

#345

COVIBAR

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

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO

SEPTIEMBRE 2026

Nº 345

↓ Lo que tenemos



↑ Lo que nos prometieron y queremos los vecinos

Álbum de fotos
Fiestas de Covibar
2026

10-19

Madres: El éxito
del Teatro Lara
llega a Covibar

26

Covibar en la X Carrera
Rivas en Marcha
Contra el Cáncer

52

Centro de Fisioterapia de COVIBAR



**FISIOTERAPIA
TRAUMATOLÓGICA**



**DOLOR CRÓNICO Y
FIBROMIALGIA**



**READAPTACIÓN EN
LESIONES DEPORTIVAS**



**PATOLOGÍA DE LA
COLUMNA VERTEBRAL**



**BRUXISMO Y DESÓRDENES
DE LA ATM**



**OSTEOPATÍA
ESTRUCTURAL**



**FISIOTERAPIA
UROGINECOLÓGICA**



91 666 90 83



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



www.covibar.es

JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR

Una temporada para disfrutar y para reivindicar

Con septiembre llega el momento de volver. Volvemos a las rutinas, a los horarios, a las actividades y, también, a disfrutar de todo lo que Covibar pone a nuestro alcance para llenar nuestro tiempo libre durante los próximos meses.

Pero antes de comenzar esta nueva temporada, toca despedirnos de las grandes protagonistas del verano: nuestras piscinas. Han sido semanas para disfrutar del agua, del sol y de esos momentos compartidos que forman parte de la vida de nuestro barrio. Y este año, además, hemos podido hacerlo tras la reforma integral de la piscina olímpica y la de 40 metros. Esperamos que las hayáis disfrutado tanto como nosotros. Ahora toca decirles adiós hasta junio, cuando volveremos a encontrarlos allí.

Septiembre es también una oportunidad para descubrir cosas nuevas. Los talleres de Covibar regresan con propuestas renovadas y contenidos adaptados a las necesidades de sus participantes, como el antiguo taller de ofimática, ahora reconvertido en «autonomía digital», o restauración y conservación de mobiliario, que reorganiza sus horarios.

Y después del verano, también toca recuperar la forma. El **Gimnasio Covibar** retoma toda su actividad con una amplia oferta de clases y propuestas para todos los gustos y niveles, tanto para quienes quieren recuperar sus rutinas deportivas como para quienes se animan a empezar.

El **cine** recupera también toda su actividad con una temporada que promete grandes títulos, algunos de ellos con aspiraciones a convertirse en protagonistas de la carrera de premios. Es el caso de *El ser querido*, de Rodrigo Sorogoyen, con Javier Bardem y Victoria Luengo, o *La bola negra*, reconocida en Cannes con el premio a la mejor dirección y que apunta con fuerza hacia los Oscar.

El **Centro Social** vuelve con una agenda repleta de propuestas, encuentros, actividades y proyectos que encontraréis a lo largo de estas páginas. Y la **Sala Covibar** levanta el telón el 26 de septiembre con *Madres*, la comedia que lleva tres años triunfando en Madrid. Porque en tiempos marcados tantas veces por la incertidumbre y las preocupaciones, unas buenas risas también son una forma de cuidarnos. Y si hablamos de cuidarnos y de hacer barrio, septiembre nos trae además una nueva edición del *Rastrillo Solidario*, el domingo 27. Una cita en la que volveremos a demostrar que la solidaridad forma parte de nuestra manera de entender Covibar.

Pero hay otro asunto que queremos que siga estando muy presente durante esta temporada. Un tema que llevamos meses poniendo sobre la mesa y que retomamos con especial intensidad en este número: la recuperación de la Cañada Real.

En las páginas 6 a 8 os contamos con detalle qué está ocurriendo, qué actuaciones se han llevado a cabo y qué es lo que desde Covibar seguimos reclamando. Queremos aprovechar estas líneas para insistir en algo que consideramos fundamental: no estamos ante una reivindicación pasajera ni ante una cuestión que vayamos a dejar de lado cuando deje de ocupar titulares.

Durante este verano hemos podido ver algunos de los primeros derribos y actuaciones en nuestro entorno. Muchos vecinos habrán observado, por ejemplo, cómo se intervenía en las proximidades de la plaza Federico García Lorca, junto al recinto de nuestras piscinas. Son imágenes que hace no demasiado tiempo podían parecer difíciles de imaginar y que hoy nos permiten pensar que las cosas, por fin, pueden empezar a cambiar. Y eso es precisamente lo que queremos. Que esas actuaciones no sean hechos aislados, sino el comienzo de un proceso mucho más amplio que permita acabar con todas las construcciones ilegales, eliminar las situaciones de degradación y devolver a la ciudadanía unos terrenos que durante décadas han permanecido inaccesibles y que nunca debieron dejar de formar parte de nuestro entorno.

Los vecinos de Covibar llevamos demasiado tiempo viviendo junto a un espacio que debería haber sido naturaleza, caminos y paisaje y que, en demasiadas ocasiones, se ha convertido en sinónimo de inseguridad, insalubridad, incendios, vertidos, drogas y degradación. Queremos recuperar un espacio que nos han arrebatado durante décadas y que deseamos volver a disfrutar como lo que debe ser: un espacio público, seguro, cuidado y verde.

Y sabemos que no será fácil ni inmediato. Sabemos que detrás de la Cañada Real existe una enorme complejidad social y que cualquier solución debe respetar la legalidad y garantizar los derechos de las personas que deban ser realojadas. Pero también sabemos que una cosa no impide la otra. Los primeros pasos ya se están dando. Y desde Covibar los valoramos. Pero también queremos dejar claro que no nos conformaremos con migajas. Seguiremos insistiendo y trasladando nuestra posición a las administraciones, atentos a cada actuación que se produzca. Durante los próximos meses vamos a ser muy insistentes porque creemos que esta es una oportunidad que nuestro barrio no puede dejar escapar. No queremos que dentro de unos años volvamos a preguntarnos qué ha pasado con la Cañada. Queremos poder mirar atrás y decir que 2026 fue uno de los momentos en los que comenzó a cambiar nuestra historia. No vamos a parar hasta conseguirlo.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. **P4>** Paseando por el barrio. **P6>** Noticias Covibar. **P20>** Locales en alquiler. **P22>** Los Tobar. **P23>** Cultura. **P41>** Deportes. **P46>** Pasatiempos. **P48>** Noticias Rivas. **P50>** Social. **P53>** Conecta con tu mente. **P54>** Blog. **P56>** Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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



Desde 1978

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

Taller de cerámica y creatividad **Arte y Barro**. Un sueño hecho a mano

| Plaza de Pablo Picasso, 6, local 3 | 623 378 317 | [arteybarrotaller](#) | [arteybarro.com](#) |



HORARIO:

De lunes a viernes, de 11:00 a 14:00 horas
Martes y miércoles, de 17:00 a 21:00 horas
Viernes, de 19:30 a 21:00 horas



Desde el pasado mes de marzo, Covibar cuenta con un nuevo espacio dedicado a la creatividad. Se llama Arte y Barro y detrás de este pequeño universo de arcilla, pinceles y colores está Mariel Ortiz, técnica superior de Artes Plásticas y Diseño en Cerámica y en Ilustración. Después de años compaginando talleres, clases y creación, ha dado por fin el paso de convertir aquel viejo sueño de tener un taller propio en una realidad.

El lugar elegido no podía ser más especial: el corazón comercial de Covibar y un local que durante años ocupó uno de los negocios más emblemáticos del barrio. Ahora, entre recuerdos y nuevas historias, Mariel ha llenado el espacio de barro, herramientas y mucha creatividad. Un lugar abierto a todas las edades y niveles, donde cada persona puede aprender técnicas de cerámica, torno, dibujo o pintura, pero también desconectar, compartir y descubrir de lo que es capaz con sus propias manos.

Hablamos con ella para conocer la historia que hay detrás de Arte y Barro y descubrir todo lo que se cuece al otro lado de su puerta.

¿Cuándo empieza a rondarte la idea de regentar tu propio taller?

Arte y Barro nace de un sueño que llevaba muchos años conmigo. Me formé en Argentina, y durante toda mi vida he estado vinculada al arte, con talleres tanto en mi país de origen como en Estados Unidos, aunque siempre habían sido espacios compartidos o dentro de una casa. Nunca había tenido ese taller a pie de calle que yo imaginaba donde levantar el cierre cada mañana.

Además de ceramista, soy ilustradora y durante años he trabajado también como cuentacuentos y realizando talleres en los que mezclaba diferentes disciplinas artísticas. Desde hace tres años soy también profesora de dibujo y pintura en la Escuela Municipal de Animación de Rivas.

¿Por qué decidiste que tenía que estar aquí, en Covibar?

Durante mucho tiempo estuve buscando locales, pero siempre me parecía un riesgo demasiado grande. Hasta que apareció este. Para mí era fundamental que estuviera cerca de casa. Vivo en La Pablo, hago mi vida en Covibar y tengo aquí amigos, amigas y muchas relaciones que he ido tejiendo a través de mi trabajo. No tenía mucho sentido para mí montar el taller en otro sitio.

Cuando vi este local me fascinó. Recuerdo perfectamente el color amarillo y esa sensación de «¿y si ha llegado el momento?». Al día siguiente ya estaba preguntando por él.

El local, además, ya tenía su historia y eso hace que exista una conexión especial con el barrio. Muchísima gente entra y lo primero que me pregunta es «¿aquí estaba Juancho?». Incluso una alumna me contó que la primera fotografía que hizo a su bebé para el pasaporte fue en este local. Son pequeñas historias que te hacen darte cuenta de que estás ocupando un lugar que ya formaba parte de la memoria de mucha gente.

Y la acogida ha sido preciosa. Desde el principio los vecinos me han deseado mucha suerte. Me siento muy acompañada por la gente de la zona y estoy encantada con mi ubicación.

¿Qué puede encontrar alguien que entre por primera vez en Arte y Barro?

Principalmente, clases de cerámica para todas las edades, además de dibujo y pintura. Dentro de la cerámica hay muchísimas posibilidades: modelado, creación de piezas utilitarias, decoración, proyectos más artísticos y también torno alfarero.

La cerámica es una disciplina prácticamente infinita. Hay personas que vienen pensando en realizar una escultura, otras quieren hacerse poco a poco toda su vajilla y empiezan por un plato o una taza. Cada una va encontrando su estilo y aquello que más le gusta.

¿Y hay que llegar con conocimientos previos e ideas concretas o también se puede empezar sin apenas conocimientos?

En absoluto. Se puede empezar perfectamente desde cero. Cada persona puede venir con sus propios proyectos y yo les voy orientando, y si alguien no tiene ninguna idea, también puedo ayudarle a encontrarla. Precisamente una de las cosas que más me gusta es ver cómo alguien que llega pensando que no sabe hacer nada termina sorprendida de lo que es capaz de crear.

Para mí es muy importante que, además de realizar una pieza bonita, aprendan la parte técnica. En cerámica hay que saber cómo construir una pieza para que no se caiga, cómo trabajar los materiales y cuáles son las posibilidades y limitaciones de cada técnica, porque la química juega un papel fundamental en este trabajo. Quiero que quien venga no solo se lleve una pieza, sino también unos conocimientos básicos que le permitan entender por qué las cosas se hacen de una determinada manera.

Además, trabajo con grupos muy pequeños, de cinco o seis personas como máximo, lo que me permite acompañar a cada una de manera bastante personalizada.

¿Cómo es exactamente el proceso hasta conseguir la pieza terminada?

Depende mucho del proyecto. Podemos trabajar con planchas, churros, torno, modelado...

Primero se construye la pieza con la arcilla y después hay que dejarla secar. Posteriormente pasa por una primera cocción, se decora o esmalta y vuelve al horno. Hay que respetar todos esos tiempos.

También puedo organizar sesiones únicas que funcionan muy bien, por ejemplo, para venir con una madre, una hija, un grupo de amigas o incluso varias generaciones de una misma familia. De hecho, una de las experiencias que recuerdo con más cariño fue la de un abuelo que vino con su hija y su nieto. El abuelo hizo un tres en raya, el niño estaba pendiente de los colores y la madre concentrada con su propia pieza. Ver a las tres generaciones compartiendo ese momento fue precioso.

En estas jornadas se puede realizar una pieza sencilla en una sola sesión. La persona hace prácticamente todo el trabajo y yo me encargo únicamente del último baño de esmalte y de la cocción final.

¿Qué tiene la cerámica que engancha tanto?

Creo que tiene algo maravilloso: el contacto con el barro y la posibilidad de ver aparecer algo que antes no existía y que tú has creado con tus propias manos. Mucha gente me dice que para ellos es una terapia, que desconectan. Aquí se conversa, se habla de cosas personales, de películas, de la vida... Es un momento para estar presente y relajarse. Además, la cerámica te enseña a tener paciencia. Una pieza no está terminada en el momento en que la modelas. Tiene que secarse, entrar en el horno, salir, decorarse o esmaltarse y volver a pasar por el horno. A veces puede pasar un mes desde que empiezas una taza hasta que finalmente la tienes en las manos. Y eso también es muy bueno en un momento en el que estamos acostumbrados a quererlo todo inmediatamente.

¿Cuál es el perfil de tu alumnado?

Principalmente, mujeres adultas, aunque también tengo un grupo infantil que viene los martes.

Me encanta que en mis clases puedan convivir personas de edades e intereses diferentes. En los grupos de adultos puede haber alguien haciendo cerámica mientras otra persona pinta al óleo. Se inspiran unas en otras y se valoran mutuamente el trabajo.

¿Qué le dirías a alguien que lleva tiempo pensando en probar la cerámica, pero no se atreve?

Que se anime y que pruebe. Creo que la creatividad forma parte de nuestra esencia como seres humanos; lo que ocurre es que algunas personas la tienen más estimulada que otras, o simplemente nunca han tenido la oportunidad de experimentar.

Muchas veces llegamos pensando «yo no sé hacer esto» o «no soy capaz», y después nos sorprendemos de lo que podemos crear con nuestras propias manos. Incluso aunque después descubras que la cerámica no es lo tuyo, siempre te vas a llevar algo positivo de haberlo intentado. Lo que no quiero es que nadie se quede con las ganas.

Para mí es muy bonito ver cómo alguien termina una pieza y se marcha un poquito más feliz y con más confianza en sus propias capacidades. Creo que ese descubrimiento es una de las cosas más valiosas que puede ofrecer una actividad creativa.

¿Cuánto cuesta apuntarse a tus clases?

Las clases de cerámica, 60 euros al mes. Es una sesión semanal de una hora y media e incluye todos los materiales: arcilla, esmaltes, cocciones... Todo. Aquí solo tienes que traer las ganas de trabajar. Las clases de dibujo y pintura cuestan 40 euros al mes y en ese caso cada persona trae sus propios materiales, porque son mucho más personales. Para mí también era importante intentar que los precios fueran accesibles. Estoy en un barrio donde sabemos lo que cuesta ganar el dinero y no quería que el precio fuese un impedimento para alguien que quiere aprender y disfrutar.

Háblanos de tus futuros proyectos.

Tengo muchísimas ideas, quizá demasiadas. Me gustaría poder reorganizar el espacio y hacerlo más flexible, no necesariamente para tener grupos enormes, porque no quiero trabajar con quince personas, sino para poder utilizar mejor el taller.

También me gustaría tener tiempo para colaborar con otros negocios del barrio. Creo que aquí hay muchísimo emprendimiento y proyectos interesantes, especialmente de mujeres. Me encantaría que pudiéramos hacer colaboraciones entre nosotras.

Arte y Barro es, además, tu espacio creativo, no solo un lugar donde das clases.

Exactamente. Eso es algo que también quiero recuperar poco a poco. Cuando vivía en Estados Unidos producía piezas y las vendía, y me gustaría volver a encontrar ese espacio para mí. Por eso me he reservado algunos horarios para dedicarme a ello y poder ofrecer mis propias creaciones, especialmente de cara a Navidad.

Para terminar, si tuvieras que definir Arte y Barro en tres palabras, ¿cuáles elegirías?

Creatividad, calidez... y creo que añadiría encuentro. Porque al final no es solamente llegar y hacer una taza. Es venir, crear, aprender, desconectar y compartir un rato con otras personas.

Covibar sigue reivindicando la recuperación de la Cañada Real

Con la llegada de septiembre, retomamos uno de los asuntos que más preocupan a los vecinos y vecinas de nuestro barrio y que la Cooperativa ha situado durante los últimos meses entre sus principales reivindicaciones: la recuperación del entorno de la Cañada Real Galiana y su transformación progresiva en un espacio público, seguro y verde del que pueda disfrutar toda la ciudadanía.

Hace meses, la Cooperativa Covibar trasladó al Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid una posición clara. El cambio de lindes entre Madrid y Rivas abría una oportunidad histórica para actuar sobre una zona que durante décadas ha permanecido prácticamente de espaldas a nuestro barrio. Nuestra propuesta pasa por avanzar hacia el desmantelamiento de las construcciones ilegales, recuperar la vía pecuaria y los terrenos de su entorno y abordar, a medio y largo plazo, un proyecto de regeneración ambiental que permita completar el gran anillo verde que rodea Covibar.

No se trata de una propuesta coyuntural ni de una reclamación surgida de un episodio concreto. Estamos hablando de un auténtico clamor popular en nuestro barrio.

Quienes vivimos en Covibar conocemos perfectamente lo que ha supuesto durante años convivir a escasos metros de determinados sectores de la Cañada Real. Conocemos el trasiego de personas relacionadas con el consumo de drogas, los problemas de inseguridad, los incendios, los vertidos, las construcciones y ampliaciones ilegales y el progresivo deterioro de espacios que deberían formar parte del patrimonio natural de nuestra ciudad.

Es comprensible que vecinos y vecinas de otros barrios de Rivas, alejados físicamente de esta realidad, no perciban el problema con la misma intensidad. No lo viven cada día al salir de casa, no lo tienen frente a sus ventanas y no han visto cómo determinados espacios próximos a sus viviendas se degradaban durante décadas. Precisamente por eso resulta importante escuchar especialmente a quienes sí hemos convivido durante todos estos años con sus consecuencias.

La reivindicación de Covibar no pretende enfrentar a unos vecinos con otros ni ignorar la enorme complejidad social de la Cañada Real. La solución debe respetar la legalidad, garantizar el derecho al realojo y a una vivienda digna de las familias vulnerables que cumplan los requisitos establecidos y contar con la intervención de todas las administraciones implicadas. Pero esa necesaria respuesta social debe ser perfectamente compatible con algo igualmente imprescindible: impedir nuevas ocupaciones, evitar la especulación con suelo público, combatir las actividades delictivas y recuperar progresivamente los terrenos liberados para el conjunto de la ciudadanía.

LOS PRIMEROS PASOS EMPIEZAN A VERSE

La buena noticia con la que llegamos a este mes de septiembre es que durante los últimos meses hemos empezado a contemplar actuaciones concretas que parecen avanzar precisamente en esa dirección.

El Ayuntamiento de Rivas ha desarrollado diferentes intervenciones en los sectores de la Cañada Real situados dentro de nuestro término municipal. Entre ellas, el derribo y desmantelamiento de infraviviendas, la recuperación de parcelas, la eliminación de accesos ilegales y distintas actuaciones encaminadas a evitar que los terrenos liberados vuelvan a ser ocupados o comercializados de forma fraudulenta.

Especialmente significativa para Covibar fue la intervención realizada a principios del verano en el entorno del cerro del Olivar, una de las zonas cuya recuperación la Cooperativa viene reclamando desde hace meses. Allí se habían producido ampliaciones y nuevas construcciones que dificultaban incluso el acceso de vehículos de emergencia. La actuación municipal permitió retirar ocupaciones y vallados y recuperar el acceso hacia este espacio.

A ella se sumó en julio una actuación todavía más próxima a nuestro barrio. El Ayuntamiento desmanteló una parcela situada junto a la torre de Federico García Lorca y la piscina de Covibar que, según informó el propio Consistorio, estaba siendo utilizada como punto de venta y consumo de droga y generaba problemas habituales de seguridad. También se recuperó otra parcela que disponía de un acceso ilegal hacia la calle Gabriel Celaya. El Ayuntamiento anunció la recuperación ambiental de este último terreno y el uso temporal de la primera parcela como aparcamiento disuasorio.

Son actuaciones importantes que desde Covibar valoramos positivamente.

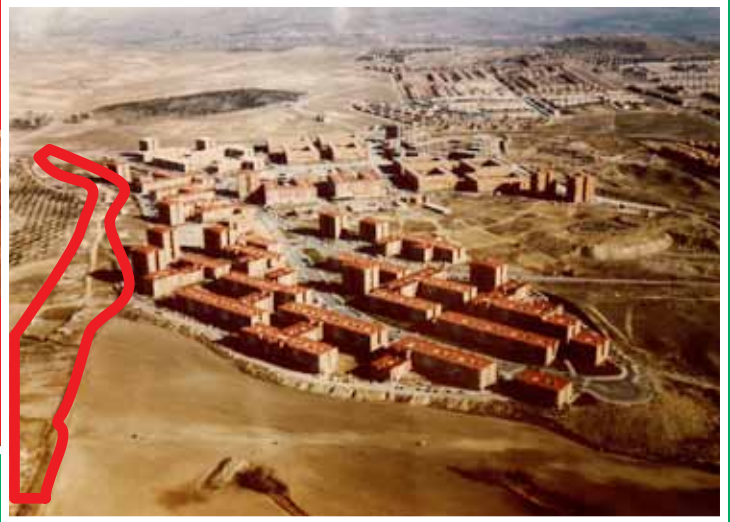
Pero son también, y conviene dejarlo claro, los primeros pasos de un camino mucho más largo.



año 1982

noticias **COVIBAR**

año 1989



A principios de los 80 no había viviendas ilegales en la zona.



año 2000

A inicios de los 2000 comienzan a proliferar los asentamientos ilegales.



año 2017: Situación actual



RECUPERAR EL CERRO DEL OLIVAR

Entre los grandes objetivos de la Cooperativa continúa estando la recuperación integral del cerro del Olivar y de su entorno.

Los vecinos y vecinas que llegaron a Covibar durante sus primeras décadas recuerdan perfectamente este enclave. Antes incluso de que nuestro barrio dispusiera de muchas de las zonas verdes actuales, el cerro formaba parte del paisaje cotidiano de quienes comenzaban a construir aquí su proyecto de vida. No es casualidad que el primer colegio del barrio tomara precisamente el nombre de El Olivar.

Décadas después, queremos volver a incorporar ese espacio a la vida cotidiana de Covibar.

Queremos que cualquier vecino pueda caminar hasta allí con tranquilidad. Que las familias puedan acercarse con sus hijos. Que pueda recuperarse ambiental y forestalmente. Que podamos volver a sentarnos bajo un olivo o recorrer sus caminos sin que una sucesión de construcciones, vallados y espacios degradados nos impida acceder a un entorno situado a pocos metros de nuestras viviendas.

Covibar cuenta con un patrimonio verde excepcional. Tenemos el Parque Lineal al este; el Parque del Encuentro al sur; el Parque de Asturias, auténtico corazón verde de nuestro barrio; la proximidad del Montarco; el olivar de la Partija; y las mejoras introducidas en los últimos años mediante proyectos como Renatura Rivas.

Existe, sin embargo, una pieza pendiente. La recuperación del entorno de la Cañada Real permitiría cerrar ese gran cinturón verde y conectar espacios que hoy permanecen separados por una barrera física y social que durante demasiado tiempo hemos asumido como si fuera inevitable.

No tiene por qué seguir siendo así.

DE UN PROBLEMA HISTÓRICO A UNA OPORTUNIDAD

Covibar quiere mirar al futuro.

Durante demasiado tiempo hemos hablado de este entorno exclusivamente en términos de inseguridad, degradación, incendios, drogas o construcciones ilegales. Nuestro objetivo es que algún día podamos hablar de él utilizando palabras muy diferentes: recuperación, naturaleza, caminos, árboles, convivencia, seguridad y espacio público.

El cambio de lindes que entró en vigor el pasado 1 de enero ha modificado además el reparto de competencias en esta zona, situando íntegramente en Rivas el sector 5 y parte del sector 4. Es una nueva realidad administrativa que debe facilitar una actuación más directa y coordinada sobre uno de los grandes problemas históricos de nuestra ciudad.

Desde la Cooperativa Covibar seguiremos trabajando con el Ayuntamiento y con el resto de administraciones, manteniendo una actitud constructiva pero también exigente.

Valoraremos cada avance, pero continuaremos reclamando que las interven-

ciones tengan continuidad y respondan a una estrategia global de recuperación de la zona.

Porque retirar una construcción ilegal es importante, pero todavía lo es más garantizar que no vuelva a levantarse. Recuperar una parcela es un avance, pero el verdadero objetivo debe ser incorporarla definitivamente al espacio público. Abrir de nuevo el acceso al cerro del Olivar es una magnífica noticia, pero nuestra aspiración debe llegar mucho más lejos: queremos verlo algún día plenamente recuperado, acondicionado e integrado en la red de espacios verdes de Rivas.

Llegamos a septiembre, por tanto, con motivos para un optimismo prudente. Después de muchos años en los que parecía imposible cambiar la realidad de la Cañada Real, empiezan a producirse movimientos visibles sobre el terreno.

Ahora debemos conseguir que esos primeros pasos no se detengan.

Desde Covibar seguiremos defendiendo una idea muy sencilla: los vecinos y vecinas de nuestro barrio tienen derecho a vivir junto a un entorno seguro, cuidado y digno. Y Rivas tiene ante sí una oportunidad histórica para recuperar un territorio degradado durante décadas y convertirlo en algo completamente diferente.

Recreación de la zona tal y como deseamos los vecinos de Covibar, y como nos prometieron al comprar las viviendas.



> Domingo 27 de septiembre, de 9:00 a 14:00 horas

Nueva cita con el Rastrillo Solidario de Covibar



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

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

La inscripción al rastrillo se hará exclusivamente a través de internet. Los interesados en participar poniendo un puesto tienen que apuntarse entre los días 14 y 24 de septiembre en la web **www.giglon.com**. Es fácil: una vez entres en la página, busca el evento «**Rastrillo Solidario de Covibar**», rellena los datos y realiza el pago con tarjeta (5 €, que posteriormente serán donados a alguna entidad solidaria).

La recaudación del Rastrillo Solidario celebrado en mayo se destinó a la Asociación Intertempo de Rivas, entidad que desde hace más de 20 años trabaja para fomentar la solidaridad, la participación y el apoyo mutuo entre los vecinos de nuestro municipio. A través del Banco del Tiempo y de diferentes proyectos sociales y comunitarios —talleres, clubes de lectura, actividades culturales, intercambio de libros y otras iniciativas de voluntariado—, la asociación contribuye a crear

redes vecinales y a mejorar la convivencia y la calidad de vida en Rivas.

En esta ocasión, los fondos recaudados se han destinado a los proyectos de cooperación internacional que Intertempo desarrolla en la región de Joal-Fadiouth, en Senegal, dirigidos principalmente a favorecer la autonomía económica y el emprendimiento de mujeres rurales. La principal beneficiaria es la Cooperativa de Diappo, con la que la asociación ripense

colabora desde hace siete años y cuyos proyectos contribuyen tanto a generar ingresos para sus integrantes como a ofrecer alternativas de futuro a los jóvenes de la zona. Además, se han realizado aportaciones extraordinarias a otros dos colectivos de mujeres: la Cooperativa Ande Deggo, dedicada a la elaboración artesanal de jabones, conservas vegetales y venta de telas, y la Cooperativa Nanor Diek Jam, centrada en la agricultura y la transformación y comercialización del mango.



Así disfrutamos las fiestas de Covibar 2026

Las Fiestas de Covibar volvieron a llenar el barrio de deporte, cultura, música y actividades para todas las edades. Durante varios días, vecinos y visitantes disfrutaron de una completa programación en la que no faltaron algunas de las citas más tradicionales, junto a espectáculos, exhibiciones y propuestas para compartir en familia.



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

Los días 13 y 14 de junio, las pistas de fútbol del Parque de Asturias acogieron una nueva edición del Torneo de Fútbol Urbano Pablo Lima Pro y Antonio de la Cueva Díaz.

Varios equipos participaron en esta cita organizada por la Peña Rayista Covibar en memoria de estos dos queridos y añorados vecinos del barrio, que fueron miembros de la entidad. Dos jornadas en las que el deporte volvió a convertirse en el mejor homenaje a su recuerdo.



El miércoles 17, los amantes de la zumba disfrutaron de una animada *masterclass* que reunió a numerosos participantes y ★ espectadores. Entre ellos se encontraban muchos familiares y amigos de las alumnas, que pudieron comprobar sobre el escenario todo lo aprendido durante los últimos meses a través de divertidas y enérgicas coreografías.

Al día siguiente llegó el turno del ciclo *indoor*, con otra intensa clase magistral dirigida por los instructores del Gimnasio Covibar y celebrada al aire libre, en el exterior del Centro Cívico.



Exhibiciones de la Escuela de Danza Covibar

La Escuela de Danza Covibar también tuvo un papel protagonista durante las fiestas con sus espectáculos de fin de curso.

Los días 20 y 21 de junio, alumnos y alumnas de las diferentes disciplinas mostraron sobre el escenario el trabajo realizado durante los últimos meses ante la atenta mirada de familiares y amigos.

Además, regresó una de las propuestas que acerca la danza directamente a las calles del barrio: «Danza en las plazas».

En esta ocasión, varios alumnos de la Escuela interpretaron diferentes coreografías al aire libre en la plaza de Naranjo de Bulnes.





Concurso de pintura rápida, rally fotográfico y aperitivo colectivo

La mañana del sábado 20 de junio estuvo protagonizada por algunas de las citas más tradicionales de las Fiestas de Covibar.

El **Concurso de Pintura Rápida**, celebrado bajo el sugerente lema «Un barrio de altura: rampas, escaleras, desniveles...», volvió a mostrar distintas y originales miradas sobre nuestro entorno. **Pedro Alfonso Méndez** obtuvo el primer premio, mientras que **Adrián Gómez** se alzó con el segundo.

En el **Rally Fotográfico**, el primer premio fue para **Sandra Gil Gijón**, mientras que **J. Valentín Pinedo Solera** recibió el segundo.

La jornada continuó en el Parque de Asturias con el tradicional **aperitivo colectivo**, que volvió a congrega a multitud de vecinos. Antes de reponer fuerzas, los más pequeños pudieron refrescarse y divertirse en la siempre esperada **fiesta de la espuma**.

Fotos: Fernando Galán



Los niños y niñas también contaron con su propio espacio dentro de la programación festiva.

Durante el fin de semana pudieron disfrutar de los **hinchables instalados en el recinto ferial**, además de la función de títeres *La fiesta del queso* y *el hada limonada* y del espectáculo de magia y humor de **Edu el Mago**.

Tres propuestas que hicieron disfrutar a los más pequeños y convirtieron las fiestas, una vez más, en una cita para toda la familia.

Diversión para los más pequeños



Noches de fiesta

Cuando cayó la noche, la música tomó el relevo en el recinto ferial.

El viernes fue el turno de la **orquesta Embrujo**, mientras que el sábado la **banda Princesa** fue la encargada de poner ritmo a la velada. Ambas actuaciones hicieron cantar y bailar a los asistentes hasta las dos de la madrugada, completando dos intensas noches de celebración.





Fiesta de los Mayores

El miércoles 24, la Cooperativa dedicó una tarde muy especial a nuestros mayores con una nueva edición de la **Fiesta de los Mayores**.

Los asistentes disfrutaron de limonada y merienda mientras un dúo musical repasaba grandes éxitos de ayer y de hoy. Una combinación que no tardó en animar al público y en llenar la pista de baile, cerrando la jornada con música, diversión y muy buen ambiente.

Hoguera de San Juan

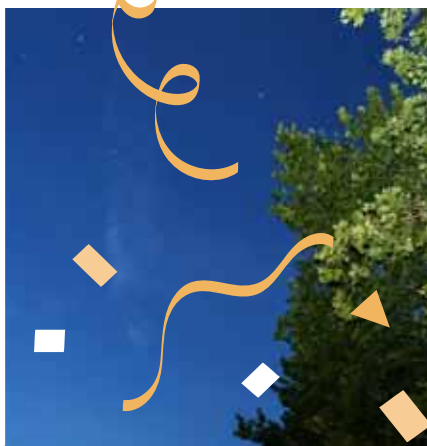
El martes 23 de junio, la avenida Dolores Ibárruri volvió a convertirse en el escenario de la tradicional Hoguera de San Juan.

La agrupación **Bloco do Baliza** puso ritmo a la noche con su espectáculo de percusión y samba antes del encendido de la hoguera, uno de los momentos más esperados de la celebración.

Como broche final, los vecinos pudieron degustar la tradicional **queimada** ofrecida por la **Peña Rayista Covibar**, poniendo fin a una de las noches más especiales de las fiestas.



Fotos: Fernando Galán



LOCALES DISPONIBLES alquiler

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Cañada Real, 3, local 2	83	Almacén
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7 - locales 2 y 3	67	Locutorio
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pau Casals, 4 - local 5	44	Joyería
Plaza de Pau Casals, 6 - local 5	88	Frutería
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Joan Miró, 6, local 4	64	Carnicería
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 2	96	Clínica veterinaria
Avenida de Covibar, 8. Centro Cívico Comercial, planta rasante - local 1	98	Comida para llevar
Avenida de Covibar, 8. Centro Cívico Comercial, 1ª planta - local 2A	35	Moda
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto con sótano

alquiler

TU LOCAL
DESDE
300€
+ IVA

INFÓRMATE EN:
CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR

Avda. de Covibar, 8, 2ª planta, local 22

28523 RIVAS VACIAMADRID

Tlf. 91 666 90 83



Desde 1978

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

Avenida de covibar, 8. centro cívico comercial,
1.a planta, local 2A

ESTADO ACTUAL - POSIBLE REFORMA (imágenes creadas con IA)



35 metros

Actividad
anterior:
moda



Cuota
mensual de
alquiler:

**463,08 €
+ IVA**

LOS TOBAR

VECINOS DE COVIBAR



CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 18 DE SEPTIEMBRE AL 8 DE NOVIEMBRE

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

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



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

TOY STORY 5

COMEDIA

Viernes 18 de septiembre, 17:30 horas

Sábado 19 de septiembre, 17:30 horas

Domingo 20 de septiembre, 17:30 horas

Dirección: Andrew Stanton.

Sinopsis: Los juguetes están de vuelta. Esta vez, Buzz Lightyear, Woody, Jessie y el resto de la pandilla se enfrentan a un nuevo reto cuando conocen a Lilypad, una nueva tablet que llega con sus propias ideas disruptivas sobre lo que es mejor para Bonnie. ¿Volverá a ser lo mismo la hora de jugar?



TRES DE MÁS

COMEDIA

Viernes 18 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 19 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 20 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: Mar Olid.

Reperto: Salva Reina, Kira Miró, Luna Fulgencio, Ian Cortegoso, Adriana Bidaé.

Sinopsis: Julia y Ernesto lo tienen todo: una relación envidiable, carreras de éxito y, sobre todo, una vida ideal sin hijos. Sin embargo, un día despiertan y se encuentran con tres niños que insisten en llamarlos mamá y papá. Su vida perfecta se ha esfumado. De la noche a la mañana tendrán que aprender a ser padres mientras tratan de descubrir de dónde han salido esos niños y cómo pueden librarse de ellos.



EL FINAL DE OAK STREET

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 25 de septiembre, 17:30 horas

Viernes 25 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 27 de septiembre, 17:30 horas

Domingo 27 de septiembre, 20:30 horas

Dirección: David Robert Mitchell.

Reperto: Anne Hathaway, Ewan McGregor, Maisy Stella, Christian Convery.

Sinopsis: Después de que un misterioso fenómeno cósmico modifique Oak Street y su entorno suburbano, la familia Platt pronto descubre que su propia supervivencia depende de que permanezcan unidos mientras se orientan en un entorno que ya no reconocen.



VAIANA

AVENTURAS

Viernes 2 de octubre, 17:30 horas

Sábado 3 de octubre, 17:30 horas

Domingo 4 de octubre, 17:30 horas

Dirección: Thomas Kail.

Reperto: Auli'i Cravalho, Dwayne Johnson, Jemaine Clement, Alan Tudyk.

Sinopsis: Vaiana responde a la llamada del océano y, por primera vez, viaja más allá del arrecife de su isla de Motunui con el semidiós Maui en un viaje inolvidable para devolver la prosperidad a su pueblo.



ENJAMBRE

THRILLER

Viernes 2 de octubre, 20:30 horas

Sábado 3 de octubre, 20:30 horas

Domingo 4 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Óscar Bernàcer.

Reparto: Pablo Molinero, Cristina Fernández Pintado, Pablo Derqui, María Maroto.

Síntesis: Lluc lo ha perdido todo cuando Alba le ofrece una salida: integrarse en una aldea aislada donde un grupo de desheredados convive en aparente armonía. Lluc se agarra a esta segunda oportunidad, aprende a vivir bajo las normas comunitarias y encuentra el amor de Silvia. Pero el espejismo se resquebraja, revelando la perversión del sistema creado por Alba y los oscuros secretos de su origen. En su intento por recuperar su libertad, Lluc se juega lo único que le queda: su vida.



LA FAMILIA DINO

COMEDIA

Viernes 9 de octubre, 17:30 horas

Sábado 10 de octubre, 17:30 horas

Domingo 11 de octubre, 17:30 horas

Dirección: Maya Turkina, Maksim Volkov.

Síntesis: Phil es un adolescente que no está pasando por el mejor momento de su vida. Sus compañeros de clase se ríen de él, la chica que le gusta le ignora y su sueño de convertirse en veterinario se diluye ante la tradición profesional de la familia Dino: quieren que sea paleontólogo. Pero su vida cambia radicalmente cuando, por accidente, abre un portal hacia la era mesozoica. Ahora tendrá que aprender a sobrevivir en una selva prehistórica llena de peligros y evitar convertirse en la merienda de unos dinosaurios hambrientos.



MIS QUERIDÍSIMOS PADRES

COMEDIA

Viernes 9 de octubre, 20:30 horas

Sábado 10 de octubre, 20:30 horas

Domingo 11 de octubre, 20:30 horas

Dirección: Emmanuel Patron.

Reparto: André Dussollier, Miou-Miou, Arnaud Ducret, Thomas Solivères.

Síntesis: Alice y Vincent Gauthier convocan urgentemente a sus tres hijos. Los hermanos llegan presos del pánico, temiendo lo peor... pero la buena noticia es que ¡sus padres han ganado la lotería! El problema es que no piensan darles ni un céntimo. Saldrán a la luz secretos enterrados, tensiones tácitas y celos profundos que sacudirán a la familia hasta sus cimientos.



LA LEYENDA DE LA BALLENA CANTORA

AVENTURAS

Viernes 16 de octubre, 17:30 horas

Sábado 17 de octubre, 17:30 horas

Domingo 18 de octubre, 17:30 horas

Dirección: Pavel Hrubos, Steven Majaury, Reza Memari.

Síntesis: Vincent es una ballena jorobada adolescente que se ha quedado huérfana. Hijo del último cantor de ballenas, que protegía los océanos con su canto mágico, vive angustiado por la pérdida de sus padres y duda de sus propias habilidades. Cuando el monstruoso Leviatán escapa de un iceberg oscuro y empieza a amenazar toda la vida marina con su tinta venenosa, Vincent debe encontrar su propio canto para detenerlo. Pero, abrumado por la inseguridad, se embarca en un peligroso viaje hacia las profundidades del mar para rescatar a sus padres del mítico Estanque Estelar, con la esperanza de que sea el padre quien derrote al Leviatán.



HACIENDO AMIGOS

COMEDIA

Viernes 16 de octubre, 20:30 horas

Sábado 17 de octubre, 20:30 horas

Domingo 18 de octubre, 20:30 horas

Dirección: David Marqués.

Reparto: Quim Gutiérrez, Antonio Resines, Megan Montaner, Marta González de Vega, Pilar Castro.

Síntesis: Antonio y Félix son una pareja de atracadores de poca monta que, huyendo de la policía tras atracar una joyería, se cruzan con Eva, monitora de un grupo de teatro formado por personas con discapacidad, que confunde a Félix con Ángel, un nuevo miembro del grupo al cual no conoce y al que están esperando. Aprovechando la confusión, Félix y Antonio consiguen escabullirse sin saber que les espera un retiro creativo de una semana con el entrañable grupo.



CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 18 DE SEPTIEMBRE AL 8 DE NOVIEMBRE

EL SER QUERIDO

DRAMA

Viernes 23 de octubre, 17:00 horas

Sábado 24 de octubre, 20:30 horas

Viernes 23 de octubre, 20:30 horas

Domingo 25 de octubre, 20:30 horas

Sábado 24 de octubre, 17:00 horas

Dirección: Rodrigo Sorogoyen.**Reperto:** Javier Bardem, Victoria Luengo, Raúl Arévalo, Marina Foïs.

Síntesis: El aclamado director de cine Esteban Martínez es una leyenda tanto por sus películas como por un pasado marcado por la violencia y los excesos. En su nuevo proyecto, le ofrece un papel a su hija Emilia con el pretexto de ayudarla a relanzar su estancada carrera como actriz. Convivir en el set fomentará una cercanía que no han compartido en años, pero también reabrirá viejas heridas que nunca cicatrizaron..



TADEO JONES Y LA LÁMPARA MARAVILLOSA

AVENTURAS

Viernes 30 de octubre, 17:30 horas

Sábado 31 de octubre, 17:30 horas

Domingo 1 de noviembre, 17:30 horas

Dirección: Enrique Gato.

Síntesis: Tadeo y Sara son ahora padres de Olimpia, una adorable e intrépida niña de dos años. Y Momia no lleva nada bien haber dejado de ser el centro de atención. Mientras están de vacaciones en Londres, Sara sigue la pista hacia un objeto único: la lámpara maravillosa de Las mil y una noches. Y Momia, presa de los celos, pide un deseo: viajar en el tiempo hasta el momento en que era joven y todos le querían. Tadeo y Sara tienen que unir fuerzas para evitar que Momia cambie el curso de la historia y traer al grupo de vuelta a casa, a su época.



LA BOLA NEGRA

DRAMA

Viernes 30 de octubre, 20:30 horas

Sábado 31 de octubre, 20:30 horas

Domingo 1 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: Javier Ambrossi, Javier Calvo.**Reperto:** Guitarricadela Fuente, Miguel Bernardeau, Carlos González, Penélope Cruz, Milo Quifes, Lola Dueñas, Glenn Close.

Síntesis: Las vidas interconectadas de tres hombres en tres épocas distintas. Tres existencias íntimamente ligadas por la sexualidad y el deseo, el dolor y la herencia; y una de las últimas obras, inacabada, de Federico García Lorca.



EN EL CORAZÓN DE LA BESTIA

ACCIÓN

Viernes 6 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 7 de noviembre, 20:30 horas

Viernes 6 de noviembre, 20:30 horas

Domingo 8 de noviembre, 17:30 horas

Sábado 7 de noviembre, 17:30 horas

Domingo 8 de noviembre, 20:30 horas

Dirección: David Ayer.**Reperto:** Brad Pitt, J. K. Simmons, Anna Lambe.

Síntesis: Tras sobrevivir a un brutal accidente aéreo, el oficial de las Fuerzas Especiales James Belmont y su perro de combate Odín intentan regresar a la civilización desde un remoto lugar en medio de los parajes salvajes de Alaska.



Esta programación cinematográfica podría sufrir modificaciones. De producirse algún cambio, pedimos disculpas anticipadas. Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web www.covibar.es/sala-covibar, así como en nuestras redes sociales.

> Sábado 26 de septiembre, 20:00 horas

Madres: cinco mujeres, un encierro y muchas razones para reírse

La Sala Covibar abre su nueva temporada teatral con una de las comedias que más tiempo lleva conquistando al público en Madrid.



Hay pocas maneras mejores de empezar una nueva temporada teatral que encerrando a cinco mujeres muy diferentes en un colegio y dejando que hablen. Que hablen, discutan, se desesperen, se confiesen, se juzguen, se comprendan... y, sobre todo, que nos hagan reír.

Madres, escrita y dirigida por Elena Díaz Barrigón, llega a la Sala Covibar como primer espectáculo de nuestra temporada y lo hace avalada por una trayectoria que habla por sí sola. La obra se estrenó en junio de 2023 en la sala *off* del Teatro Lara y la respuesta del público fue tan entusiasta que llegó a mantener cuatro funciones semanales durante más de un año. En septiembre de 2024 dio el salto a la sala Cándido Lara, consolidándose en la cartelera madrileña y ampliando después sus horizontes con una versión en euskera, AMAK, y su llegada a México.

Pero ¿qué tiene *Madres* para haber conectado de esa manera con el público? Quizá la respuesta esté precisamente en que, aunque la obra parte de cinco personajes muy distintos, resulta difícil no reconocer en ellos algo de nosotras mismas, de nuestras madres, de nuestras amigas, de nuestras parejas o de todas esas personas que alguna vez nos han contado lo que significa intentar sobrevivir a las exigencias de la maternidad.

La situación de partida es tan sencilla como explosiva: cinco mujeres se quedan encerradas en un colegio. El aislamiento hace saltar por los aires las convenciones y acaba convirtiéndose en una auténtica catarsis. Y es entonces cuando aparecen las luces, pero también las sombras de la maternidad: las dudas, las expectativas, las renunciaciones, la presión social, la conciliación, los distintos modelos de familia, la crianza, el aborto o esa culpa que parece acompañar a muchas mujeres hagan lo que hagan. Porque *Madres* no pretende presentar un único modelo de mujer ni una única forma de entender la maternidad.

Tenemos a la madre tradicional, conservadora y orgullosa de haber elegido quedarse en casa cuidando de sus tres hijos. A la madre alternativa, que cría sola a su hija y apuesta por una educación consciente, por la salud emocional y por métodos alejados de lo convencional. Está la embarazada primeriza, llena de dudas, nervios y preguntas, que necesita saber si será capaz de convertirse en esa «buena madre» que todo el mundo parece exigirle que sea. No podía faltar la madre ejecutiva, atrapada en ese aparentemente maravilloso milagro de la conciliación y en la imposible tarea de llegar a todo mientras lidia con la culpa de no estar suficientemente presente. Y acabamos con la mujer que ha decidido no ser madre, pero que acaba ejerciendo de madrastra y cuidando de los hijos de otras personas. Cinco personajes que, sobre el papel, podrían no tener absolutamente nada que decirse. Hasta que se quedan encerradas juntas.

Elena Díaz Barrigón, dramaturga, directora y una de las protagonistas de la obra, escribió el texto mientras atravesaba la crianza de su hijo. En sus propias palabras, lo hizo rodeada de «todas las voces de todas las mujeres» que se había encontrado por el camino, compartiendo un mismo encierro y una misma revolución. El resultado es una obra coral que utiliza cinco experiencias diferentes para hablar de algo mucho más amplio. Una comedia que se atreve a mirar de



bajo de la alfombra y sacar de allí todo aquello que normalmente preferimos dejar escondido. Porque la maternidad puede ser maravillosa, agotadora, contradictoria, divertida, aterradora y profundamente transformadora. A veces todo al mismo tiempo.

CINCO MUJERES, CINCO HISTORIAS

El reparto está encabezado por Cayetana Cabezas, conocida por sus trabajos en *Machos alfa*, *Brigada Costa del Sol* y *Servir y proteger*; Marta Eguía, con trabajos en *Amar es para siempre*, *Mentiras pasajeras* y *El secreto de Puente Viejo*; Támara Berbés, protagonista del premiado cortometraje *Tula*; Mechi Oliverio, que también participó en el montaje *Me lo dijeron mil veces*; y la propia Elena Díaz Barrigón, autora y directora de la obra.

Madres es una forma estupenda de inaugurar nuestra nueva temporada: una obra para reírse, reconocerse, discutir después y, sobre todo, pasarlo en grande. Porque si cinco mujeres encerradas en un colegio son capaces de provocar semejante revolución, imaginaos lo que puede ocurrir cuando llenemos la Sala Covibar.

Duración: 90 minutos

Recomendada para mayores de 13 años.

Precio de la entrada: 14 € / 12 € (socios de Covibar).

Venta de entradas en taquilla el mismo día del espectáculo desde una hora antes.

Venta anticipada en www.giglon.com

Espectáculo programado gracias al convenio de colaboración firmado entre la Cooperativa y el Ayuntamiento de Rivas.

> Jueves 22 de octubre, 19:00 horas

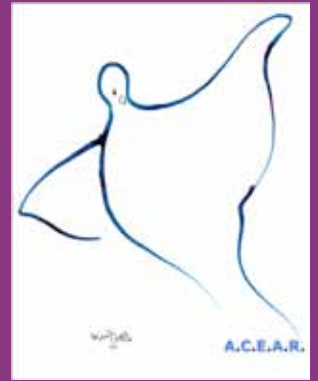
Gala benéfica de ACEAR a la Sala Covibar

La solidaridad vuelve a subirse al escenario de la Sala Covibar con la gala benéfica que organiza la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas (ACEAR). Una cita ya consolidada que reúne cada año a artistas y colaboradores dispuestos a aportar su talento a una buena causa.

Covibar mantiene así su compromiso con ACEAR, a la que además de ceder un espacio en el Centro Cívico Comercial, facilita el uso de su auditorio para esta celebración, destinada a recaudar fondos que permitan a la asociación continuar con su labor de apoyo a las personas afectadas por el Alzheimer y a sus familias.

La gala contará con las actuaciones de la bailarina de danza oriental Jessica León, la formación Triana en Rivas, el Coro de Rivas, los Chulapos de Rivas Vaciamadrid y el grupo de tango de la Asociación Vecinal de Rivas Vaciamadrid. También se rendirá homenaje a Chema, maestro bailarín de Country Line Dance, recientemente fallecido, y que nunca faltó a esta cita en años anteriores.

Entrada: 3 €. La venta la realizará la propia entidad los días previos a la gala.



> Domingo 25 de octubre, 18:00 horas

tÁ: un bosque para bailar las emociones

Hay emociones que no necesitan palabras. Una mirada, un movimiento, un sonido, un gesto... pueden decir muchísimo más de lo que somos capaces de explicar. Y precisamente de eso habla tÁ, el espectáculo de danza-teatro que llega a la Sala Covibar para ofrecer a niños y niñas una experiencia escénica llena de juego, sensibilidad y movimiento.

Creado por Escena Miriñaque, con dirección y coreografía de Lorena Fernández e interpretado por Pablo Venero y María Canel, tÁ nos adentra en un bosque muy especial, un lugar donde lo extraño y lo imposible se convierten en algo natural y donde dos personajes peculiares, divertidos y sensibles descubrirán, a través del juego, el valor de la amistad y de las emociones. tÁ convierte esas emociones en movimiento, sonidos, gestos y situaciones que los más pequeños pueden experimentar desde un lenguaje escénico especialmente pensado para ellos.

Además, tÁ no termina cuando cae el telón. Después de los 35 minutos de espectáculo, llega un momento especial-

mente pensado para la participación: unos diez minutos de interacción con el público en los que los más pequeños podrán adentrarse en ese bosque de una manera muy especial: bailando. La compañía plantea así una invitación a crecer sin prisas, a dedicar tiempo y espacio a lo que nos ocurre y a prestar atención a nuestras emociones y a las de quienes nos rodean.

En 2024, tÁ recibió el Premio Nacional de Artes Escénicas para la Infancia y la Juventud, además de formar parte de importantes circuitos y festivales como FETEN, Circuito Audaces, la Red de Teatros Alternativos y Platea. La compañía también ha llevado el espectáculo fuera de España, con actuaciones en Bucarest y Uruguay.



Edad recomendada: a partir de 2 años.

Duración: 35 minutos de espectáculo + 10 minutos de interacción con el público.

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

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

Espectáculo organizado por la concejalía de Cultura y Fiestas de Rivas Vaciamadrid, ofrecido en la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración firmado entre Cooperativa y Ayuntamiento.

> Del 16 de septiembre al 9 de octubre

Exposición pictórica de Serafín Montecino Fernández



El Centro Social Armando Rodríguez recibe su primera muestra de la temporada a partir del 16 de septiembre. Se trata de una exposición pictórica de Serafín Montecino Fernández, alumno de la artista Patricia Viñó entre los años 2001 y 2012. Durante ese periodo participó en una veintena de exposiciones, tanto colectivas como individuales, en distintos espacios culturales de la Comunidad de Madrid. La muestra, que se inaugurará a las 19:30 horas, supone una nueva oportunidad para acercarnos a la trayectoria artística de este creador y disfrutar de su obra.



> Jueves 17 de septiembre, 19:00 horas

Charla-taller *Creemos tu belleza.* *No es el tiempo el que envejece,* *es lo que haces con ese tiempo.*

¿Sabías que la forma en la que vives cada día, tus hábitos, el cansancio emocional y la manera en que gestionas tus emociones pueden reflejarse en tu piel y en tu bienestar? Porque no se trata de magia, sino de conciencia. Cuando cuidamos nuestras emociones, nuestra mente y nuestro cuerpo, cultivamos una belleza que nace desde el interior.

En esta charla-taller, impartida por Mila Granados, profesional de la belleza, esteticista, maquilladora emocional y terapeuta holística, con más de treinta años de experiencia, descubrirás cómo la percepción del tiempo, el estrés y nuestras emociones influyen en la forma en que envejecemos. Aprenderás técnicas innovadoras, herramientas de bienestar y hábitos saludables que favorecen el equilibrio del cuerpo y ayudan a mantener una piel más sana y luminosa.



> Viernes 18 de septiembre, 19:00 horas



Recital poético *Caricias para el alma*



La poesía, la música y la interpretación se dan la mano en *Caricias para el alma*, un recital protagonizado por el rapsoda Luis San José, al frente de *Romanceros de Carne y Plata*, acompañado por la soprano María Alonso. Una

propuesta en la que los versos cobran vida a través de la palabra, la música y la dramatización.

Luis San José cuenta con una amplia trayectoria en el mundo de la poesía, la narrativa y el teatro, con numerosos reconocimientos a su trabajo como autor, actor y rapsoda. En este recital, además, será el público quien tenga la oportunidad de elegir los poemas de un particular «menú» poético... aunque también podrá dejar que el azar decida a través de una ruleta digital.

María Largo: cuentos para crecer en la diversidad y el amor

La literatura infantil puede ser mucho más que una fuente de entretenimiento. También puede ayudar a los más pequeños a comprender el mundo que les rodea, poner nombre a sus emociones y descubrir, desde la naturalidad y el respeto, realidades diferentes a la propia. Ese es precisamente el propósito de los cuentos de María Largo Canales, maestra de Educación Infantil y autora de *El arcoíris de Blas* y *Cuando mamá se comió una sandía*, dos historias que abordan cuestiones tan importantes como la diversidad, las emociones y las relaciones familiares.

> Jueves 24 de septiembre, 19:00 horas

Cuando mamá se comió una sandía se adentra en un ámbito más familiar y emocional. Daniela ve cómo su mundo cambia con la llegada de su hermano pequeño, Asier, y debe enfrentarse a los sentimientos que surgen al dejar de ser hija única. Poco a poco descubrirá que la llegada de un nuevo miembro a la familia no significa perder amor, sino todo lo contrario: el amor no se divide, se multiplica. Una historia sobre los celos, los cambios, los vínculos familiares y la capacidad de los niños para comprender y expresar sus emociones.



Ambos cuentos reflejan la vocación educativa de María Largo y su confianza en la literatura como herramienta para acompañar a los niños en su crecimiento. Son historias sencillas, cercanas y llenas de sensibilidad que invitan a hablar de cuestiones importantes sin miedo y sin prejuicios, utilizando la imaginación y el relato como punto de partida.

Además, *Cuando mamá se comió una sandía* incorpora un componente solidario: parte de los beneficios de su venta se destina al tratamiento y las terapias de Marina, una niña con una enfermedad rara, convirtiendo el proyecto literario en una forma más de acompañar y ayudar.

> Miércoles 7 de octubre, 19:00 horas

En *El arcoíris de Blas*, la curiosidad de su protagonista le lleva a preguntar a su madre por la bandera multicolor. A partir de esa conversación, Blas descubre que cada uno de sus colores representa valores, derechos y sentimientos relacionados con la diversidad sexual. Un aprendizaje que irá guardando en su corazón mientras crece. El cuento nace con la intención de fomentar el respeto a la diversidad sexual, abrir la mente y contribuir a que los niños puedan acercarse a esta realidad con naturalidad, desde las primeras etapas de su desarrollo.



Dos cuentos, dos historias diferentes y una misma mirada: educar desde el cariño, la empatía y el respeto, porque aprender a comprender a los demás y a gestionar aquello que sentimos también forma parte de crecer.



¿Quieres presentar tu último libro en el Centro Social?

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

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

Ponte en contacto con nosotros. Estaremos encantados de atenderte.

centrosocial@covibar.es / Tlf. 609 694 060

> Jueves 1 de octubre, 19:00 horas

Un viaje por China, Corea y Japón: descubre sus lenguas y culturas

¿Sabías que el chino, el coreano y el japonés son mucho más diferentes entre sí de lo que solemos pensar? ¿Te gustaría conocer mejor sus tradiciones, costumbres y formas de entender el mundo?

En esta charla-presentación gratuita realizaremos un recorrido por las culturas y lenguas de China, Corea y Japón, descubriendo algunas de sus curiosidades, desmontando tópicos y mostrando qué hace única a cada una de ellas.

Además, presentaremos NEXO ASIA, una asociación cultural que nace con el objetivo de acercar estas tres culturas a



través de cursos, talleres y actividades para todas las edades. La sesión incluirá también una pequeña actividad participativa para que los asistentes puedan tener un primer contacto con estos idiomas y resolver todas sus dudas.

Ciberseguridad: aprender a protegernos en el mundo digital

Internet, el móvil, las redes sociales o el correo electrónico forman parte de nuestra vida cotidiana, pero también abren la puerta a nuevos riesgos. Para ayudarnos a reconocerlos y prevenirlos, el Centro Social acoge un ciclo de tres encuentros sobre ciberseguridad impartidos por Marcos Huete Campo, consultor de ciberseguridad y graduado en Sistemas de Información por la Universidad Politécnica de Madrid. Con casi cinco años de experiencia en auditoría y consultoría tecnológica, ha trabajado en proyectos relacionados con la protección de la informa-



ción, la prevención de riesgos digitales y la respuesta ante incidentes de seguridad. Su experiencia con organizaciones de distintos sectores le ha permitido conocer de cerca cómo afectan las amenazas digitales tanto a empresas como a particulares.

Con un enfoque claro, práctico y accesible, Huete pretende acercar la ciberseguridad a la ciudadanía y ofrecer herramientas útiles para proteger nuestra información y desenvolvernos con mayor seguridad en el entorno digital.

> Jueves 8 de octubre, 19:00 horas

Tu identidad digital: quién eres y cómo protegerte

Una charla-taller dedicada a la privacidad, la huella digital y el valor de la información personal que compartimos en internet. Se explicará qué rastro dejamos al utilizar redes sociales, aplicaciones y servicios online y, sobre todo, cómo podemos protegerlo mejor. La sesión tendrá un carácter práctico y permitirá conocer y aplicar medidas como el doble factor de autenticación, el uso de contraseñas seguras, la configuración de la privacidad o la protección de nuestros dispositivos, incluso desde el propio móvil de quienes asistan.

> Jueves 15 de octubre, 19:00 horas

El arte del ciberengaño: cómo son los fraudes digitales y qué hacer si te ocurre

Una sesión especialmente práctica para aprender a identificar las estafas que encontramos cada vez con mayor frecuencia: mensajes y correos fraudulentos, llamadas que suplantan a nuestro banco, engaños a través de redes sociales o incluso comunicaciones que parecen proceder de familiares. También se abordará cómo la inteligencia artificial está incorporando nuevas posibilidades a este tipo de fraudes, como la imitación de voces, imágenes o identidades. Además de aprender a reconocer las señales de alerta, conoceremos cómo actuar si creemos que hemos sido víctimas de una estafa.

El ciclo continuará el 30 de noviembre, pero de esa charla ya daremos cuenta en el próximo número de la revista.

> Miércoles 14 de octubre, 19:00 horas

Nace el **Club de Lectores Covibar**

Covibar y Escritores en Rivas unen fuerzas para poner en marcha un nuevo proyecto cultural abierto a todas las personas apasionadas por la lectura. Coordinado por el escritor y filólogo José Guadalajara, el Club de Lectores Covibar nace como un espacio para compartir libros, opiniones e ideas en torno a una lectura común.

La propuesta es sencilla: cada mes se elegirá un libro y, tras su lectura, los participantes se reunirán para comentarlo, analizarlo y descubrir juntos sus diferentes interpretaciones y perspectivas. Una tertulia abierta y participativa en la que la lectura se convierte en punto de partida para conversar y disfrutar de la literatura en compañía.

Los encuentros tendrán lugar el segundo miércoles de cada mes, a las 19:00 horas, en nuestro Centro Social, y tanto la lectura elegida como las próximas citas se anunciarán a través de la revista, la web y las redes sociales de Covibar. Además, cada encuentro tendrá posteriormente su correspondiente reseña.

La primera reunión se celebrará el 14 de octubre. Si te gusta leer y te apetece compartir tus impresiones con otros lectores, puedes formar parte del club escribiendo a cultura@covibar.es.



> Miércoles 21 de octubre, 19:30 horas

Árbol de líricas, un recorrido por la poesía de **Daniel Collado**



El escritor y poeta madrileño Daniel Collado Azorín regresa al Centro Social con *Árbol de líricas*, una antología que reúne una selección de sus versos más esenciales e inspirados y que propone al público un recorrido por su particular universo poético.

Diplomado en Educación Musical por la Universidad Complutense, Collado escribe desde niño y ha hecho de la literatura una pasión y un refugio. Es autor de diez poemarios y cuatro antologías, además de varias obras en prosa. También edita la revista de creación literaria y gráfica *Caminante* y cuenta con una amplia experiencia en recitales poéticos. Su escritura, de carácter directo e intimista y con una mirada social, busca despertar emociones y provocar la reflexión sin renunciar al humor. Una cita para descubrir la obra de un autor de voz personal y disfrutar de la poesía en compañía.

> Jueves 22 de octubre, 19:00 horas

Kropotkin, la Revolución francesa y el apoyo mutuo



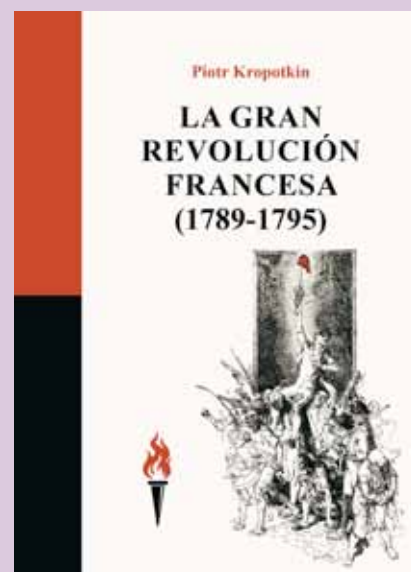
El Centro Social de Covibar acoge una conferencia dedicada a Piotr Kropotkin (1842-1921), científico, pensador y una de las figuras fundamentales del anarquismo. El encuentro permitirá acercarse a dos de sus obras más relevantes: *La Gran Revolución francesa* (1789-1795) y *El apoyo mutuo. Un factor de evolución*.

A través de la primera, Kropotkin analiza

la Revolución francesa y las corrientes populares y revolucionarias que participaron en ella, ofreciendo una mirada propia sobre uno de los acontecimientos decisivos de la modernidad. En *El apoyo mutuo*, parte de la observación de

las especies animales para defender la cooperación como un importante factor de evolución y supervivencia, frente a la idea de la competencia como único motor de progreso.

La ponencia correrá a cargo de Alfredo González, editor de *Antorcha* y de *Germinal. Revista de Estudios Libertarios*, y Daniel Hernán Huerta, editor de *La Rosa Negra* y autor de *Desqueerizar el anarquismo. Apuntes contra el relativismo posmoderno*. Ambos ofrecerán también un recorrido por la obra y el pensamiento de Kropotkin, acompañado de un vídeo con imágenes históricas.



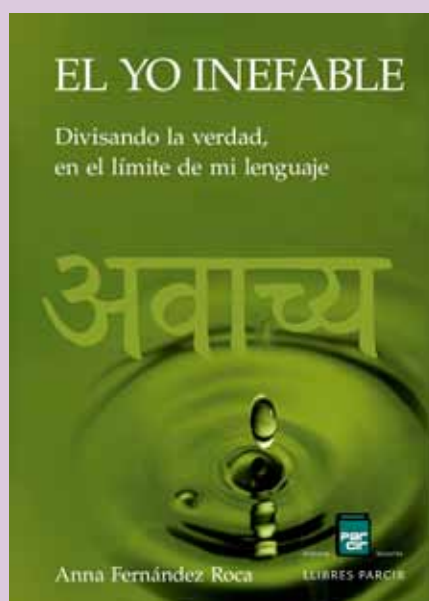
> Viernes 23 de octubre, 19:00 horas

El yo inefable: Un encuentro de poesía, sonido y presencia

Hay ocasiones en las que detenerse también es una forma de avanzar. Eso propone este recital íntimo concebido como un espacio de escucha, pausa y reflexión interior de la mano de Anna Fernández, autora de *El yo inefable*.



Durante 45 minutos, la palabra poética será la protagonista a través de una selección de textos extraídos de la obra de Fernández, acompañados por momentos de silencio y pausas que



invitan a dejar que cada palabra encuentre su propio espacio. El sonido

tendrá también un papel sutil, con un acompañamiento musical pensado para crear una atmósfera que favorezca la atención y la escucha.

Más que un recital al uso, la propuesta busca generar una experiencia compartida en la que el público pueda abandonar por un momento el ruido cotidiano y dirigir la mirada hacia dentro. Una invitación a escucharnos, reconocer aquello que habitualmente queda en segundo plano y acercarnos a nuestra propia verdad a través de la poesía.

El encuentro concluirá con un espacio abierto a la participación de los asistentes, que podrá incluir unos minutos de meditación, reflexión personal o conversación y preguntas, en función de lo que surja durante la sesión.

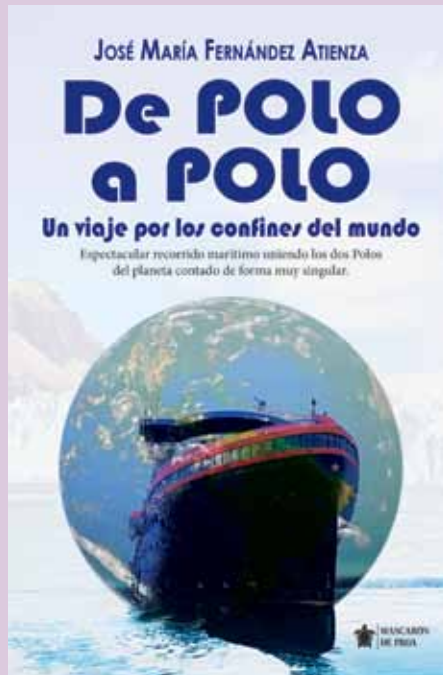
> Miércoles 28 de octubre, 19:00 horas

De polo a polo: un viaje por los extremos del planeta

El escritor y viajero José María Fernández Atienza presenta en el Centro Social su libro *De polo a polo*, un apasionante relato de tres meses de navegación y más de 30 000 kilómetros de recorrido por algunos de los lugares más remotos del planeta. La presentación estará acompañada de mapas, fotografías y vídeos que permitirán seguir esta singular aventura.

La travesía parte de Reikiavik, en Islandia, y atraviesa el Atlántico Norte rumbo a Groenlandia para adentrarse en el mítico Paso del Noroeste, escenario de numerosas expediciones fallidas durante los siglos XVIII y XIX y recorrido por primera vez por Roald Amundsen a comienzos del siglo XX. Desde allí, el viaje continúa por el estrecho de Bering y el océano Pacífico, bordea el continente americano y alcanza la Patagonia, antes de cruzar el paso de Drake hasta llegar a la Antártida.

A lo largo del recorrido, el autor se tiene en los paisajes, las culturas y las



historias de los lugares visitados, desde las comunidades inuit hasta otros pueblos y territorios de extraordinaria riqueza cultural y natural. Un viaje



que, además, supone para este viajero incansable cumplir el sueño de conocer el último de los continentes que le quedaba por visitar.

Doctor y catedrático en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, entrenador superior de atletismo y triatlón y antiguo atleta internacional, Fernández Atienza ha recorrido más de 130 países y cuenta con una larga trayectoria como escritor de viajes. *De polo a polo* reúne así sus dos grandes pasiones, viajar y contar lo vivido, en una aventura que ahora comparte con los lectores.

> Del 29 de octubre al 23 de noviembre

Rivas, oasis del tatuaje

El tatuaje es una de las manifestaciones artísticas más antiguas y universales. Presente en culturas de todo el mundo y con significados muy diversos, hoy continúa evolucionando como una forma de expresión artística en constante transformación.

Con la exposición *Rivas, oasis del tatuaje*, Óscar de Pedro, conocido en el mundo del tattoo como Brujo, quiere acercar esta disciplina a los ripenses y, al mismo tiempo, dar visibilidad al talento de los artistas del tatuaje que desarrollan su actividad en el municipio y su entorno.

Brujo lleva dedicado profesionalmente al tatuaje desde 1996 y desarrolló buena parte de su trayectoria en diferentes estudios de Madrid capital. Ve-

cino de Rivas desde hace 15 años, en 2023 consiguió establecer de manera permanente su estudio en el municipio, donde ha encontrado, «el lugar perfecto para desarrollar mi profesión en un ambiente tranquilo pero activo donde poder continuar evolucionando positivamente».

La muestra reúne a tatuadores y tatuadoras vinculados a Rivas y sus alrededores y propone descubrir su trabajo desde una perspectiva diferente: a través de pinturas realizadas con distintas técnicas, cada artista mostrará su particular visión y acercamiento al mundo del tatuaje. Una oportunidad para conocer los diferentes estilos, influencias y formas de entender una disciplina que hunde sus raíces en tradiciones ancestrales de todo el plane-

ta y que hoy forma parte plenamente de la cultura artística contemporánea.



> Miércoles 4 de noviembre, 19:30 horas

Charla *Ictus y vida saludable en la mediana edad*

Con motivo del Día Mundial del Ictus (29 de octubre), el Centro Social acogerá el próximo miércoles 4 de noviembre la charla *Ictus y vida saludable en la mediana edad*, impartida por la investigadora Macarena Hernández Jiménez.



El ictus, conocido también como enfermedad cerebrovascular, es una

emergencia silenciosa que afecta a miles de personas cada año. Es la primera causa de discapacidad en adultos y la principal causa de muerte en mujeres españolas, pero hasta el 80 % de los casos podrían evitarse si se adoptan medidas preventivas y se actúa a tiempo.

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

Ha desarrollado su carrera en centros de investigación de referencia como la Universidad Complutense de Madrid y el Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria, liderando proyectos que abarcan desde estudios básicos en el laboratorio, hasta ensayos clínicos en pacientes. Entre sus logros más destacados figura la creación y desarrollo de ApTOLL, un innovador fármaco que ha demostrado, por primera vez en el campo del ictus, reducir el daño cerebral, la discapacidad y la mortalidad en pacien-

tes, y que actualmente avanza hacia su comercialización internacional.

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

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

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

> Jueves 5 de noviembre, 19:00 horas

Vida N Balance retoma sus charlas con *Las bases del bienestar: ¿Qué significa realmente estar bien?*

Muchas veces pensamos en el bienestar como algo relacionado únicamente con la salud física o con la salud mental como ámbitos separados. Pero sentirnos bien es mucho más que eso. Nuestro bienestar nace del equilibrio entre tres grandes dimensiones: cuerpo, mente y relaciones.



por qué cuando una se desequilibra, las demás también pueden verse afectadas.

Una mirada sencilla y cercana para empezar a entender qué necesitamos para sentirnos realmente bien, más allá de simplemente «no estar mal».

En esta charla nos acercaremos a cada una de ellas para comprender qué pa-

pel desempeñan en nuestra vida cotidiana, cómo se influyen entre sí y

Porque el bienestar no es una meta a la que llegar. Es la forma en la que aprendemos a vivir.

Antes de las vacaciones, seguimos compartiendo en el Centro Social

Antes de echar el cierre por vacaciones a finales de junio, el Centro Social Armando Rodríguez volvió a ser punto de encuentro para la cultura, el bienestar y el aprendizaje. El escritor y vecino de Rivas José Luis Morante presentó *Oficio de callar*, su último libro de aforismos, acompañado por el presidente de Escritores en Rivas, José Guadalajara, y por el músico y literato Ricardo Virtanen.

También hubo tiempo para mirar hacia dentro con Espacio +Tú, que dedicó sus dos encuentros a aprender a gestionar nuestro ritmo de vida y a construir relaciones más sanas.



Proyecto Perrutis puso el broche a su curso con una charla-taller sobre el cuidado de nuestras mascotas, de la mano del veterinario y divulgador Carlos Rodríguez y con la música del guitarrista Rafael Aragón.



La escritora Elisa López Abejarom, bajo el seudónimo AnamCaraElix, presentó *Para aprender, desaprender*, una invitación a desprendernos de viejas creencias y afrontar la madurez con una mirada más libre y amable.



Y, para cerrar este intenso calendario de actividades, Vida N Balance nos propuso reflexionar sobre la importancia de vivir con propósito y encontrar en nuestros objetivos una fuente de dirección, motivación y sentido.



TALLERES

En Covibar, los talleres son mucho más que una actividad: son espacios para aprender, crear, compartir y cuidarse. Una oferta pensada para todas las edades y niveles, donde cada persona encuentra su lugar, descubre nuevas habilidades o retoma aficiones de siempre.

Esta página recoge de forma clara y práctica toda la información de nuestros talleres: horarios, precios, espacios y características, para que puedas elegir fácilmente el que mejor encaja contigo.

PINTURA Y DIBUJO

Profesor: Mario Kuevas

Horarios: Martes, de 10:00 a 13:00 h
Miércoles, de 18:00 a 21:00 h

Grupo máximo: 15 plazas, A partir de 14 años

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

Más información: Tlf. 604 887 162

Inscripciones: Leer el QR



PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

Profesora: Carmen Suárez

Lunes, de 9:00 a 11:00 h | Lunes, de 11:00 a 13:00 h
Lunes, de 17:00 a 19:00 h | Lunes, de 19:00 a 21:00 h
Jueves, de 17:30 a 19:30 h
Viernes, de 10:00 a 12:00 h

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

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

Información e inscripciones: Oficina de la Cooperativa Covibar.

Av. Covibar, 8, 2ª planta, local 22. Tlf. 91 666 90 83

¡NUEVOS
HORARIOS!



PRECIO MENSUAL: 32 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 27 €

FOTOGRAFÍA

Profesor: Fernando Galán

Niveles: Lunes, de 17:30 a 19:30 h (iniciación)
Lunes, de 19:30 a 21:30 h (iniciación)
Martes, de 18:30 a 20:00 h (laboratorio digital)
Miércoles, de 17:30 a 19:30 h (avanzado)
Miércoles, de 19:30 a 21:30 h (avanzado)

Información e inscripciones: ESTUDIO FOTO EFE (Plaza de Pablo Picasso, 2)
91 008 88 26 y en fotoefe.es.



PRECIO MENSUAL: 52 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 47 €

GUIARRA O TECLADO

Profesor: Fernando Gonzalo

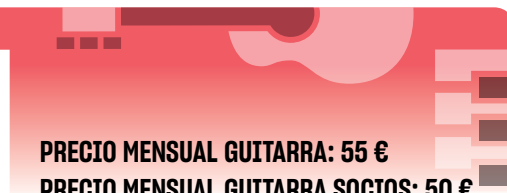
Horarios: Miércoles mañana | Jueves tarde

Guitarra: Una hora, máximo 4 alumnos.

Teclado: Media hora, individual. Una hora, dos personas.

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

Inscripciones: Leer el QR



PRECIO MENSUAL GUITARRA: 55 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 50 €

PRECIO MENSUAL TECLADO: 60 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 55 €

AUTONOMÍA DIGITAL

Profesor: Eduardo Ruiz

Horarios: Miércoles, de 17:30 a 19:00 h

Jueves, de 17:30 a 19:00 h

Viernes, de 10:00 a 11:30 h | Viernes, de 11:45 a 13:15 h.

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

Información e inscripciones: Oficina de la Cooperativa Covibar.

Av. Covibar, 8, 2ª planta, local 22. Tlf. 91 666 90 83



PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Este taller está diseñado específicamente para que la ciudadanía adquiera las competencias esenciales que facilitan las gestiones de la vida cotidiana, el acceso a servicios y la comunicación sin depender de nadie.

Tiene un enfoque orientado a la utilidad y adaptado a tu ritmo. Perderás la inseguridad al usar la tecnología y aprenderás a dominar las herramientas disponibles para el día a día:

Manejo de tus equipos: Control básico del sistema operativo Windows 11 y programas de uso común.

Navegación segura: Cómo buscar información en internet sin riesgos y protegiendo tus datos.

Comunicación digital: Uso correcto del correo electrónico, videollamadas y redes sociales.

Trámites sin salir de casa: Petición de cita previa en el Ayuntamiento, consultas médicas e identificación segura mediante Certificado Digital.

Recomendación importante:

Para un mayor aprovechamiento, se recomienda asistir al taller con tu propio ordenador portátil.

De este modo, trabajarás en un entorno de confianza con tus datos personales y te resultará mucho más sencillo practicar en casa exactamente con el mismo equipo.



Bloque 1: Entorno de trabajo y gestión de archivos

Nivel inicial

- Encendido, reinicio y apagado correcto de ordenadores (Windows 11) y teléfonos móviles.
- Dominio del ratón y el teclado.
- Creación de carpetas básicas en el ordenador y guardado de fotos del móvil en el equipo de forma organizada.

Nivel avanzado

- Atajos de teclado esenciales de Windows 11 para trabajar más rápido.
- Mantenimiento básico del sistema: cómo vaciar la papelera, desinstalar programas que no se usan y liberar espacio en el disco duro.
- Configuración de copias de seguridad automáticas en la nube.

Bloque 2: Herramientas de comunicación del día a día

Nivel inicial

- Configuración esencial de WhatsApp: cambiar foto de perfil, estado, gestionar quién puede ver la última hora de conexión y la privacidad de los estados.
- Uso de funciones útiles: enviar notas de voz, compartir ubicación en tiempo real, hacer videollamadas grupales y enviar fotos.
- Introducción a los riesgos del móvil: cómo identificar llamadas comerciales molestas o mensajes extraños.

Nivel avanzado

- Instalación y dominio de WhatsApp Web en el ordenador portátil para gestionar chats largos, enviar archivos pesados del PC y descargar documentos directamente.
- Gestión avanzada de grupos: silenciar notificaciones molestas, pixelar fotos antes de enviarlas, evitar que se guarden automáticamente los archivos en la galería para no llenar la memoria.
- Configuración y uso de plataformas profesionales de videollamada.

Bloque 3: Navegación eficiente y correo electrónico

Nivel inicial

- Búsquedas básicas en Google.
- Uso de marcadores.
- Correo electrónico esencial.

Nivel avanzado

- Búsquedas avanzadas y críticas: uso de Google Maps para planificar rutas complejas o viajes de vacaciones y guardarlas en el móvil.
- Organización del correo electrónico: creación de carpetas/etiquetas por colores, uso de filtros automáticos y configuración de una firma digital al final del correo.
- Navegación limpia: instalación de extensiones de seguridad (como bloqueadores de publicidad molesta) y uso de las pestañas del navegador de forma fluida.

Bloque 4: Gestión de la identidad digital y trámites administrativos

Nivel inicial

- Salud pública y banca digital: simulación práctica para pedir cita médica y consejos para revisar saldos bancarios con total seguridad.
- Administración electrónica: introducción al funcionamiento de la Clave PIN o el Certificado Digital.
- Petición de cita previa en el Ayuntamiento para realizar trámites presenciales de forma guiada.

Nivel avanzado

- Instalación autónoma del Certificado Digital.
- Uso real de la administración en línea: acceso a la Sede Electrónica del Ayuntamiento, descarga de la Vida Laboral de la Seguridad Social y firma de documentos PDF en el ordenador.
- Uso del sistema de Cl@ve Permanente y gestión de la aplicación móvil Mi Carpeta Ciudadana.

Estrategia de seguridad transversal (para ambos niveles)

- Nivel inicial: Aprender a desconfiar de SMS que piden dinero con urgencia, paquetes de Correos no solicitados o enlaces raros.
- Nivel avanzado: Uso correcto de un gestor de contraseñas para no repetir claves en las webs, y activación de la verificación en dos pasos para proteger el correo y el WhatsApp de posibles hackeos.



ENTRE TETAS Y CADÁVERES

Hay que reconocerle una cosa a esta sociedad: hemos conseguido que des-cuartizar a alguien resulte culturalmente más elegante que follar.

Tiene mérito.

Uno pone la televisión un martes cualquiera y ahí aparece un documental exquisitamente fotografiado sobre un asesino en serie que guardaba cabezas humanas en la nevera mientras una pianista deprimida toca algo de fondo. La plataforma lo anuncia como «el fenómeno del año». La gente comenta fascinada los traumas de Jeffrey Dahmer mientras cena salmón al horno. Incluso hay quien siente cierta ternura intelectual por el monstruo. «Era complejísimo», dicen ahora, como si el canibalismo fuese una corriente artística incomprensible.

Sin embargo, basta con que en una película aparezcan dos personas disfrutando demasiado desnudas para que medio planeta empiece a incomodarse en el sofá como si hubiese entrado el párroco en casa.

Porque matar, aparentemente, está feo pero entretiene.

Disfrutar del cuerpo, en cambio, sigue teniendo algo sospechoso.

Y ahí está la gran joya moral de Occidente: una civilización capaz de consumir veinte temporadas de cadáveres abiertos en canal mientras continúa pronunciando la palabra “sexo” con el mismo tono clínico con el que antes se anunciaba la tuberculosis.

Nos hemos acostumbrado tanto a la violencia que ya forma parte del mobiliario. Hay familias que cenar viendo guerras con una tranquilidad admirable. Un misil atraviesa un edificio en el telediario y alguien aprovecha para pedir más pan. Hemos integrado el horror en la rutina doméstica con una eficiencia extraordinaria.

Ahora bien, que nadie gima demasiado fuerte en pantalla. Que nadie disfrute demasiado. Que nadie parezca feliz

desnudo más de cuarenta segundos seguidos porque entonces llegan los guardianes de la moral, escandalizados, sujetándose las perlas invisibles del cuello como aristócratas asmáticos del siglo XIX.

El caso de *Juego de tronos* fue maravilloso en ese sentido. Durante años la serie convirtió cada domingo en una carnicería medieval de primer nivel: degollamientos, niños quemados vivos, torturas, mutilaciones, violaciones y cabezas rodando por los suelos como melones cuesta abajo. Aquello parecía una mezcla entre Shakespeare y una pelea de bar en Albacete.

¿Y qué escandalizaba a mucha gente?



Las tetas. No la montaña de cadáveres. No las ejecuciones. No que hubiese más traumas psicológicos por episodio que en toda la Europa de posguerra. ¡Las tetas!

Hay que tener una brújula moral muy creativa para llegar a ese lugar. Pero hemos llegado. Y además orgullosos.

Vivimos en una época donde los podcasts sobre asesinos ayudan a dormir. La gente se mete en la cama escuchando cómo un psicópata descuartizó a siete personas en Wisconsin mientras una voz suave susurra detalles forenses como si estuviese leyendo cuentos infantiles. Luego, al día siguiente, esa misma persona es incapaz de mantener una conversación adulta sobre el deseo sin recurrir a chistes de adolescente hormonal.

Porque la violencia se ha sofisticado, pero el placer todavía no.

Y quizá el asunto venga de lejos: las sociedades siempre han sospechado del cuerpo. Un ciudadano satisfecho, reconciliado con su deseo y cómodo dentro de sí mismo suele ser bastante más difícil de domesticar que alguien educado en la culpa. La culpa ha sido históricamente mucho más útil que el orgasmo para mantener el orden.

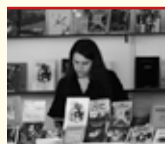
Por eso hemos criado generaciones enteras capaces de distinguir cuarenta tipos de armas automáticas antes que sus propios límites emocionales. Gente que puede describir con precisión cómo funciona una autopsia gracias a Netflix, pero que sigue bajando la voz para comprar preservativos. Adultos que contemplan cadáveres mientras cenar pasta carbonara, pero sienten vergüenza si una escena erótica dura demasiado y aparece un tobillo humano inesperadamente sensual.

Luego nos preguntamos por qué vivimos en sociedades emocionalmente estreñidas.

La respuesta, quizá, sea bastante sencilla: llevamos décadas enseñando a la gente a convivir con la violencia mientras convertimos el placer en una mezcla entre pecado, espectáculo y motivo de vergüenza.

Hemos hecho del horror una costumbre. Y de la intimidad, un escándalo.

Luego llegan los gurús, los coaches emocionales y los expertos en vínculos humanos preguntándose por qué la gente está rota, desconectada y anestesiada. Hombre, quizá influya haberse criado en un mundo donde ver a alguien destripado es entretenimiento familiar, pero admitir que uno necesita cariño todavía produce más pudor que Hacienda. 🐼



Sayago Langa (Madrid, 1999) convirtió el papel en trinchera a los once años y desde entonces no ha dejado de escribir. Autora de diecisiete novelas en Wattpad con más de veinte millones de lecturas, explora la identidad, el amor y el duelo con una voz tan íntima como feroz. *En guerra* (Valparaíso, noviembre 2025) ha sido su último libro publicado: un manifiesto de resistencia contra dolor y el abuso.

Callejeando



Me lo encuentro mientras camino por la *Avenida de Covibar*. No sé qué hace por aquí a estas horas de la mañana con su último libro entre las manos. Me mira de reojo, me reconoce, me detengo a conversar con él y le hago una foto. Su palabra parece escaparse de una página que respira: es José Guadalajara.

¿Me concedes una entrevista?, le digo. Me sonríe y acepta mi propuesta.

¿De qué te escondes?

De casi nada, pero evito que me encuentren el fanatismo y la sinrazón. Huyo de las pisadas de las opiniones irracionales y de esas creencias sin argumento que se sostienen en el aire.

¿Quién te persigue?

El rey de bastos, el caballo de espadas y la sota de copas. Adivina quiénes son. En cambio, soy yo el que persigue al as de oros. La vida es una baraja. Trato de descartarme de esos perseguidores indeseados e intento combinar bien los naipes para jugar la mejor baza.

¿Dónde pisas?

Como escritor y hombre sensible, en mundos que no existen o en esos lugares que se han borrado del mapa. Disfruto con su reconstrucción. También camino por ciudades o pueblos reales, aunque aquí mis pasos sean más largos y mi velocidad más acelerada.

¿A dónde te diriges?

Hace muchos años empecé un viaje desde la A hasta la Z. Hoy me encuentro más o menos entre la P y la Q. En este itinerario he ido desvelando las luces y las sombras del alfabeto.

¿Y el amor?

Lo he descubierto muchas veces, como tú, como casi todos. Lo he vivido siempre entre la idealización romántica y el realismo del calendario. Y lo sigo experimentando ahora, compartiéndolo con todos aquellos sin los cuales mi existencia sería un desierto.

¿Y el tiempo?

Me obsesiona. Toda mi literatura está impregnada de tiempo. El pasado se me llena de imaginación e interrogantes. Siempre me gusta repetir esta frase: «Siento más el pulso de la Historia sobre la vida que el de la vida sobre la Historia».

¿Y la muerte?

La vivo con tensión y la muero con nostalgia. La muerte es la mayor afrenta que puede hacerse a un ser vivo. No soy nada complaciente con ella ni la asumo con resignación.

¿Qué libro tuyo nos dejas?

Entre novelas, relatos y ensayos, dejo muchos, pero permíteme ahora que escoja este que ves aquí: *Las orejas del lobo*, porque en este libro hablo de libros, de los que escriben y de los que leen, y de esos libros que se perdieron, prohibieron o quemaron. Una tragedia.

«La imaginación es la loca de la casa», frase atribuida a Teresa de Jesús. Esta loca traviesa vive, enreda y duerme en nuestro cerebro y, si bien todos hacemos uso de ella en el trabajo y en la vida cotidiana, resulta esencial para un artista, en el que adquiere un engrosamiento extraordinario. Los poderes políticos y religiosos tachan de locos peligrosos a los que llevan su imaginación a espacios que abren perspectivas y nuevos horizontes que conmueven los cimientos de lo establecido. Sin duda, esto es una certeza. Y de aquí deriva una consecuencia: el hecho de escribir –y publicar– puede conllevar potenciales peligros para los autores, sobre todo en sociedades restrictivas donde la libertad ha sido cercenada, pero también riesgos muy serios para los lectores que tengan en su poder obras prohibidas o que, en su refinada sensibilidad o en su toma de conciencia social, se atrevan a transformar en actos las palabras leídas en un poema, una novela, un drama o un ensayo.

Las orejas del lobo, Valladolid, Ediciones Páramo, 2025



José Guadalajara es profesor, investigador y novelista. Doctor en Filología Hispánica y presidente de Escritores en Rivas. Es autor de once novelas y de otros libros como *Cien microhistorias de la Historia*. Su última obra es el ensayo *Las orejas del lobo: libros prohibidos, quemados y ocultos*. www.joseguadalajara.com

Septiembre, el mes de la vendimia Cuando la uva inspira a las musas

Celia Olalla

Para muchos, septiembre es el mes del regreso, de la agenda nueva y de la temida vuelta a la rutina. Pero no es el caso de la uva. Para ella, este mes es el momento de la verdad, el instante exacto en el que el esfuerzo de todo el año se refleja en su piel. Con su maduración, nacen mitos, fiestas y tradiciones eternas en torno a la vendimia.

Esta transformación mágica del fruto de la tierra en vino no se ha quedado solo en las bodegas; ha servido de combustible para la imaginación de artistas de todas las disciplinas. Hoy nos sumergimos en un viaje muy especial para descubrir cómo la uva, el vino y la vendimia han cobrado vida en cinco ramas artísticas diferentes. ¡Prepara tu copa, que empezamos!

1. Escultura: El mármol sediento y el mito de Baco

Si nos remontamos a la antigüedad clásica, la vendimia no era un simple trabajo de campo, sino un acto sagrado protegido por Dioniso (para los griegos) o Baco (para los romanos), el dios del vino, la juerga, la fertilidad y el subidón creativo.

Dando un salto en el tiempo hasta el Renacimiento, nos encontramos a un jovencísimo Miguel Ángel esculpiendo su famoso Baco (1497). En esta impresionante pieza de mármol, el dios aparece coronado con hojas de parra y unos racimos de uvas tan bien hechos que parecen casi comestibles. Sostiene una copa con una mirada un tanto perdida que representa a la perfección el punto exacto de la embriaguez: ese estado alegre que, según los antiguos, encendía la chispa y la inspiración de los poetas y los artistas.



Pero ojo al detalle que esconde por detrás: si rodeas la escultura, verás a un pequeño fauno (un ser mitad humano, mitad cabra) que se está comiendo las uvas a escondidas por la espalda del dios, simbolizando cómo el vino despierta nuestros instintos más pillos y salvajes.

Baco, Miguel Ángel

2. Pintura: El lienzo dorado de Van Gogh y Goya

La vendimia es un auténtico festival para los ojos: los verdes oscuros de las hojas, los violetas profundos de los racimos listos para cortar y los tonos ocres de la tierra húmeda. Dos grandes genios de los pinceles supieron capturar esta atmósfera de septiembre de formas radicalmente distintas. Por un lado, tenemos el realismo lleno de color de Vincent van Gogh, y por el otro, la elegancia costumbrista de Francisco de Goya.

Van Gogh plasmó en *La viña roja cerca de Arlés* (1888) a los campesinos partiéndose la espalda en el campo bajo una puesta de sol espectacular. Ese sol poniente tiñe todo el paisaje de un rojo encendido y un amarillo tan vibrante que parece que el cuadro tiene luz propia. Como dato curioso para contar en las cenas: a pesar de ser hoy uno de los pintores más cotizados de la histo-



ria, este cuadro fue el único que el pobre Vincent logró vender en toda su vida.

En la viña roja cerca de Arlés, Vincent van Gogh

Por su parte, Francisco de Goya pintó *El Otoño o La vendimia* (1786). En este diseño, pensado originalmente para convertirse en un tapiz, la recolección de la uva se transforma en una escena limpia, luminosa y elegante. En ella, un joven vestido con ropas finas le ofrece un racimo de uvas negras a una mujer elegantemente sentada. Aquí no vemos el sudor del campo, sino la cara amable de la cosecha: una estampa que simboliza la prosperidad, la tranquilidad y la alegría del otoño que acaba de comenzar.



La vendimia, Francisco de Goya

3. Danza: Zapatillas entre viñedos

La vendimia nunca ha sido solo trabajar de sol a sol; siempre ha terminado con una buena celebración popular al caer la noche para quitarse el cansancio. El mundo de la danza y el teatro supo captar este rollito festivo y elevó el folclore rural a la máxima categoría del ballet clásico en *Giselle* (1841).

Durante el primer acto de esta obra cumbre del Romanticismo, la trama transcurre en un pequeño pueblo de cuento rodeado de viñedos en plena época de cosecha. Los bailarines saltan a escena para ejecutar la famosa Fiesta de la vendimia. Es un momento genial del ballet donde los campesinos celebran que la jornada ha terminado con éxito, coronan a la protagonista (*Giselle*) como la reina de las fiestas y despliegan una serie de coreografías enérgicas, alegres y llenas de saltos espectaculares que contagian la ligereza y las ganas de juerga de la juventud.



El baile de los campesinos en la fiesta de la vendimia (*Giselle* act 1) Northern Ballet

4. Arquitectura y artes decorativas: La vid esculpida en piedra

La fascinación de los artistas por la vendimia es tan bestia que no se conformaron con pintarla o esculpirla en estatuas sueltas. Decidieron meterla directamente en los ladrillos y las estructuras de los propios edificios a través de la arquitectura y los mosaicos.

Un ejemplo que te deja con la boca abierta son las llamadas columnas salomónicas del estilo Barroco. Las más famosas del mundo son las que diseñó Gian Lorenzo Bernini para el monumental Baldaquino de San Pedro, se trata del enorme templo de bronce que está justo en el centro del Vaticano. Si te acercas y miras con atención estas gigantescas columnas retorcidas como sacacorchos, verás que están completamente cubiertas por relieves de ramas de vid, hojas de parra y pequeños querubines recolectando uvas. La piedra y el bronce se convierten así en algo vivo que celebra la fertilidad de la tierra.

El baldaquino de San Pedro del Vaticano, de Bernini



5. Literatura y música: Palabras y partituras que embriagan

Para cerrar nuestro círculo artístico, la vendimia deja de ser algo visual y se transforma en sonido y palabra. La literatura siempre ha visto en el vino el reflejo perfecto de la vida misma: nace de la tierra, madura con el tiempo y mejora con los años. Así lo reflejó el poeta Pablo Neruda en su famosísima *Oda al vino*, donde le canta con orgullo al esfuerzo del vendimiador:

«El vino de color de día, / el vino de color de noche, / el vino con pies de púrpura / o sangre de topacio... / el vino no se mueve de un vagón a otro, / lo trajo el hombre».

Y si este poema tuviera que sonar en la radio, sin duda su banda sonora sería el brindis más coreado de la historia de la música: la mítica pieza *Libiamo ne' lieti calici* de la ópera *La Traviata* de Giuseppe Verdi. Una melodía efervescente que todos hemos tarareado alguna vez y que representa a la perfección la celebración pura: cómo el fruto de la vendimia es capaz de encender los corazones, romper el hielo y desatar las pasiones humanas.

Con todo esto sobre la mesa, podemos afirmar sin lugar a dudas que septiembre es mucho más que la vuelta al cole o el fin del verano. Es el mes mágico donde la naturaleza se entrega por completo y se transforma en cultura. Desde el mármol de Miguel Ángel hasta los compases de Verdi, la vendimia nos demuestra que el arte, al igual que el buen vino, necesita tiempo, mucho mimo, paciencia y una tierra fértil para florecer.

¡Feliz mes de septiembre y feliz vendimia cultural!

La Escuela de Danza Covibar brilla en la Final Mundial del Global Dance Open 2026

La Escuela de Danza Covibar continúa consolidándose como un referente de la danza a nivel nacional e internacional. Del 14 al 18 de julio, la ciudad de San Sebastián acogió la Final Mundial del Global Dance Open 2026, uno de los certámenes de danza más prestigiosos del panorama internacional, en el que participaron más de 12 000 bailarines procedentes de 40 países.

Tras superar con éxito la fase nacional y conseguir su clasificación para esta gran final, la Escuela de Danza Covibar representó a España con varias coreografías, obteniendo unos resultados extraordinarios frente a un nivel artístico y técnico de máxima exigencia.

El mayor logro llegó de la mano de la Compañía Axis, que alcanzó la 6.^a posición del mundo en la categoría danza contemporánea (grupo corto senior) con la coreografía *The Substance*. Un resultado de enorme relevancia que sitúa a la escuela entre las mejores formaciones internacionales de la especialidad y que supone un reconocimiento al trabajo, la dedicación y el talento de sus bailarinas.

Asimismo, la compañía Zeta consiguió una destacada 13.^a posición mundial en la categoría danza con-

temporánea (grupo largo intermedio) con la pieza *My Love*, reafirmando el excelente nivel de la cantera de la escuela.



Los buenos resultados continuaron en la modalidad de dúos y tríos de danza contemporánea. Las coreografías *Anger*, *Shadows* y *Starving* obtuvieron la 9.^a, 10.^a y 15.^a posición mundial, respectivamente, en las categorías danza contemporánea dúo/trío senior e intermedio, compitiendo frente a algunas de las mejores parejas y tríos del panorama internacional.

Estos resultados representan un hito para la Escuela de Danza Covibar y son el reflejo del esfuerzo, la constancia y el compromiso diario de sus bailarines, familias y equipo docente. Alcanzar una final mundial ya constituye un importante éxito; hacerlo obteniendo posiciones entre los mejores del mundo confirma el excelente momento que atraviesa la escuela.

Desde la Escuela de Danza Covibar queremos trasladar nuestra más sincera enhorabuena a todos los bailarines por su entrega y profesionalidad, así como un reconocimiento muy especial a Adrián Ortigosa, coreógrafo y director artístico de la escuela, cuyo trabajo, creatividad y dedicación han sido fundamentales para alcanzar estos magníficos resultados y seguir llevando el nombre de Rivas Vaciamadrid y de nuestra escuela a lo más alto de la danza internacional.



Actividades dirigidas 2026-2027

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



ZUMBAFIT

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

CICLO INDOOR

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

FULL CONTACT

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

JUDO

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

KUNG-FU

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

PILATES

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

PILATES Y LESIONES

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

KÁRATE

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

TAICHÍ Y CHI-KUNG

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

TRAINING FIT

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

ESCUELA DE YOGA

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



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL JUVENIL

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

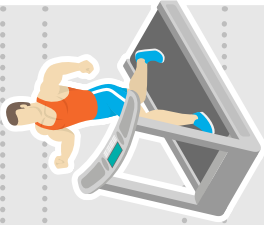
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL ADULTOS

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

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



AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00					
9:00	PILATES AFG ADULTOS	AFG ADULTOS PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	AFG ADULTOS PILATES AFG ADULTOS	
10:00	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT HATHA YOGA	PILATES CICLO INDOOR HATHA YOGA ZUMBA GOLD AFG ADULTOS TAICHÍ Y CHIKUNG	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT HATHA YOGA	PILATES CICLO INDOOR HATHA YOGA ZUMBA GOLD AFG ADULTOS TAICHÍ Y CHIKUNG	ZUMBA FIT 
11:00	CICLO INDOOR PILATES YIN YOGA (11:15) PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YIN YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR PILATES YIN YOGA (11:15) PILATES & LESIONES AFG ADULTOS	PILATES YIN YOGA (11:15) AFG ADULTOS	CICLO INDOOR
12:00	PILATES AFG ADULTOS ZUMBA GOLD		PILATES AFG ADULTOS ZUMBA GOLD		
17:00	AFG JUVENIL HATHA YOGA KÁRATE INF (6-9 Años) (17:30) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL HATHA YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL ZUMBA GOLD AFG ADULTOS JUDO INFANTIL PILATES	AFG JUVENIL HATHA YOGA KÁRATE INF (6-9 Años) (17:30) PILATES & LESIONES KUNG-FU INFANTIL	AFG JUVENIL JUDO INFANTIL HATHA YOGA PILATES KUNG-FU INFANTIL ZUMBA GOLD AFG ADULTOS JUDO INFANTIL PILATES	KÁRATE INF (6-9 Años) (17:30) 
18:00	CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL		CICLO INDOOR PILATES AFG ADULTOS KUNG-FU JUVENIL		
18:15	HATHA YOGA KÁRATE INF (10-14 Años) (18:30)	HATHA YOGA	HATHA YOGA KÁRATE INF (10-14 Años) (18:30)	HATHA YOGA	KÁRATE INF (10-14 Años) (18:30)
19:00	CICLO INDOOR PILATES TAICHÍ Y CHI KUNG	CICLO INDOOR PILATES TAICHÍ AVANZADO KÁRATE HATHA YOGA	CICLO INDOOR PILATES TAICHÍ Y CHI KUNG HATHA YOGA	CICLO INDOOR PILATES TAICHÍ AVANZADO KÁRATE HATHA YOGA	CICLO INDOOR ZUMBA FIT 
19:30	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	
20:00	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHÍ KÁRATE HATHA YOGA	AFG ADULTOS CICLO INDOOR PILATES ZUMBA FIT KUNG-FU ADULTOS (2 h) HATHA YOGA	FULL CONTACT PILATES TRAINING FIT TAICHÍ KÁRATE HATHA YOGA	
20:45	HATHA YOGA				
21:00	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	TRAINING FIT	PILATES TRAINING FIT KUNG-FU SANDA	



¡CFS MECAM Covibar, campeones de Copa!

El CFS Mecam-Covibar puso en junio el broche de oro a una magnífica temporada con la conquista de la Copa de Fútbol Sala de Rivas. Un título que llega después de un año de grandes resultados y que también permitió al equipo cerrar la temporada como tercero en la Liga.

Ya en la revista de junio os contábamos las primeras jornadas del Campeonato de Copa. Quedaba entonces pendiente conocer cómo continuaría la competición y, sobre todo, si nuestro equipo conseguiría alcanzar las últimas rondas. ¡Y vaya si lo hizo! El camino hacia el trofeo tuvo un emocionante tramo final. El conjunto disputó la semifinal, en la que consiguió una contundente victoria por 1-5 frente al Selesao Isofoter, logrando así el pase a la gran final. Al día siguiente, el domingo, llegó el momento decisivo ante Inter Mitentes. Tras un partido muy disputado que terminó con empate 2-2, el campeón tuvo que decidirse desde el punto de penalti. Y ahí, el CFS Mecam-Covibar se impuso para proclamarse campeón.



La celebración continuó con la entrega de trofeos, en la que el equipo pudo levantar una copa que reconoce el esfuerzo, el trabajo y la constancia demostrados durante toda la temporada.

Desde Covibar queremos felicitar a todos los integrantes del CFS Mecam-Covibar por este magnífico resultado y agradecerles el compromiso y la ilusión con la que representan a nuestra cooperativa y a nuestro barrio. Una temporada que ya forma parte de la historia del equipo y que esperamos que sea el comienzo de muchos éxitos más.

Por supuesto, Covibar seguirá apoyando a este gran equipo durante la temporada que ahora se inicia, acompañando al equipo en este nuevo reto y confiando en que continúe cosechando grandes resultados.



¡Enhorabuena, campeones!

Escuela de Yoga de COVIBAR

Conecta cuerpo, mente y bienestar



HATHA YOGA

Equilibrio, fuerza y flexibilidad.



YIN YOGA

Relajación profunda, movilidad y bienestar emocional.



Reduce el estrés y la ansiedad



Mejora la postura y la alineación



Aumenta la energía y la concentración



Fortalece cuerpo y mente



MÁS INFORMACIÓN EN EL GIMNASIO COVIBAR

Centro Cívico Covibar, planta sótano.

Tlf. 91 666 90 83



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

19-30 SEPTIEMBRE

Polideportivo Cerro del Telégrafo

SÁBADO 19. DÍA DEL DEPORTE

**10.00-12.00 y 12.00-14.00. TORNEO
SOLIDARIO DE PÁDEL**

11.00-14.00. BAUTISMO DE BUCEO

**17.30-20.30. ACTIVIDADES DEPORTIVAS
FAMILIARES**

18.00-20.00. CARRERAS POPULARES

**20.45. CARRERA 'RIVAS ENTRENA
EN FAMILIA'**

**SÁBADO 26. DEKA MILE: ÁREA
91 RIVAS.** Todo el día, diferentes tandas.

**DOMINGO 27. FIESTA DE
LA BICICLETA**

10.30. SALIDA. Recinto ferial
del Auditorio Pilar Bardem.

11.30. SALIDA FAMILIAR.
Avenida del Cerro del Telégrafo.

12.10. LLEGADA. Explanada del
centro comercial H20.

12.30. SORTEO DE REGALOS.

MIÉRCOLES 30. 10.00-13.00

**JORNADA DEPORTIVA
PARA MAYORES**

Dentro de la Semana de Mayores
Actividades para mayores en
distintas disciplinas deportivas



Organiza



Cofinanciado por
la Unión Europea



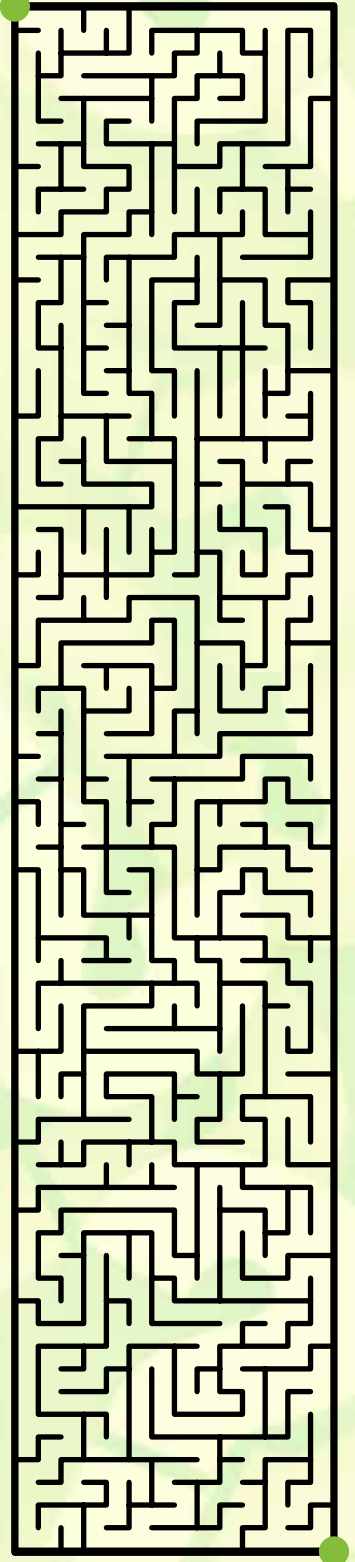
PASATIEMPOS

*Vuelve eptiembre y necesitamos nuevos pasatiempos.
¡A ver si conseguís completarlos todos!*



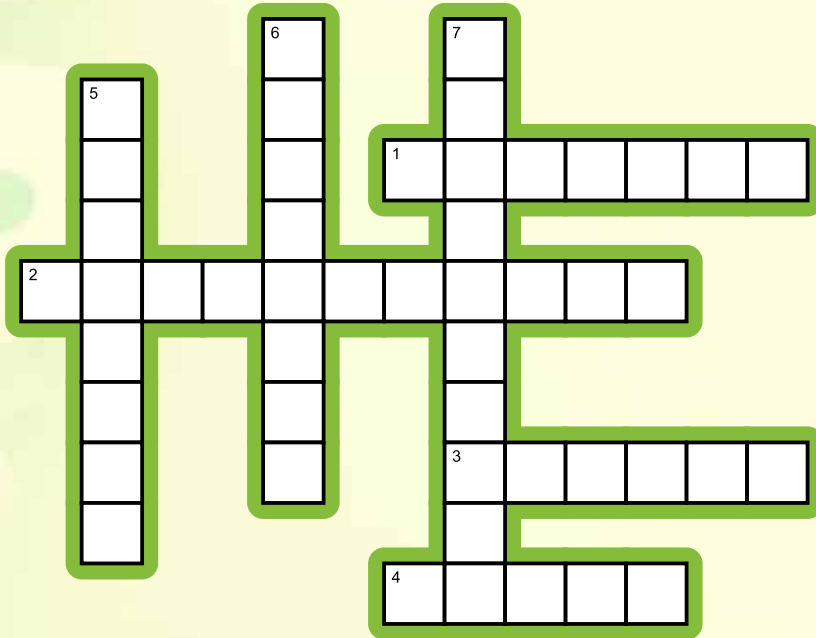
7 DIFERENCIAS

Encuentra las siete diferencias.



EL CRUCIGRAMA DEL MES

... dedicado a profesores famosos en la historia.



Horizontales

1. Escritor, profesor y rector de la Universidad de Salamanca.
2. Filósofo y maestro de Alejandro Magno.
3. Filósofo y profesor universitario autor de *La rebelión de las masas*.
4. Pedagogo y fundador de la Institución Libre de Enseñanza.

Verticales

5. Filósofo griego célebre por su método de enseñanza.
6. Físico y profesor universitario, creador de la teoría de la relatividad.
7. Médica y pedagoga creadora del método que lleva su nombre.

SUDOKUS

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

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

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

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

SUDOKUS

EL CRUCIGRAMA DEL MES



7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES

Nuevos puntos SOS para mujeres ante situaciones de violencia machista

Siete nuevos dispositivos permiten contactar de forma inmediata con la Policía Local y pedir ayuda las 24 horas del día desde distintos espacios públicos de la ciudad.

Las mujeres que se encuentren ante una situación de violencia, acoso o peligro en distintos espacios públicos de Rivas cuentan desde este verano con siete nuevos puntos SOS desde los que pueden solicitar ayuda inmediata a la Policía Local. Con estas nuevas incorporaciones, la ciudad dispone ya de nueve dispositivos de este tipo.

Los postes se encuentran en el Parque Lineal, el Parque de Asturias —junto a la avenida de Covibar—, el Parque Montarco, la calle de Ignacio Zuloaga, la calle de Juan de la Cierva, el Parque de Charlie Hebdo y el Parque Bellavista.

Su ubicación se ha elegido en coordinación con el Consejo Municipal de Mujeres. Para determinar los emplazamientos se visitaron previamente diferentes puntos de la ciudad, teniendo en cuenta las experiencias y la percepción de seguridad de las mujeres en parques, plazas, itinerarios peatonales y otros espacios públicos.

Aunque están especialmente concebidos como una herramienta para prevenir y actuar ante situaciones de violencia machista, pueden ser utilizados por cualquier persona que se encuentre ante una emergencia.

Contacto directo con la Policía Local

El funcionamiento de los postes busca facilitar una petición de ayuda rápida y sencilla. Al pulsar el botón SOS, se genera de forma automática una alarma prioritaria en el centro de control de la Policía Local.

En ese momento se activa también una señal acústica y visual en el propio dispositivo y se establece una comunicación en tiempo real entre la persona que solicita ayuda y los agentes.

Los postes incorporan además una cámara que transmite imágenes en directo al centro de control. De esta forma, la

Policía Local puede valorar lo que está ocurriendo y movilizar, cuando sea necesario, otros recursos, como servicios sanitarios o municipales.

Los dispositivos permanecen operativos las 24 horas del día durante los 365 días del año y están señalizados para facilitar tanto su localización como su utilización.

La instalación de los siete nuevos puntos ha sido realizada por el Ayuntamiento de Rivas. Tres de ellos, con un coste de 22.318,41 euros, se han financiado con presupuesto municipal, mientras que los otros cuatro forman parte del proyecto Rivas, Destino Turístico Inteligente, financiado con fondos europeos Next Generation.

Con estos nuevos dispositivos, Rivas amplía la red de puntos desde los que una mujer que se sienta amenazada o se encuentre ante una situación de violencia puede pedir ayuda y comunicarse directamente con la Policía Local sin necesidad de disponer de un teléfono móvil.



Rivas inicia el curso con varias infraestructuras educativas aún pendientes

El IES Margarita Salas ya ha abierto sus puertas, mientras continúan las obras del CEIP Mercedes Vera y sigue pendiente el gimnasio del CEIPSO La Luna.

El curso escolar ya está en marcha en Rivas Vaciamadrid, pero varias de las infraestructuras educativas reclamadas desde hace años por la comunidad educativa continúan pendientes de finalizar. La apertura del nuevo IES Margarita Salas ha supuesto uno de los principales avances, aunque el municipio mantiene todavía abiertas otras actuaciones como la segunda fase del CEIP Mercedes Vera (Hispanidad) o el gimnasio del CEIPSO La Luna.

La alcaldesa, Aída Castillejo, repasó el pasado mes de agosto la situación de estas infraestructuras junto a la consejera de Educación de la Comunidad de Madrid, Mercedes Zarzalejo, y la concejala de Educación, Charo Sandoval.

El IES Margarita Salas abrió sus puertas el pasado 8 de septiembre como sexto instituto público de la ciudad. El

centro ha comenzado a funcionar con cuatro grupos de 1º de ESO, aunque el alumnado convive todavía con unas instalaciones que no están completamente terminadas.

«Quiero agradecer a la comunidad educativa su lucha por conseguir algunas de las infraestructuras que llevan reclamando tantos años. Esa lucha continuada en el tiempo empieza a dar sus frutos», señaló Castillejo durante la visita realizada en agosto.

El Ayuntamiento recordó que el suelo para levantar el instituto fue cedido en 2018 y que su construcción respondía a una demanda histórica de la ciudad. El nuevo centro ha iniciado además su actividad sin oferta de Formación Profesional, pese a la demanda existente en el municipio.

El futuro centro de salud de La Luna contará con urgencias y consultas de especialidades

El cuarto centro de salud de Rivas Vaciamadrid, previsto en el barrio de La Luna, contará con servicio de urgencias y consultas de especialidades, según ha confirmado la consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute, en declaraciones a Diario de Rivas.

La confirmación llega después de la adjudicación del contrato para la redacción del anteproyecto de esta infraestructura, reclamada desde hace más de una década por vecinos y Ayuntamiento ante el crecimiento de la población del municipio. Si se cumplen los plazos previstos, el nuevo centro podría estar finalizado entre 2027 y comienzos de 2028.

El futuro Centro de Salud La Luna reservará íntegramente su planta baja para un módulo S.A.R. (Servicio de Atención Rural), destinado a atender las urgencias durante las noches de los días laborables, una vez finaliza la actividad habitual de los centros de salud, así como durante las 24 horas de los fines de semana y festivos.

La principal novedad es la incorporación de consultas de especialidades, un servicio que no aparecía recogido expresamente en la documentación inicial del anteproyecto. Matute ha explicado a Diario de Rivas que la población y las características de Rivas hacen necesaria esta atención y que el objetivo es acercar determinados servicios sanitarios a los vecinos a través de la Atención Primaria.

El anteproyecto contempla además nueve consultas de Medicina de Familia y dieciséis de uso hospitalario, junto con un módulo adicional en el que se incluirán dos consultas específicas de salud bucodental.



La puesta en marcha del cuarto centro de salud permitirá reforzar la atención sanitaria de Rivas y aliviar la presión sobre los centros actualmente existentes. La inclusión de urgencias y especialidades incrementa además la importancia de una infraestructura que el municipio lleva reclamando desde 2015.

Fotos: Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid

En cuanto a las obras de la segunda fase del CEIP Mercedes Vera (Hispanidad), continúan en marcha después de haberse reanudado este verano, tras varios meses paralizadas. Según la Consejería de Educación, los trabajos estarán terminados a principios de 2027. El centro afronta así su sexto curso consecutivo sin estar completamente terminado, con parte del alumnado teniendo que compartir algunos espacios. El Ayuntamiento ha asegurado que seguirá pendiente del cumplimiento de los plazos anunciados.

También continúa pendiente el gimnasio del CEIPSO La Luna, una infraestructura que acumula, según el Ayuntamiento, nueve años de retraso. La Consejería ha anunciado que asumirá directamente los trabajos y sitúa su finalización a mediados de 2027.

«Si nos hubieran dejado, todas estas obras ya estarían terminadas y estas infraestructuras serían una realidad», afirmó Castillejo, que aseguró que tanto el Ayuntamiento como la comunidad educativa permanecerán vigilantes

ante los compromisos adquiridos por la administración regional.

De este modo, Rivas ha comenzado el curso con nuevas plazas educativas, pero también con varias obras todavía por concluir, algunas de ellas con plazos que se prolongan hasta 2027.





ASPADIR trabajando por la accesibilidad

Este año hemos tenido una gran noticia. Y es que tres de nuestros compañeros de ASPADIR y del equipo de validadores fueron contratados por Plena Inclusión Madrid para trabajar en su equipo de accesibilidad cognitiva.

Entre los diferentes trabajos que están realizando queremos destacar este mes la participación de nuestra compañera Carmen Sánchez como experta en el curso de formación para nuevos validadores de lectura fácil que ofreció Plena Inclusión Madrid.

En este curso participaron como alumnos personas con discapacidad de tres centros ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Su trabajo consistió en dar el curso con las demás profesionales de accesibilidad de Plena Inclusión Madrid.

El trabajo de Carmen como profesora del curso es muy importante porque puede enseñar a otras personas con discapacidad cómo es el trabajo de validadora como experta que es.

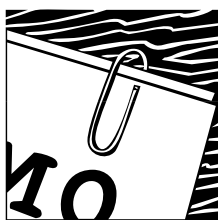
Estamos muy contentos porque supone una gran oportunidad laboral para nuestros tres compañeros.



VOLVER A LA RUTINA

Volver al trabajo después de las vacaciones no significa únicamente volver a sentarnos frente al ordenador, recuperar los horarios habituales o reencontrarnos con nuestras obligaciones. Supone también volver a poner en marcha una serie de hábitos, ritmos y demandas cognitivas y emocionales que durante las vacaciones hemos dejado temporalmente en segundo plano. Y esto no tiene por qué ser algo negativo.

Durante el periodo vacacional es habitual que cambiemos nuestros horarios, durmamos más o a horas diferentes, comamos de otra manera, tengamos más tiempo libre y reduzcamos las obligaciones. Nuestro día adquiere una estructura distinta y, en muchos casos, una velocidad diferente. Por eso, cuando retomamos la actividad laboral, es lógico que necesitemos unos días para volver a adaptarnos. La atención, la concentración, la planificación y la organización necesitan recuperar progresivamente el ritmo habitual. También nuestro cuerpo tiene que volver a acostumbrarse a levantarse a una determinada hora, mantener periodos prolongados de actividad y respetar nuevamente unos horarios más estructurados.



No necesitamos estar al cien por cien desde el primer día. Por eso puede ser útil entender los primeros días como un periodo de transición, no como una prueba que tenemos que superar. No se trata de demostrar que podemos recuperar inmediatamente nuestra productividad anterior, sino de permitir que nuestro organismo y nuestra mente vuelvan a encontrar su ritmo.

Además, hay que tener en cuenta que, aunque en ocasiones utilizamos la palabra «rutina» con cierta connotación negativa, lo cierto es que tener determinados hábitos y estructuras puede resultar beneficioso para nuestro bienestar psicológico. Las rutinas nos permiten anticipar qué va a ocurrir, reducen el número de decisiones que tenemos que tomar y proporcionan cierta sensación de control. Por eso, volver a la rutina no significa necesariamente volver a una vida monótona, significa recuperar una estructura. Y esa estructura puede convertirse precisamente en el marco que nos permita introducir cambios positivos en nuestro día a día.

Quizá durante las vacaciones hemos descubierto que nos gusta salir a caminar por la tarde. O que dormir un poco más mejora nuestro estado de ánimo. Tal vez hemos disfrutado especialmente de desayunar tranquilamente, leer, hacer deporte o pasar más tiempo con amigos y familiares. La vuelta al trabajo no tiene por qué significar renunciar a todo ello.

Porque volver no es volver exactamente al mismo lugar. Esta puede ser una de las oportunidades más interesantes que nos ofrece el regreso a la rutina. Las vacaciones nos permiten, con cierta distancia, observar nuestra vida cotidiana desde otra perspectiva. A veces descubrimos cosas muy sencillas: que estamos viviendo demasiado deprisa, que necesitamos reservar más tiempo para nosotros o que determinadas actividades tienen un efecto muy positivo sobre nuestro bienestar. Por eso volver también es una oportunidad para decidir como queremos seguir.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR

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

Rivas Vaciamadrid en Marcha Contra el Cáncer

X CARRERA CONTRA EL CÁNCER

5 KM

4 de octubre
a las 10.00

Recinto Ferial.

Paseo de Alicia Alonso s/n

Inscripciones

Adultos: 10 €*

Infantil: 5 €*

(hasta 12 años)

*más gastos de gestión

Premio al grupo más numeroso

Inscripciones online



Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es



asociación española
contra el cáncer
en Rivas Vaciamadrid

De la hiperestimulación a la calma

Para muchas personas las vacaciones han quedado atrás estando ya iniciadas sus rutinas habituales. A veces parece que fueran el único recurso para poder descansar y reponernos. Quizá estemos dando demasiado peso a unos días en los que, como en cualquier otro momento, pueden pasar imprevistos o incidencias, que nos alejen de esa expectativa.

Felicito a los afortunados que han podido disfrutar y a los que han conseguido vivir de forma favorable algún imprevisto incómodo. Pero lo cierto es que sus efectos serán limitados en el tiempo si no se hace una buena gestión de la vida cotidiana.

En los casos más desafortunados quizá sea conveniente pasar página, adoptar una actitud propositiva y poner el foco en el diseño de un plan personalizado en el momento presente.

La buena noticia está en que lo que más nos ayuda consiste en incorporar pautas saludables en nuestro día a día.

En esta sociedad estamos expuestos a estimulación a todas horas y es algo que tenemos que aprender a gestionar. Vivimos rodeados de dispositivos inteligentes que consultamos con frecuencia. Los móviles, las tabletas o los ordenadores, hacen que tengamos a un clic multitud de información. Noticias nacionales e internacionales, se mezclan con las fotos de la barbacoa de la compañera, los mensajes de Whatsapp de distintos grupos, los correos inundados de publicidad, o tantas cosas que dificultan la desconexión digital.

Te propongo que te preguntes cuál es tu situación al respecto. ¿Participas de esta sobreestimulación? ¿Qué haces para cuidarte en ese sentido? ¿Qué límites te pones? Igual te sorprendes si consultas en tu dispositivo el tiempo que le dedicas.

Otro efecto relacionado con lo anterior en la necesidad de inmediatez. Tenemos la sensación de que casi cualquier cuestión la podemos zanjar de forma inmediata. Y esto nos sirve tanto para consultar la bandera de un país que compite en el europeo de atletismo, como para buscar la receta de pan que queremos hacer. ¿Y qué pasa si tardamos más de lo que esperamos en encontrarla? Quizá frustración, incomodidad o enfado sean las respuestas que nos surgen. Si reflexionamos resulta cómico alterarse por tardar tres minutos en encontrar una receta de pan, en la que hay que dejar levar la masa más de una hora. No nos damos cuenta de que nos estamos dejando cosas importantes por el camino, entre ellas la paciencia.

Desde la neurociencia y la psicología cognitiva cada vez se tienen más datos acerca de los beneficios del aburrimiento. Me resulta curioso que algo que se suele

vivir como un lastre sea un germen potenciador de equilibrio y eficacia.

La ciencia nos dice que, lejos de perjudicarnos, funciona como un mecanismo regulador que nos permite bajar el nivel de activación, potenciar la creatividad, el contacto con uno mismo y mejorar la capacidad de respuesta.

¿Qué tal si te planteas el balance entre estimulación y calma, o entre actividad e inactividad? Quizá obtengas la primera respuesta relevante para trazar un plan personalizado de autocuidado.

Paradójicamente, en un entorno basado en la hiperestimulación, la inmediatez y la prisa, cada vez proliferan más las actividades como la meditación, el yoga o el *mindfulness* (atención plena). Buscamos espacios de quietud que podemos encontrar en este tipo de actividades, o en cosas sencillas como un paseo sin prisa, una lectura o contemplar un paisaje.

Este fenómeno tiene que ver con el concepto de homeostasis, utilizado para explicar el funcionamiento de algunos mecanismos fisiológicos y psicológicos. Se basa en una idea muy sencilla. Cuando el organismo detecta una necesidad, el sistema se moviliza para cubrirla. Un ejemplo es la sensación de sed que nos hace beber en momentos en los que necesitamos reponer líquidos. Los que nos pasa es que nos resulta difícil hacer una lectura adecuada de las necesidades psicológicas que tenemos.

Una buena forma de ganar claridad es estar en contacto con uno mismo, aprender a conocerse, identificando las propias necesidades, dificultades y fortalezas. Así será más probable acertar en nuestro plan incorporando algunas cosas y limitando otras.

Si en tu caso te identificas en la dinámica de la hiperestimulación te propongo un pequeño paso para iniciarte en la búsqueda de la calma. ¿Qué tal si te propones en algún momento del día dedicarte un minuto? Sin dispositivos, sin estímulos, con el foco de atención en ti, en tu respiración, en cómo estás... Inicialmente, algo que parece sencillo puede resultar complicado porque la mente va a querer seguir con la inercia anterior.

Al perseverar en esta pequeña acción conseguirás demostrarte que se puede funcionar de otra manera con los beneficios que conlleva. Y podrás ir ganando espacio para la calma.



¿Qué te parece? A veces pequeños gestos son la base de grandes soluciones. ¿Te unes al reto?

CAROLINA SOBA | Psicóloga
carolina.sobamolero@gmail.com



El bambú: mucho más que comida de panda

Cuando pensamos en bambú, probablemente lo primero que nos viene a la cabeza es un panda sentado tranquilamente, mordisqueando una caña. Y no es una mala asociación: estos simpáticos animales pasan buena parte del día comiendo bambú. Pero esta planta esconde muchísimas más sorpresas.

Ya que el próximo 18 de septiembre se celebra el Día Mundial del Bambú, hoy vamos a contaros algunas curiosidades y recordar su importancia para las personas y para el medio ambiente.



¿Árbol, planta o... hierba?

Empecemos por un dato que puede dejarnos con la boca abierta: el bambú no es un árbol. Aunque algunos ejemplares son tan altos y tienen unos tallos tan gruesos y duros que podrían parecerlo, pertenecen a la familia de las gramíneas. Es decir, ¡son parientes del trigo, el arroz o el maíz!

Y aquí llega otra sorpresa: algunas especies de bambú se encuentran entre las plantas de crecimiento más rápido del planeta. En algunas condiciones, pueden crecer cerca de un metro en solo 24 horas. Imagina acostarte una noche junto a una planta y despertarte al día siguiente para descubrir que ha crecido casi lo mismo que un niño pequeño. No todos los bambúes crecen tan deprisa, por supuesto. Algunas especies gigantes pueden alcanzar más de 25 metros, casi como un edificio de ocho pisos.

El restaurante favorito de los pandas

Ahora sí, hablemos de los famosos habitantes de los bosques de bambú. Para el panda gigante, esta planta constituye aproximadamente el 99 % de su alimentación.

Pero aquí viene una curiosidad increíble: aunque casi siempre comen plantas, ¡los pandas son carnívoros por naturaleza! Su aparato digestivo se parece más al de un animal que come carne que al de un herbívoro.

Sin embargo, hace millones de años sus antepasados empezaron a alimentarse cada vez más de bambú... ¡y acabaron convirtiéndolo en su comida favorita!

Ese pequeño 1 % que no es bambú puede incluir otras plantas, frutos, insectos, huevos y, de vez en cuando, pequeños animales. Vamos, que tampoco le hacen ascos a algún que otro bocado diferente.

Como el bambú no es un alimento muy nutritivo, los pandas necesitan comer muchísimo para conseguir toda la energía que necesitan. Pueden llegar a consumir varios kilos al día y pasar muchas horas comiendo.

Pero los pandas no son los únicos que comen bambú. Los brotes jóvenes de algunas especies son comestibles y forman parte de la gastronomía tradicional de países como China, Japón e Indonesia. Seguro que los has probado alguna vez en un restaurante chino.

Eso sí: no debemos salir al parque y empezar a mordisquear cualquier bambú que encontremos. No todas las especies ni todas sus partes son apropiadas para comer, y su preparación también es importante.



Bambú...
en tu
camiseta

¿Y qué tiene que ver con cuidar el planeta?

El rápido crecimiento del bambú y su capacidad para volver a crecer después de ser recolectado hacen que tenga un gran potencial como recurso renovable. Por eso se estudia y utiliza como materia prima para sustituir algunos materiales en determinados productos y actividades.

Además, los bosques de bambú pueden proporcionar refugio y alimento a diferentes animales y ayudar a proteger el suelo y los ecosistemas donde crecen. Algunas especies también están siendo estudiadas por su capacidad para almacenar carbono.



Después de conocer todas estas curiosidades, quizá la próxima vez que veamos un bambú lo miraremos de otra manera. Ya no será solamente esa planta exótica que aparece en las películas junto a un panda. Será una hierba capaz de convertirse en una casa, una mesa, una bandeja, una flauta, un calzoncillo o incluso un libro.

Así que, este 18 de septiembre, cuando llegue el Día Mundial del Bambú, ya sabes que no hace falta ser un panda para tener un buen motivo para celebrarlo.

Y ahora viene una de las curiosidades más sorprendentes: ¡el bambú también puede convertirse en ropa!

A partir de la celulosa de la planta se pueden fabricar fibras que después se utilizan para hacer tejidos. Con ellos se elaboran camisetas, ropa interior, ropa de cama y otras prendas.

Este tejido es suave, ligero y agradable al tacto, y es muy apreciado porque absorbe muy bien la humedad.

Eso sí, hay que tener cuidado con una cosa: cuando vemos una prenda que dice que está «hecha de bambú», normalmente la fibra ha pasado por procesos industriales. Eso significa que no podemos coger una caña de bambú, convertirla directamente en camiseta y ponérsela. ¡Ojalá fuera tan fácil!

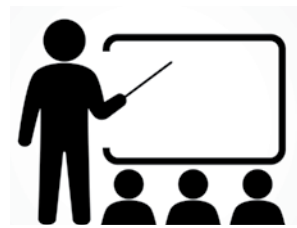
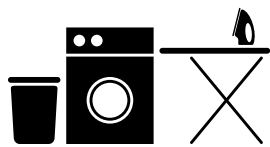


UNA PLANTA QUE SIRVE PARA CASI TODO

El bambú lleva miles de años acompañando a las personas, especialmente en diferentes regiones de Asia. Su resistencia y flexibilidad lo convierten en un material muy útil. Con sus tallos se han construido casas, puentes, tejados, andamios y suelos. También se utiliza para fabricar muebles, cestas, utensilios y otros objetos cotidianos.

También ha servido para crear instrumentos musicales. Sus tallos pueden servir para fabricar diferentes tipos de flautas, tambores y otros instrumentos tradicionales.

Y no solo para hacer música: antes de que existiera el papel tal y como lo conocemos hoy, en China se utilizaron tiras de bambú como soporte para escribir. Incluso llegaron a emplearse para elaborar libros.



COMPRO / VENDO

- > Vendo bici de carretera BH. Por 400 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327
- > Vendo edificio en Becerreá (Lugo) con vivienda y negocio. Dos pisos, bar, garaje, local y 4500 metros de terreno vallado, precioso. Junto a Vía Küinig (Camino de Santiago). Por 210 000 €. Tlf. 690 606 571

OFERTA / DEMANDA

- > Guía de naturaleza ofrece rutas de senderismo por el sureste madrileño y la sierra de Guadarrama. 15 euros/persona, niños gratis. senderismoyetnobotanica@gmail.com. Tlf. 676 511 757
- > Señora responsable busco trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- > Manitas, albañil, reformista, pintor, cambiar bañera por plato de ducha, colocar lámparas, pintar, soportes de televisión, cambiar azulejos rotos, colocar enchufes, quitar goteras. Trabajo en fines de semana. Tlf. 633 027 656
- > Señora con 23 años de experiencia en limpieza de casas busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173

- > Reparación de ordenadores y portátiles. Instalación de sistemas, componentes, programas, etc. Con recogida y entrega. Consúltanos. Desde 45 euros. Tlf. 639 103 809
- > Clases de francés e inglés, todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle de Las Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- > 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
- > Me ofrezco para trabajar por horas en limpieza o plancha y para cuidar de niños y mayores. Tengo mucha experiencia. También soy modista. Tlf. 600 252 490
- > Clases particulares de matemáticas en Rivas, durante todo el curso a todos los niveles (ESO, Bachillerato), impartido por profesor con 40 años de experiencia. Agustín. Tlf. 662 680 815

- > 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
- > Titulada en masaje y quiromasaje ofrece masajes con maderoterapia, para desconstrucciones y bienestar. Una hora por 30 €. Tlf. 600 252 490
- > Me gustaría recibir clases de ortografía y ordenador, cinco horas a la semana. Horario a convenir. Eugenio. Tlf. 659 119 284
- > Señora peruana se ofrece para trabajar por horas en servicio de plancha por las tardes. Tlf. 650 750 372
- > Native English teacher gives lessons to children, 4 ESO, B2, Selectivity, EVAU, C1, native conversation. Tlf. 654 737 105
- > Soy profesora de inglés e imparto clases dinámicas y adaptadas a niños de Primaria. Las clases las imparto en mi domicilio o en el de los alumnos. Tlf. 669 659 040

Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.

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

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

B materiales DE CONSTRUCCIÓN

EL 13 RIVAS

BAÑOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

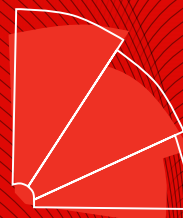
ELECTRODOMÉSTICOS

MUEBLES DE COCINA

SANITARIOS

Pilar Bardem

AUDITORIO MUNICIPAL



Temporada de otoño 2026

SEPTIEMBRE

26

SÁBADO
20.00.

TEATRO

LA DESCONQUISTA

COMPAÑÍA RON LALÁ

NOVIEMBRE

21

SÁBADO
20.00.

TEATRO

UN TIRO CADA UNO

COMPAÑÍA LAURA SBDAR Y
CONSUELO ITURRASPE

OCTUBRE

02

VIERNES
20.00.

TEATRO

MALQUERIDA

COMPAÑÍA ALTERNATIVAS
CONTEMPORÁNEAS OFF

DICIEMBRE

04

VIERNES
20.00.

TEATRO

**LA PRODIGIOSA
ZAPATERA**

COMPAÑÍA IBÉRICA DANZA

OCTUBRE

09

VIERNES
20.00.

TEATRO

**EL REY DE LA
FARÁNDULA**

COMPAÑÍA LAZONA

DICIEMBRE

12

SÁBADO
20.00.

TEATRO

**TRES NOCHES
EN ÍTACA**

OCTUBRE PRODUCCIONES

OCTUBRE

17

SÁBADO
20.00.

TEATRO

LA BARRACA

COMPAÑÍA TEATRO
DE MALTA

DICIEMBRE

18

VIERNES
20.00.

TEATRO

FRONTERAS

PINCHEFORN PRODUCCIONES



Entradas a la venta en la web entradas.rivasciudad.es y
en la taquilla del auditorio desde el jueves 17 de septiembre.



44º Festival
de Otoño



GOBIERNO DE Euzkadi
DEPARTAMENTO DE CULTURA

inaem

PLATEA

PROGRAMA ESPECIAL
DE ARTES ESCÉNICAS





Oficinas de Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 8, 2ª planta, local 22
Tel.: 91 666 90 83

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

Centro Social Covibar Armando Rodríguez

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

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

Centro Cívico Comercial de Covibar

Avda. de Covibar, 8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, centro de fisioterapia, gabinete de nutrición y Sala Covibar.

Edificio Azul

Avda. de Covibar, 10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 8, 1ª planta
Tel.: 91 666 90 83

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

Sala Picasso

Plaza Pablo Picasso, 4, posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avda. de Covibar, 8
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del gimnasio, senderismo y colonias urbanas.

Piscinas de Covibar

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

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

www.covibar.es

covibar@covibar.es

- > Toda la información de la Cooperativa en la red.
- > Últimos números de la revista Covibar.

Síguenos en redes sociales

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



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar
escueladedanzacovibar
gimnasicovibar
escuelayogacovibar

Servicio de Nutrición

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



**CONTROL Y
PÉRDIDA DE PESO**



**NUTRICIÓN
DEPORTIVA**



**NUTRICIÓN
CLÍNICA**

**SOLICITA TU PRIMERA
CONSULTA DE NUTRICIÓN**



Historia clínica y estudio nutricional



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



Pauta nutricional personalizada



INFORMACIÓN Y CITAS: **916669083**



ALFONSO ROMERO



X @adietadedietas

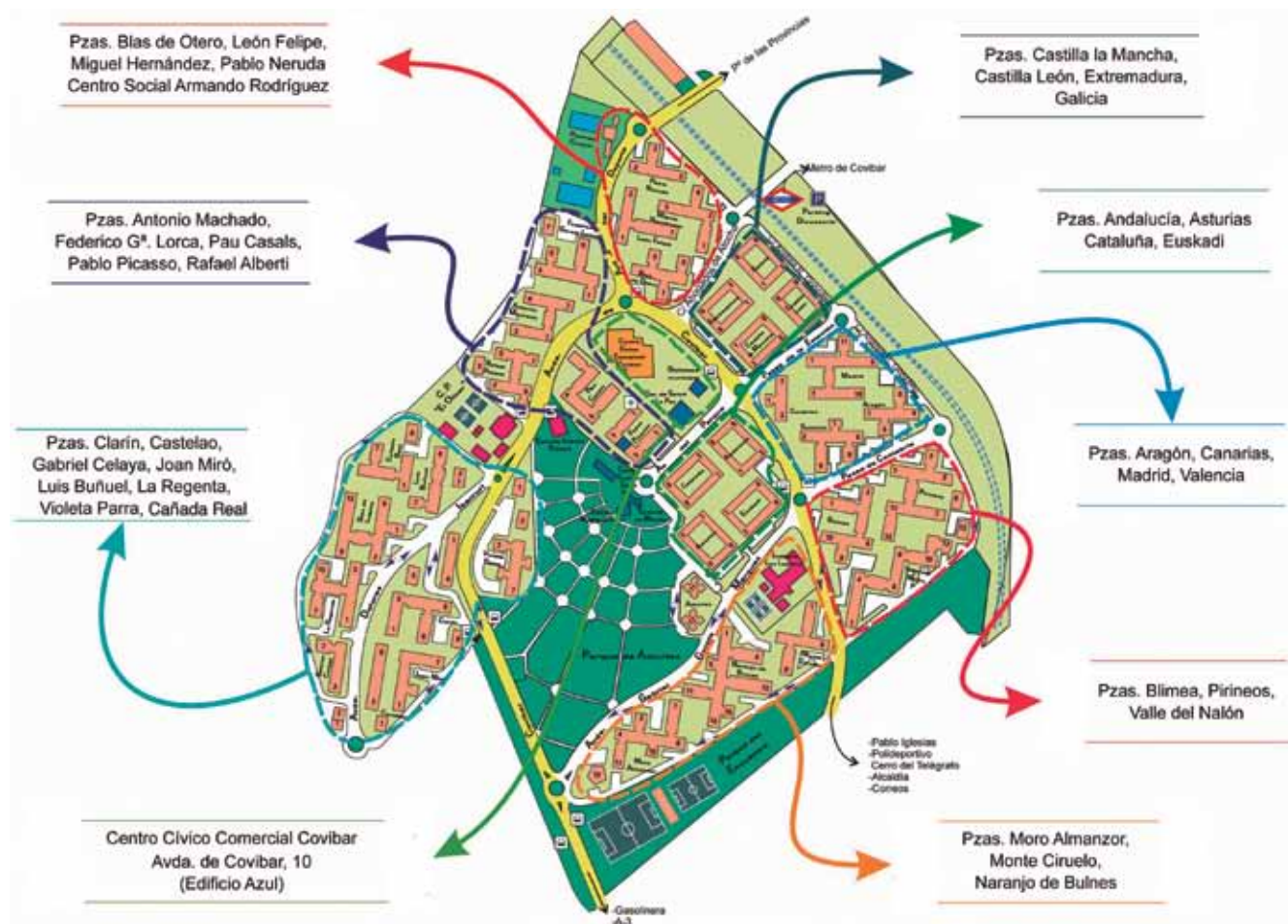


Instagram @adietadedietas



JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



PLAZAS DE APARCAMIENTO venta o alquiler diferentes localizaciones

Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid

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

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

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



Empresa Municipal de la Vivienda