#346

COVIBAR

LA VOZ DE LOS SOCIOS

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR EJEMPLAR GRATUITO NOVIEMBRE 2026 Nº 346



GUÍA COMERCIAL Y DE NEGOCIOS COVIBAR 2026

Covibar apoya a los bomberos forestales 12

Travesías, de LaTEAdeTRO, en la Sala Covibar 21

Nuestro gimnasio se movió contra el cáncer 39

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

editorial

El barrio no cabe en una papeleta

Vivimos tiempos extraños. Parece que cada vez resulta más difícil mantener una conversación sin que, tarde o temprano, aparezca algún motivo de enfrentamiento. Las opiniones se han convertido en trincheras, los matices escasean y, en ocasiones, da la impresión de que escuchar a quien piensa diferente supone poco menos que una traición a nuestras propias convicciones. Gracias a la tecnología hemos aprendido a comunicarnos con personas que están al otro lado del planeta, pero quizá estemos perdiendo cierta habilidad para entendernos con quienes tenemos más cerca.

El próximo 29 de noviembre tenemos una nueva cita con las urnas. Cada cual acudirá a ellas con sus ideas, sus convicciones y su particular manera de entender qué es lo mejor para el futuro. Así debe ser. La libertad de elegir, de discrepar y de defender nuestras opiniones constituye uno de los pilares de nuestra convivencia democrática. Pero conviene recordar algo que a veces olvidamos entre tanto debate encendido: al día siguiente de las elecciones seguiremos compartiendo las mismas calles, las mismas plazas y los mismos problemas cotidianos. Porque, por encima de nuestras diferencias, hay mucho más que nos une de lo que a veces parece.

Por fortuna, la vida diaria suele ser bastante más sensata que el ruido que nos rodea. Basta con bajar a la calle, entrar en una tienda, tomar un café o acercarse a comprar el pan para comprobarlo. Allí seguimos coincidiendo personas de distintas edades, procedencias, ideas y maneras de entender el mundo. Y, sin necesidad de ponernos de acuerdo en todo, nos saludamos, conversamos, compartimos preocupaciones y, de vez en cuando, hasta nos echamos una mano. Puede parecer poca cosa, pero no lo es.

Los comercios de proximidad desempeñan un papel fundamental en esa convivencia. Son mucho más que lugares donde adquirir productos o contratar servicios. Forman parte de la identidad de nuestros barrios, generan empleo, ofrecen atención personalizada y mantienen vivas unas relaciones humanas que difícilmente pueden sustituirse por una pantalla. Detrás de cada mostrador hay personas que conocen a sus clientes, que escuchan, que aconsejan y que, muchas veces, terminan formando parte de sus vidas.

Por eso, cuando defendemos el comercio local, no estamos hablando únicamente de economía. Estamos hablando también de una forma de relacionarnos, de ocupar nuestras calles y de construir un entorno en el que merezca la pena vivir.

En Covibar lo sabemos bien. Nuestro barrio nació de una iniciativa colectiva que apostó por mejorar las condiciones de vida de muchas familias de trabajadores. Y ese espíritu cooperativo, basado en el esfuerzo compartido, la solidaridad y la voluntad de construir un futuro mejor, sigue teniendo pleno sentido. Creemos en una sociedad que avance, que amplíe oportunidades, que cuide de las personas y que no pierda de vista todo lo que hemos conseguido gracias al trabajo de quienes nos precedieron. Porque progresar también significa conservar aquello que merece la pena y seguir mejorándolo para las generaciones que vendrán.

Nuestros locales comerciales forman parte de esa historia desde sus orígenes y siguen siendo una pieza esencial del proyecto cooperativo. Además de prestar servicios y dar vida a nuestras plazas, contribuyen, a través de sus alquileres, al sostenimiento de muchas de las actividades culturales, deportivas y sociales que desarrollamos.

Este mes, con la actualización de la Guía Comercial y de Negocios de Covibar, repasamos todos esos establecimientos y descubrimos algunos que quizá todavía no conocemos. Y lo hacemos, además, después de un año especialmente positivo, con nuevas incorporaciones y la apertura de negocios de muy diversa índole que enriquecen y diversifican la oferta del barrio. Una buena noticia que demuestra que Covibar sigue siendo un lugar atractivo para emprender y desarrollar nuevos proyectos, y que nos recuerda que tenemos mucho más cerca de lo que creemos buena parte de aquello que necesitamos.

Las elecciones pasan, los debates se suceden y las opiniones seguirán siendo diversas. Pero el barrio permanece. Y su futuro no se construye únicamente con grandes discursos, sino también con pequeños gestos cotidianos, con respeto, con cooperación y con la voluntad de seguir avanzando juntos. Porque podemos pensar de manera diferente y, aun así, compartir algo tan importante como el deseo de vivir en un barrio cada día mejor.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

sumario

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Guía de comercios 2026. P11> Noticias Covibar. P13> Los Tobar. P16> Locales en alquiler. P18> Cultura. P38>Deportes. P42> Recetas. P44> Pasatiempos. P48> Noticias Rivas. P50> Social. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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

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

COVIBAR Desde 1978

Acus Audiología Avanzada

| Plaza de León Felipe, 6, local 4 | 91 719 90 37 / 644 123 983 | acusrivas | acusrivas.es | info@acusrivas.es |



HORARIO:
De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 horas
y de 16:00 a 19:30 horas
Sábados, con cita previa.

Tras varios años trabajando en el sector de la audiología, Álvaro ha decidido emprender su propio camino y hacerlo en el barrio donde ha crecido. Desde principios de septiembre, Acus Audiología Avanzada ofrece un servicio especializado en salud auditiva que apuesta por la prevención, la tecnología y, especialmente, el trato cercano. Un centro en el que escuchar al paciente es tan importante como ayudarle a escuchar mejor.

Tu trayectoria profesional es bastante curiosa. ¿Cómo acabaste dedicándote a la audiología?

He dado unas cuantas vueltas. Estudié Audiovisuales y Periodismo y cuando terminé un máster en 2016, entré en una productora mexicana de documentales deportivos, donde hacía guiones y montaje. Pero la empresa empezó a tener problemas y decidí cambiar de rumbo. A través de unos trabajos que hacía como *freelance* conocí a una empresa que me propuso estudiar Óptica o Audiología. Me informé sobre las posibilidades laborales y acabé matriculándome en esta última especialidad en uno de los centros pioneros de su enseñanza en España.

Y parece que encontraste una profesión que te terminó conquistando.

Sí, sobre todo cuando hice las prácticas en un centro especializado en audiología infantil. Hasta entonces había trabajado también para un fabricante de audífonos, lo que me permitió conocer el sector desde dentro: proveedores, reparaciones, tecnología, accesorios... Pero en aquel centro descubrí la parte más humana de la profesión. Trabajar con niños es precioso, aunque también muy difícil. Aprendí muchísimo y fue cuando realmente me enamoré de este trabajo. Después pasé a trabajar en una gran empresa del sector, donde he estado varios años atendiendo a muchísimos pacientes y adquiriendo experiencia.

¿Cuándo surge la idea de abrir tu propio negocio?

En realidad, la tenía desde el principio. Cuando decidí estudiar audiología ya tenía 28 o 29 años y quería apostar por una profesión que me permitiera construir algo propio. Siempre he pensado que, por mucha tecnología o inteligencia artificial que incorporemos, en este sector tiene que haber una persona al otro lado. Alguien que escuche, que explique y que acompañe.
Con los años fui viendo que quería trabajar de otra manera, con más tiempo para cada paciente y sin tanta presión comercial. Quería ser responsable de mi propio centro y ofrecer la atención que considero que merece cada persona.

Y tenías claro que ese centro debía estar en Rivas.

Por supuesto. Aquí he crecido, he estudiado, he trabajado y sigue viviendo mi familia. Además, durante los últimos años atendía a muchos pacientes de Rivas que tenían que desplazarse a Madrid para acudir a un centro especializado. Creo que es importante que determinados servicios estén cerca de casa, que puedas llegar dando un paseo o utilizando el transporte público. Quería que los vecinos tuvieran un centro auditivo de confianza en su propio barrio.

¿Qué diferencia a Acus de otros establecimientos dedicados a la audición?

Lo primero que quise fue preparar una sala de pruebas en condiciones. En muchos centros se utilizan pequeñas cabinas insonorizadas donde se realizan las audiometrías básicas, pero yo quería ir más allá. Tenemos una sala acústica amplia, equipada con un audiómetro clínico y altavoces que permiten reproducir diferentes ambientes sonoros. Podemos simular, por ejemplo, el ruido de una cafetería y comprobar cómo escucha una persona cuando hay conversaciones y sonidos de fondo.
Esto es muy importante porque muchos pacientes no dicen que no oyen, sino que no entienden. En una habitación silenciosa pueden escuchar bastante bien, pero cuando van a un restaurante o se reúnen con amigos empiezan las dificultades. Aquí podemos estudiar esas situaciones y buscar soluciones más ajustadas a su vida cotidiana.

Además de las pruebas auditivas, ¿qué servicios ofrecéis?

Disponemos de diferentes soluciones auditivas, desde audífonos muy pequeños y discretos hasta modelos más avanzados, con inteligencia artificial o conexión Bluetooth. No hay dos pérdidas auditivas iguales y tampoco dos personas con las mismas necesidades. También ofrecemos accesorios para conectar los audífonos a la televisión, mandos para regularlos y otras ayudas, como despertadores por vibración o avisadores luminosos.

Y hay otra parte a la que quiero dar mucha importancia: la protección auditiva. Tenemos protectores a medida para el baño, para dormir, para motoristas, trabajadores expuestos al ruido o personas que necesitan proteger sus oídos en determinadas situaciones. Creo que en España todavía prestamos poca atención a este aspecto.

Parece que nos preocupamos mucho más por la vista que por el oído. ¿Por qué nos cuesta tanto reconocer que estamos perdiendo audición?

Es curioso, porque nadie tiene ningún problema en ponerse unas gafas; incluso se han convertido en un complemento de moda. Sin embargo, el audífono todavía arrastra muchos prejuicios.

Somos seres comunicativos, nos encanta hablar. Cuando una persona empieza a perder audición, puede acabar aislándose sin darse cuenta. Deja de participar en conversaciones, evita determinados lugares o se siente incómoda porque tiene que pedir constantemente que le repitan las cosas.

Además, cuando vemos a una persona con bastón o perro guía solemos adaptar nuestro comportamiento para ayudarla. Sin embargo, no siempre hacemos lo mismo con alguien que lleva audífonos. A veces bastaría con hablar más despacio, vocalizar mejor y tener un poco de paciencia.

¿Cuáles son las primeras señales que deberían hacernos sospechar que estamos perdiendo audición?

Una de las más habituales es subir cada vez más el volumen de la televisión. También ocurre que empezamos a entender peor determinadas voces, especialmente las más agudas. Otra señal muy clara es la dificultad para seguir conversaciones cuando hay ruido de fondo. Una persona puede escuchar perfectamente en su casa, pero ir a una cafetería y no enterarse de lo que están diciendo.

Y hay algo que me preocupa especialmente: cuando alguien empieza a dejar de hacer cosas porque no se encuentra cómodo. Personas que ya no quieren salir a cenar, que evitan reuniones o que se apuntan a una visita guiada y terminan frustradas porque no han entendido las explicaciones.

Ahí es cuando tenemos que actuar. No podemos permitir que una dificultad auditiva acabe limitando nuestra vida social.

Solemos relacionar la pérdida auditiva con las personas mayores, pero ¿estás viendo también problemas entre los jóvenes?

Cada vez más. Me encuentro con personas de 30 o 35 años que empiezan a presentar dificultades. Algunas tienen antecedentes familiares, pero también influyen nuestros hábitos. Vivimos rodeados de sonidos. Vamos en el metro, en el autobús o caminando por la calle con los auriculares puestos. Parece que no sabemos estar en silencio. Y el oído también necesita descansar.

Me preocupa especialmente el uso continuado de auriculares y la exposición a volúmenes elevados. Por eso insisto tanto en la prevención. No debemos esperar a tener 65 o 70 años para empezar a preocuparnos por nuestra audición.

¿Cada cuánto tiempo recomendarías hacerse una revisión?

Yo recomiendo una revisión auditiva anual, independientemente de la edad. Aquí podemos atender tanto a personas jóvenes como mayores y contamos con equipos que permiten estudiar frecuencias muy altas para detectar posibles alteraciones antes de que afecten a la comunicación cotidiana. Lo importante es conocer nuestro punto de partida y observar cómo evoluciona la audición con el paso de los años. Si detectamos algo que requiere una valoración médica, elaboramos un informe y derivamos al paciente al otorrino. La prevención es fundamental.

¿Cómo cambia la vida de una persona cuando vuelve a escuchar bien?

Muchísimo. Hay momentos realmente emocionantes. Cuando una persona se prueba un audífono y empieza a recuperar sonidos que había dejado de percibir, se sorprende con cosas tan sencillas como el roce de la ropa o el sonido de una cremallera.

Pero lo más bonito es cuando interviene la familia. Al final, no se trata solamente de oír. Se trata de volver a conectar con los demás, de poder conversar, salir con los amigos, ir a un museo o disfrutar de un café sin sentirse apartado.

¿Qué importancia tiene el seguimiento después de colocar un audífono?

Para mí es fundamental. Un audífono no funciona exactamente como unas gafas. Requiere un periodo de adaptación, ajustes y seguimiento. La persona empieza a escuchar sonidos que llevaba mucho tiempo sin percibir y tiene que acostumbrarse de nuevo a ellos. Por eso quiero que mis pacientes sepan que pueden venir, llamarme o escribirme cuando tengan cualquier duda. No quiero que alguien tenga un problema con el aparato y acabe guardándolo en un cajón porque piensa que no es para él.

Aquí puedo organizar mi propia agenda y dedicar el tiempo que necesite cada persona. Una primera revisión puede durar hasta una hora y media. No tengo prisa. Prefiero hacer las cosas bien y conocer cómo escucha el paciente en su vida cotidiana. Además, disponemos de audífonos de demostración que pueden probarse gratuitamente y sin compromiso antes de tomar una decisión.

¿Qué le dirías a un vecino que sospecha que está perdiendo audición, pero todavía no se atreve a acudir a un especialista?

Que no tenga ningún miedo. Yo no estoy aquí para ponerle unos audífonos a todo el que entra por la puerta. Lo primero es comprobar cómo está su audición. Las revisiones y los estudios auditivos que realizamos son gratuitos. Si todo está bien, estupendo, nos veremos dentro de un año. Y si encontramos alguna dificultad, estudiaremos qué podemos hacer o si necesita acudir al otorrino. Lo importante es perder el miedo, conocer las posibilidades que existen y no asumir que escuchar peor es algo que tenemos que aceptar porque nos hacemos mayores.

Abriste Acus a principios de septiembre. ¿Qué balance haces de estas primeras semanas?

Estoy muy contento; está funcionando muy bien el boca a boca. Cada vez recibimos más citas y muchas personas vienen recomendadas por alguien que ya ha pasado por aquí. Eso es especialmente satisfactorio, porque significa que valoran el trato y la atención que reciben. También estoy muy agradecido a antiguos pacientes que han querido seguir conmigo y que ahora se desplazan desde otros puntos de Madrid para venir a Acus.

¿Y qué te gustaría conseguir con este nuevo proyecto?

Algo muy sencillo: ser el profesional de referencia para la audición en el barrio. Igual que todos tenemos nuestro carnicero, nuestro frutero o nuestro comercio de confianza, me gustaría que los vecinos dijeran: «Pues vete a ver a Álvaro, el de los audífonos, que está en la plaza de las Ranas».

Que sepan que pueden venir a preguntarme cualquier cosa, aunque sus audífonos los hayan comprado en otro establecimiento. Tenemos pilas, recambios y podemos realizar pequeñas reparaciones.

GUÍA COMERCIAL Y DE NE

De plaza en plaza, todo un barrio por descubrir

Hay muchas formas de conocer un barrio, pero pocas tan auténticas como recorrer sus comercios. Detrás de cada escaparate hay un negocio, una historia y, en muchos casos, años de trabajo y dedicación. Son esos lugares donde encontramos lo que necesitamos, resolvemos gestiones cotidianas o simplemente nos detenemos a charlar un rato. Establecimientos que forman parte de nuestras rutinas y que contribuyen a dar vida a Covibar.

Una de las señas de identidad de nuestro barrio es la manera en que se distribuye su actividad comercial. Las plazas, concebidas desde sus orígenes como espacios de convivencia, reúnen una amplia variedad de tiendas, negocios y servicios que permiten tener prácticamente todo a mano. Cada una tiene su propio carácter, sus establecimientos de referencia y ese ir y venir de vecinos que convierte al comercio de proximidad en algo más que una actividad económica.

Además, en Covibar, apostar por el comercio local tiene un significado añadido. La actividad de nuestros establecimientos contribuye a sostener y desarrollar el proyecto cooperativo que dio origen al barrio. Los ingresos que la Cooperativa obtiene del alquiler de sus locales comerciales son fundamentales para impulsar las actividades culturales, deportivas y sociales que organizamos a lo largo del año. Por eso, cuando elegimos comprar o contratar un servicio en nuestras plazas, no solo apoyamos a quienes trabajan en ellas: también favorecemos la continuidad de un modelo cooperativo que revierte sus recursos en beneficio de los socios y demás vecinos.

Con esta nueva edición de la Guía comercial y de negocios de Covibar queremos poner en valor toda esa riqueza y facilitar que vecinos y visitantes conozcan los establecimientos que tienen a su disposición. Como cada noviembre, actualizamos nuestro directorio organizado por plazas para que resulte más sencillo localizar cada negocio y descubrir otros que quizá todavía no conocemos.

Os invitamos a recorrer nuestras plazas y descubrir sus comercios. Porque cada vez que elegimos Covibar, apostamos también por el futuro de nuestro modelo de convivencia.



PLAZA BLAS DE OTERO

Lavandería autoservicio
La Colada

Cafetería **Al Kaoutar**

Peluquería **P. Castillo**

Bar **La Taberna del Pool**

Estudio de yoga **Luna**

Papelería y reprografía
La casa de papel

Carnicería, charcutería y pescadería
El manjar de la dehesa

Peluquería de caballeros
Ceuta

Alimentación y carnicería
La Luna

Frutería autoservicio
Sharmin

Ferretería **Pascual**

Bar restaurante **Al Ándalus**

Estanco y loterías

Moda y calzado
Q-M-Pongo Q-M-Calzo

Inmobiliaria **Remax Alma**

Reparación de calzado
Ideal

Peluquería **Estilos**

Tapicería y bordados
Hilo y tachuela

Barber Shop **Bader**

Taller de relojería y joyería
Arte Relojero

Academia de inglés
At Home English

GOCIOS COVIBAR 2026

PLAZA LEÓN FELIPE

Alimentación **Canarias**
Mesón **Tropical**
Osteopatía, pilates y estética **Kaizen**
Acus Audiología Avanzada
Carnicería **La Ideal**
Autoescuela **Cambero**
Clínica odontológica **NuDental**
Römenn Boutique inmobiliaria
Arriaga Barber Studio
Artículo de cámping y accesorios **+Kamping**

PLAZA ANTONIO MACHADO

Halcón Viajes
Supermercado **Día**
Tienda de alimentación, frutería y carnicería **Raxid**
Academia de peluquería y estética **Gerbel**



PLAZA FEDERICO GARCÍA LORCA

Kutxabank. Sucursal 0456
Óptica y audífonos **Miró**
Mr People
Centro veterinario **Rivas**
Frutería ecológica **De la huerta a su mesa**
Bar **El lagar**
Tienda de alimentación **Casa Domnitorul**
Farmacia **Gil**
Abde Barber Shop
Cigarrillos electrónicos y complementos **Mi Vaper**
Pizzeria **Avanti**
Tintorería **Express**
Locutorio **Timea**
Peluqueria barbería **El rincón de Raxid**



PLAZA RAFAEL ALBERTI

Óptica **Alain Afflelou**

PLAZA PABLO PICASSO

Servicios financieros **Dcredit**
Farmacia **FarmaTres**
Floristería **Flor del día**
Peluquería y estética **Hair and Nails Studio**
Alimentación **Abarrotes & Granel**
Nara Psicología
Estudio **Escuela Foto F**
Modas **Inés Pérez**
Beauty center **Supreme**
Peluquería canina **Evitalospelos**
Bar **El parque**
Tienda de moda **Miss**
Bazar **Magazines Central S&J**
Uñas **Quelokita's home**
Peluquería **Ana Romero**
Peluquería de caballeros **Imperio Barber**
Café Bar **New Tapia**
Talleres **JM Rivas**
Taller de cerámica y creatividad **Arte y Barro**
Cristina Peluqueros
Pastelería **Mía**
Cristalerías **Picasso**



GUÍA COMERCIAL Y DE N

PLAZA PAU CASALS

Frutas y verduras **Mishka**
Incaser Cocinas.
Obras y reformas
Cafetería **Canela**
Carnicería **El Bierzo**
Telefonía **Dolapkdroid**
Charcutería
La casita del jamón
Pescados y mariscos
Esteban V. Rivas
Tienda de alimentación
Grow shop **Poisson Weed**
Administración
de loterías nº2
Herbolario ecotienda
Herbo Vitae
Centro de estética **C&N**
Espacio de maternidad
Mamá Yoguini
Zapatería **Calzados Juven**
Bazar **Hiper euro y más**
Droguería perfumería **LM**
Peluquería **Nana Style**
Fisioterapia **Horofis**
Frutería **Frutiverso**
Centro de uñas
Queen Nails Samy
Centro de pilates
máquinas **DXT**
Peluquería **Luxury Look**
Cervecería **El Poleo de**
Déborah
Zapatería **Calzados Jumar**
Restaurante chino **Palacio**
King
Papelería y juguetes **Laura**
Peluquería barbería **Look**
Star
Tienda de moda **Tope**
Peluquería **Barber Shop**
Hamza
Peluquería **Carmen**





PLAZA VIOLETA PARRA

Centero de belleza
Chicca Bonita Nails Spa
Pub cervecería **Cárabo**
Ropa de segunda mano
Modero

PLAZA GABRIEL CELAYA

Taller mecánico
Rivas Motor Service

PLAZA JOAN MIRÓ

Bar **De Cañas/Bendita locura**
Espacios creativos
Coworking Studio

PLAZA LUIS BUÑUEL

Pastelería cafetería
Bouquet
Cervecería cafetería
Casa Yoli
Manualidades **Mardones**
Tienda de alimentación
Peluquería **Enigma**
Carnicería halal
y tienda de alimentación
Jamal
Comida árabe
El rincón de Omar
Barbería **Adam**

PLAZA CAÑADA REAL

Peluqería canina
El Xorro

PLAZA CLARÍN

Estilistas **Mala mujer**
Administración de fincas y
abogado **Ricardo Carrillo**
Farmacia **Clarín 8**
Escuela de artes escénicas
La Twister Academy



EGOCIOS COVIBAR 2026

PLAZA BLIMEA

Peluquería de caballeros **Arévalo Barber**
Farmacia **Covibar Blimea**
Centro de estética y bienestar **Árnica**
Estética y peluquería **Danalya**
Tatoo estudio y piercing **Wild Woman**
Tienda de alimentación
Estudio dental artesanal **Holguident**
Supermercado **Carrefour Express**

PLAZA MORO ALMANZOR

Peluquería unisex **Arya**
Centro **Herminia Psicología**
Clínica de fisioterapia y osteopatía **Vitalfisio**
Zarabanda digital, prensa, publicidad diseño gráfico y diseño web

PLAZA MADRID

Frutería **Barajas**
Estilistas **Horquillas negras**
Osteopatía y masajes **DBP**

PLAZA VALLE DEL NALÓN

Peluquería **DYN**
Helaser
Comunicación Gráfica

PLAZA MONTE CIRUELO

Escape **Pi Theory room**
Centro de estudios **Mosaico**
Centro médico y clínica dental **Nobel**
Estética **Tus pestañas**
Fisioterapia avanzada, readaptación deportiva y osteopatía **Fisio&Sport**
Mumuki Lactancia un espacio para cuidar

PLAZA NARANJO DE BULNES

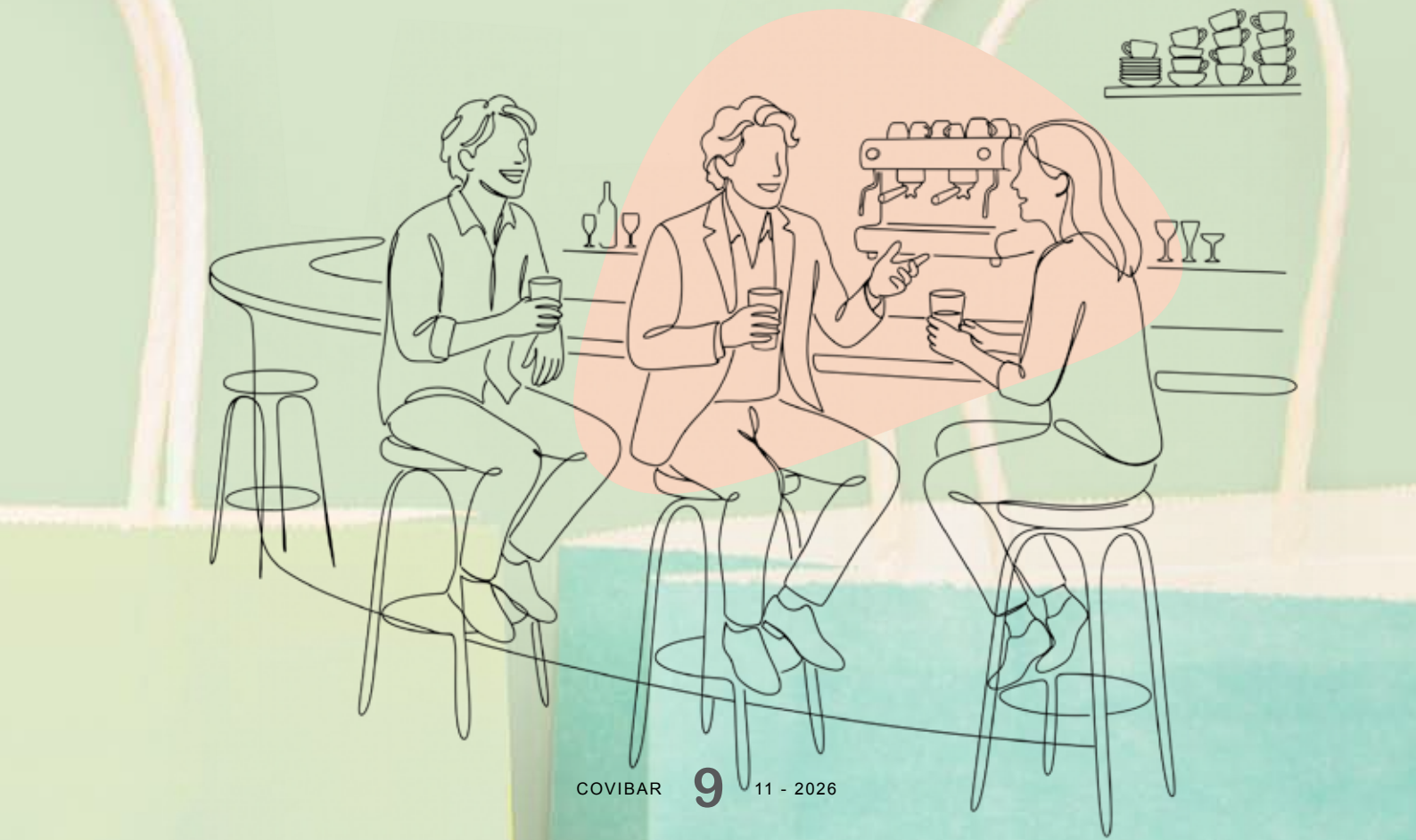
Bar **El Rincón de Rivas**
Discoteca **Cadillac**
Tienda de alimentación

EDIFICIO AZUL

AVENIDA DE COVIBAR, 10
Banco Santander. Sucursal 1622
BBVA. Sucursal 1938
Inmobiliaria **Tecnocasa**

CENTRO SOCIAL DE COVIBAR

AVENIDA DE ARMANDO RODRÍGUEZ VALLINA
Bar restaurante **Los más canallas**



GUÍA COMERCIAL Y DE NEGOCIOS COVIBAR 2026

PLAZA EXTREMADURA

Farmacia **Lda. Marian Frías Rivera**
Panadería, pastelería y cafetería **Leal & Leal**
Compro oro
Inmobiliaria **Redpiso**
Autoservicio **Don Fruta**

PLAZA CASTILLA LA MANCHA

Tienda de Alimentación **Ideea**

PLAZA CASTILLA Y LEÓN

Pizzería **La Abuela**

PLAZA GALICIA

Café Bar **Saray**

PLAZA CATALUÑA

Seguros **MAPFRE**
Centro de psicología y psicoterapia **Cappe**
Centro de manicura y pedicura **Olga Nails**
Productos de limpieza a granel, higiene y cosmética **La Ecologita**
Asesoría y administración de fincas **Remedios Moreno**
Sawarma Kebab Estambul
Clínica dental **M. Pulido & Mateo**
Alimentación **Plaza Central**

PLAZA EUSKADI

Café Bar **Stars**
Bar **El Paso**
Peluquería de caballeros **Abdu Allah**
Peluquería y estética **Casaú Estilistas**

PLAZA ASTURIAS

Farmacia **Ldas. Mª Jesús Muñoz y Mª José Jiménez**

PLAZA ANDALUCÍA

Bar **La Cervercería**

CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR

AVENIDA DE COVIBAR, 8

EXTERIORES Y PLANTA BAJA

Supermercado **Día**
Caixabank. Sucursal 2029
Productos **Comercial DPeluquería**

PRIMERA PLANTA

Bar **Aquí mismo**
Restaurante **Asador La Paca**
Autoescuela **Benycar**
Foto **Brisa**
Tratamiento contra los piojos **Kids & nits**
Tatuajes **Líneayarte**
Rivas Kebab
Centro de uñas y estética **Aura nails**
Moda infantil **Inma**
Centro de podología **Virginia Plaza**
Peluquería y estética **Queka Durán**
Óptica **Opticalia Covilent**

SEGUNDA PLANTA

Academia de Chino **Saber**
Mercería **De La Casa**
Clínica dental **Autana**
Escuela de piano **Punto musical**
Cabeza & López Abogados y asesoría de empresas y autónomos
Administración de fincas **París**
Asesoría **López Vara**
Taller y escuela de encuadernación **Codex**





Un cordón verde para pasear, jugar y convivir en Covibar

La recuperación de los terrenos de la Cañada Real abre la posibilidad de transformar el entorno de Covibar en un gran espacio verde conectado con el barrio. Esa es la apuesta de la Cooperativa: que el desmantelamiento progresivo de las construcciones dé paso a una regeneración ambiental capaz de completar el cinturón verde que rodea nuestras viviendas y ofrecer nuevos lugares para disfrutar al aire libre.

La propuesta mira más allá de la retirada de edificaciones y vallados. El objetivo es recuperar la vía pecuaria y los terrenos de su entorno para incorporarlos al espacio público. Donde hoy existen barreras y zonas degradadas, la aspiración es contar con árboles, caminos y espacios de encuentro que acerquen la naturaleza a la vida cotidiana del vecindario.

Un espacio para todas las edades

Ese futuro cordón verde podría combinar recorridos para pasear con zonas de picnic, mesas y bancos bajo el arbolado, parques infantiles y áreas de descanso. Lugares donde compartir una comida en familia, encontrarse con amigos o acompañar a los más pequeños mientras juegan, integrados en un entorno cuidado y accesible.

Covibar dispone ya de un importante patrimonio verde: el Parque Lineal al este, el Parque del Encuentro al sur, el Parque de Asturias en el corazón del barrio, la proximidad del Montarco y el olivar de la Partija. Recuperar el entorno de la Cañada permitiría dar continuidad a esta red y conectar espacios que hoy permanecen separados.

El cerro del Olivar, un enclave que recuperar

Dentro de esta aspiración, el cerro del Olivar ocupa un lugar especial. Quienes llegaron a Covibar durante sus primeras décadas lo recuerdan como parte del paisaje de aquellos años. Recuperarlo supondría devolver a los vecinos un espacio ligado a su memoria. La Cooperativa plantea su restauración ambiental y forestal, la recuperación de sus caminos y su integración en las zonas verdes de Rivas. Poder llegar caminando, descansar bajo un olivo o pasar una mañana en familia resume el sentido de esta reivindicación.

Un proyecto que necesita continuidad

Para hacer realidad este cordón verde, las intervenciones deberán responder a una estrategia compartida por las administraciones implicadas. Cada terreno recuperado necesita acondicionamiento, conservación y una incorporación duradera al espacio público.

Desde Covibar se seguirá defendiendo un proyecto que una recuperación ambiental y convivencia. Un cinturón verde con caminos, zonas de picnic, juegos infantiles y espacios de descanso donde el barrio pueda encontrarse. Una oportunidad para que los terrenos recuperados se conviertan en un lugar de disfrute para todos.

Estas dos recreaciones muestran cómo podría transformarse en un parque infantil y zona ajardinada el solar que quedó libre tras el derribo de una infravivienda el pasado verano, en el entorno de la Cañada Real colindante a la plaza de Federico García Lorca. La actuación municipal formó parte de una intervención para recuperar varias parcelas degradadas, algunas vinculadas a problemas de seguridad y consumo de drogas. Una oportunidad para imaginar un nuevo uso de este espacio, con zonas de juego, arbolado y lugares de descanso para los vecinos, junto al acceso al cerro del Olivar.







Defender a quienes defienden nuestros bosques

Covibar muestra su apoyo a las reivindicaciones de los bomberos forestales, que reclaman condiciones laborales dignas y mayores recursos para proteger nuestro patrimonio natural.

Los bosques son de todos, pero su protección recae, en buena medida, sobre unos profesionales que llevan años denunciando la precariedad de sus condiciones laborales, los bajos salarios y la insuficiencia de medios y presupuestos para desarrollar una tarea tan imprescindible como la suya.

Los bomberos forestales no solo combaten las llamas cuando el fuego amenaza nuestros montes. Su labor resulta fundamental durante todo el año, porque la mejor manera de luchar contra los incendios es evitar que se produzcan. Y eso exige inversión, planificación, personal suficiente y una apuesta decidida por la prevención.

Cuidar nuestros bosques no es un gasto, sino una inversión de futuro. Cada hectárea arrasada por el fuego supone una pérdida ambiental, económica y social que difícilmente puede repararse. Lo que no se invierte hoy en prevención termina costándonos mucho más mañana, cuando las llamas destruyen un patrimonio natural que pertenece a todos.

Conscientes de esta realidad, desde Covibar queremos expresar nuestro respaldo a las justas reivindicaciones de este colectivo. Una muestra de ese compromiso fue la presencia de Melitón Quílez, vocal del Consejo Rector de nuestra cooperativa, en el acto celebrado el pasado 25 de octubre en Bustares (Guadalajara), en apoyo a los bomberos forestales.

La defensa del medio ambiente y de unas condiciones de trabajo dignas forma parte de los valores que siempre hemos defendido desde Covibar. Por eso seguiremos apoyando iniciativas que contribuyan a proteger la naturaleza y a quienes dedican su esfuerzo a conservarla.





Aspadir abre nuevas puertas a la inclusión en Covibar

Aspadir inaugura un centro de día para personas con autismo en la plaza de Luis Buñuel, sumando un nuevo capítulo a su largo vínculo con la Cooperativa.





Hay relaciones que se construyen con el paso de los años, compartiendo proyectos, ilusiones y una misma manera de entender la vida del barrio. La que une a Covibar y Aspadir es una de ellas. Por eso, la apertura de un nuevo centro de día para personas con trastorno del espectro autista (TEA) en la plaza de Luis Buñuel es una noticia que celebramos con especial satisfacción.

El nuevo espacio, ubicado en dos locales de nuestro barrio, permitirá a Aspadir ampliar su labor de atención a personas adultas con autismo, ofreciéndoles un entorno adaptado en el que desarrollar sus capacidades, fomentar su autonomía y participar en actividades que favorezcan su bienestar y sus relaciones sociales. Un recurso necesario que supone también un importante apoyo para sus familias.

La Cooperativa Covibar quiso estar presente en la inauguración, celebrada el pasado 22 de octubre, y lo hizo a través de Francisco de la Fuente Mozo y Pedro Herrero de Miguel, vocales de nuestro Consejo Rector, que acompañaron a la asociación en este nuevo paso de su trayectoria.

No podía ser de otra manera. Aspadir lleva muchos años formando parte de la vida de Covibar. Lo comprobamos cada año en la Carrera por la Inclusión, en las dos páginas que la asociación aporta habitualmente a nuestra revista o en ese belén que, con tanto cariño, preparan cada Navidad en el Centro Cívico Comercial y que se ha convertido en una entrañable tradición.

Desde Covibar felicitamos a Aspadir por este nuevo logro y nos alegramos de que haya elegido nuestro barrio para seguir creciendo, sin abandonar su sede de la avenida de la Integración.

LOS TOBAR

VECINOS DE COVIBAR





CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Avenida de Covibar, 8



Mercería De La Casa
Tu rincón creativo
680 967 776



Bar restaurante
Asador La Paca
91 042 07 18

AUTO-ESCUELA BENYCAR

Auto Escuela Benycar
91 499 18 37

Dpeluquería

Comercial DPeluquería
91 666 12 20

Foto Brisa

Foto Brisa
687 239 660

Virginia Plaza
CENTRO DE PODOLOGÍA

Centro de podología
Virginia Plaza
Tlf. 722 373 995

codere

CaixaBank

CaixaBank
91 301 13 98 - 91 301 17 82

COVIBAR
Desde 1978

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



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



Óptica Covilent
91 666 74 36

sabes lo que tienes en el centro de tu BARRIO

restaurantes comercios teatro gimnasio cine bares

Metro:
Rivas
Urbanizaciones

Autobuses:
L1, 333 y 334

Supermercado
Dia Market

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

Aura Nails
682 379 152

Escuela de Piano
Punto Musical
633 837 032

Clínica dental Autana
91 666 86 30
690 690 555



Inma - Moda infantil
91 666 57 31

Rivas Kebab
91 805 29 79
674 484 580



Queka Durán
Peluquería, estética y belleza
91 666 53 55

Cabeza & López
Abogados - Asesoría de empresas y autónomos
91 499 27 47



Bar - Terraza
Aquí Mismo

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

Línea y arte
Tatuajes
620 710 255

LOCALES **DISPONIBLES**

alquiler

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Joan Miró, 6, local 4	64	Carnicería
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Cañada Real, 3, local 2	83	Almacén
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, 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 Blimea, 2, local 4	40	Laboratorio dental
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

Fotografías de los locales en **www.covibar.es**

alquila

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

COVIBAR

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

Plaza de Blimea, 2, local 4

ESTADO ACTUAL – **POSIBLE REFORMA** (imágenes creadas con IA)











40 metros



Actividad anterior:
laboratorio dental



Cuota mensual de alquiler: **404,78 € + IVA**

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 6 DE NOVIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE

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.

RIVAS VACIAMADRID Cultura y Fiestas

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

EN EL CORAZÓN DE LA BESTIA

ACCIÓN

Viernes 6 de noviembre, 17:30 horas
Viernes 6 de noviembre, 20:30 horas
Sábado 7 de noviembre, 17:30 horas
Sábado 7 de noviembre, 20:30 horas
Domingo 8 de noviembre, 17:30 horas
Domingo 8 de noviembre, 20:30 horas



Dirección: David Ayer.

Reparto: Brad Pitt, J. K. Simmons, Anna Lambe.

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

UN PLAN PERFECTO

COMEDIA

Domingo 15 de noviembre, 17:30 horas
Domingo 15 de noviembre, 20:30 horas



Dirección: María Pulido.

Reparto: Jordi Sánchez, Leo Harlem, Raquel Guerrero, Ernesto Sevilla.

Sinopsis: Los Ibáñez son un fracaso como familia. Están arruinados, sin ilusión por la vida y su convivencia familiar es un desastre. Cuando están a punto de ser desahuciados por el banco, descubren en el sótano de su casa que alguien cavó un túnel con la idea de robar el banco de enfrente.

SPIDER-MAN: BRAND NEW DAY

ACCIÓN

Viernes 20 de noviembre, 17:00 horas
Sábado 21 de noviembre, 17:00 horas



Dirección: Destin Daniel Cretton.

Reparto: Tom Holland, Zendaya, Sadie Sink, Jon Bernthal.

Sinopsis: Peter Parker ahora es un adulto que vive completamente solo, ha desaparecido voluntariamente de las vidas y recuerdos de quienes ama. Combatiendo el crimen en una Nueva York que ya no conoce su nombre, se ha dedicado por completo a proteger su ciudad, pero a medida que aumentan las exigencias sobre él, la presión desencadena una evolución física que amenaza su existencia.

LA BOLA NEGRA

DRAMA

Viernes 20 de noviembre, 20:30 horas
Sábado 21 de noviembre, 20:30 horas
Domingo 22 de noviembre, 20:30 horas



Dirección: Javier Ambrossi, Javier Calvo.

Reparto: Guitarricadelafuente, Miguel Bernardeau, Carlos González, Penélope Cruz, Milo Quifes, Lola Dueñas, Glenn Close.

Sinopsis: 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.

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.

ARRIBA TUTTO

COMEDIA

Viernes 27 de noviembre, 17:30 horas
Viernes 27 de noviembre, 20:30 horas
Domingo 29 de noviembre, 17:30 horas
Domingo 29 de noviembre, 20:30 horas



Dirección: José Mota.

Reparto: José Mota, Karra Elejalde, Pablo Cabello, Olivia Molina.

Sinopsis: La feliz infancia de Michi, un niño de siete años finaliza bruscamente con la violenta muerte de su padre, un artista ambulante que ha enseñado al pequeño a ver la magia y el humor en cada rincón de la vida. Pasados los años, Michi se ha convertido en un hombre amargado, violento y consumido por el rencor. Una asombrosa aparición y el reencuentro con Conchita, su amor de la niñez le ayudará a recuperar el paraíso perdido y la transgresora visión del mundo que le inculcó su padre.

SUPERTHINGS: LA PELÍCULA

ACCIÓN

Viernes 4 de diciembre, 17:30 horas
Sábado 5 de diciembre, 17:30 horas
Domingo 6 de diciembre, 17:30 horas



Dirección: Víctor Monigote.

Sinopsis: Mía, Kai y Finn, tres amigos de sexto de primaria, descubren por accidente un fragmento de Kazoom que fusiona Normalópolis, su gris y ordenada ciudad, con Kaboom City, el disparatado universo de los Superthings, donde los objetos cotidianos han cobrado vida convertidos en superhéroes y villanos.

RUEGA POR NOSOTRAS

DRAMA

Viernes 4 de diciembre, 20:30 horas
Sábado 5 de diciembre, 20:30 horas
Domingo 6 de diciembre, 20:30 horas



Dirección: Daniel Monzón.

Reparto: Zoe Bonafonte, Manuela Calle, Adelfa Calvo, María Cerezuela.

Sinopsis: Año 1974. Ana tiene 19 años, vive en Barcelona y es, a ojos de su acomodada familia, una chica rebelde. Tras una fuga nocturna, su padre decide internarla en un reformatorio regentado por monjas, donde será sometida a un brutal régimen disciplinario. Allí tratará de sobrevivir buscando consuelo y apoyo en otras chicas en su misma situación.

TIEMPOS DE ILUSIÓN

COMEDIA

Viernes 11 de diciembre, 17:30 horas
Viernes 11 de diciembre, 20:30 horas
Domingo 13 de diciembre, 17:30 horas
Domingo 13 de diciembre, 20:30 horas



Dirección: Olivier Nakache y Eric Toledano.

Reparto: Louis Garrel, Camille Cottin, Pierre Lottin, Simon Boublil.

Sinopsis: Vincent, a punto de cumplir trece años, vive en un suburbio parisino de clase media con un hermano mayor distante y unos padres en constante conflicto. La historia sigue a Vincent en esta particular etapa de su vida, descubriendo sus pensamientos y dudas sobre la identidad, la amistad, la familia, la religión, el deseo y los primeros indicios del amor.

> Jueves 19 de noviembre, 19:00 horas

Proyección del documental ***Blanco roto*** y coloquio

Entrada libre hasta completar aforo.

Además de nuestra habitual programación de cine durante los fines de semana, la Sala Covibar también abre sus puertas a otro tipo de proyecciones que nos invitan a mirar la realidad desde diferentes perspectivas y a reflexionar sobre cuestiones sociales que nos afectan a todos. En esta ocasión, recibimos *Blanco roto*, un documental que aborda la diversidad, la identidad y las experiencias de las personas negras en España.

El actor Armando Buika da un paso más en su trayectoria profesional y se aventura por primera vez en la producción y la dirección cinematográfica con este documental, codirigido junto a Rubén Salazar y Teresa Arilla.

Rodado en el Museo Nacional de Antropología, *Blanco roto* reúne doce testimonios que nos acercan a realidades muy diferentes, pero atravesadas por experiencias comunes. Desde los prejuicios y comentarios racistas que acompañan a muchas personas desde la infancia hasta las dificultades para acceder a determinadas oportunidades profesionales, el documental pone sobre la mesa situaciones que, aunque a menudo pasan inadvertidas para buena parte de la sociedad, siguen formando parte de la vida cotidiana de muchas personas.

Entre sus protagonistas encontramos voces tan diversas como las del filólogo y poeta Justo Bolekia, la experta en derechos humanos Isabelle Mamadou, la periodista Francine Gálvez, la actriz Vicenta N'Dongo o el actor Malcolm Treviño-Sitté.

Tras la proyección, contaremos con un coloquio en el que participará parte del equipo del documental, una oportunidad para profundizar en los temas que aborda la película, compartir impresiones y abrir un espacio de diálogo con el público.



Invisibles: el arte como espacio de libertad

La Sala Covibar acoge tres espectáculos de la cuarta edición de este ciclo dedicado a los derechos humanos, que este año pone el foco en la libertad de expresión y la creación artística. Fruto del convenio de colaboración entre la Cooperativa Covibar y el Ayuntamiento, nuestra sala acogerá estas propuestas escénicas que, además de emocionarnos y hacernos pensar, abrirán espacios de encuentro y diálogo con sus protagonistas.



> Jueves 12 de noviembre, 19:30 horas

CENSURAS Y MEMORIAS

¿Cuántas veces hemos tenido que callarnos algo? ¿Cuántas decisiones aparentemente pequeñas han supuesto, en realidad, un gran acto de libertad? Estas son algunas de las preguntas que plantea esta creación colectiva de Cross Border Project que reúne sobre el escenario las experiencias de vecinas y vecinos de Rivas.

Bajo la dirección y dramaturgia de Ángel Perabá, la coordinación de Susana Rubio, y con la colaboración especial del actor ripense Bernabé Fernández, este laboratorio intergeneracional de teatro documental convierte los recuerdos personales en una reflexión compartida sobre la censura, la libertad de expresión y la libertad artística. Al finalizar la función se celebrará un encuentro-coloquio con los participantes.

Entrada gratuita con invitación.

Consíguela en entradas.rivasciudad.es.

> Viernes 13 de noviembre, 19:30 horas

RÁMPER, VIDA Y MUERTE DE UN PAYASO

Hubo un tiempo en el que toda España conocía a Rámper. Fue uno de los payasos más populares de nuestro país, pero su historia acabó desdibujándose entre los estragos de la guerra y el paso del tiempo.

La compañía Cancaminasa Teatro recupera su figura en *Rámper, vida y muerte de un payaso*, un monólogo escrito y dirigido por Imanol Ituiño e interpretado por Juan Paños. Sobre el escenario se encuentran el personaje y el hombre que se escondía tras el maquillaje, Ramón Álvarez Escudero, para contarnos una vida marcada por el éxito, la incertidumbre y la necesidad de seguir haciendo reír incluso cuando las circunstancias invitaban a todo lo contrario.

Tras la representación tendrá lugar un encuentro-coloquio con el intérprete y la asociación Pallasos en Rebeldía, que presentará su proyecto de escuela de circo en el campo de refugiados de Aida Camp en Palestina.



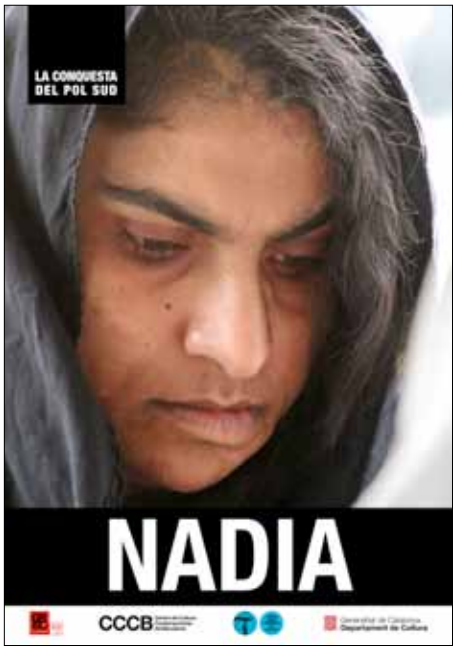
> Sábado 14 de noviembre, 19:30 horas

NADIA

Durante casi diez años, Nadia Ghulam tuvo que hacerse pasar por un chico para poder trabajar y mantener a su familia en Afganistán. Tenía apenas ocho años cuando un bombardeo durante la guerra civil la dejó gravemente herida. Después llegarían el régimen talibán, las dificultades para sobrevivir y una decisión que marcaría buena parte de su juventud: ocultar su identidad para salir adelante.

Su historia llega a la Sala Covibar de la mano de La Conquesta del Pol Sud con Nadia, un documental escénico en el que la propia protagonista comparte su experiencia, desde su infancia en Kabul hasta su llegada a Barcelona en 2006, donde recuperó su identidad y comenzó una nueva vida, convirtiéndose en una voz comprometida con la divulgación de la cultura afgana y la defensa de los derechos de las mujeres.

Al finalizar la representación, Nadia participará en un encuentro-coloquio junto a representantes de CEAR, que abordarán los prejuicios y estigmas que todavía rodean a las personas refugiadas y solicitantes de asilo.



Entradas para *Rámper* y *Nadia:* 3 €. Venta en entradas.rivasciudad.es y en la taquilla de la Sala Covibar desde una hora antes de cada espectáculo.

> Domingo 22 de noviembre, 18:00 horas

La doncella guerrera: una heroína con mucho ingenio y poco miedo

La compañía Tropos Teatro de Títeres nos invita a descubrir una divertida historia de valentía, disfraces y aventuras en una nueva cita con el teatro familiar.



¿Quién dijo que para convertirse en un gran guerrero había que ser un hombre? Desde luego, nadie se lo contó a Martina, la protagonista de *La doncella guerrera*, una joven que está dispuesta a demostrar que el valor y la inteligencia no entienden de géneros.

Todo comienza cuando el conde de Ayllón, que no tiene hijos varones, decide enviar a su hija menor a luchar por el reino. Disfrazada de caballero, Martina emprende una aventura en la que tendrá que enfrentarse a peligros, superar desafíos y mantener a salvo su verdadera identidad. Pero las cosas se complican cuando salva la vida del príncipe y este, intrigado por aquel misterioso guerrero, comienza a sospechar que no es quien dice ser.

La compañía Tropos Teatro de Títeres recupera para los escenarios el romance castellano *La doncella guerrera*, recogido por Menéndez Pidal, y lo transforma en una propuesta teatral pensada para disfrutar en familia. Una oportunidad para acercar a los más pequeños a las historias de nuestra tradición oral y descubrir, entre aventuras y títeres, que la valentía tiene muchas formas y que las apariencias pueden engañar.

El espectáculo forma parte del ciclo de programación familiar del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y llega a la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración entre el Consistorio y la Cooperativa.

Edad recomendada: a partir de 6 años.

Entradas: 3 € para menores de 18 años / 6 € para mayores de 18 años. Consultar descuentos.

Venta anticipada en **entradas.rivasciudad.es** y en taquilla, desde una hora antes de la función.

> Sábado 28 de noviembre, 20:00 horas

Travesías: cambian los tiempos, pero no las razones para partir

La compañía ripense LaTEAdeTRO llega a la Sala Covibar con una obra que pone rostro y voz a quienes se ven obligados a dejar atrás su hogar en busca de un futuro mejor.



Hubo un tiempo en el que fueron nuestros abuelos quienes hicieron las maletas y emprendieron un viaje hacia lo desconocido. Hoy son otros quienes recorren esos mismos caminos, aunque las razones para partir apenas hayan cambiado. La historia se repite, y *Travesías* nos invita a mirarla de frente, recordándonos que detrás de cada persona que emigra hay una vida, una historia y una esperanza.

A través de diferentes personajes y situaciones, los intérpretes nos acercan a las vivencias de quienes abandonan su tierra en busca de nuevas oportunidades. El miedo, la incertidumbre, las dificultades del camino y el desarraigo conviven con la ilusión de comenzar de nuevo. Historias distintas que confluyen en un mismo destino: la esperanza de encontrar un lugar donde construir una vida mejor.

Travesías es una creación colectiva, viva y en constante evolución, que utiliza el teatro para abordar una realidad tan actual como universal. Una propuesta que busca emocionar, despertar preguntas y hacernos reflexionar sobre algo que, en realidad, forma parte de nuestra propia historia.

Detrás de este montaje se encuentra LaTEAdeTRO, compañía fundada en Rivas en 2012 con la vocación de entender el teatro no solo como una forma de expresión artística, sino también como una herramienta de compromiso social. Su trayectoria está marcada por la colaboración con asociaciones y colectivos y por la creación de espectáculos que invitan al público a mirar más allá del escenario. Una cita con un teatro que no se conforma con entretener, sino que también quiere remover conciencias. Porque, aunque a veces lo olvidemos, no hace tanto que quienes buscaban una vida mejor éramos nosotros.

Entradas: 12 € / 10 € (socios de Covibar).

A la venta en **www.giglon.com** y en la taquilla de la Sala Covibar desde una hora antes del comienzo del espectáculo.

> Lunes 16 de noviembre, 19:00 horas

Nueva cita del **Club de Lectores Covibar**

Hay historias que permanecen con nosotros mucho después de cerrar sus páginas. Historias que despiertan preguntas, emociones y reflexiones que merece la pena compartir. Con ese espíritu celebra su segundo encuentro el ***Club de Lectores Covibar***, un espacio para conversar sobre literatura, intercambiar opiniones y descubrir nuevas formas de interpretar una misma obra.

En esta ocasión, la lectura elegida es *Las intermitencias de la muerte*, del escritor portugués José Saramago, Premio Nobel de Literatura. Una novela que parte de una premisa tan sorprendente como inquietante: ¿qué sucedería si, de repente, la gente dejara de morir? A partir de esta idea, Saramago construye una historia cargada de ironía y reflexión sobre la vida, la muerte y las contradicciones de nuestra sociedad.

La reunión se traslada excepcionalmente al lunes 16 de noviembre, en lugar del segundo miércoles del mes, debido a su coincidencia con la huelga general convocada por los sindicatos.

¿Te gusta leer y te apetece compartir tus impresiones con otras personas? El club está abierto a nuevas incorporaciones. Puedes participar escribiendo a cultura@covibar.es.

La siguiente reunión tendrá lugar el 9 de diciembre, y la lectura elegida se anunciará durante el encuentro de noviembre.

> Miércoles 18 de noviembre, 18:30 horas

Una amistad inesperada que rompe fronteras y prejuicios. Proyección de la película ***La abuela y el forastero***

A veces, las amistades más inesperadas son las que nos enseñan a mirar el mundo de otra manera. Esa es una de las ideas que recorren *La abuela y el forastero*, una comedia dramática del director valenciano Sergi Miralles que se proyectará dentro del Festival 16KM+1.

La película nos presenta a Teresa, la costurera de un pequeño pueblo, y a Samir, un hombre que trabaja en una frutería, aunque en su país de origen era sastre. Ambos comienzan a colaborar en secreto, por miedo a los comentarios de sus vecinos. Lo que surge como una relación discreta acaba convirtiéndose en una historia sobre la amistad, la comprensión y esas barreras invisibles que a menudo levantamos entre unos y otros.

Estrenada en 2024 y protagonizada por Carles Francino, Neus Agulló y Kandarp Mehta, entre otros intérpretes, la película combina humor y emoción para abordar cuestiones como la migración, el arraigo, los prejuicios y la dificultad de sentirse parte de una comunidad cuando los demás te consideran diferente.

La proyección forma parte del Festival 16KM+1, impulsado por la Fundación VOCES para la Conciencia y el Desarrollo. Esta iniciativa utiliza el cine y otras disciplinas artísticas para favorecer el encuentro entre comunidades y, en esta ocasión, se enmarca en un proyecto de intercambio cultural entre Cañada Real, en Madrid, y Algemesí, en Valencia.

Una historia cercana que nos recuerda que, muchas veces, basta con conocernos un poco mejor para dejar de vernos como extraños.



Entrada libre y gratuita hasta completar aforo.

> Jueves 19 de noviembre, 19:00 horas

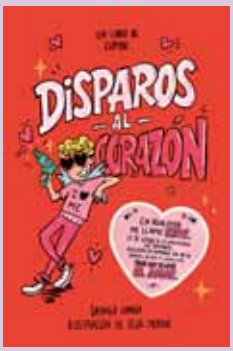
Cupido cambia las flechas por las palabras en ***Disparos al corazón***

¿Y si Cupido estuviera harto de cargar con la culpa de todos nuestros desastres amorosos? Después de siglos provocando flechazos, romances imposibles, rupturas tormentosas y decisiones sentimentales más que cuestionables, el dios del amor ha decidido contar su propia versión de los hechos. Y parece que no piensa dejar títere con cabeza.

Esta es la divertida propuesta de *Disparos al corazón*, el nuevo libro de la escritora Sayago Langa, una obra ilustrada que combina literatura, mitología, humor e ironía para dar una vuelta de tuerca a los grandes tópicos del amor romántico. Con una voz descarada, egocéntrica y poco dispuesta a reconocer sus errores, Cupido nos conduce por un recorrido en el que los dioses del Olimpo se mezclan con las contradicciones de las relaciones actuales. Tinder, el *ghosting*, los celos, las canciones de despecho y los amores imposibles comparten protagonismo con algunos de los mayores enredos sentimentales de la mitología y la literatura.

Las ilustraciones de Olga Merino aportan una personalidad especial a la obra, transformando a los personajes mitológicos en figuras actuales, reconocibles y sorprendentemente humanas.





Sayago Langa comenzó a compartir sus historias en internet con tan solo catorce años y, desde entonces, ha acumulado cerca de treinta millones de lecturas en plataformas digitales. A los dieciocho publicó su primera novela en papel, *Zach Wood*, centrada en el acoso escolar. En 2026 publicó *En Guerra*, un poemario sobre las heridas de la violencia de género, también presentado en Covibar. Ahora cambia de registro para adentrarse, con mucho humor, en el complicado y contradictorio universo de las relaciones sentimentales.

> Miércoles 25 de noviembre, 19:30 horas

> Exposición abierta hasta el 21 de diciembre

Universo Iceberg: el arte de descubrir lo que se esconde bajo la superficie

Lo que vemos de una persona es solo una pequeña parte de lo que realmente es. Como sucede con los icebergs, bajo la superficie se esconde un universo mucho más profundo, formado por emociones, recuerdos, heridas, miedos, deseos y experiencias que, aunque permanezcan invisibles, condicionan nuestra manera de sentir, actuar y relacionarnos con los demás.

Esta sugerente metáfora es el punto de partida de *Universo Iceberg*, una obra que une literatura, psicología y arte para invitarnos a mirar más allá de las apariencias. Sus autores, Paula Sánchez-Alarcón y Javier Estrada Campayo, presentarán este proyecto en nuestro Centro Social el próximo 25 de noviembre, en un encuentro que servirá también para inaugurar una exposición con las ilustraciones originales que dieron vida al libro y que podrá visitarse hasta el 21 de diciembre.



Universo Iceberg nace de años de experiencia profesional escuchando, observando y acompañando a personas en sus procesos emocionales. A través de diferentes icebergs y de los personajes que los habitan, sus autores nos proponen sumergirnos en las profundidades del comportamiento humano para descubrir todo aquello que se oculta detrás de nuestras reacciones. Porque detrás de la rabia puede esconderse el dolor; detrás de la necesidad de control, la inseguridad; y detrás de una conducta que no comprendemos, una historia que quizá nunca nos hemos detenido a escuchar.

La obra es fruto del encuentro entre dos formas de expresión que se complementan. Paula Sánchez-Alarcón, psicóloga, psicoterapeuta, escritora e ilustradora, aporta su universo visual y creativo, mientras que Javier Estrada Campayo, también psicólogo y psicoterapeuta, contribuye con su sensibilidad literaria y su mirada sobre el desarrollo emocional. Ambos son directores y cofundadores de RAYCES Psicólogos y comparten una amplia trayectoria en el acompañamiento psicológico, la docencia y la divulgación.

Durante la presentación, los autores conversarán con el público rodeados de las propias ilustraciones de la exposición, desvelando las historias, metáforas y reflexiones que inspiraron el libro. Una oportunidad para descubrir cómo el arte y la palabra pueden ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones y a desarrollar una mirada más empática hacia quienes nos rodean. La exposición permitirá, además, prolongar ese viaje más allá del encuentro inaugural. Las obras originales de Paula Sánchez-Alarcón invitarán a los visitantes a detenerse ante cada imagen, explorar sus significados y descubrir que aquello que permanece oculto puede ser tan importante, o incluso más, que lo que se muestra a simple vista.

> Jueves 26 de noviembre, 19:00 horas

Las huellas del pasado y los caminos que elegimos: Elena Peralta presenta ***El Tite. Mis orígenes***



¿Hasta qué punto somos dueños de nuestro destino? ¿Cuánto de lo que somos se explica por el lugar en el que crecimos y las experiencias que nos marcaron? Estas son algunas de las preguntas que sobrevuelan *El Tite. Mis orígenes*, la novela de Elena Peralta Valero, una historia que nos traslada al Madrid de los años sesenta y setenta para explorar las raíces de un personaje tan complejo como humano.

El Tite vuelve la mirada hacia su infancia y juventud, recuperando los recuerdos familiares, las amistades, las calles y los acontecimientos que fueron moldeando su personalidad. El entorno de Barajas y el ambiente de una España muy diferente a la actual sirven de escenario a un relato en el que la inocencia de los primeros años va dejando paso a una realidad cada vez más complicada.

A medio camino entre la novela social, la memoria y los ambientes propios de la novela negra, la obra nos presenta a un protagonista lleno de contradicciones: impulsivo, vulnerable y profundamente condicionado por sus circunstancias. Lejos de juzgar sus actos, la autora trata de comprender cómo determinadas experiencias y decisiones pueden conducirnos por caminos de los que no siempre resulta sencillo regresar.

Poeta, rapsoda, actriz de teatro y divulgadora cultural, Elena Peralta cuenta con una amplia trayectoria vinculada a la literatura. Ha impulsado tertulias, participado en numerosos proyectos creativos e impartido talleres de escritura en diferentes ámbitos sociales. Aragonesa de nacimiento, vivió durante cuarenta años en Madrid, veinte de ellos en Rivas, antes de trasladarse a una pequeña localidad de Tarragona.

El Tite. Mis orígenes es el comienzo de una historia que continúa en *El Tite. Pisadas sin retorno*, segunda novela de la serie, en la que la autora profundiza en las nuevas etapas de la vida del protagonista y las consecuencias de sus decisiones.

> Lunes 30 de noviembre, 19:00 horas

Anatomía de un ciberataque: cuando la realidad supera a la ficción. Tercera conferencia del ciclo ***Ciberseguridad: aprender a protegernos en el mundo digital***



Los ciberataques pueden parecer asuntos propios de grandes empresas, gobiernos o especialistas informáticos. Sin embargo, sus consecuencias están mucho más cerca de nuestra vida cotidiana de lo que imaginamos. Una filtración de datos, una interrupción de servicios o un fraude digital pueden afectar directamente a cualquier ciudadano.

La tercera sesión del ciclo de ciberseguridad, iniciado en octubre, nos acercará a esta realidad de forma sencilla y accesible. A través de casos reales, conoceremos cómo se producen algunos de estos ataques, qué buscan quienes los llevan a cabo y cuáles pueden ser sus consecuencias para hospitales, bancos, centros educativos, administraciones y otros servicios que utilizamos habitualmente.

La conferencia será impartida por Marcos Huete Campo, consultor de ciberseguridad y graduado en Sistemas de Información por la Universidad Politécnica de Madrid. Cuenta con casi cinco años de experiencia en auditoría y consultoría tecnológica, participando en proyectos relacionados con la protección de la información, la prevención de riesgos digitales y la respuesta ante incidentes de seguridad.

Una ocasión para comprender mejor las amenazas que existen en el entorno digital y tomar conciencia de la importancia de proteger la información y los servicios de los que dependemos.

> Miércoles 2 de diciembre, 19:30 horas

De la China milenaria a la digital: un viaje entre dos mundos

China es un país de contrastes fascinantes. Un lugar donde las tradiciones de miles de años conviven con una sociedad cada vez más tecnológica, en la que los teléfonos móviles, las aplicaciones y los pagos digitales han transformado la vida cotidiana. Pero ¿cómo es realmente la China de hoy? ¿Qué necesitamos saber antes de visitar un país tan diferente al nuestro?

La Escuela de Chino Saber nos propone un recorrido por la cultura, las costumbres y la realidad del gigante asiático, alejándose de los tópicos para acercarnos a sus particularidades de una forma amena y participativa.

La academia es, además, una incorporación reciente a la vida educativa y cultural de nuestro barrio. Abrió sus puertas la pasada primavera en el local 10 de la segunda planta del Centro Cívico Comercial de Covibar, desde donde acerca el aprendizaje del idioma chino y su cultura a quienes sienten curiosidad por este país.

La charla tendrá una vertiente especialmente práctica para quienes estén pensando en viajar a China. ¿Cómo se paga en los comercios? ¿Qué aplicaciones conviene conocer? ¿Cómo funcionan los transportes? ¿Qué debemos tener en cuenta para comunicarnos durante nuestra estancia? Estas y otras cuestiones servirán para descubrir cómo desenvolverse en un país donde muchas costumbres y herramientas cotidianas son diferentes a las nuestras.

La actividad incluirá también un breve minicurso de chino para viajeros, con palabras y expresiones útiles para situaciones habituales, además de juegos y preguntas que permitirán al público participar y poner a prueba sus conocimientos.

Un viaje cultural sin necesidad de hacer las maletas, que quizá despierte las ganas de preparar uno de verdad.

> Jueves 3 de diciembre, 19:00 horas

Charla de Vida N Balance ***Volver a ti: Un camino hacia la calma y el bienestar***

Vivimos deprisa, rodeados de estímulos, pensamientos y responsabilidades. En medio de todo ese ruido, encontrar espacios para parar, escucharnos y volver a nosotros mismos se ha convertido en algo cada vez más necesario.



Esta charla nos invita a detenernos, dedicarnos un momento de escucha y descubrir herramientas que nos ayuden a cultivar la calma y la paz que también habitan en nosotros.

Un espacio para comprender mejor el funcionamiento de nuestra mente, aprender a ponerla a nuestro favor y descubrir cómo cultivar, poco a poco, estados de mayor bienestar, claridad y paz interior.

Vida N Balance es un proyecto de asesoría integral orientado a mejorar el bienestar de las personas mediante un enfoque personalizado que une cuerpo, mente y entorno social. Su visión es clara: ofrecer un servicio que no se limite a tratar de manera aislada la salud física, mental o social, sino que integre estos tres aspectos de forma armoniosa.

> Jueves 10 de diciembre, 19:00 horas

Charla taller ***Rejuvenecimiento consciente en Navidad***

Con las fiestas navideñas a la vuelta de la esquina, Mila Granados, profesional de la belleza y el bienestar, maquilladora emocional y terapeuta holística, regresa con una charla-taller que nos propone dedicar un poco de tiempo a nuestro cuidado personal y descubrir nuevas formas de sentirnos bien por dentro y por fuera.

Lejos de plantear el envejecimiento como algo contra lo que debemos luchar, *Rejuvenecimiento consciente en Navidad* invita a entender la belleza desde una perspectiva más amplia, en la que nuestros hábitos, emociones y pequeños gestos cotidianos adquieren un papel protagonista.

La actividad tendrá un carácter práctico y participativo. Mila compartirá diferentes rituales de belleza y bienestar, propuestas naturales para el cuidado de la piel y técnicas de yoga facial y automasajes que podremos incorporar a nuestras rutinas. También ofrecerá trucos de maquillaje para realzar la belleza natural y conseguir un aspecto luminoso durante las celebraciones navideñas.

Más allá de los tratamientos y los productos, el taller quiere transmitir una idea sencilla: la belleza no tiene por qué medirse en años ni responder a modelos imposibles. También está en la confianza, en la serenidad y en la satisfacción de dedicar tiempo a nuestro propio bienestar.



¿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



Madres: ¡menudo comienzo de temporada!

Cinco mujeres encerradas en un colegio, un montón de cuentas pendientes y un público dispuesto a pasárselo bien. La combinación prometía… ¡y desde luego no defraudó! El pasado 26 de septiembre estrenamos nuestra temporada teatral en la Sala Covibar con *Madres*, una comedia que nos hizo reír de lo lindo.

















Porque, seamos sinceros, juntar a cinco mujeres con formas completamente distintas de entender la maternidad y dejarlas encerradas sin posibilidad de escapar solo podía acabar de una manera: ¡saltando chispas! Y vaya si saltaron. Entre reproches, confesiones, malentendidos y alguna que otra verdad incómoda, las protagonistas nos regalaron un auténtico festival de situaciones disparatadas.

Y nosotros, encantados. Nos reímos de sus ocurrencias, de sus discusiones y de esas escenas tan exageradas que, pensándolo bien, tampoco estaban tan lejos de la realidad. Porque ¿quién no ha escuchado alguna vez consejos sobre cómo criar a los hijos que nadie había pedido? ¿O ha presenciado una discusión entre madres convencidas de que su manera de hacer las cosas es la mejor?

Lo mejor es que, sin apenas darnos cuenta, entre carcajada y carcajada también nos hicieron pensar. En la conciliación, en la culpa, en las expectativas imposibles y en lo fácil que resulta juzgar las decisiones ajenas. Todo ello con mucho desparpajo, un ritmo endiablado y cinco actrices que se dejaron la piel sobre el escenario.

Al final, las protagonistas consiguieron salir de su particular encierro y nosotros salimos de la Sala Covibar con una sonrisa de oreja a oreja y la agradable sensación de haber pasado una noche estupenda.

Fotos: Fernando Galán

Una nueva temporada para seguir compartiendo cultura, ideas y experiencias

Septiembre y octubre devolvieron al Centro Social Armando Rodríguez su actividad habitual con una programación llena de literatura, arte, poesía, bienestar y reflexión. Dos meses de encuentros y nuevas propuestas que nos recordaron que la cultura también es una forma de convivir, aprender y hacer barrio.

Con el verano ya atrás, en Covibar volvimos a abrir las puertas a una nueva temporada cultural. Y lo hicimos con ganas de seguir encontrándonos, de descubrir nuevas historias, de escuchar otras voces y de dedicar un tiempo a esos asuntos que, de una manera u otra, forman parte de nuestras vidas.



Porque nuestro Centro Social no es únicamente un lugar al que acudir para asistir a una actividad. Queremos que siga siendo un espacio vivo, abierto a la participación y al intercambio de ideas, donde siempre haya algo nuevo por descubrir.

El arte y la literatura volvieron a ocupar su lugar

Los más pequeños fueron los encargados de inaugurar la temporada cultural el 10 de septiembre con un divertido cuentacuentos organizado por Koala Ediciones. Esther García, editora de la editorial, nos acercó a *El horrible monstruo del espacio*, de Sylvie Misslin, a través de una propuesta interactiva que combinó imaginación, aventuras y el placer de escuchar historias. Una bonita manera de comenzar el curso y de reafirmar nuestra apuesta por acercar los libros a los niños y niñas desde sus primeros años.



La literatura infantil volvió a tener su espacio con la presentación el día 24 de *Cuando mamá se comió una sandía*, de la maestra y escritora María Largo Canales. Un cuento que aborda con sensibilidad los sentimientos que surgen ante la llegada de un nuevo hermano y nos recuerda, a través de su protagonista, Daniela, que el amor familiar no se divide, sino que se multiplica. La obra incorpora además una vertiente solidaria, ya que parte de los beneficios de su venta se destina a ayudar a Marina, una niña con una enfermedad rara que necesita tratamientos y terapias.



La poesía también tuvo mucho que decir durante estos primeros meses. El 18 de septiembre recibimos al rapsoda Luis San José, acompañado por la soprano María Alonso, con *Caricias para el alma*. Un recital que combinó interpretación, música y versos con una propuesta poco habitual: un menú poético del que el público podía escoger sus composiciones favoritas o dejar que una ruleta digital decidiera por él. Una manera diferente de acercarse a la poesía, convirtiendo la elección de los textos en parte de la experiencia y recordándonos que los versos no solo están hechos para leerse, sino también para escucharse y sentirse.







Ya en octubre, Daniel Collado Azorín regresó a nuestro Centro Social para ofrecernos un recital con sus poemas más representativos. Su particular universo literario, en el que conviven la emoción, la reflexión social y el humor, nos permitió acercarnos a una trayectoria construida a lo largo de numerosos poemarios y años de dedicación a la escritura.



También hubo lugar para una propuesta poética más introspectiva. Anna Fernández nos acercó el día 23 de ese mismo mes a *El yo inefable*, un recital concebido como un encuentro entre la palabra, el sonido y el silencio. Una invitación a detenernos, escuchar y prestar atención a aquello que tantas veces queda oculto bajo las prisas de la vida cotidiana.



Las artes plásticas también tuvieron su espacio con la exposición de Serafín Montecino Fernández, que pudo visitarse entre el 16 de septiembre y el 9 de octubre. Sus obras nos permitieron acercarnos a la mirada artística de un creador que, tras años de formación junto a Patricia Viñó, ha participado en numerosas muestras individuales y colectivas.

Aprender a cuidarnos, por dentro y por fuera

No todo fueron libros y manifestaciones artísticas. También dedicamos tiempo a reflexionar sobre nuestro bienestar y sobre la importancia de incorporar hábitos que nos ayuden a vivir mejor.

El 17 de septiembre, Mila Granados, profesional de la belleza y terapeuta holística, impartió la charla-taller *No es el tiempo lo que envejece, es lo que hacemos con ese tiempo*, una propuesta que partía de una idea interesante: nuestra manera de vivir, gestionar las emociones y afrontar el paso del tiempo influye en cómo nos sentimos y en la forma en



que nos cuidamos. El encuentro abordó la relación entre el estrés, el bienestar emocional, los hábitos cotidianos y el envejecimiento, poniendo el acento en la importancia de prestar atención tanto al cuerpo como a la mente.



Más preparados frente a los riesgos de internet

Si hay un ámbito de nuestra vida que ha cambiado profundamente en los últimos años, ese es el digital. Utilizamos el móvil para comunicarnos, comprar, consultar nuestras cuentas, realizar gestiones o compartir fotografías. Pero ¿sabemos realmente cómo proteger nuestra información?

Con esa pregunta de fondo, octubre acogió las dos primeras sesiones de un ciclo sobre ciberseguridad impartido por Marcos Huete Campo, consultor especializado en seguridad informática.

La primera charla, *Tu identidad digital: quién eres y cómo protegerte*, estuvo dedicada a la privacidad y a la huella que dejamos cada vez que navegamos por internet, utilizamos una aplicación o compartimos información en las redes sociales. Contraseñas seguras, verificación en dos pasos, protección de dispositivos y configuración de la privacidad fueron algunos de los aspectos tratados desde un enfoque práctico y accesible.

La segunda sesión, *El arte del ciberengaño*, se centró en una realidad cada vez más presente: las estafas digitales. Correos que aparentan proceder de nuestro banco, mensajes sospechosos, llamadas fraudulentas o intentos de suplantación de identidad fueron algunos de los ejemplos utilizados para aprender a reconocer las señales de alerta. También se abordó cómo la inteligencia artificial está facilitando nuevas formas de engaño, capaces incluso de imitar voces o imágenes para hacer más creíbles los fraudes.

Libros para pensar y para viajar

Volviendo a la literatura, esta nos permitió además acercarnos a otras épocas, otras ideas y algunos de los lugares más sorprendentes del planeta.

El pensamiento de Piotr Kropotkin protagonizó una ponencia dedicada a dos de sus grandes obras: *La Gran Revolución francesa* (1789-1795) y *El apoyo mutuo. Un factor de evolución*. De la mano de Alfredo González y Daniel Hernán Huerta, nos acercamos a la figura de este científico y pensador, así como a su particular interpretación de los movimientos revolucionarios y a su defensa de la cooperación como elemento fundamental para la evolución y la supervivencia.



Y de las grandes cuestiones de la historia y el pensamiento pasamos a los grandes paisajes del planeta. El escritor y viajero José María Fernández Atienza nos llevó *De polo a polo* a través de una aventura de más de 30 000 kilómetros y tres meses de navegación por algunos de los territorios más remotos de la Tierra. Mapas, fotografías y vídeos acompañaron el relato de un recorrido que comenzó en Islandia, atravesó las aguas del Ártico y el mítico Paso del Noroeste, continuó por el Pacífico y la Patagonia y culminó en la Antártida. Un viaje lleno de paisajes extraordinarios, historia, naturaleza y encuentros con otras culturas que nos permitió asomarnos a lugares que probablemente muchos de nosotros nunca llegaremos a visitar.



Nace un nuevo punto de encuentro para los amantes de la lectura

Entre las novedades de octubre hubo una especialmente significativa: la puesta en marcha del Club de Lectores Covibar. A continuación, compartimos la reseña de este primer encuentro, escrita por José Guadalajara, coordinador del Club de Lectores Covibar.



Libro leído: **Julian Barnes, *El sentido de un final***

Como afirma el escritor Javier Cercas en un artículo publicado recientemente en El País, «el libro es una partitura, y es el lector el que la interpreta». Así resultó en este primer encuentro celebrado el día 14 de octubre, organizado por Covibar y coordinado por el escritor José Guadalajara, presidente de la asociación literaria Escritores en Rivas.

Con una asistencia de más de cincuenta personas –hay que decir que predominaron las mujeres en un altísimo porcentaje– la tertulia fue desenvuelta, organizada, dinámica, profunda y plagada de interpretaciones lectoras de esa «partitura» que es la novela de Barnes, último premio Princesa de Asturias.

El sentido de un final, cuyo título es en sí mismo una declaración de intenciones, permitió un análisis riguroso de su trama, personajes y contenido, dando lugar al descubrimiento de una novela llena de posibilidades de análisis que provocaron una gran diversidad de puntos de vista y valoraciones. La tertulia literaria arrojó mucha luz sobre la novela y resultó, según los comentarios de los propios participantes, un espacio donde la palabra cobró relieve para convertirse en un entramado de reflexiones e indagaciones que dejó a todos con la grata sensación de haber disfrutado con esta primera sesión de este nuevo Club de lectores.

El Club nace con la pretensión de celebrar un encuentro mensual con los libros. El próximo tendrá lugar el 16 de noviembre para poner sobre la mesa la novela *Las intermitencias de la muerte* de José Saramago. Si estás interesado, aún puedes inscribirte a nuestro Club enviando un correo a esta dirección: **cultura@covibar.es.**

El Parque Lineal volvió a ser punto de encuentro solidario

Y como la vida de Covibar también se desarrolla fuera de sus instalaciones, el último domingo de septiembre tuvimos una nueva cita con una de nuestras iniciativas más participativas. Nuestro Rastrillo Solidario regresó al Parque Lineal el 27 de septiembre para ofrecer a los vecinos la oportunidad de vender, intercambiar y dar una segunda vida a aquellos objetos que, aunque ya no utilizamos, todavía pueden ser útiles para otras personas.

Ropa, libros, juguetes, pequeños objetos domésticos y otros enseres forman parte del espíritu de este tipo de encuentros, en los que lo importante no es únicamente comprar o vender, sino fomentar una manera más responsable de consumir.









Como siempre, la Peña Atlética Rivas sirvió limonada entre los asistentes.



Así transcurrieron los meses de septiembre y octubre: entre cuadros, poemas, cuentos, charlas, viajes, conversaciones y nuevas iniciativas. Actividades muy distintas que comparten un mismo propósito: ofrecer oportunidades para encontrarnos, aprender y disfrutar juntos.



La temporada acaba de comenzar y todavía quedan muchas historias por descubrir, muchas ideas que compartir y muchos buenos momentos por vivir juntos.

Frente al olvido, el corazón y la memoria: ACEAR volvió a emocionar en la Sala Covibar

Hay enfermedades que amenazan con borrar los recuerdos, pero nunca deberían borrar el cariño, la compañía ni el compromiso de quienes permanecen al lado. Con ese espíritu, la Sala Covibar acogió el pasado 22 de octubre la undécima edición de la gala benéfica de la Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer de Rivas (ACEAR). La gala comenzó con unas palabras de los responsables de ACEAR, que agradecieron a Covibar su apoyo y colaboración a lo largo de los años.

Después llegó el momento de dejar hablar al arte. Jessica León fue la encargada de abrir el espectáculo con el ritmo y el color de su danza oriental, una disciplina con la que volvería a conquistar el escenario en otras dos ocasiones a lo largo de la velada. Le siguieron los Chulapos de Rivas, que pusieron una nota de tradición y alegría, y la formación Triana en Rivas, que aportó dos inolvidables números, uno en solitario y otro en grupo. Los tanguistas de la Asociación Vecinal Amigos de Vaciamadrid añadieron después la pasión de un baile que parece hecho para contar historias sin necesidad de palabras.

Pero si hubo un momento especialmente conmovedor, fue el protagonizado por los alumnos de *Country Line Dance*, que rindieron homenaje a su querido maestro Chema, fallecido hace unos meses. Durante la actuación, sus alumnos sorprendieron a la hija del bailarín con un ramo de flores, en un gesto cargado de cariño y gratitud que convirtió el recuerdo de Chema en uno de los instantes más emotivos de la noche.

El Coro de Rivas fue el encargado de poner el broche final a la gala con la interpretación de cuatro temas, cerrando una velada en la que cada actuación había aportado su pequeño granito de arena a una causa mucho mayor.

Ahí reside el verdadero sentido de esta gala. Frente a una enfermedad que va arrebatando recuerdos, hay algo que podemos hacer entre todos: no olvidar a quienes la padecen, ni a sus familias y cuidadores. Desde Covibar, seguimos teniendo el privilegio de acompañar a una asociación que nos recuerda que, cuando la memoria se desvanece, el cariño y los cuidados deben permanecer.










TALLERES DE COVIBAR

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

¡NUEVOS HORARIOS!

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 neces itarlo.
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

PRECIO MENSUAL: 32 €
PRECIO MENSUAL SOCIOS: 27 €
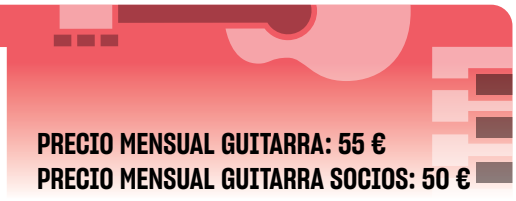
FOTOGRAFÍA



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 €

GUITARRA 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 €

INFAMES

Dice nuestro diccionario que el término «infame» es el adjetivo que alude a quien carece de honra, crédito y estimación. Esta palabra no puede definir mejor el aire que mueve estos tiempos que vivimos, convertidos en infames por quienes dirigen el timón del presente. Basta ver la indiferencia que practican muchos ante el arboricidio al que hemos asistido este verano de incendios; a los que callan ante la injusticia de los desahucios, mientras echan a patadas a una anciana en silla de ruedas de su casa y hay quien celebra congresos de especuladores, poniendo la alfombra roja a los que hacen caja a costa de nuestros hogares. Carecen de honra porque pierden la dignidad cuando son incapaces de compadecerse de la desgracia ajena. Compadecerse, etimológicamente, no es más que padecer en compañía de otros, es decir, compartir lo que nos duele, haciendo más llevadera la desgracia.

La fiebre del individualismo nos aleja de los problemas de los que nos rodean, que también son los nuestros. Los infames ven al emigrante como un invasor, al pobre como un ladrón en potencia, al diferente como un enemigo a batir. Pierden el crédito como personas los que invitan al odio, los que enarbolan banderas pero no creen en los cuidados, en la escuela de todos, en la sanidad pública que cura nuestras heridas. Es imposible que las patrias se puedan construir desde el insulto, desde la irracional voracidad de los fondos buitre y desde la agresión al que no piensa como nosotros.

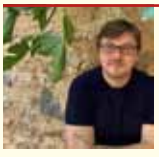
¿Quién puede estimar a alguien que juega a despreciar a los demás? No hay



mayor forma de desprecio que contemplar con frialdad estadística el número de niños que mueren cada día, las mujeres asesinadas que abren los telediarios para, inmediatamente después, decir que los genocidios no existen o que la violencia machista es el invento de unos pocos.

En su origen, en latín, la palabra «infame» se aplicaba a la persona que no tenía buena fama, es decir, a quien tenía una pésima reputación. Hoy, los infames gozan de una magnífica prensa, son admirados por millones de personas, se erigen como líderes de masas, posan en las redes sociales o balbucean sus hipócritas tesis sobre cómo debemos de vivir los demás, e incluso hay quien los vota.

Por suerte, infame en castellano amplía su significado, y con esta palabra podemos calificar, sin temor a equivocarnos, a los responsables del deterioro de nuestro mundo y de nuestras democracias, aunque tengan buena fama. Vivirán entre aplausos, pero estoy seguro de que la historia los recordará sin honra, sin crédito y, espero que también carezcan de estimación. Sí, ojalá algún día alguien diga de ellos, contemplando el arrasado pasado que será nuestro presente, que los culpables de aquello fueron los infames del hoy y del ahora. Soy optimista.



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

Callejeando



Me lo encuentro, acompañado de su hija Enara, en el Parque de Asturias con una crisis de identidad monárquica. Desde que le regalaron el título de Lord de Sealand, este escritor evita rodearse de ceniceros, whisky barato y libros de autoayuda. Al verlo, me mira con la ilusión de quien se pega a la vitrina de los helados. Es Juan Font.

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

¿De qué te escondes?
Huyo de los libros inacabados, de las faltas de *ortójrafia* y de José Guadalajara o Sayago Langa cuando aparecen con una propuesta disparatada.

¿Quién te persigue?
Las bromas en momentos inapropiados. Mi cerebro me juega malas pasadas, me río estando solo y acompañado. Es complicado acertar con un buen chiste en el momento adecuado, con el público receptivo y el tanatorio tranquilo.

¿Dónde pisas?
Por raro que parezca, y para sorpresa de mi madre, adoro la ópera. Cuando el tenor expone sus rangos vocales de seis octavas, el vello se me eriza como un puercoespín amenazado y me planteo la existencia del universo. Tardo un par de días en regresar a mi locura habitual.

¿A dónde te diriges?
Desde que soy padre recorro los mejores parques de la comunidad, pero mis favoritos están en Covibar.

¿Y el amor?
Satisfecho. Feliz. Completo. Pero mis mayores amores siguen siendo las letras. Quizás porque me han acompañado desde mi juventud; quizás porque alimentaron mis fantasías; quizás porque nunca me han abandonado. Una página en blanco es un sinfín de posibilidades bizarras que me hacen palpitar de emoción.

¿Y el tiempo?
Me apasiona cuando anuncian un nuevo récord histórico de calor en Alpedrete. Siento que formo parte de ese grano microscópico al que llamamos «tiempo».

¿Y la muerte?
Expectante. Cuando me planten delante de una selección de posibles reencarnaciones, tengo muy clara mi decisión: un perro gordo. Uno de esos perros que tienen los matrimonios jubilados. Acabaría cebado con la misma comida que ellos, acurrucado bajo una manta y con una jornada completa de mimos constantes.

¿Qué libro tuyo nos dejas?
Por ahora, con la esperanza de ofrecer pronto más obras, *3S93JOS, la era del nigromante*. Algo de aventura, humor y fantasía juvenil, porque nada como conocerme desde los libros.



—¡El premio de este año serán mil orbes de diamante rojo, ser jurado de la próxima edición y entrar en el muro de la fama! —Pápaver pensó que nunca había tocado un orbe de diamante rojo. Ahora tenía la posibilidad de ganar mil, dinero suficiente para comprarse una isla o un país—. ¡La primera prueba es de resistencia y solo aquellos que no se rindan, pasarán a la siguiente fase! —Nuevos gritos se sucedieron como una ola.

3S93JOS, la era del nigromante. Madrid,2022

Juan Antonio Font Díaz trabajó en la productora Lucky Time haciendo guiones de teatro y series online. Publicó su primer libro en el 2022 y desde entonces ha cosechado varios premios y ha sido finalista con microrrelatos. Participa de manera activa en la asociación Escritores en Rivas. Si queréis conocerlo, venid a cualquier programa de Palabras en Vuelo.

ER www.escritoresenrivas.com

1 de noviembre

Celia Olalla

El día 1 de noviembre se celebra en España el Día de Todos los Santos, día tradicional y solemne para recordar la memoria de nuestros familiares difuntos.

Es una excelente fecha para trasmitir a las generaciones más jóvenes el legado familiar, hacerle saber de dónde provienen, qué cosas han hecho sus antepasados y cómo poder honrarles.

Cabe destacar que es una fecha que se celebra por todo el mundo además de en España, estos son algunos ejemplos:

- En **Latinoamérica** se acostumbra a ir a visitar las tumbas de los antepasados y en países como México, no solo se visita, también se realiza un picnic alrededor de la tumba, se colocan máscaras, cintas de colores y hasta se cocinan platos exclusivos para ese día.
- En **Estados Unidos y otros países,** esta fecha se ha diluido con ***Halloween***, que a su vez es la interpretación moderna de una festividad pagana conocida como Samhain. Es una festividad en honor a la recolección de la cosecha y también indica el final del año.
- En otras regiones del mundo como **Asia,** se les rinde culto a los antepasados y en **Filipinas** también se realizan unos enormes banquetes en los cementerios en honor a los difuntos.

En este articulo de arte, vamos a centrarnos en una de las principales tradiciones en este destacado día, que es la representación anual de Don Juan Tenorio, de José Zorrilla escrito en 1844, convirtiéndose sin duda, en una de las cimas del teatro español. Esta obra, consolidó el arquetipo del eterno seductor y es mundialmente famosa por su temática de amor, redención y elementos sobrenaturales, siendo tradicionalmente representada en los teatros cada 1 de noviembre.



Como hemos destacado anteriormente, ha sido una obra de tal calibre, que ha inspirado a muchos ámbitos artísticos y figuras destacar de la pintura, en óperas, piezas de zarzuela y un sinfín de puestas en escena:

PINTURA

En el ámbito artístico de la pintura, Salvador Dalí creo la escenografía para *Don Juan Tenorio* (1949-1950) revolucionando el clásico de Zorrilla al fusionar surrealismo y neomisticismo. En el Teatro María Guerrero de Madrid, Dalí usó símbolos oníricos, maniquíes y atmósferas fantásticas para potenciar el misticismo de la obra.



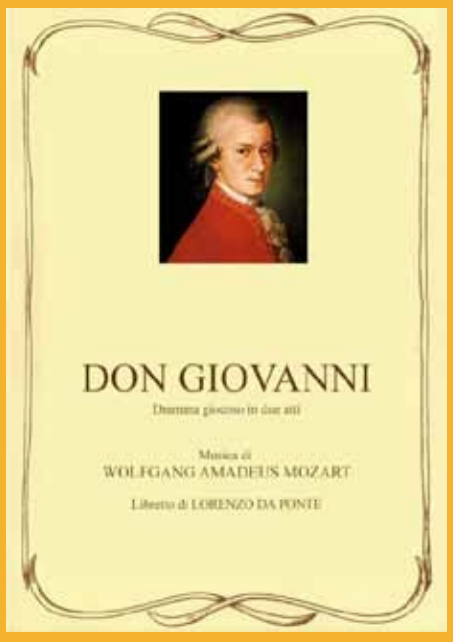
El montaje, encargado por Luis Escobar, transformó radicalmente las puestas en escena tradicionales. Entre las innovaciones destacan:

- **Atmósfera onírica:** Escenarios dominados por la dualidad entre la muerte y la pasión, cargados de referencias metafísicas.
- **Vestuario fantástico:** Figurines que exageraban los rasgos de los personajes, dotándolos de un aire teatral y estrafalario.
- **Influencia surrealista:** Elementos que rompían con el realismo habitual de la obra para adentrarse en la mente y el subconsciente de Tenorio.

MÚSICA

En 1787, Mozart creo la obra operística *Don Giovanni*. Ambas obras comparten exactamente al mismo protagonista (Don Juan) y la misma historia base, pero difieren profundamente en su tono y en el desenlace del personaje.

Compuesta con libreto de Lorenzo Da Ponte, es un drama jocoso que mezcla comedia y tragedia. En esta versión ilustrada, Don Giovanni es un libertino cínico e impenitente que se niega a arrepentirse de sus actos. El





clímax de la ópera llega cuando la estatua de piedra del Comendador—al que Don Giovanni asesinó previamente— cobra vida y lo arrastra directamente a los infiernos por negarse a cambiar.

ESCULTURA

Existen monumentos escultóricos dedicados específicamente a la figura de Don Juan Tenorio, destacando dos estatuas principales a tamaño real en España:

El Monumento a Don Juan Tenorio (Sevilla)

Es la escultura más famosa y emblemática del personaje. Está diseñada en bronce a tamaño natural por el escultor Nicomedes Díaz Piquero e inaugurada en 1974. Muestra al personaje con una pose altiva, orgullosa y desafiante, vistiendo los ropajes clásicos del siglo XVII con capa, espada y sombrero.



Don Juan Tenorio Embozado (Valladolid)

Inaugurada a finales de 2022, es la segunda escultura dedicada al mito literario en todo el mundo. Se encuentra justo al lado de la entrada al jardín romántico de la Casa de Zorrilla, lugar de nacimiento del autor.

Creada en bronce a escala humana por el artista Miguel Ángel Tapia. Esta estatua es interactiva. Cuenta con un sensor de movimiento oculto; cuando un peatón pasa caminando cerca de ella, se activa una locución de voz que recita con voz misteriosa y retadora una de las frases características de los caballeros de la época: «¡Alto! ¡Quién va!».


VITALDENT
PORQUE TU BOCA ES TODO
Cuidar tu salud bucodental
incluye ponértelo fácil
FINANCIACIÓN
36
meses
SIN INTERESES
TAE 0,00%*
15%
descuento**
IMPLANTOLOGÍA
Y ORTODONCIA
RIVAS
Av. Pablo Iglesias, 87
914 990 611


At Home
ENGLISH
AT HOME
ENGLISH
More than English!
Inglés, apoyo al estudio, música y experiencias en el extranjero
CLASES DE INGLÉS
Academia y domicilio
Desde 2 años hasta adultos
APOYO AL ESTUDIO
Mates, Sciences
y preparación oficial
PREPARACIÓN CAMBRIDGE
KET · PET · FIRST · CAE
CURSOS Y PROGRAMAS
EN EL EXTRANJERO
EE.UU. · Canadá · Irlanda · Europa
CAMPAMENTO URBANO
Y COLEGIOS
MÚSICA
Instrumento · Combo · Canto
Estudio de grabación
COVIBAR (Pza. Blas de Otero 6) y ZOCO RIVAS (Pº de la Chopera 9)
910 24 76 52
651 97 94 70
info@ahenglish.es
www.ahenglish.es
@at_home_english
Colaboramos con
inferway
Formación bonificable
fundae.es
We prepare for
Cambridge
English Qualifications

¡Cinco de cinco! El **CFS Mecam Covibar** presenta su candidatura al liderato

Nuestro equipo de fútbol sala firma un arranque de Liga impecable, con pleno de victorias, 26 goles a favor y solo nueve en contra. Cuarto en la clasificación, pero con un partido menos que sus principales rivales, el conjunto patrocinado por Covibar pisa fuerte y apunta a lo más alto.

¡Señoras y señores, aquí hay equipo! Y no lo decimos por entusiasmo desmedido ni por dejarnos llevar por los colores. Lo dicen los números, que en el deporte, como en la vida, rara vez engañan. Cinco partidos disputados, cinco victorias, quince puntos de quince posibles y una diferencia de goles de más diecisiete. El CFS Mecam Covibar ha comenzado la temporada 2026-2027 en la Primera División A de fútbol sala de Rivas con una autoridad que invita al optimismo.

El campeonato arrancó el 19 de septiembre y nuestro equipo no tardó en enseñar sus credenciales. Primera jornada, primer aviso a navegantes: contundente victoria por 5-1 frente al Bar Lagar Futsal. Un estreno para despejar dudas y empezar a sumar de tres en tres.

La segunda cita, ante el CD Litris, confirmó que aquello no había sido casualidad. Triunfo a domicilio por 3-5 y seis puntos en el casillero. El CFS Mecam Covibar ya ocupaba la segunda posición y empezaba a mirar de frente a los favoritos.

Pero faltaba lo mejor. En la tercera jornada llegó el festival goleador: 9-2 frente al Bollohouse FC. Nueve tantos, nada menos, para alcanzar los diecinueve goles en apenas tres encuentros. Tres partidos, tres victorias. El equipo seguía invicto y se consolidaba entre los grandes aspirantes.

Y entonces llegó el momento de demostrar que también se sabe sufrir. En la cuarta jornada, Los Chavales FS plantearon un encuentro mucho más ajustado, que terminó con victoria por la mínima para los nuestros: 1-2. Porque las ligas no se ganan solamente a base de goleadas. También hay que saber sacar adelante esos partidos en los que cada gol vale su peso en oro.

La quinta jornada, disputada el 24 de octubre, devolvió la solvencia al marcador. El CFS Mecam Covibar se impuso por 5-2 al Beberly Futsal y completó una serie extraordinaria: cinco encuentros, cinco triunfos y ni un solo punto perdido por el camino. La tabla sitúa al CFS Mecam Covibar en cuarta posición, con quince puntos, por detrás de Torpezas FS, Abstemios Rivas y Postpart FC, que suman dieciséis cada uno. Pero hay un detalle que no puede pasar inadvertido: los tres primeros han disputado seis partidos y nuestro equipo solamente cinco.

El CFS Mecam Covibar depende de sí mismo para superar a sus rivales en la clasificación si mantiene su pleno de victorias. Y hay otro dato que merece subrayarse: es el único conjunto de los dieciséis participantes que ha ganado absolutamente todos sus encuentros.

Además, los nueve goles encajados convierten a los nuestros en el equipo menos goleado del campeonato hasta el momento. Un dato que habla de equilibrio, de eficacia y de una virtud imprescindible para cualquier aspirante al título: saber defender además de atacar.

Queda mucha Liga, por supuesto. Sería una temeridad repartir títulos en octubre. Pero una cosa está clara: el CFS Mecam Covibar ha puesto la directa, no conoce la derrota y tiene argumentos de sobra para mirar hacia arriba.

Fuerza Teen: entrenar, ganar confianza y crecer en movimiento

El Gimnasio Covibar incorpora una nueva actividad dirigida a chicos y chicas de entre 12 y 16 años, con sesiones de entrenamiento de fuerza adaptadas a su edad y condición física.

El entrenamiento de fuerza no es solo cosa de adultos. Durante la adolescencia, trabajar la musculatura de forma adecuada puede aportar numerosos beneficios para el desarrollo físico, mejorar la coordinación y ayudar a ganar seguridad y confianza en uno mismo.

Con este objetivo nace **Fuerza Teen,** una nueva propuesta del Gimnasio Covibar pensada para que los más jóvenes se familiaricen con el entrenamiento de fuerza en un entorno seguro, dinámico y adaptado a sus necesidades.

Las sesiones están guiadas y supervisadas por nuestros monitores, que adaptan los ejercicios a las capacidades y al ritmo de cada participante, prestando especial atención a la técnica, el control de los movimientos y la progresión individual.

Más allá de ganar fuerza, la actividad busca mejorar la coordinación, desarrollar hábitos saludables y reforzar la autoestima, demostrando que entrenar también puede ser



una forma divertida de superarse, descubrir las propias capacidades y ganar confianza.

Fuerza Teen se imparte de lunes a jueves a las 17:00 horas, una oportunidad para incorporar el ejercicio físico a la rutina de los adolescentes y descubrir todos los beneficios de entrenar de manera adecuada desde edades tempranas.

El Gimnasio Covibar se mueve por una buena causa

Con 119 participantes en la carrera Rivas en Marcha Contra el Cáncer y su colaboración en la Jornada Mundial Contra el Cáncer de Mama, el gimnasio reafirma su compromiso con el deporte y la solidaridad.



El Gimnasio Covibar volvió a demostrar durante el mes de octubre que el deporte también es una magnífica herramienta para apoyar las buenas causas. Y lo hizo por partida doble, participando activamente en dos iniciativas organizadas por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Rivas-Vaciamadrid, en las que el ejercicio físico, la concienciación y la solidaridad fueron de la mano.

La primera cita fue la décima edición de *Rivas en Marcha Contra el Cáncer*, una carrera solidaria que reunió a 1 325 personas en un recorrido de cinco kilómetros por las calles de nuestra ciudad. La participación de Covibar fue especialmente destacada: con 119 personas inscritas, el gimnasio se convirtió en el grupo más numeroso de la prueba, fruto de la labor de difusión y movilización realizada desde nuestras instalaciones para animar a socios y usuarios a sumarse a esta iniciativa.

Pero nuestra implicación fue mucho más allá de la participación en la carrera. Como entidad colaboradora, el Gimnasio Covibar contribuyó a dinamizar la jornada a través de sus técnicos deportivos, que pusieron ritmo y energía al encuentro con actividades de calentamiento, estiramientos y una animada sesión de zumba. El entorno del paseo de Alicia Alonso, en el Recinto Ferial, se convirtió así en escenario de una auténtica fiesta del deporte y la solidaridad, en la que corredores, caminantes y familias compartieron un mismo objetivo: apoyar la lucha contra el cáncer.

El deporte también se viste de rosa

La colaboración con la AECC tuvo continuidad el domingo 25 de octubre, con motivo de la Jornada Mundial Contra el Cáncer de Mama, celebrada en el exterior del Centro Cívico Comercial de Covibar.

Desde las once de la mañana, el deporte volvió a ser protagonista con un programa de actividades que comenzó con una sesión de zumba gold, seguida de la lectura de un manifiesto por parte de la junta local de la AECC. La jornada continuó con una clase de zumba y concluyó con una sesión de yoga, combinando ejercicio físico, bienestar y sensibilización sobre una enfermedad que afecta a tantas mujeres y familias. La Peña Atlética Rivas repartió limonada entre las participantes.

Dos citas diferentes, pero unidas por una misma causa, en las que el Gimnasio Covibar quiso aportar su granito de arena, poniendo sus recursos y su capacidad de convocatoria al servicio de la solidaridad.

Porque el deporte no solo sirve para mejorar nuestra salud y mantenernos activos. También nos permite encontrarnos, compartir esfuerzos y demostrar que, cuando nos movemos juntos por una buena causa, todos salimos ganando.











De Covibar al Retiro: San Bao lleva el taichí, el chi-kung y el kung-fu al corazón de Madrid



Las artes marciales chinas tienen en Covibar un referente que también deja su huella fuera de Rivas-Vaciamadrid. La Escuela San Bao volvió a participar en el XXII Encuentro de Taichichuan y Chikung de Madrid, celebrado los días 12 y 13 de septiembre de 2026 en el emblemático parque del Retiro. Organizada por el Círculo del Retiro, esta cita reunió a maestros, escuelas y practicantes de diferentes estilos en un programa de talleres y exhibiciones abierto al público.

Dirigida por Sifu Alfonso Bonilla Pérez, la Escuela San Bao participó un año más en el encuentro, dando a conocer su trabajo dentro del sistema tradicional Choy Lee Fut.

El sábado 12 de septiembre, Alfonso Bonilla impartió el taller «Los caminares del Luohan Qi Gong», en el que los participantes exploraron la combinación de movimiento, postura, respiración y atención. Desde la perspectiva de este sistema tradicional, estos elementos se trabajan conjuntamente para regular las emociones, armonizar los órganos internos y guiar el Qi, entendido como energía vital en la tradición china.

El domingo 13 de septiembre fue el turno de las exhibiciones. San Bao presentó parte del trabajo desarrollado por sus alumnos, mostrando al público una expresión de las enseñanzas que forman parte de su programa formativo.

Más allá de las actividades programadas, el encuentro favoreció la convivencia entre escuelas y el intercambio de conocimientos, reuniendo distintas formas de entender y transmitir estas disciplinas.

Con su participación, San Bao reafirmó su compromiso con la enseñanza y divulgación del Choy Lee Fut y el Luohan Qi Gong, contribuyendo a acercar al público el legado técnico y cultural de estos sistemas y a mantener viva su transmisión a las nuevas generaciones.

HORARIOS

Kung-fu infantil
- De lunes a jueves, de 17:00 a 17:50 h.

Kung-fu adultos
- Martes y jueves, de 21:00 a 21:50 h
- Miércoles, de 20:00 a 21:50 h.

Taichí / Chi-kung
- Lunes y miércoles: 19:00 – 19:50 h
- Martes y jueves: 10:00 – 10:50 h
- Martes y jueves: 20:00 – 20:50 h

AGENDA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS DEL GIMNASIO COVIBAR

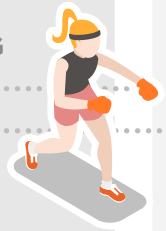
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00		AFG ADULTOS		AFG ADULTOS	
9:00	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	PILATES AFG ADULTOS	
10:00	PILATES PILATES & LESIONES ZUMBA FIT HATHA YOGA	PILATES CICLO INDOOR HATHA YOGA ZUMBA GOLD AFG ADULTOS TAICHÍ Y CHIKUNG	PILATES PILATES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



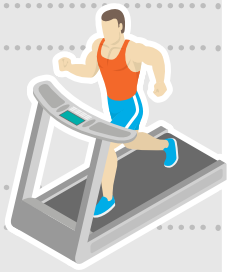












Menú otoñal



Noviembre invita a cocinar sin prisas y a disfrutar de los sabores del otoño. Este menú reúne una suave crema de calabaza, un guiso de pollo con setas y castañas y unas manzanas al horno con nueces y canela: tres platos para llevar el calor de la cocina a la mesa.

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO CON AVELLANAS



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 800 g de calabaza pelada y sin semillas
- 2 puerros, solo la parte blanca
- 1 patata mediana
- 750 ml de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 30 g de avellanas tostadas
- Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada

PASO A PASO:

1. Lava los puerros y córtalos en rodajas. Pela la patata y córtala en dados junto con la calabaza.
2. Calienta el aceite en una cazuela y cocina el puerro a fuego suave durante 8 minutos.
3. Añade la calabaza y la patata. Rehoga 3 minutos y añade el caldo.
4. Cuece unos 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
5. Tritura y ajusta la textura con un poco de agua o caldo. Añade sal, pimienta y nuez moscada.
6. Sirve con las avellanas picadas y un hilo de aceite de oliva.

POLLO GUISADO CON SETAS Y CASTAÑAS



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 8 contramuslos de pollo con hueso
- 400 g de setas de cultivo variadas
- 200 g de castañas cocidas y peladas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de vino blanco
- 350 ml de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO:

1. Seca y salpimienta el pollo. Dóralo con el aceite en una cazuela amplia, unos 4 minutos por cada lado. Retíralo.
2. Pica la cebolla y los ajos. Cocínalos en la misma cazuela durante 10 minutos a fuego medio.
3. Añade las setas limpias y troceadas. Saltea 5 minutos.
4. Vierte el vino y deja que reduzca durante 3 minutos.
5. Pon el pollo a la cazuela y añade el caldo, el laurel y el tomillo. Tapa y cocina a fuego suave durante 25 minutos.
6. Incorpora las castañas y cocina otros 10 minutos, hasta que el pollo esté hecho y tierno. Si usas termómetro, debe alcanzar 74 °C en el centro, sin tocar el hueso.
7. Si la salsa está muy líquida, retira el pollo y redúcela unos minutos sin tapa.

Para acompañar: unas patatas pequeñas cocidas o un poco de pan para la salsa.

MANZANAS AL HORNO CON NUECES Y CANELA



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 manzanas reineta o golden
- 40 g de nueces picadas
- 2 cucharadas de miel
- 20 g de mantequilla
- 1 cucharadita de canela
- 100 ml de agua

PASO A PASO:

1. Calienta el horno a 180 °C, con calor arriba y abajo.
2. Lava las manzanas y retira el corazón sin llegar a perforar la base. Haz un corte superficial alrededor de la piel para que no revienten.
3. Colócalas en una fuente. Mezcla las nueces con la miel y la canela, y rellena los huecos.
4. Reparte la mantequilla por encima y vierte el agua en el fondo de la fuente.
5. Hornea entre 30 y 40 minutos, según el tamaño, hasta que estén tiernas.
6. Sírvelas templadas con el jugo de la fuente. Puedes añadir una cucharada de yogur natural.

PASATIEMPOS

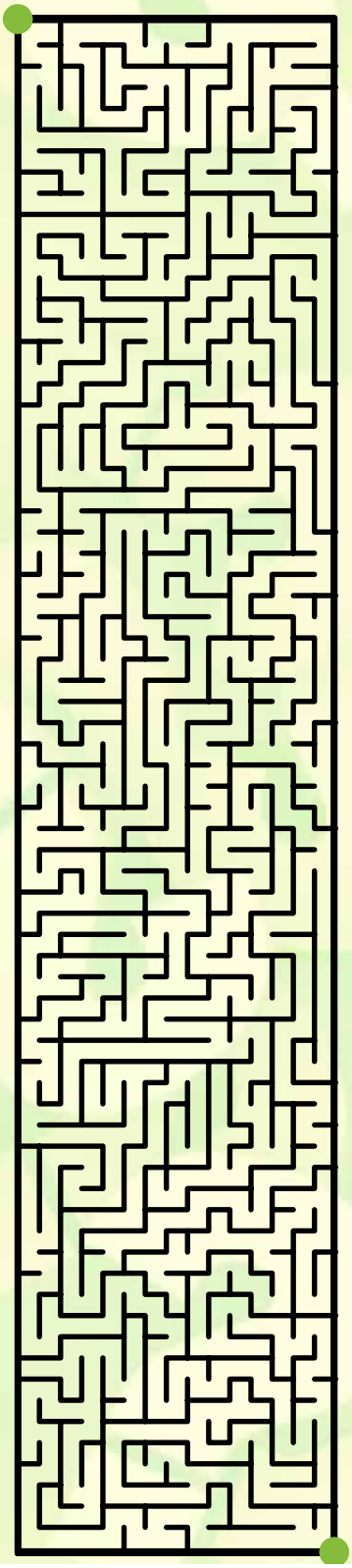
Noviembre refresca y llegan nuevos pasatiempos. ¡Esperamos que paséis un buen rato!





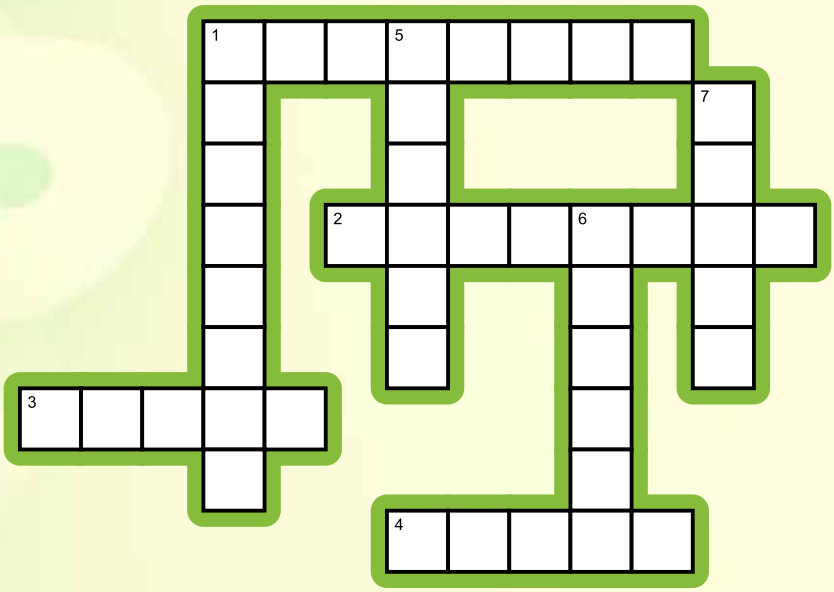
7 DIFERENCIAS

Encuentra las siete diferencias.



EL CRUCIGRAMA DEL MES

... dedicado a noviembre.



Horizontales

1. Hortaliza otoñal protagonista de cremas y decoraciones.
2. El día 2 de noviembre está dedicado a su recuerdo.
3. Aparecen en bosques y praderas después de las lluvias.
4. En esta época, muchas cambian de color y caen de los árboles.

Verticales

1. Frutos del otoño que tradicionalmente se comen asados.
5. Prenda que recuperamos cuando comienza a apretar el frío.
6. Fenómeno atmosférico que difumina el paisaje en las mañanas frías.
7. Estación del año a la que pertenece noviembre.

SUDOKUS

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

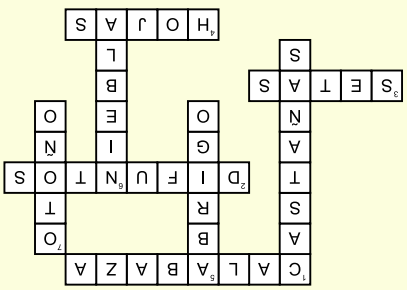
			5		7			
7	9						8	1
6								9
4			9		8			6
8	7						1	2
3		2	7		1	9		5
	8						2	
		6				1		

SUDOKUS

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

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

SUDOKUS



EL CRUCIGRAMA DEL MES



7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES

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

AGENDA URBANA RIVAS 2030

Vivir Rivas,
vivir mejor

Vivir mejor es tener la tranquilidad de que has encontrado tu sitio, seas quien seas y vengas de donde vengas.



RIVAS VACIAMADRID

La música alzó la voz en Covibar por una sanidad pública para todas las familias

La Sala Covibar acogió el pasado 8 de octubre una gala musical organizada por la Plataforma Rivas con la Sanidad Pública, que reunió sobre el escenario diferentes estilos y generaciones en defensa de una sanidad pública de calidad.

La música y la reivindicación se dieron la mano en la Sala Covibar con la celebración de la gala *Sanidad Pública para todas las familias de Rivas*, una iniciativa que convirtió nuestro escenario en un espacio de encuentro en torno a una preocupación compartida por muchos vecinos y vecinas: la defensa de los servicios públicos sanitarios.

La velada contó con un cartel variado en el que no faltaron el humor, los ritmos populares y las propuestas musicales más comprometidas. Leo Bassi aportó su particular visión crítica a través del humor y la provocación, mientras que Jarana de Bache puso el acento en la energía y el compromiso de una juventud movilizada.

Los sonidos del *folk* irlandés llegaron de la mano de Carrickfergus, que aportó un aire festivo a la cita, y Sanidad Blues Band completó la propuesta musical con una combinación de blues y reivindicación. La presentación corrió a cargo de Fanny Condado, encargada de conducir una gala que quiso demostrar que la cultura también puede ser una herramienta para dar visibilidad a las demandas sociales.

La iniciativa, con entrada gratuita, se celebró en la Sala Covibar gracias al convenio de colaboración firmado con el Ayuntamiento de Rivas. Nuestras puertas se abrieron a una propuesta que fue más allá del espectáculo, recordándonos que la música, el humor y la cultura también tienen mucho que decir cuando se trata de defender aquello que nos afecta a todos.





El CEPA de Rivas anuncia plazas gratuitas para obtener la ESO y retomar los estudios

El centro ofrece también formación básica, preparación para acceder a FP de Grado Superior y un taller de servicios administrativos para personas con discapacidad o necesidades educativas específicas.

Las personas que quieran retomar sus estudios, obtener el título de la ESO o mejorar sus conocimientos básicos pueden consultar las plazas disponibles en el Centro de Educación para Personas Adultas (CEPA) de Rivas Vaciamadrid. El centro, situado en el edificio municipal CERPA, ha anunciado la apertura de inscripciones en sus enseñanzas públicas y gratuitas.

La oferta incluye cuatro itinerarios, con una metodología adaptada a personas adultas. Para elegir la formación que mejor se ajuste a cada situación, el centro ofrece información y orientación personalizada a través de su secretaría.

QUÉ SE PUEDE ESTUDIAR

La formación para obtener el título de Graduado en ESO está dirigida a personas adultas que no finalizaron Secundaria. Según informa el centro, también pueden acceder jóvenes desde los 16 años con contrato de trabajo. Las enseñanzas se organizan de forma modular y flexible para facilitar su adaptación a los horarios del alumnado.

Quienes necesiten aprender a leer y escribir, reforzar el cálculo o iniciarse en el uso práctico de la tecnología pueden acudir a las Enseñanzas Iniciales. Esta formación permite adquirir conocimientos útiles para comprender documentos y desenvolverse en gestiones cotidianas.

El CEPA también ofrece preparación para la prueba de acceso a Formación Profesional de Grado Superior, orientada a quienes desean cursar estos estudios y no cuentan con el título de Bachillerato. Las clases se centran en las materias necesarias para afrontar la prueba oficial.

Por último, el Taller Operativo en Operaciones Auxiliares de Servicios Administrativos se dirige a jóvenes y adultos con discapacidad o necesidades educativas específicas. Incluye atención al cliente, gestión de correspondencia, archivo digital y prácticas en empresas. Según la nota del centro, esta formación permite obtener un certificado de profesionalidad oficial de nivel I.

DÓNDE INFORMARSE Y CÓMO CONSULTAR LA MATRÍCULA

Las personas interesadas pueden contactar con la secretaría por estas vías:

- **Dirección:** edificio CERPA, calle Picos de Urbión, 29, Rivas Vaciamadrid.
- **Teléfonos:** 91 499 05 35 y 669 26 54 12.
- **Correo electrónico:** cepa.rivas@educa.madrid.org.
- **Web:** www.ceparivas.org.

El centro de mayores El Parque estrena instalaciones tras una profunda renovación

Situado en pleno barrio de Covibar, el centro sociocultural ha reabierto sus puertas después de un año de obras que han permitido prácticamente duplicar su superficie, mejorar sus instalaciones y ampliar considerablemente su oferta de actividades.

El centro sociocultural de personas mayores El Parque, ubicado en el Parque de Asturias, en Covibar, ha vuelto a abrir sus puertas. Lo hizo el pasado 1 de octubre, coincidiendo con el Día Internacional de las Personas Mayores, después de una profunda transformación que ha supuesto una inversión municipal de 2,2 millones de euros.

La reapertura devuelve al barrio uno de sus espacios de encuentro y convivencia más importantes para las personas mayores. Tras un año de obras, el edificio no solo ha ganado superficie, sino que también ofrece instalaciones más modernas, accesibles y adaptadas a las necesidades de quienes participan habitualmente en sus actividades.

Entre las principales novedades destaca la creación de un patio central con césped natural y mesas de cultivo, donde próximamente se pondrá en marcha un taller de jardinería y huerto. También se ha incorporado una nueva sala polivalente para actividades de baile y movimiento, además de otros espacios destinados a talleres y propuestas participativas.

MÁS ESPACIO PARA COMPARTIR Y DISFRUTAR

La renovación ha supuesto también una importante mejora de las zonas de convivencia. El salón social es ahora más amplio y cuenta con distintos ambientes, mientras que la cafetería se abre directamente a este espacio. El comedor ha ganado capacidad gracias a la unión de las dos estancias anteriores y la cocina se ha modernizado y ampliado para poder preparar un mayor número de menús, tanto para consumir en el centro como para llevar a casa.

Estas mejoras permitirán incrementar notablemente la programación de actividades. De los 38 talleres que se venían ofreciendo en cursos anteriores se pasará a los 54 previstos para 2026/2027, lo que representa un aumento del 42 %. También se han renovado los espacios destinados a servicios como peluquería y podología.

La intervención ha incluido mejoras en la iluminación natural, la ventilación, la seguridad y el confort del edificio. Se ha recuperado el lucernario, instalado una nueva pérgola y renovado los pavimentos para unificar las distintas zonas del centro.

El acto de reapertura contó con la presencia de la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo; la concejala de Mayores, Marisa Pérez; y la portavoz del Consejo Rector de los centros de mayores, Estela Rimedio. Durante su intervención, la alcaldesa destacó la importancia de recuperar «un espacio donde encontrarse, cuidarse y compartir vida», mientras que Marisa Pérez puso en valor la participación de las propias personas mayores en el proceso de renovación.

Con estas nuevas instalaciones, El Parque inicia una etapa que permitirá ampliar las oportunidades de ocio, aprendizaje y participación de sus usuarios. Una buena noticia para las personas mayores de Rivas y, especialmente, para Covibar, que recupera uno de sus equipamientos sociales más queridos, ahora con más espacio y posibilidades para seguir disfrutándolo.





Fotos: Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid

ASPADIR abre su nuevo Centro de Día







Tenemos buenas noticias este mes.
ASPADIR abrirá pronto un nuevo centro en Covibar.
Este nuevo centró será un Centro de Día
destinado a personas con autismo y discapacidad
Intelectual.

El centro ya está preparado y equipado
y tiene todos los permisos necesarios para empezar
con sus actividades.
Solo falta que empiecen a llegar las personas usuarias.
Las instalaciones se prepararon con mucho
cariño e ilusión.
Es un centro muy cómodo, accesible y seguro.

El objetivo del Centro de Día será ofrecer apoyos
a las personas usuarias para mejorar su calidad
de vida y la de sus familias.
Cada persona recibirá una atención adaptada
a sus necesidades.

Además, el centro quiere formar parte de la vida
diaria del barrio de Covibar.
Muchas actividades se realizarán fuera
del centro para que las personas usuarias puedan
conocer mejor su entorno y participar en la vida
del barrio.

ASPADIR lleva mucho tiempo trabajando
para hacer realidad este proyecto.
Será un lugar donde las personas podrán crecer,
aprender y participar en la sociedad.

¿CÓMO PODEMOS HACER UN BARRIO MÁS INCLUSIVO?



¿Qué hace que un barrio sea realmente inclusivo? ¿Tener rampas, ascensores y espacios accesibles? ¿Contar con servicios adaptados? Todo ello es necesario, pero la inclusión va mucho más allá de eliminar las barreras físicas. Un barrio es verdaderamente inclusivo cuando todas las personas pueden participar en su vida cotidiana, relacionarse con los demás y sentirse parte de la comunidad, también las personas con discapacidad intelectual.

Desde la psicología sabemos que sentir que pertenecemos a un grupo y que somos tenidos en cuenta es fundamental para nuestro bienestar. Las relaciones sociales, la posibilidad de participar y sentirnos valorados influyen en nuestra autoestima y en nuestra calidad de vida. Por eso, cuando hablamos de inclusión no deberíamos pensar únicamente en cómo podemos «ayudar» a una persona con discapacidad intelectual, sino también en cómo podemos contar con ella.

Todos necesitamos sentir que tenemos un lugar. Para una persona con discapacidad intelectual, poder participar en las actividades del barrio, ir a una tienda, tomar un café, practicar deporte, acudir a una fiesta o simplemente saludar y conversar con sus vecinos son oportunidades para establecer relaciones y formar parte de la comunidad. Sin embargo, en ocasiones las dificultades no están en la persona, sino en el entorno. Los prejuicios, la falta de oportunidades o la tendencia a decidir por ella pueden convertirse también en barreras.

Uno de los aspectos más importantes de la inclusión es respetar la autonomía. Todas las personas necesitamos tener la posibilidad de tomar decisiones sobre nuestra vida, incluso cuando necesitamos apoyos para hacerlo. A veces, ayudar significa precisamente dar un paso atrás. En lugar de hacer algo por otra persona, podemos preguntarle si necesita ayuda, explicarle las opciones y darle el tiempo necesario para decidir o realizar la tarea por sí misma.

La inclusión se construye en lo cotidiano. Se construye cuando invitamos a participar, cuando tenemos paciencia, respetamos sus tiempos, cuando escuchamos y cuando entendemos que necesitar apoyo en algunas situaciones no significa necesitar que los demás decidan por nosotros.

Quizá un barrio inclusivo no sea aquel en el que todos somos iguales, sino aquel en el que cada persona, con sus capacidades y necesidades, tiene un lugar, puede participar y se siente parte de la comunidad. Y para conseguirlo, todos podemos empezar por algo muy sencillo: mirar al otro no desde su discapacidad, sino desde la persona que tenemos delante.

También es importante reconocer los pasos que ya se han dado. Cada mejora en la accesibilidad, cada actividad abierta a todos y cada iniciativa que favorece la participación son avances hacia un barrio más inclusivo. Los cambios no siempre se producen de un día para otro, pero cada pequeño paso cuenta.

Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR

FRAILE PINTORES C.B
Empresa legalmente constituida desde 1989
PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD
DISPONEMOS DEL MEJOR SISTEMA
Y MATERIAL PARA MOVER
Y PROTEGER SUS MUEBLES
ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS
HABITADAS Y AMUEBLADAS
LOS MÁS LIMPIOS
DE MADRID




AHÓRRESE LA LIMPIEZA
POST-PINTURA
NO MANCHAMOS
SERVICIO GRATUITO
EN 24 HORAS SABRÁ:
CUÁNTO LE CUESTA (precio cerrado)
CUÁNTO TARDAMOS (días exactos)
CUÁNDO LO HACEMOS (fijamos fecha)
QUIÉN REALIZA EL TRABAJO
(muy importante)
TODO ELLO, ASESORADO
PROFESIONALMENTE
EN SU DOMICILIO
Móvil: 629 627 521 - Tel: 91 645 56 39 - www.frailepintores.com

La soledad no deseada: la conexión humana como clave del bienestar

A pesar de ser una sociedad que con solo apretar un botón podemos comunicarnos con alguien que esté en la otra parte del mundo, muchas personas hoy en día se sienten solas, desconectadas de los demás y con una sensación de vacío en sus vidas.

Las prisas, el estrés y una sociedad cada vez más individualista favorece que, aunque la gran mayoría del tiempo podamos estar rodeados de personas, haya muchas veces que nos sintamos solos, aislados de los demás. A esto se le conoce como soledad no deseada.

La soledad no deseada se trata de tener la sensación de estar solo/a, anhelando tener más relaciones, compañía y relaciones significativas con otras personas.

Esta soledad no deseada no la padecen exclusivamente personas que viven solas, tienen pocos amigos o familiares que los acompañen. Se trata de un concepto que se refiere a que la conexión que se siente con los demás es inferior a la que necesitarías o desearías. Aparece cuando una persona siente que sus relaciones sociales no son suficientes o no le proporcionan la cercanía emocional que necesita.

Esta soledad es una realidad que puede afectar a personas de cualquier edad y circunstancia y que nos invita a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestras relaciones y prestar atención a quienes nos rodean.

Las relaciones sociales desempeñan un papel fundamental en nuestro bienestar psicológico. Tener personas con las que compartir nuestras preocupaciones, alegrías y experiencias nos ayuda a sentirnos comprendidos y acompañados. En muchas ocasiones, no necesitamos que alguien nos dé una solución a nuestros problemas, sino simplemente que nos escuche sin juzgarnos.

Compartir preocupaciones, recibir apoyo y sentir que pertenecemos a un grupo nos ayuda a afrontar las dificultades y a dar sentido a nuestras experiencias.

Cuando carecemos de estos vínculos, podemos experimentar tristeza, inseguridad o una mayor dificultad para afrontar las situaciones complicadas del día a día. Por eso, mantener relaciones significativas es importante en todas las etapas de la vida, desde la juventud hasta la vejez.

Sin embargo, hay que recordar que sentir soledad en determinados momentos forma parte de la experiencia humana. El problema surge cuando esta sensación se mantiene en el tiempo y empieza a afectar al bienestar emocional y a la vida cotidiana.

La calidad de las relaciones importa más que la cantidad, tener un pequeño círculo de personas con las que podemos mostrarnos tal como somos puede aportarnos más bienestar que numerosas relaciones superficiales.

Mantener relaciones saludables requiere tiempo, atención y reciprocidad. Escuchar sin juzgar, mostrar interés por los demás, expresar nuestros sentimientos y respetar los límites personales son hábitos que ayudan a construir vínculos de confianza.

A veces, en el trascurso de la vida, con las obligaciones del día a día y las circunstancias que nos acontecen, se descuidan los vínculos con las personas que nos rodean, repercutiendo esta área social que tanta importancia tiene en nuestro bienestar emocional.

No siempre podemos cambiar las circunstancias que nos rodean, pero sí podemos empezar por acciones sencillas, llamar a alguien con quien hace tiempo que no hablamos, invitar a un vecino a conversar o participar en una actividad del barrio.

Recuperar el contacto con amistades, participar en actividades que nos interesen y mantener una rutina que incluya momentos de encuentro con los demás pueden ayudarnos a construir relaciones significativas.

La soledad no deseada se ha convertido en uno de los grandes desafíos de nuestra sociedad actual. Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y necesitamos establecer vínculos con los demás para sentirnos bien, desarrollarnos como personas y cuidar nuestra salud mental. Estar acompañado es un imperativo biológico.

Por tanto, ¿que podríamos hacer para combatirla? A nivel individual es importante tomar la iniciativa y buscar oportunidades para conectar con otras personas, participando en actividades que favorezcan el encuentro y la creación de vínculos significativos.

A nivel social, debemos de promover espacios de convivencia y participación en los que todas las personas puedan relacionarse, sentirse acogidas, y formar parte de una comunidad.

Por todo ello, combatir la soledad no deseada requiere un compromiso tanto individual como colectivo. Es necesario impulsar iniciativas y crear espacios que favorezcan las relaciones sociales, para que cada persona se sienta valorada, reconocida y parte de la sociedad.

Porque, en definitiva, nadie debería sentirse solo ni invisible en la sociedad de la que forma parte.



S.M PSICOLOGÍA
MINDFULNESS, EMDR, COACHING

SARA REY | Psicóloga
SyM Psicología | 613 003 530

COVIBAR
Desde 1978

Anúnciate en nuestra revista y web



REVISTA
21.000
EJEMPLARES POR EDICIÓN



WEB desde 59€ al mes + IVA

DISEÑO INCLUIDO
Preparamos tu anuncio sin coste adicional.

PACKS REVISTA + WEB
Desde 119 € + IVA

ALCANCE LOCAL
Tu negocio, cerca de los vecinos de Rivas Vaciamadrid.

Infórmate sin compromiso

ZAIDA DE MIGUEL
91 666 90 83 · Ext. 118
zmiguel@covibar.es

CEPA RIVAS VACIAMADRID
Comunidad de Madrid | CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y UNIVERSIDADES

CEPA Rivas
Centro de Educación para Personas Adultas Rivas Vaciamadrid

Cofinanciado por la Unión Europea
Fondos Europeos



PLAZAS DISPONIBLES

Dale un giro a tu vida

Taller operativo de Servicios Administrativos (Discapacidad/NEE)
Formación práctica en gestión de archivo, correspondencia, atención al cliente y herramientas digitales. Prácticas en empresas reales.
Certificado de Profesionalidad Oficial de Nivel I

Graduado en ESO (Adultos)
Obtén tu graduado en ESO con una formación adaptada para adultos. Formación oficial, pública y gratuita.
Turnos de mañana o tarde.
No te quedes atrás.

Preparación de Acceso a Grado Superior
Preparamos la prueba de Acceso a FP de Grado Superior Lengua, Matemáticas, Inglés y Digitalización.
Formación gratuita. Examen en mayo 2027.

Enseñanzas Iniciales (Adultos)
Refuerza la lectoescritura, el cálculo práctico y la iniciación digital. Aprende a realizar gestiones cotidianas (citas médicas, trámites) con total confianza.
Personas que desean aprender desde la base o ganar autonomía

CEPA RIVAS VACIAMADRID
C/Picos de Urbión, 29 – 91 499 05 35
www.ceparivas.org - cepa.rivas@educa.madrid.org

Del 22 al 30 de noviembre. Semana Europea para la Reducción de Residuos.

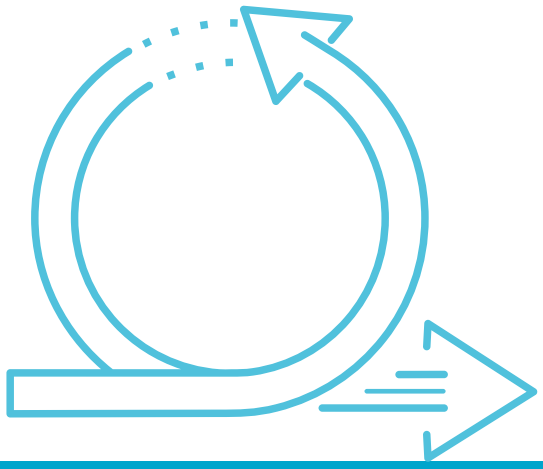
¡NO LO TIRES TODAVÍA!

Ideas para dar una segunda vida a las cosas que tienes en casa

Seguro que alguna vez has encontrado en tu habitación una camiseta que ya no te pones, una caja vacía, un juguete olvidado o un cuaderno con un montón de páginas sin utilizar. Lo más fácil sería tirarlos, ¿verdad? ¡Pues espera un momento! Quizá esos objetos todavía tengan muchas cosas que ofrecer.

En mayo de 2025 dedicamos estas páginas a aprender cómo separar correctamente los residuos y conocimos las famosas cinco erres: rechazar, reducir, reutilizar, reparar y reciclar. Esta vez vamos a detenernos en una de ellas: **reutilizar.** Porque, antes de pensar en qué contenedor debemos tirar algo, conviene hacernos otra pregunta: ¿de verdad ya no sirve para nada?

Aprovechando que en noviembre se celebra la Semana Europea de la Reducción de Residuos, te proponemos descubrir cómo aprovechar mejor lo que tenemos. ¡Puede que acabes mirando los objetos de tu casa con otros ojos!



RECICLAR ESTÁ BIEN, ¡PERO REUTILIZAR PUEDE SER MEJOR!

Empezamos con una aclaración de conceptos. Aunque a veces utilizamos estas palabras como si significaran lo mismo, reciclar y reutilizar son cosas diferentes.

Reciclar consiste en transformar residuos en materiales que pueden servir para fabricar nuevos productos. Por ejemplo, el papel usado puede convertirse en papel reciclado.

Reutilizar, en cambio, significa volver a utilizar un objeto, para lo mismo o para algo diferente, sin necesidad de transformarlo en materia prima.

Piensa en un tarro de cristal vacío. Puedes depositarlo en su contenedor para que se recicle, pero también puedes lavarlo y utilizarlo para guardar botones, lápices o pequeños objetos.

¿Por qué es interesante reutilizar? Porque fabricar productos nuevos requiere materiales, agua, energía y transporte. Cuanto más tiempo aprovechemos los objetos que ya tenemos, menos necesitaremos comprar para sustituirlos y menos residuos generaremos.

Eso sí, no se trata de guardar absolutamente todo. ¡Tu habitación tampoco tiene que convertirse en un almacén!

A VECES, LA MEJOR IDEA ES NO TRANSFORMAR NADA

Cuando hablamos de reutilizar, solemos imaginar manualidades con cartón, botellas o telas. Pero hay otras formas de alargar la vida de nuestras cosas que resultan igual de importantes.

Repara antes de sustituir. ¿Se ha descosido una mochila? ¿A tu pantalón favorito le falta un botón? Muchas veces basta con una pequeña reparación para seguir utilizando algo durante mucho tiempo.





Intercambia con tus amigos. Libros, cómics, juegos de mesa o material deportivo pueden pasar de unas manos a otras. Lo que para ti ya no es una novedad puede ser un descubrimiento para otra persona.

Regala o dona lo que esté en buen estado. Si has crecido y hay ropa que ya no te sirve, quizá pueda aprovecharla alguien más. Lo mismo ocurre con juguetes y otros objetos que todavía funcionan.

Compra de segunda mano. No todo tiene que ser nuevo. Hay libros, bicicletas, videojuegos y muchas otras cosas usadas que pueden seguir funcionando perfectamente.



Cuida lo que tienes. Parece evidente, pero guardar bien los objetos, limpiarlos cuando sea necesario y utilizarlos correctamente ayuda a que duren más.

Y **recuerda:** reutilizar tiene sentido cuando el objeto sigue siendo seguro y útil. No conviene aprovechar envases que hayan contenido productos peligrosos ni utilizar materiales deteriorados que puedan causar daños.

¡MANOS A LA OBRA! DOS IDEAS PARA HACER EN CASA

UN ORGANIZADOR DE ESCRITORIO CON CARTÓN

Necesitas: una caja de cartón pequeña, tubos de cartón de diferentes tamaños, pegamento y materiales que tengas para decorar.



Paso 1. Busca una caja que sirva como base y comprueba que los tubos caben dentro.



Paso 2. Coloca los tubos en distintas posiciones. Los más altos pueden servir para guardar lápices y los más bajos, para pequeños materiales.



Paso 3. Pega los tubos a la base para que no se muevan.

Paso 4. Decora el organizador con papel reutilizado, dibujos o recortes.



Paso 5. ¡Ponlo a prueba! Coloca tus lápices, reglas y rotuladores en los distintos compartimentos.

UN TRUCO: *Antes de pegar nada, prueba varias distribuciones. Así podrás elegir la que mejor aproveche el espacio.*

UNA BOLSA CON UNA CAMISETA QUE YA NO USES

Necesitas: una camiseta vieja, unas tijeras y una regla. Si eres pequeño, pide ayuda para cortar.



Paso 1. Extiende la camiseta sobre una mesa y alísala bien.



Paso 2. Recorta las mangas siguiendo las costuras.



Paso 3. Amplía un poco la abertura del cuello. Los dos hombros de la camiseta se convertirán en las asas de la bolsa.



Paso 4. Corta la parte inferior en tiras de unos 2 o 3 centímetros de ancho y 7 u 8 centímetros de largo, atravesando las dos capas de tela.



Paso 5. Anuda cada tira delantera con la trasera correspondiente para cerrar el fondo. Si quedan huecos, refuérzalos con más nudos.

Paso 6. Dale la vuelta a la camiseta para que los nudos queden por dentro.

¡Ya tienes una bolsa reutilizada! Es ideal para transportar objetos ligeros. Comprueba que el fondo esté bien cerrado antes de utilizarla.

¡MISIÓN RESCATE! SIETE DÍAS PARA SALVAR OBJETOS

¿Te atreves a convertirte en un auténtico rescatador de objetos? Te proponemos siete misiones, una para cada día de la semana. No necesitas comprar nada ni tener habilidades especiales. Solo un poco de imaginación y ganas de descubrir todo lo que puedes aprovechar.

LUNES.
¡AL RESCATE DE LOS OLVIDADOS!
Date una vuelta por tu habitación y busca algo que lleve mucho tiempo sin utilizarse. ¿Un juguete olvidado en un cajón? ¿Una pelota que necesita un poco de aire? ¿Un estuche del curso pasado? Antes de descartarlo, piensa si puedes volver a utilizarlo, arreglarlo o encontrar a alguien que lo necesite. ¡Quizá descubras un pequeño tesoro!

MARTES.
¡NI UNA HOJA DESPERDICIADA!
Busca cuadernos antiguos que todavía tengan páginas en blanco. Puedes reunir esas hojas para crear un bloc de dibujos, una libreta de notas o un pequeño diario. También puedes aprovechar el reverso de folios impresos por una sola cara para hacer borradores o practicar operaciones.

MIÉRCOLES. ¡HOY TOCA REPARAR!
¿Tienes algún objeto que hayas dejado de utilizar porque está estropeado? Quizá un peluche con una pequeña costura abierta, una mochila con un tirante descosido o una bicicleta que necesita ajustar alguna pieza. Elige una reparación sencilla y, si hace falta, pide ayuda a una persona adulta.

JUEVES. ¡CAMBIO, CAMBIO!
Organiza un pequeño intercambio con tus amigos o familiares. Cada participante puede llevar un libro, un cómic, un juego o algún objeto que esté en buen estado y que ya no utilice. La regla es sencilla: todos deben estar de acuerdo con el intercambio.

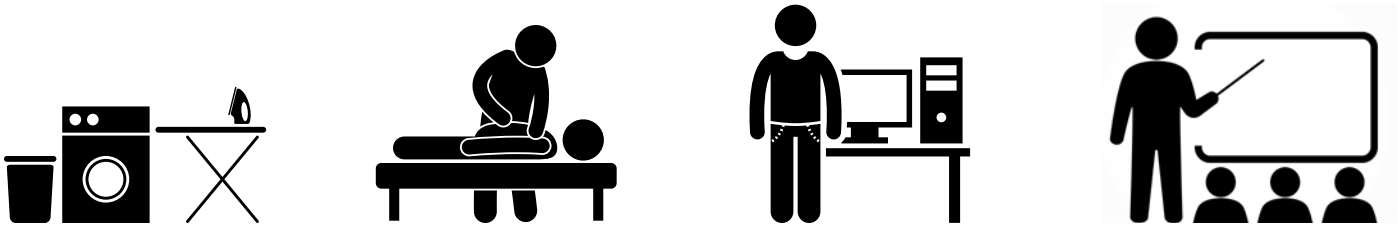
VIERNES.
¡DESPIERTA TU IMAGINACIÓN!
Hoy toca mirar los objetos con otros ojos. ¿Y si una caja grande se convierte en un teatro de marionetas? ¿O unos retales de tela en ropa para tus muñecos?

También puedes utilizar envases limpios para organizar piezas de construcción o materiales de manualidades. Elige algo que tengas por casa e inventa una utilidad diferente. Cuanto más original, mejor.

SÁBADO. ¡OPERACIÓN ARMARIO!
Abre tu armario y revisa la ropa que ya no utilizas. Quizá encuentres camisetas que se te han quedado pequeñas, un abrigo que ya no te pones o unas zapatillas que todavía están en buen estado. Con ayuda de tu familia, separa las prendas que puedan servir a otras personas. Puedes regalarlas, donarlas o intercambiarlas.

DOMINGO. ¡RECUENTO FINAL!
¡Ha llegado el momento de comprobar los resultados! Repasa las misiones de la semana y cuenta cuántos objetos has conseguido rescatar, reparar, reutilizar o compartir. Puedes hacer una lista y apuntar qué nueva vida ha encontrado cada uno. Y si alguna misión se te ha resistido, no pasa nada. Siempre puedes intentarlo otro día.

¿Has completado las siete misiones? ¡Enhorabuena! Pero no hace falta hacerlo todo perfecto. Lo importante es empezar a fijarnos en las cosas que utilizamos cada día y descubrir que muchas pueden durar bastante más de lo que pensamos. Cada objeto que seguimos aprovechando es uno menos que necesitamos sustituir. Y lo mejor es que este reto no tiene por qué terminar el domingo. ¡Puedes seguir rescatando cosas durante todo el año!



COMPRO / VENDO

- **Vendo edificio en Becerreá (Lugo) con vivienda y negocio. Dos pisos, bar, garaje, local y 4500 metros de terreno vallado, precioso. Junto a Vía Künig (Camino de Santiago). Por 210 000 €. Tlf. 690 606 571**
- Vendo colección completa de libros Grandes de todos los tiempos. 40 tomos, tapa dura, como nuevos, por 89 €. Javier. Tlf. 687 294 792
- **Vendo bici de carretera BH con accesorios. Por 1000 €. Manolo. Tlf. 689 737 327**

OFERTA / DEMANDA

- Señora seria y responsable busca empleo como limpiadora de hogar o cuidado de niños o ancianos. Tlf. 669 659 040
- Señora con 20 años de experiencia en limpieza de casas, busco trabajo por horas, gracias. 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
- Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243 / odmcoach@gmail.com
- Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Calle de Las Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- Guía de naturaleza ofrece rutas de senderismo por el sureste madrileño y la sierra de Guadarrama. 15 euros/persona, niños gratis. Tlf. 676 511 757 / senderismoyetnobotanica@gmail.com
- Instalación de aerotermia. Calefacción, refrigeración y agua caliente sanitaria. Instalación y sustitución de equipos de aerotermia, suelo radiante y fancoils. Estudio y presupuesto sin compromiso. Profesionales con experiencia. Tlf. 606 763 479
- Auxiliar de enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bastante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. David. Tlf. 628 815 263
- Se hacen trabajos de reformas integrales, pintura, baño, cocina, emplastecer, alisar y pintar. Presupuesto sin compromiso. Económico. Mario. Tlf. 642 851 749
- Me gustaría recibir clases de ortografía y ordenador, cinco horas a la semana. Horario a convenir. Eugenio. Tlf. 659 119 284
- Native English teacher gives lessons to children, 4 ESO, B2, Selectivity, EVAU, C1, native conversation. Tlf. 654 737 105
- Señora responsable busco trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- 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

ALQUILER

- Busco plaza de aparcamiento en alquiler cerca de Plaza de Aragón en Covibar. Para coche grande. Tlf. 665 653 337

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



RIVAS VACIAMADRID

AGENDA URBANA RIVAS 2030

Vivir Rivas, vivir mejor

¿Te imaginas 135.000 m² nuevos para disfrutar Rivas?



COOPERATIVA COVIBAR

COVIBAR
Desde 1978

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 Twiter, Facebook e Instagram.

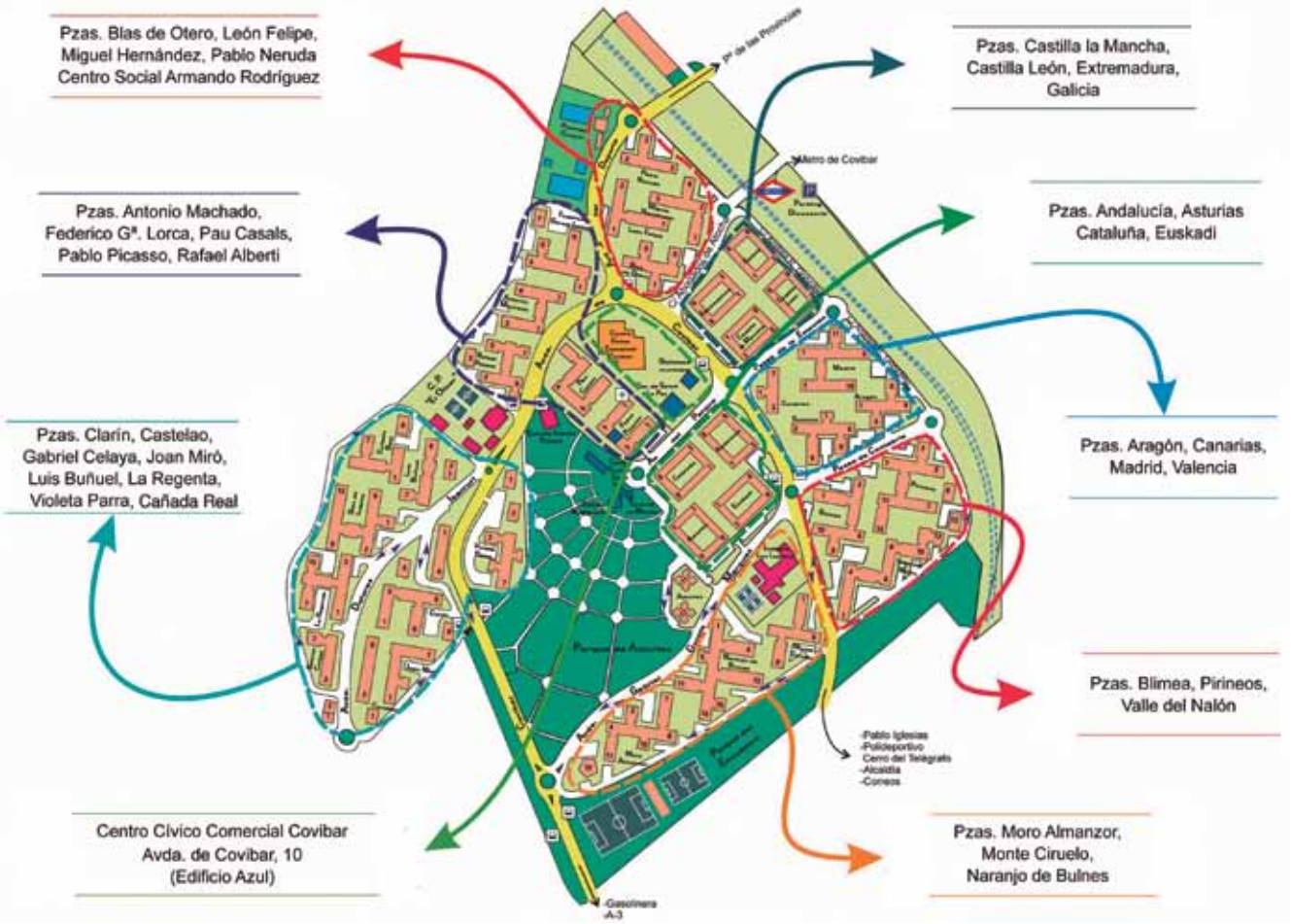
@Covibar

Covibar

cooperativacovibar
escueladedanzacovibar
gimnasiocovibar
escuelayogacovibar


EL TRINEO DE PAPÁ NOEL
SÁBADO 12 DE DICIEMBRE, 12:30 Y 17:30H
SALA COVIBAR
COMPRA YA TUS ENTRADAS EN WWW.FERGASHOW.COM
PRECIO: 12€/ 10€ SOCIOS DE COVIBAR
COVIBAR
Desde 1978
PARA TODOS LOS PÚBLICOS

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR





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

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

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

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

RIVAS VACIAMADRID

E M V
Empresa Municipal de la Vivienda