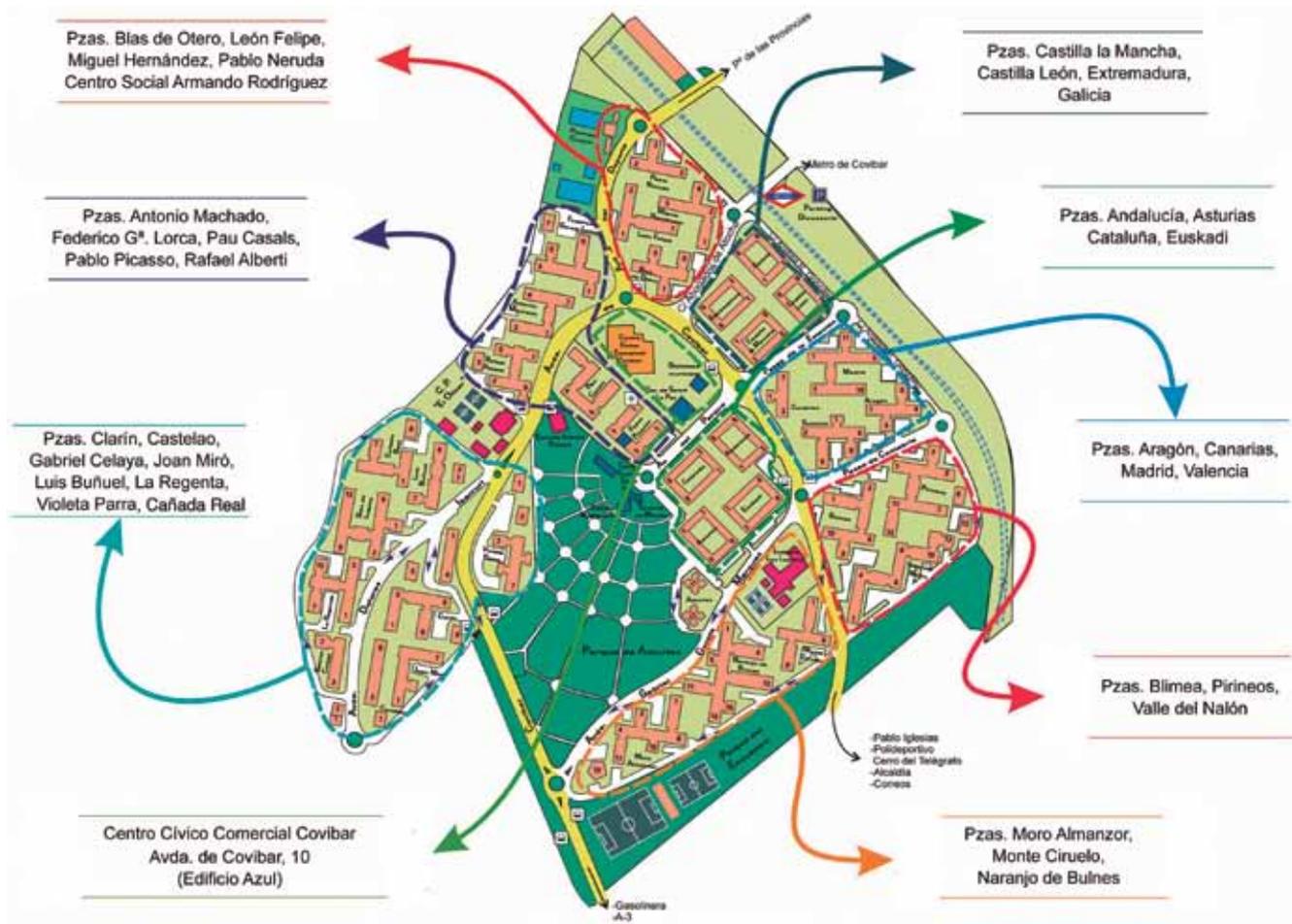


RIVAS VACIAMADRID
Cultura y Fiestas



Desde 1978

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



ÁREA DE REGENERACIÓN Y REHABILITACIÓN URBANA DE COVIBAR 2ª FASE.

Solicitud de ayudas hasta el 30 de marzo

OFICINA DE INFORMACIÓN:
Casa de Asociaciones,
Avenida de Armando Rodríguez Vallina, s/n.

Martes y jueves
de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00
viernes de 9.00 a 14.00.

Telf: 91 322 23 96
renuevacovibar@rivasciudad.es