

#342

COVIBAR

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

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO

ABRIL 2026

Nº 342

Soñando con la plaza Covibar

25 de abril:
Musical *Juntas en París*

24

Armando Rodríguez presenta
libro e inaugura busto
en el Centro Social

27

Siguen los éxitos
de la Escuela de
Danza Covibar

40-41

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

BASES DEL XVI CERTAMEN CARTA A MI MADRE

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

La **EXTENSIÓN** de las cartas será entre uno y dos folios, escritos por una sola cara.

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

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

Primer premio de **450 €**

Segundo premio de **300 €**

Tercer premio de **150 €**

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

El plazo de presentación de las obras será entre los días 4 y 18 de mayo de 2026 y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 22, 2ª planta) o por mail a comunicacionycultura@covibar.es.

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno.

La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.



Palabra, plaza y memoria

Abril nos invita cada año a volver a la palabra. A leer, a escuchar, a detenernos. El mes del libro debería ser, además de una celebración literaria, una reivindicación de la conversación pausada frente a la prisa, del pensamiento frente al ruido descerebrado y visceral.

En Covibar, este mes la palabra se multiplica y se encarna en nombres propios. La Sala Miguel Hernández acoge dos recitales poéticos: el jueves 9, *La jaula se ha vuelto pájaro*, con cuatro voces femeninas de la poesía contemporánea que nos recordarán que la palabra puede ser refugio y también vuelo; y el día 23, coincidiendo con el Día del Libro, un encuentro con Daniel Collado Azorín. Pero nuestras aportaciones a este mes literario no terminan ahí, ya que el día 16 recibiremos a Emili Saiz, que presenta su novela *Gabalgri. Destino de un amor furtivo*; y el día 24, a Armando Rodríguez Vallina, fundador e ideólogo de nuestra cooperativa, que compartirá su nuevo libro *Hallaré un camino. De la posguerra al exilio y la democracia*, una obra que condensa sus tres obras anteriores, cargadas de memoria, experiencia y compromiso.

No son solo actos culturales en una agenda. Son espacios de encuentro.

En un momento en el que el mundo parece dominado por misiles, bloqueos geoestratégicos, intolerancia, xenofobia, mentiras y crispación, resulta necesario recordar qué queremos en Covibar ser como barrio.

Frente al ruido, palabra.

Frente al aislamiento, plaza.

Frente a la crispación, danza.

No es una consigna. Es una forma de estar en el mundo.

La celebración del Día Mundial de la Danza, el lunes 27 de este mes, con la charla sobre la evolución de este arte en España, y los recientes éxitos de nuestra escuela, nos hablan también de lenguaje, disfrute y disciplina. La danza, como

la literatura, construye vínculos invisibles, une a generaciones bajo un mismo escenario y convierte el movimiento en memoria.

En este mismo número abordamos además un proyecto que mira directamente al corazón del barrio: el concurso de ideas para rediseñar la plaza situada entre el centro de salud La Paz, la biblioteca José Saramago y el Centro Cívico Comercial. No hablamos solo de urbanismo. Hablamos de convivencia.

Porque una plaza no es solo cemento.

Es el lugar donde nos encontramos.

Donde los niños juegan.

Donde se celebra la vida.

Por eso cobra también un significado especial que, coincidiendo con la presentación del libro de Armando, inauguramos un busto suyo en la entrada del Centro Social que lleva su nombre. Urbanista de formación y convicción, Armando entendió siempre que el diseño de los espacios condiciona la forma en que vivimos. Que una ciudad —o un barrio— no es solo una suma de edificios, sino un proyecto humano. Incorporar su figura al espacio común es también una forma de recordar que las ideas que dieron origen a Covibar siguen vivas y que su memoria es presencia activa en nuestros lugares cotidianos.

Libros, danza, plaza, memoria. Todo forma parte de una misma conversación sobre cómo queremos vivir juntos. Quizá no podamos cambiar la incertidumbre global ni el tono del debate público. Pero sí podemos decidir cómo habitamos nuestro entorno más cercano. Podemos elegir encontrarnos, escucharnos, crear espacios abiertos y accesibles, celebrar la cultura y cuidar la memoria. Y esa decisión, sostenida en el tiempo, es también una forma de esperanza.

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P10> Los Tobar. P12> Relatos breves ganadores. P20> Locales en alquiler. P22> Cultura. P37> Talleres. P38> Deportes. P44> Pasatiempos. P46> CoviRecetas. P48> Noticias Rivas. P50> Social. P53> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

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



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

Nara Psicología

| Plaza de Pablo Picasso, 7, local 2 | CITA 649 884 666 / 659 093 391 |  @narapsicologia  Nara Psicología |



HORARIO:
De lunes a viernes,
de 10:00 a 20:30 horas



La salud mental ha dejado de ser un tema silenciado para ocupar, cada vez más, el lugar que merece en la conversación pública. Ansiedad, depresión, duelo, rupturas o dificultades en la infancia y adolescencia forman parte de la vida cotidiana de muchas personas, y hablar de ello ya no es una excepción, sino una necesidad. En un contexto en el que los servicios públicos están saturados y el malestar emocional se ha intensificado tras la pandemia, contar con recursos de proximidad resulta fundamental.

Hablamos con Eva, coordinadora de Nara Psicología, sobre la apertura de este nuevo espacio en el barrio de Covibar, su modelo de trabajo y los retos actuales en salud mental.

Habladnos sobre vuestra trayectoria; ya teníais otros centros en Madrid y en Rivas. ¿Cómo surge este nuevo espacio en Covibar?

Nara Psicología es una cooperativa con muchos años de trayectoria de la cual soy socia. Hace siete abrimos un centro grande en la zona de Delicias, en Madrid. Y hace aproximadamente dos años, desde Vera Psicología me propusieron asumir la coordinación técnica de un nuevo centro que querían abrir en la zona de Rivas pueblo.

Con el tiempo, ambos proyectos hemos alcanzado un punto de crecimiento máximo. Ha sido entonces cuando hemos decidimos unir fuerzas y hacer una apuesta común: integrar ambas marcas y abrir un nuevo espacio compartido.

¿Y por qué Covibar?

Para mí es un lugar muy simbólico. Viví aquí trece años; toda mi adultez y mi maternidad están vinculadas a este barrio. Además, trabajé durante una década como psicóloga en la concejalía de Juventud, en un proyecto ligado a nuestra cooperativa. Volver ahora, desde otro lugar profesional, es como regresar a las raíces. Es un barrio al que sigo viniendo a diario, donde hago la compra y mantengo vínculos. Tenía mucho sentido abrir aquí.

¿Cómo está formado el equipo?

En Covibar somos actualmente cinco psicólogas, además de mí en la dirección y de las personas encargadas de la gestión del local y la parte administrativa, que también son fundamentales. En total, entre los centros de Madrid

y Rivas, somos alrededor de treinta profesionales. Parte del equipo combina su jornada entre distintos centros, y algunas terapeutas son también vecinas de Rivas, lo que refuerza nuestro vínculo con el entorno.

¿Qué tipo de terapias ofrecéis?

Trabajamos con terapia individual (infantil, juvenil y adultos), terapia de pareja, terapia familiar y supervisión y formación para profesionales.

En cuanto al enfoque, trabajamos desde un modelo integrador. Empleamos una amplia variedad de corrientes: sistémica, humanista, psicodinámica, cognitivo-conductual, EMDR e ICV, entre otras técnicas.

Además, cada profesional está especializado en diferentes áreas: perinatal, duelo, adicciones, terapia infanto-juvenil, pareja... Nos adaptamos a la demanda de cada persona y no imponemos un único modelo rígido.

¿Cómo es la primera sesión?

La primera sesión es gratuita. Es más breve y tiene un objetivo claro: que la persona pueda explicar su demanda y que la profesional le explique cómo trabajamos.

Para nosotras, el vínculo terapéutico es clave. Sabemos que no se construye en una sola sesión, pero sí puede aparecer esa primera sensación de confianza o *feeling* que anime a iniciar el proceso. Por eso ofrecemos este espacio sin compromiso, para que la persona pueda decidir con tranquilidad.

¿Y después cómo continuaría el proceso?

Al inicio recomendamos sesiones semanales. En algunos casos puede valorarse una frecuencia quincenal, pero siempre dentro de un proceso estructurado. La duración dependerá de la demanda: no es lo mismo trabajar un duelo reciente que una depresión de larga evolución o cuestiones de personalidad. Cada proceso es único.

¿Qué le diríais a alguien que duda si empezar terapia?

Siempre pongo el ejemplo de la medicina. Si no me encuentro bien físicamente, acudo al médico. Puede que el malestar se pase solo, pero si no lo atiendo, puede agravarse. Con la salud mental ocurre igual. No es lo mismo intervenir tras tres meses de malestar que tras quince años. Cuanto antes se pida ayuda, mejor será el pronóstico. En terapia infantil esto se ve muy claro: cuando se interviene pronto, los resultados suelen ser muy positivos, debido a la plasticidad propia de la infancia.

Algo importante a tener en cuenta es que no todo malestar implica necesariamente un trastorno. A veces alguien llega pensando que algo va mal y lo que está viviendo forma parte de un proceso normal: un duelo reciente, un miedo evolutivo en la infancia, una reacción esperable ante una situación vital...

Por eso invitamos a quien tenga dudas a utilizar esa primera sesión informativa gratuita. No hay compromiso. Es un espacio para preguntar, entender qué está ocurriendo y decidir con tranquilidad.

¿Cuáles son los principales problemas de salud mental que estáis observando?

Sobre todo, sintomatología ansiosa y depresiva. También adicciones, duelos, separaciones y rupturas. En infancia vemos dificultades de comportamiento y ansiedad.

Tras la pandemia hemos notado un aumento general del malestar. Vivimos un trauma social colectivo, marcado por el aislamiento, y sus efectos siguen presentes. Además, los servicios públicos están desbordados, lo que lleva a muchas personas a buscar alternativas en el ámbito privado.

¿Qué destacaríais de Nara frente a otros centros?

Nuestro enfoque integrador y nuestra capacidad de adaptación a cada persona. No trabajamos desde un único modelo cerrado, sino que combinamos herramientas según la necesidad de quien consulta.

Además, incorporamos de forma transversal la perspectiva de género en la psicoterapia. Esto significa tener en cuenta el impacto que han tenido los procesos de socialización —el entorno, los recursos, la estructura familiar y también el hecho de haber sido identificado como hombre o mujer— en el desarrollo de cada persona. Esa mirada forma parte de nuestra práctica profesional.

Aunque acabáis de abrir hace apenas un mes, ¿tenéis ya planes a corto plazo?

Sí. En septiembre queremos poner en marcha un programa de prácticas, como el que ya hemos implantado en el centro de Madrid. Sería alumnado del segundo año del máster habilitante, supervisado semanalmente por una profesional con amplia experiencia.

Este programa permite ofrecer terapia a muy bajo coste —en torno a 50 euros al mes— durante nueve meses, con sesiones semanales. Está destinado a personas en situación económica vulnerable demostrable. Es una forma de contribuir también desde lo comunitario y facilitar el acceso a la salud mental.

Salimos de la entrevista con la sensación de que, más allá de técnicas y enfoques, lo que se ha instalado en Covibar es un espacio de escucha. En un tiempo en el que el bienestar emocional se ha convertido en una prioridad colectiva, contar en el propio barrio con profesionales comprometidas contribuye a normalizar el cuidado psicológico como parte de la salud integral. Un recurso cercano, discreto y accesible al servicio de todos.

Soñando con la plaza Covibar

Durante años, quienes vivimos en Covibar hemos pasado por este espacio casi sin detenernos. Situado entre el centro de salud La Paz, la biblioteca José Saramago y el Centro Cívico Comercial Covibar, este lugar siempre ha tenido algo especial: una ubicación privilegiada y un enorme potencial. Sin embargo, nunca ha llegado a consolidarse como la plaza central del barrio. Ahora, esa oportunidad puede hacerse realidad.

Tal y como os informamos en el anterior número de esta revista, la Junta de Gobierno Local aprobó el pasado mes de febrero la convocatoria de un concurso de proyectos con jurado para rediseñar ese espacio.

El concurso premiará con 10 000 euros a cada una de las tres mejores propuestas, y posteriormente se abrirá un proceso de participación ciudadana para que el proyecto definitivo incorpore las aportaciones del vecindario.

Desde la Cooperativa Covibar entendemos esta convocatoria como una oportunidad para reflexionar sobre cómo debería ser este espacio y qué papel puede jugar en la vida del barrio.

Una plaza para vivir el barrio

Imaginamos una plaza que no sea solo un espacio de paso, sino un lugar donde quedarse.

Un espacio abierto, accesible y lleno de vida, pensado para todas las edades.

Una plaza donde puedan convivir:

- **Zonas infantiles amplias**, para que los más pequeños tengan un lugar seguro donde jugar.
- **Espacios verdes y zonas de sombra**, con árboles que hagan la plaza agradable durante todo el año.
- **Una rosaleta y zonas de descanso**, que aporten belleza y tranquilidad.
- **Bancos y áreas para sentarse y conversar**, favoreciendo el encuentro entre vecinos.
- **Una zona para actos culturales y eventos**, con graderío que permita acoger actividades del barrio.
- **Accesos accesibles mediante rampas**, conectando mejor con el centro de salud y las zonas colindantes.
- **Una reorganización del aparcamiento**, que mejore la funcionalidad sin renunciar al espacio público.

En definitiva, una plaza intergeneracional, capaz de acoger desde el juego infantil hasta actividades culturales, pasando por encuentros vecinales, ferias, conciertos o celebraciones del barrio.

Este concurso abre una oportunidad que Covibar llevaba tiempo esperando. No hablamos simplemente de reformar un espacio urbano.

Hablamos de darle identidad, vida y centralidad. De crear un lugar que refuerce la convivencia, que impulse la actividad social y cultural, y que también contribuya a apoyar a nuestro comercio. Porque las plazas no son solo espacios físicos: son el escenario donde se construye la vida del barrio.





Queremos escuchar al barrio

Por eso, desde la cooperativa queremos que esta reflexión sea colectiva.

Este reportaje no pretende presentar un proyecto cerrado, sino abrir una conversación entre vecinos y vecinas

sobre cómo imaginamos la plaza Covibar del futuro.

Si tienes ideas, propuestas o sugerencias sobre cómo debería ser este espacio, nos encantaría conocerlas.

Puedes enviarlas a revista@covibar.es

Todas las aportaciones serán bienvenidas y nos ayudarán a construir una propuesta que realmente represente al barrio.



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
91 499 18 37



Comercial DPeluquería
91 666 12 20



Foto Brisa
687 239 660



Centro de podología
Virginia Plaza
Tlf. 722 373 995



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



CaixaBank
91 301 13 98 - 91 301 17 82



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



S&M Psicología
613 003 530
624 774 610



Óptica Covilent
91 666 74 36

sabes lo que tienes
en el centro de tu BARRIO

restaurantes 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



Moda Actualy
641 174 887



Bar - Terraza
Aquí Mismo



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



Línea y arte
Tatuajes
620 710 255

LOS TOBAR

VECINOS DE COVIBAR



Abrii



Mes

del

Libro

Del 8 al 30 de abril.
En las bibliotecas y
espacios municipales

Feria del Libro de Rivas



24, 25 y 26 abril.
Junto a la biblioteca
Gloria Fuertes
Calle de Jovellanos, sn.

Lo natural
es leer



RIVAS
VACIAMADRID



Continuamos compartiendo con vosotros los textos ganadores en los certámenes literarios organizados por el área de Cultura de la Cooperativa a lo largo de 2025. Este mes es el turno de la **categoría A de Relatos breves**.

PRIMER PREMIO **El último artículo, de Daniel Calvo Benito (Luyfe Rivas)**

Abrí los ojos por la mañana, no había sonado el despertador; entonces recordé que era el primer día del puente de febrero y respiré aliviado. Me fui desperezando lentamente, disfrutando del momento y saboreando los olores que me llegaban de la cocina. Mi madre estaba haciendo churros con chocolate caliente, se oían de fondo los pájaros y a través de las cortinas podía ver que iba a ser un día soleado.

Oí unos pequeños pasos y casi al instante noté un lametón en la cara, era mi perro Rocky, un pastor alemán macho, quien llevaba dos años con nosotros. Era de tamaño mediano con los ojos color almendrado y el pelo de tonalidad canela con manchas más oscuras en las patas y en algunas partes del lomo.

Rocky se dirigió a la ventana a mover el rabo y comenzó a aullar a través de la ventana, era bastante obvio lo que quería. Así que bajé con él, cogí un churro para mí y sin que se dieran cuenta mis padres, también cogí uno para Rocky. Cuando ya se lo había terminado de comer le puse el arnés, la correa y salimos a dar un paseo.

Nos dirigimos hacia el monte como todos los días. Rocky ya se conocía el camino y me llevó a toda velocidad al prado verde donde solíamos jugar. Estaba en la cima de una meseta desde la que se veía todo Rivas; este tenía forma rectangular con unos cuantos pinos alrededor. Le solté la correa, e inmediatamente



se dirigió hacia los pinos, en busca de un palo que me trajo para que se lo tirase lo más lejos posible.

Para cansarle cogí el palo y se lo empecé a tirar lo más fuerte que pude, pero por mucho que lo intentaba me lo devolvía corriendo. Decidí tirárselo hacia la ladera empinada de la meseta, para que tardase más en volver, pero como de costumbre me lo devolvía rápidamente. Ya estábamos a punto de irnos a casa, así que se lo lancé de nuevo lo más lejos que pude hacia la ladera, pero esta vez pasaba el tiempo y no venía, así que me puse a gritar su nombre, sin recibir ninguna respuesta.

Empecé a bajar la ladera, y me encontré a Rocky excavando un pequeño agujero. Cuando me acerqué a verlo, no era demasiado hondo, fácilmente habría excavado unos veinte centímetros, pero lo que vi allí fue toda una sorpresa. De primeras se veía lo que parecía ser una pequeña libreta muy antigua, unos bolígrafos y también una pequeña cámara de fotos. Cuando hurgué un poco más, en su libreta encontré unas fotos antiguas, y una cartera de bolsillo con un nombre escrito, este era Steven Thomson. Además de eso, en un lateral de la cartera había unas pocas monedas en las que no se podía distinguir lo que había escrito en ellas, debido a los años que podrían haber permanecido allí.

Lo cogí todo y me fui a casa, pensando me surgieron algunas preguntas: ¿De qué año era lo que encontré en aquel agujero? ¿Seguirá vivo el hombre llamado Steven Thomson? ¿De dónde era?... Decidí coger lo que había encontrado; además de eso, rebuscando en algunos cajones encontré una lupa, así que debajo del flexo de mi habitación me puse a investigar junto al ordenador. En la libreta había escrituras en inglés, algunas palabras que podía traducir eran: «la nueva era», «Brigadas Internacionales», «Abraham Lincoln» o «colina del suicidio».

Con esa información decidí abrir el ordenador e introducirlo en Google, para indagar en el tema fui buscando una palabra tras otra.

Con la búsqueda de «nueva era» no encontré nada en concreto, pero con el nombre de «Abraham Lincoln» encontré referencias a un presidente americano, y a un batallón de brigadistas americanos que lucharon en la batalla del Jarama. Al buscar las palabras «colina del suicidio» había numerosas referencias a un combate, en concreto de la batalla del Jarama, donde hubo numerosas bajas de brigadista. Y finalmente, al introducir el nombre de «Steven Thomson» me salieron muchísimas referencias que no parecían estar relacionadas.

Me quedé pensando un rato, parecía que las únicas cosas que encajaban eran los brigadistas y la batalla del Jarama. Enton-

ces decidí buscar otra vez el nombre de Steven Thomson añadiendo las palabras «Jarama» y «brigadistas». No hubo suerte con la primera, pero con la segunda me salieron referencias a un periodista americano que seguía a los voluntarios americanos; parece ser que su nombre completo era Steven John Thomson, había estado durante el periodo de la guerra civil en España, y que había trabajado para el periódico New York Times. Con esas nuevas referencias realicé una nueva búsqueda, y entonces sí que encontré gran cantidad de información.

«Steven John Thomson, nacido en Flagstaff (Arizona, Estados Unidos), 10 de julio de 1912, reportero y fotógrafo, inició su carrera en el periódico local Arizona Daily Sun, colaboró como reportero de guerra con el New York Times, escribiendo varios artículos sobre los brigadistas americanos que se incorporaron en el Batallón Abraham Lincoln, durante la guerra civil española.»

Esa noche no paraba de pensar qué más habría escrito aquel periodista en las demás páginas rotas de aquella libreta, y qué habría en el carrete de la cámara. Mientras estaba tumbado se me ocurrió que quizá en el laboratorio de fotografía del instituto podría revelar que habría en los carretes, y además podría seguir investigando la libreta con las lupas que usábamos para revisar las fotografías.

A la mañana siguiente me desperté con una sensación de cansancio, así que cogí una toalla y me fui rápidamente al baño para ducharme: desayuné lentamente saboreando las galletas y pensando en lo que haría esa mañana. De repente miré la hora, ¡era tarde! Salí corriendo y alcancé el autobús por los pelos.

A la entrada del colegio me encontré a mi mejor amigo, Gonzalo. Él jugaba en el Club Ciudad de Rivas Waterpolo conmigo, así que, entre los entrenamientos, y que íbamos juntos a clase habíamos cogido mucha confianza. Le conté todo lo que me había ocurrido ese puente. Al principio no se lo creía, pero ya cuando le enseñé la libreta y la cámara de fotos se quedó muy sorprendido.

Cuando llegó la tarde, me acerqué a mi profesor de historia para ver si me podía dejar entrar al laboratorio de fotografía. El profesor se llamaba Alfredo, y uno de sus pasatiempos favoritos era la fotografía, por lo que al poco de llegar al colegio había montado un club con un laboratorio para revelar las fotos de las cámaras antiguas. Tenía una cara muy graciosa, con unos ojos marrones muy pequeños y un gran bigote.

Al principio se mostró un poco reacio, pero cuando le expliqué lo que había encontrado y qué era lo que pretendía descubrir, se ofreció a ayudarme y me acompañó encantado al laboratorio. Lo primero que hicimos fue revelar el carrete; al ser antiguo se tenía que hacer de una manera específica, y además había que tener mucho cuidado.

Lo primero que había que hacer era sacar el carrete de la cámara. Después, completamente a oscuras, había que sacar los negativos del carrete, y meterlos en un bote a prueba de luz, que íbamos rellenando con diferentes productos químicos. Al finalizar el proceso extraíamos los negativos y los dejamos secar, para que se fuese mostrando la imagen poco a poco. Los dos



nos miramos ansiosos por comprobar qué había en esos negativos, teníamos que esperar 24 interminables horas.

Como todavía tenía un rato antes de volver a casa, decidimos poner la libreta bajo la lupa y tratar de descifrar lo que ponía; yo trataba de entender lo que había escrito y se lo iba dictando a Alfredo, que lo iba escribiendo en el ordenador.

En la primera página, pude descifrar una posible fecha y un párrafo que decía lo siguiente:

xx-feb-1937

La última semana fue la peor de toda mi estancia aquí, en España----- compartiendo mis ratos con los voluntarios americanos-----las situaciones más duras, y crueles que cualquiera podría imaginar-----noches fría con-----sufrimiento por la pérdida de camaradas, ----- la solidaridad y cariño entre compañeros de trinchera , que compartían la comida, los miedos----el ultimo trozo de chocolate que habían conseguido guardar----Escribiendo y guardando en ocasiones las cartas de despedida para sus familiares----

Con este sorprendente relato seguíamos documentando y escribiendo palabra a palabra lo que conseguía traducir. Cuando ya habíamos traducido unas cuantas hojas de la libreta, me di cuenta de que se estaba haciendo tarde y de que no llegaría a tiempo al entrenamiento que comenzaba a las ocho, en el polideportivo Parque del Sureste. Salimos Alfredo y yo del laboratorio comentando todo lo que habíamos encontrado y la cantidad de preguntas que nos surgieron, hasta llegar a la entrada, donde me esperaba mi padre listo para llevarme.

Durante el entrenamiento estuve dándole vueltas a la cabeza sin saber cuál era el siguiente paso en esta investigación. En el vestuario Gonzalo se me acercó y me preguntó si habíamos podido avanzar algo. Le expliqué que no habíamos logrado sacar gran cosa, pero que la única buena noticia era que habíamos conseguido traducir y documentar en el ordenador gran parte de la libreta, y que mañana tendríamos las fotos reveladas.

En casa, durante la cena, les comenté a mis padres todo lo que habíamos ido investigando. Mi padre me dijo que podríamos intentar localizar a los familiares del dueño de la libreta, Steven Thomson, que seguramente les haría ilusión recuperar las pertenencias de su abuelo después de tanto tiempo. Todos asentimos con la cabeza y pensamos que quizá la forma más sencilla, sería contactar con el periódico de su ciudad natal; si tenía familiares, quizá seguían residiendo allí.

Al día siguiente tras las clases, me acerqué al laboratorio de fotografía. Cuando llegué, Alfredo ya se había encargado de revelar todas las fotos y de archivarlas. Lamentablemente, de las siete fotos que contenía el carrete, solo cinco de ellas estaban en buen estado; en ellas se observaba a los que aparentemente eran los brigadistas de los que hablaba en sus notas. Algunas de ellos cocinando, otras en las trincheras y hasta una jugando al fútbol. Lo que más me sorprendió era ver lo jóvenes que eran, algunos tendrían poco más de veinte años, parecían ilusionados y llenos de ideales. Lamentablemente, como había escrito Steven en sus notas, rápidamente iban a tener que ver con sus propios ojos los horrores de la guerra.

Estuve revisando toda la documentación de la cartera, las notas recogidas de la libreta y las fotografías. Le comenté a Alfredo la idea que me había dado mi padre y enseguida se le iluminó la cara y me dijo que era una grandísima idea.

Inmediatamente se puso a buscar información sobre el Daily Sun, y encontró una dirección de contacto con un correo electrónico. Entre los dos preparamos un mail explicando nuestro descubrimiento, pidiéndoles ayuda para buscar a sus familiares y ofreciéndonos a devolver todas las pertenencias de Steven Thomson. Cruzamos los dedos y le dimos al botón de enviar.

Todas las mañanas me pasaba a ver a Alfredo para preguntarle si había recibido respuesta. Había pasado más de una

semana y ya habíamos perdido casi la esperanza, cuando me encontré una nota de Alfredo en la agenda, que ponía «Han respondido». En cuanto sonó la campana del recreo salí corriendo de clase, bajé los escalones de dos en dos hasta llegar al laboratorio de fotografía, allí estaba Alfredo esperándome. Abrió el ordenador y estaba todavía sin abrir un correo del Daily Sun; el nombre era de un tal Rob Simon. Abrimos el correo y leímos con atención.

Buenas tardes,

Soy Rob Simon, director del Daily Sun, estaría encantado de ayudarles a buscar a los familiares de Steven Thomson. He realizado algunas investigaciones y creo que podemos contactar a alguno de sus familiares.

¿Podríamos concertar una llamada? Un saludo

Rob Simon

Le respondimos inmediatamente concertando una llamada para el día siguiente, y nos chocamos la mano, ya que habíamos empezado a dudar de recibir una respuesta.

Al día siguiente estábamos preparados en el laboratorio una hora antes de la acordada para la videollamada. Cuando se conectaron, apareció en la pantalla un hombre de unos 65 años, que bien podía medir cerca de dos metros, con un pelo rojizo y cara colorada, parecía estar en el despacho del periódico. Les explicamos lo que habíamos encontrado y se quedó muy sorprendido. Entonces nos dijo que tenía una sorpresa, giró la cámara y pudimos ver que había otra persona sentada a su lado, y dijo: «os presento a Michael Thomson, el nieto de Steven Thomson». Tenía unos 46 años, el pelo negro y unos enormes ojos azules, se daba un aire a las fotos que había visto de su abuelo.

Rob nos explicó que había estado indagando en los archivos del periódico, y que no le fue difícil el encontrar a un familiar de Steven, dado que Flagstaff era una ciudad pequeña en la que casi todo el mundo se conocía. Michael, visiblemente emocionado, nos dio las gracias por la información, y nos dijo que la mayor parte de la familia seguía viviendo en la zona, y que agradecerían que les enviásemos las últimas pertenencias de su abuelo.

Al día siguiente, nos acercamos a correos para enviar toda la documentación a la dirección del periódico que nos habían dado, y nos quedamos con la satisfacción del deber cumplido.

Un mes más tarde Alfredo me llamó, y me mostró un nuevo mail de Rob. En él explicaba que habían mandado la libreta a un laboratorio donde habían recuperado todas las notas de Steven, y habían podido comprobar que era un artículo sobre la Guerra Civil, que nunca llegó a enviar, y que tras hablarlo con la familia habían decidido publicarlo. Adjunto en el correo estaba una página del periódico, donde se podía leer «Los voluntarios del Regimiento Lincoln. El último artículo de Steven Thomson».



SEGUNDO PREMIO Zombis, rebajas y croquetas, de Cristina Redondo Huerga (Luyfe Rivas)

Un día, una marca productos femeninos de Alemania llamada Komprimiert decidió hacer una compresa que absorbía muy bien. Esta compresa absorbía tan bien que, cuando te la ponías, te absorbía toda la sangre de tu cuerpo y podías fallecer, bueno, mejor dicho, fallecías.

Un día, el 24 de agosto de 2003, una chica joven llamada Carla, que vivía en Rivas, decidió ir a comprar a un centro comercial. Vio que estas compresas estaban en venta. Después Carla volvió a su casa y se puso esa compresa. Ella se sintió fatal, como si se estuviera desangrando, pero en vez de fallecer, Carla se convirtió en zombi. La joven chica cogió el paquete de compresas y vio que ponía que 1 de cada 100 000 personas se convertía en zombi. También leyó que casi todas las personas que usaban este producto fallecían. Carla asustada salió de su casa y empezó a andar sin rumbo. La leyenda cuenta que anduvo tanto que llegó a Asturias, se sentó en el suelo de un descampado y dos pájaros se la comieron.



En la actualidad, la marca mejoró en la parte de la absorción de sangre y ahora 2 de cada 100 personas se convierten en zombis. El 25 de septiembre de 2024, un joven llamado Maximiliano Alejandro de la Cruz Montemayor (Max para los amigos) se estaba afeitando el entrecejo, cuando se cortó y empezó a sangrar. No había papel en el baño, lo único que tenía a mano era un paquete de compresas Komprimiert, que era de su novia. Max se acercó la compresa recién abierta a su herida y antes de que él se pudiera dar cuenta, ya se había convertido en zombi. Max se quedó un poco atónito, bueno, al menos él supone eso, porque lo primero que hizo al verse en el espejo y ver que tenía la piel que se le caía a pedazos y que se estaba pudriendo, su primera reacción fue salir de la casa para comprar el pan. Cuando el chico estaba acercándose a la puerta, se topó con su novia, se miraron por un rato... unos segundos... unos minutos cuando de repente la novia de Max, Lola, dijo:

—¿Cómo te has convertido en zombi?

—No sé... ¿Y tú? —responde Max.

—Yo estoy en mis días.

—¿Qué? —Max tardó en entender a qué se refería Lola—. Aah... Ya entiendo...

—Pero... ¿Cómo has usado las compresas? —dijo Lola un poco confundida.

—Ehm... es que me estaba afeitando el entrecejo, me corté y la herida empezó a sangrar mucho, y no había papel y..., bueno..., eso...

Después de un silencio incómodo de unos 33 segundos, Max se fue de casa para comprar el pan. Lola le siguió andando detrás de él.

Cuando bajaron al bazar más cercano vieron que la dependienta también era zombi. Ellos no le dieron mucha importancia y compraron una barra de pan. La dependienta le dijo a la parejita que ella sabía cómo volverse a convertir en humano.

—Cerca del Mercadona hay una casa un poco abandonada y vieja. En esa casa vive una señora mayor amante de las croquetas, ella sabe la solución —dijo la dependienta.

—Ah, pues qué fácil, ¿no? El Mercadona está aquí al lado —dijo Max.

—Eso crees tú... —respondió la dependienta con un tono demasiado dramático—. Para llegar a ese lugar tendrás que pasar por un camino muy peligroso. ¡Tendréis que pasar por un montón de situaciones horribles! Tendréis que pasar por un supermercado gigantesco y comprar trescientos gramos de pan callado, seis huevos, una batidora y una sartén nueva y dádselo a la señora. Mucha suerte —esa fue la última palabra que la dependienta dijo, y le entregó a Lola un papel con la ubicación del supermercado.

Cuando Max y Lola salieron del bazar, estaban muy confundidos.

—Yo creo que esa señora se ha visto demasiados culebrones —dijo Max—. Y lo último que nos ha dicho parecía la lista de la compra.

—Ya, no entiendo por qué nos ha dicho eso de «buena suerte» —dijo Lola.

Cuando llegaron al supermercado se dieron cuenta de que tenía unas rebajas del 30 %. Ese supermercado estaba lleno de marujas comprando cosas que no necesitaban, pero como eran rebajas, ¿qué más daba?

Lola y Max decidieron dispersarse, como siempre hacen en las películas de terror americanas, aunque esta situación... un poco de miedo sí que daba. Lola iba a buscar el pan rallado y los huevos y Max iba a buscar la batidora y la sartén.

Lola se acercó con mucho miedo hacia la sección de «panadería y huevos». Después de puñetazos, arañazos, mordiscos de señoras mayores y más, Lola consiguió los huevos. Ahora faltaba el pan fallado.

Solo quedaba una bolsa. Estaba en la mitad del pasillo y Lola se encontró a una señora de unos 46 años aproximadamente que estaba al otro lado del pasillo. La señora tenía cara de haber sobrevivido a la pescadería, que estaba llena de personas y ahora el único deseo de esa señora era conseguir esa bolsita de pan rallado. Lola y la maruja peligrosa inter-

cambiaron miradas. Lola sabía que la señora necesitaba esa bolsita de pan rallado y sabía que, aunque ella era un zombi y mucho más joven que esa señora, esa mujer mataría por el pan rallado. Parecía que el tiempo se había parado... todo giraba alrededor de la última bolsa de pan rallado Hacendado. La señora gritó

—¡Chica, si tú crees que vas a conseguir esa bolsita de pan rallado, vas a tener que sobrevivir a mis poderosísimos movimientos de artes marciales que aprendí en un cursillo online de esos!
—la señora hizo una pausa y volvió a gritar—. ¡Golpe mortal!

Dicho eso, le pegó un golpe rápido a Lola. Después, la señora gritó

—¡Patada de dragón, ¡whaaaaa!

La señora saltó y le soltó una patada a cámara lenta a Lola. Esa escena parecía una escena de Matrix. Pero lo que no sabía la señora era que la patada fue tan lenta que a Lola le dio tiempo a coger la bolsa y salir andando tranquilamente mientras la mujer todavía estaba en el aire gritando. Lola ya había conseguido la bolsita de pan rallado y los huevos.

Mientras, Max se enfrentaba a unos señores a los que sus esposas les habían mandado a comprar nuevos utensilios de cocina. Max tuvo mucha suerte con la batidora, aunque por poco no lo consigue ya que había un señor que le estaba amenazando con hacerle daño si la cogía. La primera reacción de Max fue levantar la ceja derecha, mirarle incrédulo, coger la batidora e irse tranquilamente. Le pasó algo similar a lo que le pasó a Lola, solo que, en esta ocasión, Max se vio envuelto en una surrealista lucha con cucharas de madera. Era como una pelea de espadas, pero con cucharas de madera. Solo le faltaba la sartén, Max se enfrentaba esta vez a un señor motero, que también era Mutuero, pero ese no era el problema. El motero logró tirar la cuchara de Max al suelo y después tiró a Max al suelo también. Estaba a punto de darle un puñetazo, pero en ese momento Max giró la cabeza y vio que tenía una sartén a su lado. Logró coger la sartén y para protegerse, pegó un sartenazo al motero.

Por fin había conseguido la dichosa sartén. Ya tenía todo. Entonces Max se dirigió hacia la caja registradora.

Lola ya estaba esperando a Max en la caja. Había un montón de cola, tendrían que esperar aproximadamente veinte minutos para poder pagar. Después de un rato esperando, Lola le dice a Max:

—Oye, ¿te has dado cuenta de que hay al menos treinta zombis en este supermercado? Contando con nosotros, seríamos 32 zombis.

—Es verdad... y creo que soy el único hombre... —respondió Max un poco avergonzado.

Después de pagar, corrieron hacia la casa de la señora. Max iba a llamar al timbre cuando vio que había una nota en la puerta que decía: «no llames al timbre, que no me funciona».

Lola quería golpear la puerta cuando, de repente, Max grita.

—¡Señoral! ¡Ábranos la puerta, por favor!

Después de eso, una viejita abrió la puerta.

—¿Ernesto? Hijo, cuánto tiempo sin vernos, ¿qué tal tu madre?
—dijo la señora confundiendo a Max con un tal Ernesto.

—Señora, yo no soy Ernesto, soy Max; bueno, Maximiliano Alejandro de la Cruz Montemayor —respondió Max.

—Ah, ¿y por qué llaman? —dijo la señora, un poco decepcionada al ver que no era Ernesto.

—Es que nos han contado que usted sabe cómo transformamos de nuevo en humanos — dijo Lola.

—Seguidme —dijo la señora un poco seria—. ¿Habéis traído los materiales?

—Sí, mire, señora —respondió Max—. Aquí están los huevos, el pan rallado, la batidora y la sartén.

—Muy bien —felicitó la señora a Max—. Por cierto, no me llaméis señora, llamadme Elvira.

Mientras esta conversación ocurría, Lola, Max y Elvira ya estaban en la cocina. Un tiempo más tarde la señora había hecho croquetas.

—Tomad, hijos, croquetas —dijo Elvira.

—Pero... esto nos va a convertir en humanos... ¿Cómo? ¿Qué ingredientes ha usado? ¿Está segura de que esto nos va a servir?

Lola tenía un montón de preguntas, pero cuando se giró hacia Max, el gorrón de su novio se había comido tres croquetas y el señorito las estaba disfrutando como si estuviese probando un cachito de cielo. Lola no tenía más remedio que comerse la croqueta que quedaba.

—¡Dios mío! —gritó Lola—. Esto está buenísimo.

Unos minutos después, Max y Lola se habían terminado el plato de croquetas y ya se habían convertido en humanos. La joven parejita se despidió de Elvira y se fueron directos a casa. Ya era tarde, eran las 22:14 y Max y Lola estaban agotados.

—Oye, ¿y las otras personas que se convirtieron en zombis?
—preguntó Lola—. Siguen siendo zombis.

—Su problema, Lola. O sea... No somos los héroes de España —respondió Max, ya notablemente cansado.

—Bueno, ¿nos vamos a dormir? —preguntó Lola antes de oírle los ronquidos a Max.

—Bueno... Pues buenas noches —dijo Lola antes de quedarse dormida.

A la mañana siguiente, Lola tiró las compresas y Max se volvió un amante de las croquetas de Elvira.

TERCER PREMIO**La creación de Rivas Vaciamadrid, de Nerea Aldama Pérez (Luyfe Rivas)**

Érase una vez que se era un chico muy inteligente e intrépido llamado Joel. Su edad era de unos 13 años recién cumplidos. Joel vivía en un hermoso pueblo a las afueras de Madrid llamado Rivas Vaciamadrid. Este sitio era muy tranquilo y todo el mundo que vivía lo-graba cumplir sus sueños.

Joel destacaba por su imaginación, sus ganas de ayudar y su lista interminable de preguntas y deseos; era un chico bastante conocido en Rivas, especialmente en la zona de Covibar, donde todos los sábados en la Plaza de las Ranas recitaba algunas de sus poesías y sus sueños por cumplir; él todos los sábados iba a aquella plaza ya tuviese exámenes o cosas que hacer.

Al recitar las poesías y contar historias siempre le iban a ver sus amigos y vecinos, se sentaban en círculo alrededor de él y le escuchaban con mucha atención. Y más tarde se iban todos juntos a dar una vuelta por la zona en bicicleta.

Al terminar el instituto, salieron él y su mejor amigo Álvaro corriendo para poder llevar a cabo muchas de las cosas que querían hacer en ese verano.

Los padres de Álvaro eran personas magníficas. Su madre le enseñó unas pautas para hacer poesías a Joel, pero desgraciadamente murieron en un accidente de coche cuando Álvaro tenía tan solo 8 años y comenzó a vivir con Joel y con sus padres.

Joel y Álvaro hacían todo juntos y eran inseparables, por lo que decidieron que ese verano sería diferente y que en vez de contar historias solo en la plaza de las Ranas también lo harían en diferentes calles y plazas de Covibar, ya que Joel era un gran amante de su pueblo y se sabía cada rincón y cada habitante que había en Covibar, aunque no todo el mundo le conociese.

Al empezar a recitar en otras partes del pueblo, más personas le fueron conociendo y hasta tenía su propio club de fans que le seguían a todos lados a los que iba.

Ese verano pasó por muchos lados y en cada uno de ellos recitaba una poesía y una historia sobre el nombre de esa calle/plaza.

En la plaza de Pablo Neruda él recitaba los poemas que escribía con su sudor; algunos eran de algo genérico, pero otros iban sobre la madre de Álvaro, que fue la que le inspiró, o sobre su día a día. También hacía poesías con sus sueños y recitaba los poemas de quien daba nombre a esa plaza. Cada vez más iba atrayendo a más niños y padres a su club de fans y todos deseaban que llegara el día para escucharle.

Otro día iba a la plaza de Pirineos y ahí contaba fantásticas historias en las montañas, desde excursiones hasta batallas imaginarias con dragones que se escondían en los bosques para no ir al colegio ni hacer cosas aburridas, solo cosas divertidas.

Una de sus leyendas decía que si vas a los Pirineos y dices 2 veces «me aburro» y «quiero divertirme», automáticamente se te trasladaría a un mundo de pura fantasía donde nada podía ser aburrido.

Esos días eran impresionantes, despertaban la imaginación de los más pequeños. También contó que en un sitio muy lejano a aquel lugar a los cerdos les echaban solo lechuga con picante para que pudiesen volar, historias increíbles.

Otro día, el pequeño Joel iba a la plaza de Violeta Parra, una gran compositora y cantante. En su homenaje recitaba como siempre una de sus poesías y cantaba algunas de sus canciones en las que participaba todo su público y así animaba a la gente para que se divirtiese un poco. Las canciones que más gustaban eran Gracias a la vida, El folklore y la pasión y La jardinera y su canto. Pero también hacía un mini espectáculo con su mejor amigo bailando sevillanas. Era todo muy divertido.

Además, le gustaba ir al paseo de las Provincias. Desde ahí siempre hacía un largo recorrido. Iba a la calle Valladolid y contaba las aventuras y el frío que se pasaba en esa ciudad. De ahí pasaba a la calle Salamanca y hablaba de los grandes edificios que escalaba en sus sueños gracias a unas ventosas superpotentes; pasaba por la calle Barcelona, en la que iba contando todos los sitios a los que le gustaría viajar de mayor, ya que nunca había salido de los alrededores de Covibar. Por último, acababa en la calle Zaragoza, cantando jotas y contando historias de esa bella ciudad en la que vivía y su maravilloso río llamado Ebro, donde Álvaro y él pasaban las tardes tirando piedras y contándose qué tal el día.

Por lo que se puede comprobar, Joel amaba mucho a su pueblo y no era un niño normal; era un niño especial con mucha imaginación y tenía claro su futuro, hasta que un sábado al volver de su rutina, sus padres les esperaban en casa llorando. Pidieron a Álvaro que saliese un momento de la habitación y fue entonces cuando le dieron la peor noticia de su vida, se tenían que mudar a otro lugar por motivos familiares y lo peor fue cuando le dijeron que Álvaro no les podría acompañar, ya que se tenía que quedar con su tía. Aunque él no quisiese, desgraciadamente no tenía elección.

Con muchas lágrimas en su cara se despidió de Álvaro, de todos sus fans y de ese lugar que tanto amaba y que tantos recuerdos tenía. Se mudaban a una zona boscosa donde solo había dos casas y de cuyo nombre nadie se acordaría nunca. Los primeros días de su estancia en su nueva casa, Joel no parecía el de siempre. De pasaba los días encerrado en su cuarto y con una cara que sus padres nunca habían visto en él, una cara de tristeza y de soledad, ya que en ese entonces no tenía amigos con los que compartir su día a día o sus nuevas poesías o historias.

Hasta que unos días después soñó con el sitio tan magnífico en el que vivía anteriormente; se levantó con mucho ánimo y muy temprano, cogió su almuerzo, su mochila y se fue al colegio, que estaba a unas manzanas de la casa. Cogió papel y boli y empezó a dibujar su casa y añadió algunas a su alrededor. Volviendo a casa cogió una madera que se encontró, sacó un

rotulador y puso «Rivas pueblo»: ese sería el nuevo nombre de donde vivía Joel.

Empezó a inaugurar calles con nombres de personas, lugares importantes o nombres que se le vinieron a la cabeza en ese momento. Empezó con una primera calle, llamada Marcial Lallanda; después, a lo largo del tiempo, iba haciendo caminos diferentes y las calles fueron creciendo: Gaviota, Paz, Colibrí, Ruiseñor, El Cisne, San Isidro, Orquídea...

Cada día iba recreando una nueva calle y la asociaba a una nueva historia, como, por ejemplo, a una de las calles la llamó Orquídea, ya que era su flor favorita desde chiquitito porque pensaba que las orquídeas te hacían tener superpoderes. Y así, con cada calle a la que le ponía nombre, todas tenían una historia detrás. Poco a poco aquel pueblo fue creciendo.

Al ver sus amigos de la zona y del colegio aquella aventura de Joel, le decidieron ayudar y seguir.

Joel volvió a su rutina de recitar poesías en la plaza, pero esta vez en la plaza de La Libertad; él creó nuevas poesías inspiradas en sus aventuras y sobre el alegre pueblo que descubrió y le dio vida.

Un sábado, Joel estaba recitando sus poesías cuando, de repente, vio a una persona entre el público que le resultó conocida. Se le quedó un rato mirándole y rápidamente dejó de recitar y salió corriendo a abrazarle; era su viejo amigo Álvaro, que no le veía como unos 8 años.

En esos entonces Joel era muy pequeño, por lo que creía que se iba a la otra parte del mundo, pero solo se mudó de barrio a lo que ahora es Rivas pueblo y se dio cuenta de que ambos sitios estaban en Rivas Vaciamadrid y poco a poco se fueron uniendo.

El pueblo creció, los amigos se reencontraron y fueron construyendo una comunidad donde no se podía decir que eran vecinos, realmente eran amigos que en el día a día se ayudaban e iban construyendo nuevos lugares, nuevas viviendas y nuevas historias por contar.

Estuvieron un rato hablando y vieron que no había cambiado nada de su relación, Joel le comentó a Álvaro todas sus aventuras y que había creado un barrio.

Álvaro y Joel siguieron estando juntos, crearon un montón de cosas como un auditorio, al que llamaron Auditorio Miguel Ríos, que es un terreno en el que se hacen conciertos y en el que de vez en cuando ambos actuaban para entretener a la gente. Este espacio también servía para que las familias estuvieran juntas y pasaran un buen rato.

Como antes, seguían yendo por todas las plazas, y aunque no estuviesen en el mismo barrio, crearon una línea de metro que iba de Rivas pueblo a Covibar.

Joel volvió a reunirse con sus vecinos y fans, añadiendo a los que hizo nuevos en su actual barrio.

A todo Rivas se les juntó en el auditorio para dar el reconocimiento a Joel por ser tan buena persona, por ayudar a todo el mundo y por crear un lugar maravilloso del que ahora mucha gente puede disfrutar.

Joel ha perseguido sus sueños, que eran ser feliz, que todo el mundo conociese sus poesías e historias y hacer cambios a mejor. Aunque tuvo un bache al tener que mudarse, siguió adelante y lo consiguió reformar.

Y de estos dos preciosos barrios Rivas pueblo y Covibar, ha salido un hermoso pueblo lleno de alegría y bondad llamado Rivas Vaciamadrid.



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

BASES DEL XXIX CERTAMEN ESCOLAR DE RELATOS BREVES

Dirigido a todos los alumnos y alumnas de secundaria de Rivas-Vaciamadrid o aquellos matriculados en algún centro educativo del municipio.

Cada autor puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en castellano y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro concurso.

La temática del relato es libre, aunque transcurrirá en Rivas o aparecerá nuestro municipio en algún momento de la historia.

Es necesario que en la obra figuren: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.

Habrán tres categorías:

Categoría A:

1.º y 2.º de ESO.

Categoría B:

3.º y 4.º de ESO.

Categoría C:

1.º y 2.º de Bachillerato.

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

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

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

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

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

El nuevo plazo de presentación de las obras será desde el día 13 al 24 de abril de 2026 y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 22, 2ª planta) o a la dirección de correo electrónico comunicacionycultura@covibar.es.

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

Rivas Vaciamadrid. Diciembre de 2025



LOCALES DISPONIBLES alquiler

Fotografías de los locales en www.covibar.es

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de Cañada Real, 3, local 2	83	Almacén
Plaza de Clarín, 7 - local 3	175	Escuela de artes escénicas
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - locales 1 y 2	276	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7 - locales 1 y 2	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 Pau Casals, 7 - local 2	44	Moda
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de León Felipe, 7, local 3	58	Inmobiliaria
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Joan Miró, 6, local 4	64	Carnicería
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 2	96	Clínica veterinaria
Avenida de Covibar, 8. Centro Cívico Comercial, planta rasante - local 1	98	Comida para llevar
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto con sótano

alquiler

TU LOCAL
DESDE
300€
+
IVA

INFÓRMATE EN:
CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR

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

28523 RIVAS VACIAMADRID

Tif. 91 666 90 83



Desde 1978

LOCAL destacado

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

Plaza de Pau casals, 7, local 2

44 metros

Actividad anterior: moda



Situado en una de las manzanas más comerciales del barrio.



Cuota mensual de alquiler:
420,03 € + IVA

Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 10 DE ABRIL AL 17 DE MAYO

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

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



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

AÍDA Y VUELTA

COMEDIA

Viernes 10 de abril, 17:30 horas	Sábado 11 de abril, 20:30 horas
Viernes 10 de abril, 20:30 horas	Domingo 12 de abril, 17:30 horas
Sábado 11 de abril, 17:30 horas	Domingo 12 de abril, 20:30 horas

Dirección: Paco León.

Reparto: Carmen Machi, Paco León, Miren Ibarguren, Mariano Peña.

Sinopsis: *Aída y vuelta* aborda el rodaje de un capítulo de la serie con tramas que transcurren tanto dentro de la ficción, con los personajes de *Aída*, como fuera de ella con los propios actores y sus relaciones, que dan pie a reflexionar sobre temas como los límites del humor, el trabajo del cómico o la fama.



COMO CABRAS

COMEDIA

Viernes 17 de abril, 17:30 horas
Sábado 18 de abril, 17:30 horas
Domingo 19 de abril, 17:30 horas

Dirección: Tyree Dillihay, Adam Rosette.

Sinopsis: Will es una pequeña cabra con grandes sueños que recibe una oportunidad única en la vida para unirse a los profesionales y jugar al rugbol, un deporte de alta intensidad, mixto y de contacto total dominado por los animales más rápidos y feroces del mundo.



CUMBRES BORRASCOSAS

ROMANCE

Viernes 17 de abril, 20:30 horas
Sábado 18 de abril, 20:30 horas
Domingo 19 de abril, 20:30 horas

Dirección: Emerald Fennell.

Reparto: Margot Robbie, Jacob Elordi, Hong Chau, Shazad Latif.

Sinopsis: Narra la intensa y romántica relación entre Heathcliff y Catherine Earnshaw en los páramos del condado inglés de Yorkshire. Tras ser criados juntos, su romance se ve pronto frustrado por las barreras sociales, y su pasión prohibida se transforma de romántica a intoxicante en una épica historia de lujuria, amor y locura.



ÍDOLOS

DRAMA

Viernes 24 de abril, 17:00 horas	Domingo 26 de abril, 17:00 horas
Viernes 24 de abril, 20:30 horas	Domingo 26 de abril, 20:30 horas

Dirección: Mat Whitecross.

Reparto: Óscar Casas, Claudio Santamaria, Ana Mena, Enrique Arce.

Sinopsis: Edu es un joven piloto de motos muy agresivo en quien ningún equipo confía. Eli, jefe del equipo de Aspar Team en Moto2, le ofrece una oportunidad con la condición de que sea su padre, Antonio Belardi, quien le entrene. Edu lleva muchos años sin ver a su padre, un expiloto que se retiró de las pistas tras provocar la muerte de otro piloto durante una carrera. Aunque Edu odia a su padre por haberle abandonado, sabe que solo con él puede llegar a alcanzar su sueño.



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.

HOPPERS

COMEDIA

Viernes 1 de mayo, 17:30 horas

Sábado 2 de mayo, 17:30 horas

Domingo 3 de mayo, 17:30 horas

Dirección: Daniel Chong.

Sinopsis: Mabel es una joven que puede transferir su mente a un castor robot con el objetivo de infiltrarse en el reino animal. Acaba haciéndose amiga de un castor regio, el Rey Jorge, y uniendo a los animales para luchar contra los planes de un promotor inmobiliario.



LOS MISERABLES: EL ORIGEN

DRAMA

Viernes 1 de mayo, 20:30 horas

Sábado 2 de mayo, 20:30 horas

Domingo 3 de mayo, 20:30 horas

Dirección: Éric Besnard.

Reparto: Grégory Gadebois, Bernard Campan, Alexandra Lamy, Isabelle Carré.

Sinopsis: 1815. Jean Valjean sale del presidio, destrozado, rechazado por todos. Vagando sin rumbo, encuentra refugio en casa de un clérigo, su hermana y su sirviente. Ante esta mano tendida, Jean Valjean vacila y, en esa noche suspendida, deberá elegir en quién quiere convertirse.



MI ROBOT FAVORITO

CIENCIA FICCIÓN

Viernes 8 de mayo, 17:30 horas

Dirección: Kid Koala.

Sinopsis: Cuando la astronauta Celeste despegaba hacia el espacio en su primera misión en solitario, el robot guardián que la ha acompañado durante toda su infancia se queda solo preguntándose: ¿y ahora qué?



EL MAGO DEL KREMLIN

THRILLER

Viernes 8 de mayo, 20:30 horas

Domingo 10 de mayo, 20:30 horas

Dirección: Olivier Assayas.

Reparto: Paul Dano, Alicia Vikander, Jude Law, Tom Sturridge.

Sinopsis: En medio del caos postsoviético de los años 90, el joven Vadim Baranov empieza a labrarse un camino como artista y productor de televisión. Su elocuencia y conexión con las altas esferas le llevan a convertirse, de la noche a la mañana, en el asesor de un agente del KGB con un brillante porvenir: Vladimir Putin. Desde las entrañas del poder, ambos darán forma a la nueva Rusia, difuminando los límites entre la verdad y la mentira.



MARACUDA

AVENTURAS

Viernes 15 de mayo, 17:30 horas

Sábado 16 de mayo, 17:30 horas

Domingo 17 de mayo, 17:30 horas

Dirección: Viktor Glukhushin.

Sinopsis: Maracuda, hijo de un respetado líder tribal, lucha por estar a la altura de las expectativas de su padre. Se aventura en un bosque misterioso para probarse a sí mismo y se encuentra con Tink, un pájaro extraterrestre mágico, y juntos se embarcan en increíbles aventuras en el bosque de la Edad de Piedra habitado por ardillas dientes de sable, adorables suricatos e incluso dinosaurios.



AMARGA NAVIDAD

DRAMA

Viernes 15 de mayo, 20:30 horas

Sábado 16 de mayo, 20:30 horas

Domingo 17 de mayo, 20:30 horas

Dirección: Pedro Almodóvar.

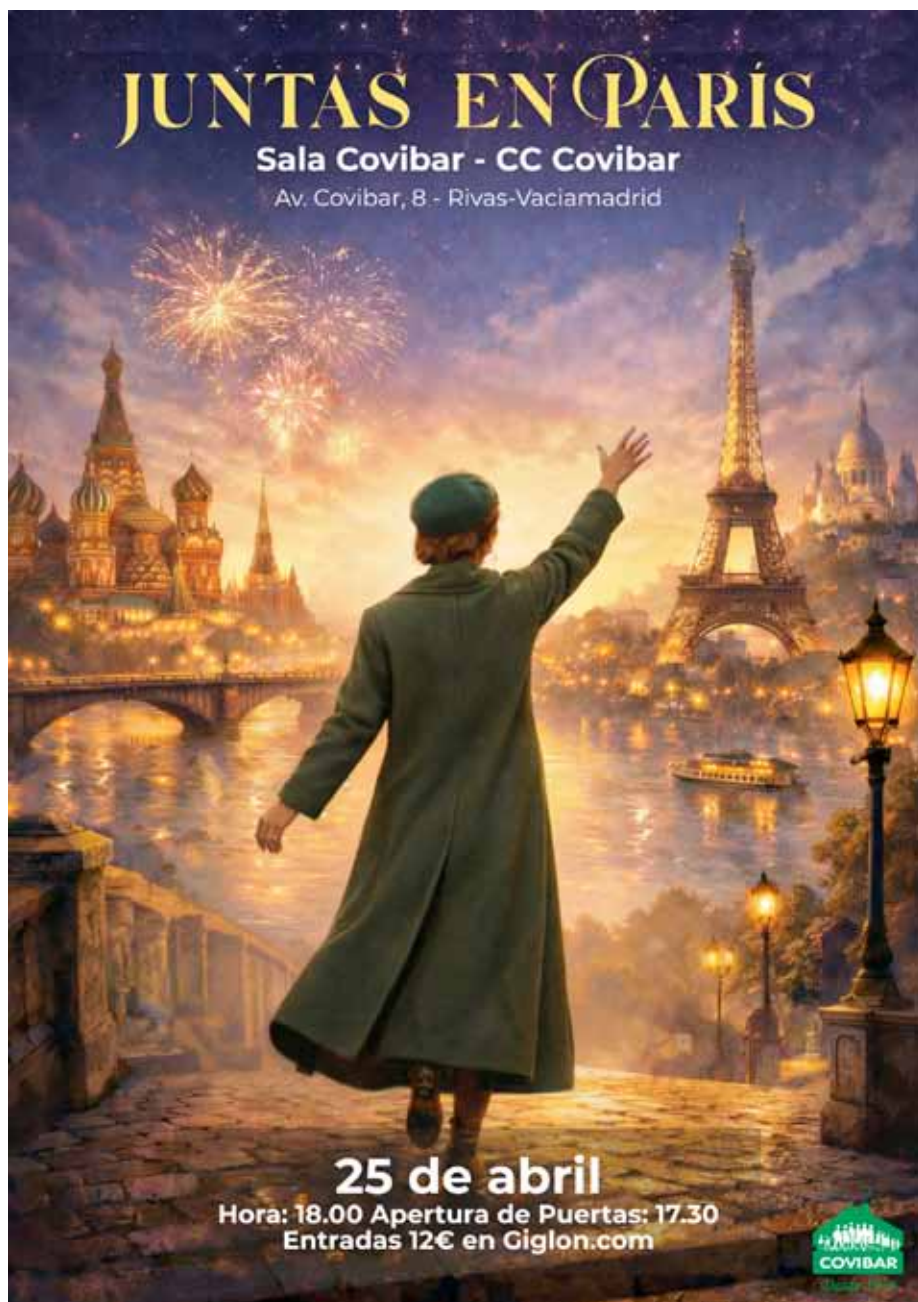
Reparto: Bárbara Lennie, Leonardo Sbaraglia, Aitana Sánchez-Gijón, Patrick Criado, Victoria Luengo, Carmen Machi, Milena Smit, Quim Gutiérrez.

Sinopsis: Elsa es una directora de publicidad cuya madre muere durante un largo puente del mes de diciembre. Encuentra refugio en el trabajo, aunque es más bien una huida hacia adelante. Trabaja sin parar y, sin darse cuenta, no se concede el tiempo necesario para guardar el duelo por la ausencia materna. Hasta que una crisis de pánico la obliga a detenerse e imponerse un descanso. Su pareja, Bonifacio, es su tabla de salvación en esos momentos de crisis. Elsa decide viajar a la isla de Lanzarote acompañada por su amiga Patricia, que también necesita alejarse de Madrid, mientras que Bonifacio se queda en la ciudad.



> Sábado 25 de abril, 18:00 horas

La magia del teatro musical aterriza en Covibar con *Juntas en París*



La Sala Covibar abre sus puertas en abril a *Juntas en París*, obra de teatro musical de la compañía El Giro Teatro Musical sobre el poder de los recuerdos, la esperanza y el destino.

En una época marcada por la pérdida y la transformación, Anya, una joven sin pasado, emprende un viaje que cambiará su vida para siempre. Guiada por el deseo de descubrir quién es realmente, se ve envuelta en una tra-

vesía que la lleva desde las sombras de una Rusia lejana hasta el resplandor de París. En su camino, encontrará aliados inesperados, desafíos que pondrán a prueba su valor y una verdad que resuena más allá del tiempo.

Con una puesta en escena deslumbrante, canciones que tocan el alma y una historia que combina emoción y grandeza, *Juntas en París* invita al público a creer en la fuerza del corazón

y en la magia de reencontrarse con uno mismo.

El Giro Teatro Musical es un grupo artístico dedicado a la creación, producción y puesta en escena de espectáculos de teatro musical originales y adaptados como tributo, con un enfoque innovador y apasionado. Comenzó como un pequeño grupo de amigos apasionados por el teatro musical que se reunió por primera vez en mayo de 2019, gracias a la iniciativa de Adrián Toledano. Lo que empezó como un proyecto entre amigos fue creciendo con entusiasmo y dedicación, hasta que finalmente acabó constituyéndose en asociación en diciembre de 2020.

Desde entonces, han evolucionado hasta convertirse en un grupo amateur compuesto por más de 20 artistas de diversas disciplinas: actores, cantantes, bailarines y músicos. Este crecimiento ha sido posible gracias a la formación de nuevos proyectos que les permiten explorar diferentes estilos y propuestas artísticas, siempre con el objetivo de ofrecer experiencias inolvidables al público.



PRECIO DE LA ENTRADA:

12 €

10 € (Socios de Covibar).

Venta anticipada en
www.giglon.com

Venta en taquilla el mismo día
del espectáculo
desde las 17:00 horas.

> Jueves 9 de abril, 19:00 horas

La jaula se ha vuelto pájaro: recital poético con cuatro voces de la poesía contemporánea

En el Centro Social programamos el próximo 9 de abril el recital poético *La jaula se ha vuelto pájaro*, un encuentro literario que toma su nombre de un célebre verso de Alejandra Pizarnik y que propone una experiencia poética íntima, cercana y profundamente humana.

Cuatro voces destacadas de la poesía contemporánea —Marta Pumarega, Patricia Iniesto, Andrea Aguirre y Ana

Sánchez Huéscar— compartirán con el público sus últimos libros publicados en una velada concebida como espacio de diálogo, emoción y pensamiento.

Un recital que no se limita a la lectura de poemas, sino que se plantea como un acto de encuentro entre creadoras y asistentes, donde la palabra se convierte en puente, refugio y forma de emancipación.

La jaula se ha vuelto pájaro invita a contemplar la poesía como un territorio de libertad, como un lugar desde el que mirar el mundo desde nuevas perspectivas y resonancias personales, en un formato cercano que favorece la conexión directa con la voz poética y el hecho literario en su dimensión más viva.

La entrada es libre hasta completar aforo.

> Del 15 de abril al 11 de mayo

Exposición de José Alberto García Castor *Viajes y naturaleza*

La Sala Miguel Hernández del Centro Social acogerá del 15 de abril al 11 de mayo una exposición que propone un recorrido artístico por diversos parques nacionales, espacios naturales y poblaciones, capturados a través de la mirada del artista.

La muestra se estructura en dos partes diferenciadas. Por un lado, una serie de obras realizadas principalmente en acrílico, donde el paisaje se interpreta con mayor elaboración plástica. Por otro, una selección de cuadernos de viaje que reúnen apuntes y escenas realizados a la acuarela, reflejando

impresiones directas tomadas durante los desplazamientos. El conjunto invita al visitante a acompañar al artista

en su itinerario creativo, descubriendo paisajes, atmósferas y momentos recogidos a lo largo de sus viajes.



> Jueves 16 de abril, 19:00 horas

Emili Saiz presenta su novela *Gabalgri. Destino de un amor furtivo*



El tercer jueves de abril el Centro Social será el escenario de la presentación de la novela *Gabalgri. Destino de un amor furtivo*, de la autora Emili Saiz.

La obra propone una sugerente combinación de romance y ciencia ficción, invitando al lector a adentrarse en un universo narrativo donde los sentimientos y la imaginación se entrelazan para dar forma a una historia en la que el amor desafía lo imposible.

El acto será una ocasión para conocer de cerca la novela y a su autora, compartir impresiones en torno a la lectura y descubrir los elementos que dan vida a esta aventura literaria.

Emili Saiz es maestra de Lengua Extranjera en el CEIPSO La Luna de nuestro municipio. Natural de Madrid, cursó sus estudios en colegio Luyfe y compagina su labor docente con su interés por la escritura.





Nuevas conferencias de Vida N Balance

Nuestro Centro Social incorpora en abril nuevas propuestas de reflexión y crecimiento personal de la mano de Raúl Ruiz Vásquez, impulsor del proyecto Vida N Balance. Este mes serán tres los encuentros donde el público podrá participar en un recorrido que invita a detenerse, observar la propia vida con mayor conciencia y recuperar el equilibrio entre mente, cuerpo y emociones.

> Lunes 20 de abril, 19:00 horas

Volver a ti: cuerpo, mente, deseo. Hábitos en tiempos modernos

En un contexto en el que vivimos rodeados de estímulos, exigencias y constantes mensajes sobre cómo deberíamos vivir, esta sesión propone hacer una pausa para reflexionar sobre el impacto del estilo de vida actual en nuestro bienestar. A través de esta propuesta se explorará cómo la sobreestimulación, la presión social o la búsqueda de gratificación inmediata influyen en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestros deseos, invitando a recuperar la capacidad de escucharnos y a reconectar con lo esencial.

> Miércoles 29 de abril, 19:00 horas

Volver a ti: recuperar lo que importa

Esta charla plantea una mirada hacia el propio recorrido vital y propone preguntarse qué ha sucedido con los sueños, ilusiones y aspiraciones que alguna vez nos guiaron. En medio de las prisas y las responsabilidades cotidianas, muchas personas terminan viviendo en «modo automático». Este encuentro ofrecerá un espacio para reflexionar sobre cómo estamos viviendo realmente nuestra vida y qué pequeños cambios pueden ayudarnos a recuperar una existencia más alineada con nuestros valores, nuestro bienestar y aquello que nos ilusiona.

> Jueves 30 de abril, 19:00 horas

Cultivando bienestar mental. Claves para cuidar tu mente, tus emociones y tu equilibrio interior

Profundizaremos en el papel de las emociones en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos. A través de herramientas prácticas, los asistentes podrán descubrir estrategias útiles para gestionar mejor el estrés, regular las emociones y fortalecer el equilibrio interior en la vida cotidiana.



> Miércoles 22 de abril, 19:00 horas

Charla taller de Proyecto Perrutis *Evolución de los tratamientos de las adicciones, perfiles y familia*

La sesión contará con las intervenciones de Carmelo Sánchez Santos, terapeuta de Proyecto Hombre y director durante 17 años del módulo de esta entidad en el Centro Penitenciario de Soto del Real, y de Emilio Ortiz Celada, terapeuta especializado en adicciones, con amplia experiencia en comunidades, centros penitenciarios y grupos de apoyo, además de director de Proyecto Perrutis-Covibar.

> Jueves 23 de abril, 19:00 horas

Celebramos el *Día del Libro* con el recital poético de Daniel Collado Azorín

Para celebrar el Día Internacional del Libro, el Centro Social de Covibar ofrece un encuentro con el escritor Daniel Collado Azorín, una oportunidad para compartir poesía y celebrar la literatura en un acto abierto a los amantes de las palabras.

Nuestro invitado es diplomado en Educación Musical por la Universidad Complutense. Vinculado a la escritura desde muy joven, la lectura y la creación literaria han sido para él una pasión constante y un espacio de refugio personal.

Es autor de los poemarios *Ensueños de fría sombra*, *Universo y corazón*, *Cuader-*

no de León, *Antiguo*, *los poemas del cajón*, *El cigarro de la cigarra*, *Alguien está en el silencio*, *Habitar la casa, simplex versus* y *Oxígeno para el descanso*.

Su obra también incluye diversas antologías poéticas, como *Árbol de líricas*, *Esencia*, *Hermosía y Luz*, *música sostenida*.

En prosa ha publicado el libro de relatos *Todos eran mis alumnos*, la colección de artículos *Lenguas de ocasión*, la miscelánea narrativa *Tejerucho de Montijo* y el volumen de diálogos introspectivos *El libro de la identidad*.

Además, dirige la revista de creación literaria y gráfica *Caminante* y participa activamente en recitales y encuentros poéticos, tanto en solitario como junto a otros autores, así como en diversos micrófonos abiertos de la ciudad de Madrid. También fue editor de la revista *Sentimientos invisibles*, publicada en León.

Su escritura se caracteriza por un estilo directo e intimista, con una mirada social, que busca compartir experiencias, emociones y reflexiones profundas sobre la condición humana.

Entrada abierta hasta completar aforo.

> Viernes 24 de abril, 18:30 horas

Armando Rodríguez Vallina presenta su nuevo libro en Covibar: *Hallaré un camino. De la posguerra al exilio y la democracia.*

El acto, que incluirá la inauguración de un busto homenaje a Armando, será presentado por la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo.

El mes de abril, tradicionalmente dedicado a celebrar la literatura en torno al Día del Libro, tendrá en Covibar un encuentro literario de especial significado. El próximo 24 de abril, socios y vecinos podrán asistir a la presentación del último libro del ideólogo y fundador de la Cooperativa: Armando Rodríguez Vallina. Y qué mejor espacio que en el Centro Social que lleva su nombre. Pero este acto trasciende la literatura: es una celebración de memoria, identidad y reconocimiento hacia quien ha dejado una huella imborrable en la historia social y urbanística de Rivas Vaciamadrid.

El volumen que ahora Armando presenta, *Hallaré un camino. De la posguerra al exilio y la democracia*, reúne y condensa las memorias noveladas que el autor ha desarrollado a lo largo de libros anteriores —*Héroes y traidores*, *Cárcel o exilio* y *El miedo y la esperanza*— reconstruyendo desde una perspectiva personal y profundamente humana una de las etapas más duras de la historia reciente de España: la posguerra, la represión, la clandestinidad y el exilio.

Desde sus primeras páginas, la obra sitúa al lector en el áspero clima de la posguerra española, un tiempo en el que tras la guerra no llegó la paz, sino la victoria de una parte celebrada con desfiles, detenciones masivas y persecuciones. En este escenario se desarrolla la historia de Armando, un niño cuya infancia queda marcada por el compromiso político de su familia con la defensa de las libertades democráticas.

La primera parte del relato, vinculada a *Héroes y traidores*, transporta a los años posteriores a 1939, cuando muchos militantes obreros y republicanos continuaron resistiendo en condiciones extremadamente difíciles.

En *Cárcel o exilio*, el relato sigue al joven Armando en su implicación política y compromiso con la defensa de las libertades. La narración describe las estrategias clandestinas que los militantes obreros idearon para debilitar el sindicato vertical del régimen desde dentro, una forma de resistencia que exigía valentía, discreción y gran capacidad de organización.

La tercera parte, inspirada en *El miedo y la esperanza*, se centra en los años de exilio en Francia, donde el protagonista mantiene su actividad política y sus contactos con organizaciones obreras clandestinas en España.

Más allá del interés histórico, el libro posee un fuerte carácter humano y reflexivo. No se limita a narrar acontecimientos políticos, sino que indaga en emociones, dilemas morales y contradicciones de quienes vivieron aquellos años. La memoria personal se convierte así en una forma de comprender la historia colectiva y de recordar que, incluso en



circunstancias extremas, el ser humano es capaz tanto de gestos heroicos como de actos profundamente mezquinos.

La trayectoria vital del autor refuerza el valor testimonial del libro. Nacido en 1930 en Blimea, Asturias, vivió la represión franquista, fue detenido y perseguido por su actividad política, y logró huir a Francia, donde completó sus estudios y llegó a licenciarse en Ciencias Económicas y Urbanismo, desarrollando posteriormente su labor como profesor en la Sorbona. Con la llegada de la democracia regresó a España con la voluntad de poner en práctica ideas urbanísticas basadas en la participación ciudadana y el cooperativismo, cristalizadas en proyectos pioneros como la creación de nuestra cooperativa, Covibar, decisiva en la transformación del municipio.

Un homenaje que permanecerá en el tiempo

La tarde del 24 de abril contará además con un momento especialmente emotivo. Coincidiendo con la presentación del libro, inauguraremos en la entrada del Centro Social un busto de Armando, una obra donada por este y realizada por el escultor Gonzalo Sánchez Mendizábal.

El artista, autor también de otras piezas presentes en las calles de Covibar —como los bustos dedicados a Miguel Hernández y Dolores Ibárruri—, firma en esta ocasión un retrato que busca perdurar como símbolo de reconocimiento a quien fue uno de los fundadores e impulsores de la cooperativa.

Con este gesto queremos rendir un homenaje tangible a una figura clave en nuestra historia, incorporando a su espacio cotidiano un elemento de memoria que acompañará a vecinos y vecinas en su día a día. Desde Covibar os invitamos a asistir a este acto, que convertirá la jornada en una celebración aún más significativa del legado, la cultura y los valores que han dado forma a nuestro barrio.

> Lunes 27 de abril, 18:30 horas

Charla *La evolución de la danza en España: un viaje a través del tiempo y la cultura*, con **Adrián Ortigosa**

La danza en España es mucho más que una forma de expresión y de arte; es un reflejo de la historia, las costumbres y emociones de un pueblo que ha logrado evolucionar y adaptarse a los diferentes contextos históricos, políticos y sociales. España ha sabido integrar su tradición con las corrientes internacionales, creando una rica diversidad de expresiones corpóreas y artísticas que, actualmente, siguen evolucionando.

En esta charla, que tendrá lugar en la semana que se celebra el Día Mundial de la Danza, haremos un recorrido desde los orígenes, prosiguiendo con las danzas folclóricas, aldeanas y los ballets de corte de los siglos XVI y XVII. Viajaremos por el Renacimiento y el Barroco y nos adentraremos en la danza académica del ballet del siglo XIX. Veremos también nacer la cultura del flamenco y finalizaremos con la danza moderna y contemporánea del siglo XX.

Conoceremos también las grandes figuras dancísticas del panorama nacional y repasaremos la creación e historia de las grandes entidades de nuestro país, como la Compañía Nacional de Danza y el Ballet Nacional de España.

Nuestro ponente, Adrián Ortigosa, es bailarín, coreógrafo y docente. Comenzó a bailar a la temprana edad de 9 años en la Escuela de Danza Covibar, de la cual es actualmente director y coordinador. Anteriormente formalizó sus estudios superiores, graduándose en Pedagogía de la Danza Contemporánea. Ha sido bailarín del Joven Ballet de Cámara de Alicia Alonso, donde ha interpretado los roles principales de los grandes ballets modernos y contemporáneos. Ganador de múltiples certámenes nacionales e internacionales, ha obtenido menciones especiales como bailarín excelente.



> Miércoles 6 de mayo, 19:00 horas

Entre Madrid y París: **Paz García Nieto** presenta la novela *Allanamiento de mirada*

Aunque hayamos mencionado abril como mes literario por antonomasia, mayo comienza en el Centro Social con una nueva presentación de un libro: *Allanamiento de mirada*, la segunda obra de Paz García Nieto, que vuelve a encontrarse con los lectores tras el éxito de su primer libro, *El ingrato deber de respirar*. Aquella novela, que alcanzó su cuarta edición, supuso para la autora el impulso definitivo para seguir explorando su vocación literaria.



Autodidacta en el ámbito de la escritura, la autora disfruta intensamente del proceso creativo. Cuando se sumerge en la escritura, confiesa que pierde incluso la noción del tiempo, hasta el punto de tener que poner una alarma para regresar a la rutina. Esa misma sensibilidad se refleja en su actividad profesional: es profesora de yoga y meditación y dirige su propio

centro en Madrid, ciudad en la que reside desde los veintitrés años.

Con *Allanamiento de mirada*, Paz García Nieto se adentra ahora en el territorio de la novela de suspense. La obra plantea una historia cargada de intriga y tensión psicológica, en la que aparecen temas como el maltrato emocional, las relaciones de dominio y la capacidad de una mujer para levantarse, liberarse y reconstruir su vida.

La protagonista, Lara, crece marcada por una culpa que no le pertenece: la desaparición de su perro y el silencio cruel de su padre abren una herida que condicionará su vida. Años después, cuando cree haber encontrado un rayo de luz en las calles de París y en una mirada que despierta su esperanza, un nuevo golpe la devuelve a la oscuridad: un encierro inexplicable, una traición inesperada y una red de manipulación que se estrecha cada vez más.

Allanamiento de mirada aborda la reconstrucción de una identidad fragmentada, el deseo de libertad y el valor de enfrentarse a las propias sombras. En un recorrido emocional que transcurre entre Madrid y París, Lara tendrá que decidir qué hacer con todo aquello que han hecho de ella.

> Jueves 7 de mayo, 19:00 horas

Paula abre el baúl: secretos familiares y libertad narrativa

El Centro Social de Covibar suma una nueva cita literaria con la presentación de *Paula abre el baúl*, de la escritora María Pilar Balado; un viaje emocionante que combina misterio familiar, reivindicación de la identidad y un enfoque narrativo innovador que invita al lector a convertirse en coautor de la historia.



Publicado por Ediciones Whitby, este relato contemporáneo nos traslada a la vida de Paula, cuya llegada a una antigua mansión desata un giro radical en su existencia. Entre manuscritos ocultos y secretos familiares, la protagonista se enfrenta a creencias obsoletas, sentimientos reprimidos y una herencia que cuestiona las realidades establecidas. La novela destaca

por su experimento narrativo: un marco en el que lo «no escrito» adquiere tanto peso como la narración, permitiendo que el lector participe activamente en la construcción de los personajes. A lo largo de sus 120 páginas, *Paula abre el baúl* aborda temas universales y profundamente actuales: familia, lucha, secretos, libertad, amor, diversidad sexual y transexualidad.



María Pilar Balado, licenciada en Filología Hispánica y con formación en creación literaria, corrección de estilo y coaching literario, es una autora polifacética que combina la ficción y la no ficción con un compromiso activo en la difusión cultural. Su trayectoria incluye títulos como *Te llamarás Amalia*, *Arturito hijo, para un rato ya*, *Carmen, puta social* y *Ángel de la guarda, dulce compañía*, así como reconocimientos en el ámbito del relato breve: Premio Caperucita Feroz 2021, Premio Embrujo 2023 y Premio Thriller de relato corto 2025. Además, mantiene una presencia destacada en redes sociales con más de 30 000 seguidores y participa en espacios televisivos como TRAITORS de Atresmedia, así como en ferias del libro nacionales e internacionales.

Covibar cuenta con una nueva obra del escultor Goyo Salcedo

La pieza, titulada *Homenaje a las Brigadas Internacionales*, puede contemplarse en el vestíbulo del Centro Social Armando Rodríguez, gracias a la cesión realizada por el artista a la cooperativa.

La escultura forma parte de la colección *Metallarte*, una serie de obras creadas con metralla procedente de la batalla del Jarama, uno de los episodios más duros de la guerra civil española. En este proyecto, el escultor transforma restos de munición y fragmentos de guerra en piezas artísticas con un fuerte componente simbólico y de memoria.

Homenaje a las Brigadas Internacionales es la última obra realizada por Salcedo y está dedicada a los voluntarios de las Brigadas Internacionales que fallecieron en la batalla.

La escultura, realizada en hierro, representa simbólicamente las almas de los brigadistas caídos. La cruz de la brigada, las veinte ojivas que incorpora la pieza y el material de relleno están elaborados con metralla recogida en el propio escenario histórico del conflicto.

Con esta incorporación, Covibar suma una nueva pieza del artista a su entorno cultural. La cooperativa ya contaba con otra escultura de Salcedo perteneciente a la misma colección, *Las 13 Rosas*, ubicada en el Centro Cívico Comercial, también realizada con metralla y dedicada a recordar a las víctimas de la represión franquista. Ambas obras refuerzan el compromiso de Covibar con el arte y la memoria histórica, ofreciendo a vecinos y visitantes la oportunidad de contemplar piezas que unen creación artística e historia.



Así vivimos marzo en Covibar: fiesta, cultura y bienestar

El mes de marzo ha vuelto a confirmar el pulso vivo de Covibar, con una programación diversa en la que la cultura y el bienestar han ido de la mano. Junto al II Congreso Primavera Literaria. Mad, que ocupa las dos páginas siguientes, el Centro Social Armando Rodríguez ha sido escenario de propuestas que han invitado a la reflexión, el aprendizaje y la convivencia.

La actividad comenzaba el pasado 5 de marzo con una iniciativa especialmente significativa: la charla-taller *Belleza y bienestar consciente más allá del cáncer*, impartida por Milagros Granados López. Desde una mirada integral, la sesión abordó el cuidado personal como una herramienta para reforzar la autoestima y el equilibrio emocional en personas que atraviesan la enfermedad.

Una semana después, el día 12, la programación continuaba con la presentación de *Las tentaciones*, de Alfredo Peña Castaño, una novela que nos propuso un sugerente diálogo entre arte, misterio y literatura.

El día 18 inauguramos en la Sala Miguel Hernández la exposición *Entre piel y papel*, de la creadora visual Jara Morales. Este proyecto ofrece una aproximación singular al vínculo entre moda e ilustración, entendiendo ambas disciplinas como len-

guajes artísticos complementarios. A través de prendas de autora e ilustraciones, la muestra plantea una reflexión sobre el cuerpo, la identidad y la emoción, en un universo creativo donde forma, materia y sensibilidad dialogan de manera constante. La muestra podrá disfrutarse hasta el 13 de abril.

En la tarde del 19 de marzo, el Centro Social volvió a convertirse en escenario literario con la presentación de *De Iberia a Hispania*, de Sergio García Pascual, quien propone un recorrido accesible por las raíces prerromanas de la península ibérica. Con un enfoque didáctico y cercano, el autor acercó al público la complejidad y riqueza de los pueblos que habitaron nuestro territorio antes de la llegada de Roma, contribuyendo a una mejor comprensión de nuestra identidad histórica.

También en esa misma jornada, celebramos en el exterior del Centro Cívico Comercial la segunda edición de la Fiesta de Fin del Invierno. Desde las 17:30 horas, vecinos y vecinas compartieron una tarde festiva marcada por la música, el ambiente distendido y una gran barbacoa, en un encuentro pensado para reforzar los lazos comunitarios y despedirnos del invierno antes del equinoccio que tendría lugar la tarde del día siguiente. No quisieron perderse la cita numerosos políticos, entre

ellos, la propia alcaldesa de Rivas.

El día 25 de marzo fue el turno del flamenco con la conferencia musicalizada *Peña Flamenca Duende. Su historia y su música*. Conducida por su presidente, Francisco Catalán, la actividad combinó la palabra y la música en directo para trazar un recorrido por la historia de esta entidad va-





llecana, nacida en 1992. Las voces de Anabel Silva y Manuel Cámara, junto a la guitarra de José Manuel Chamero, aportaron emoción y autenticidad a una propuesta que reivindica el flamenco como patrimonio cultural vivo.

Equilibrio mental: comprendiendo la mente para vivir con claridad, impartida por Raúl Ruiz Vázquez. A través de explicaciones accesibles y herramientas prácticas, la sesión invitó a los asistentes a comprender mejor sus procesos mentales y emocionales, fomentando una relación más consciente con el propio pensamiento.

Ya en la recta final del mes, el 26 de marzo, el ciclo *Las bases del bienestar* continuó con la charla



Un fin de semana entre libros y pensamiento: crónica del II Congreso Primavera Literaria.Mad

Nuestro Centro Social Armando Rodríguez volvió a convertirse en punto de encuentro para escritores, editores, profesionales del mundo del libro y amantes de la literatura durante la celebración del II Congreso Primavera Literaria.Mad, celebrado los días 13 y 14 de marzo. Tras el éxito de su primera edición, el congreso regresó con un programa amplio y diverso que combinó reflexión, formación y diálogo en torno a la escritura, la edición y los nuevos retos del sector cultural.

Detrás de esta iniciativa se encuentra la incansable labor de la psicóloga, escritora y agitadora cultural Vera Moreno, principal impulsora del encuentro y alma organizadora de un proyecto que busca tender puentes entre creadores, profesionales del libro y público lector.

La jornada inaugural del viernes comenzó con la bienvenida del equipo organi-

zador, seguida de la intervención de la alcaldesa de Rivas, Aída Castillejo, quien puso en valor la importancia de iniciativas culturales que fomentan la creatividad, la reflexión y el intercambio de conocimiento en torno a la literatura.

Tras la presentación del congreso a cargo de Eva de Pablo, el programa arrancó con una mesa redonda centrada en la salud fisiológica, en la que participaron los doctores José María Aguilar, Miriam Nova y Heldry González, moderados por la doctora Adela Castañón. Esta primera conversación evidenció uno de los rasgos distintivos del congreso: su vocación interdisciplinaria, al conectar el mundo literario con ámbitos como la salud, la psicología o el desarrollo personal.

El programa continuó con la intervención de Editorial Salud y, tras un descanso que permitió a los asistentes recorrer las mesas de libros y conver-

sar con autores y editores, se celebró la mesa titulada *La comunicación, clave del éxito de tu libro*. En ella, las especialistas Montse Mateos y Marga de la Fuente reflexionaron sobre la importancia de la visibilidad y las estrategias de comunicación en el mundo editorial actual, en un diálogo moderado por la propia Vera Moreno.

La segunda jornada comenzó con una mesa dedicada al desarrollo profesional en el sector editorial, en la que participaron Marta Freire, Vicente Ferrio, Alicia García y Antonio Liu Yang, con la moderación de la escritora y coach literario María Pilar Balado.

A continuación, intervino el director editorial de Grupo Planeta Roger Domingo, cuya participación aportó una visión directa del funcionamiento de uno de los grandes grupos editoriales del panorama español.





Tras una pausa para visitar las mesas de libros, el congreso continuó con una charla dedicada a la novela romántica, género que cuenta con una comunidad de lectores cada vez más amplia. Carmen Palliser, Cruz Galdón y Anna Aiza compartieron su experiencia como autoras, en una conversación moderada por Vera Moreno que abordó tanto el proceso creativo como la relación con el público lector.

La mañana concluyó con la participación de Editorial Sargantana, representada por Paz Navarro y Quique Olmos.

Tras la pausa para la comida, la programación continuó por la tarde con una mesa sobre desarrollo personal, en la que Yolanda Arquero y Roberto del Santo dialogaron sobre el crecimiento personal y su relación con la escritura y la comunicación, bajo la moderación de Mar del Olmo.

A continuación, se celebró la mesa sobre salud psicológica, protagonizada por Marga López Azkona y Vera Moreno, con Marta Freire como moderadora. La conversación giró en torno al bienestar emocional, la gestión de las



emociones y el papel de la literatura y la escritura como herramientas de autoconocimiento.

Uno de los momentos más esperados llegó con el taller sobre inteligencia artificial para escritores, impartido por Rais Busom, que abordó el impacto de estas nuevas tecnologías en el proceso creativo y en el mundo editorial, un tema de plena actualidad que generó gran interés entre los asistentes.

El congreso concluyó con la entrega de los premios del certamen de microrelatos, presentada por Mar del Olmo, un cierre que celebró la creatividad y



la capacidad de síntesis literaria de los participantes. Tras la entrega de premios, tuvo lugar la clausura oficial del encuentro.

Con esta segunda edición, el congreso consolida su presencia en el calendario cultural ripense y confirma el acierto de una iniciativa que, impulsada por la energía organizativa de Vera Moreno, aspira a seguir creciendo como punto de encuentro para quienes viven la literatura no solo como una pasión, sino también como una forma de entender el mundo.





FASCISTAS DE PACOTILLA

Las palabras no son inocentes, nunca lo han sido. Algunas arrastran detrás una historia de sangre, miedo y silencio, por eso no deberían pronunciarse a la ligera. “Fascista” es una de ellas. Sin embargo, hoy circula con una facilidad pasmosa. Se lanza en redes sociales, en tertulias y en conversaciones cotidianas como si fuera un simple adjetivo más, intercambiable, casi inofensivo. No lo es.

Cuando convertimos en insulto automático un término que describe una ideología totalitaria responsable de los episodios más oscuros de nuestra historia, no solo empobrecemos el debate público: también trivializamos aquello que pretendemos condenar. Si todo es fascismo, nada lo es. Y en esa inflación verbal se diluye el significado real de lo que fue.

En los últimos años se ha instalado entre nosotros una costumbre preocupante: la de reducir al adversario político a una etiqueta extrema. No importa el matiz, ni la argumentación, ni la buena fe. Basta con discrepar en asuntos sensibles —territorio, educación, memoria, impuestos— para que desde un lado se active el calificativo definitivo. Los otros no tardan en responder con sus propios rótulos simplificadores. ¿El resultado? Un diálogo convertido en intercambio de descalificaciones.

Se percibe, además, una cierta pretensión de superioridad moral en algunos sectores.

Los unos parecen situarse en una posición desde la que no admiten cuestionamiento; cualquier crítica se interpreta como una agresión ideológica. Desde ahí, el adversario no es alguien con quien debatir, sino alguien a quien desenmascarar. Los otros, por su parte, tampoco suelen quedarse atrás en la tentación de atribuir al contrario



las peores intenciones. Así, cada cual mide con indulgencia lo propio y con severidad lo ajeno.

La doble vara de medir se ha normalizado. Lo que en los míos es una expresión legítima de compromiso, en los tuyos es una amenaza. Lo que en casa se disculpa como exceso verbal, fuera se denuncia como prueba de radicalismo. Así se alimenta una dinámica en la que el agravio es permanente y el entendimiento, excepcional.

España, en este clima, se resiente. No solo por las diferencias políticas —que son legítimas y consustanciales a cualquier democracia—, sino por la creciente incapacidad para reconocer al otro como interlocutor válido. Se ha extendido la idea de que quien no comparte determinadas posiciones no solo está equivocado, sino que encarna un peligro moral. Y esa sospecha constante erosiona la convivencia.

El lenguaje desempeña aquí un papel central. Las palabras no solo describen la realidad; también la modelan. Si asumimos que el discrepante es un fascista, lo colocamos fuera del perímetro democrático. Y si lo situamos fuera,

cualquier descalificación posterior parece justificada. El paso siguiente es la deshumanización simbólica: ya no se discute con él, se le combate.

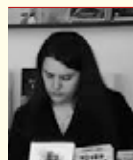
Conviene recordar que la democracia se basa precisamente en lo contrario: en la aceptación del pluralismo y en la legitimidad del adversario.

El respeto a esa regla básica no implica renunciar a la crítica ni a la firmeza. Implica, simplemente, evitar la tentación de equiparar cualquier desacuerdo con una amenaza totalitaria.

Llamar “fascistas” a la ligera no fortalece la memoria histórica; la vacía. No protege la democracia; la empobrece. Y no eleva el debate; lo degrada. Quienes utilizan esa palabra como arma cotidiana terminan fabricando caricaturas, “fascistas de pacotilla”, figuras simplificadas que sirven para reafirmar identidades propias, pero no para afrontar los problemas reales del país.

Quizá ha llegado el momento de recuperar cierta sobriedad en el lenguaje. De reservar los términos graves para situaciones verdaderamente graves. De admitir que en una sociedad plural habrá desacuerdos profundos, y que eso no convierte automáticamente al otro en enemigo.

Las palabras importan. Y cuando se desgastan por el uso irresponsable, perdemos todos: pierde la memoria, pierde el debate público y pierde, en último término, la convivencia que decimos querer preservar. 🦉



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

PALABRAS DE PAPEL *couché*



SONIA DELAROS. Escritora por imperativo categórico, maestra sempiterna, ciudadana atónita, mujer madura y sabia hasta cierto punto. Sigo escribiendo, porque escribo para mí y para mis sombras, buscando a ciegas la luz.

1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Escribir como y cuando cada uno se sienta más cómodo. En mi caso suelo empezar a escribir tumbada,

ya que la mayor parte de mis ideas surgen de las noches de insomnio, que ha sido un compañero molesto y muy productivo. Y luego, largas horas al tajo del ordenador.

2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Supongo que porque soy como soy y he vivido lo que he vivido. Creo que la literatura es una extensión del mundo personal del autor y que es imposible zafarse de la propia naturaleza y lo vivido y leído por cada uno. De hecho, es una tarea apasionante intentar vislumbrar el ser humano que se esconde detrás de una obra literaria, ya que obra y autor están, en mi opinión, inextricablemente unidos.

3.- ¿Con qué personaje tuyo o de un libro leído harías un pacto diabólico?

Con Clara, la protagonista de mi novela aún no publicada. Pero, más que un pacto, tendría con ella una conversación íntima y relajada. Clara es una mujer que entra en la madurez llena de conflictos y dolores ocultos que no solo no ha afrontado, sino que ni siquiera reconoce. Pero un brutal asesinato la obliga a dar un giro brutal a su visión de sí misma, de su familia y del mundo. Como supervivientes del horror cotidiano, creo que ambas podríamos intentar desentrañar qué hemos hecho para resistir, salir adelante y llegar a ser quienes somos.

4.- ¿Yo leo, tú lees, él lee...? (presente de indicativo)

En este caso, yo releo. No sé bien por qué, pero últimamente tengo la necesidad de releer algunos libros que me impresionaron y me conmocionaron en algún momento de mi vida. Acabo de releer *La conjura de los necios*, de John Kennedy Toole, estoy terminando *Historia de una geisha*, de Arthur Golden y ya tengo esperándome en mi mesilla *Comerás flores*, de Lucía Solla Sobral, un buen regalo navideño que me está tentando cada vez más.

5.- ¿Qué libro sin escribir te falta por leer?

Uno que me ayude a comprender la ambivalencia de la condición humana, el misterio de qué nos

hace buenos y malos a la vez. Esta es una temática que está en la base de todos mis libros y que supone un desafío para comprender cómo podemos ser los causantes de tanta grandeza y tanto horror al mismo tiempo.

6.- ¿Cambiarías un punto y coma por un beso?

No. El uno y el otro son fundamentales en según qué circunstancias y merecen ser creados, apreciados y disfrutados por igual.

7.- Una profecía: ¿qué mundo literario vislumbras para el año 2111?

Si no nos hemos extinguido y la situación actual no cambia –y no creo que lo haga–, preveo un montón de autores arruinados por múltiples intentos de autopublicación, compartiendo sus obras en torno a un café o una cerveza y el universo literario inundado por libros de baja calidad escritos por la IA. Muy triste.

«Y de nuevo el alarido inhumano, un aullido de terror sólido, que quiebra los cerrojos, que rompe las compuertas y deja salir a raudales, como una tromba, el horror vivido y guardado durante años en el espacio que tendría que haber ocupado el alma», *Me llamo Clara (Mors ubique)*. Novela en fase de publicación.



www.escritoresenrivas.com



29 de abril, Día de la Danza

Celia Olalla

El 29 de abril es una fecha conmemorativa importante, principalmente en el mundo de las artes. Es el Día Internacional de la Danza. Fue establecido en 1982 por la UNESCO, con objetivo de fomentar la participación de la danza en todo el mundo, superando barreras políticas, culturales y éticas.

Pero ¿por qué se eligió este día?

La razón principal fue para conmemorar el nacimiento de Jean- Georges Noverre (1727). Considerado el creador del ballet moderno, fue figura fundamental en los cimientos del ballet tal como lo entendemos y vemos hoy.



Jean-Georges Noverre

A los 16 años se presentó por primera vez en el Teatro de l'Opera Comique de Paris, recinto donde años más tarde, en 1754, estrenó sus famosas obras *Las fiestas chinas* y *La fuente de Juvencia*.

En este periodo el joven bailarín se incorporó a la compañía de Ballet de la Ópera Cómica, la cual cerró en 1749, razón por la cual viajó a las ciudades francesas de Estrasburgo y Lyon, donde bailó hasta 1754. Un año más tarde, en 1755, Jean-Georges viajó a Londres, a invitación del célebre actor David Garrick (1717-1779), maestro en el arte de la pantomima, y figura que aportó muchísimo en el desarrollo artístico de Noverre.

La mayor contribución de Noverre fue transformar el ballet, pasando de un simple entretenimiento decorativo (aparecía solamente entre actos de la ópera) a una forma de arte dramático y narrativo por sí mismo.

Hay que destacar que Noverre fue el creador del *ballet d'action*, cuyas características son:

- La danza debe contar una historia coherente y expresar sentimientos.
- Se eliminaron las antiguas máscaras para que la cara del bailarín pudiera transmitir emociones con el rostro.
- Simplificación de vestuarios para dar mayor libertad de movimiento. Se dejaron de utilizar pelucas y faldas con estructuras grandes y pesadas.

En definitiva, Noverre quiso conseguir que la danza no fuera solo un adorno, sino una herramienta para contar historias, principalmente basados en la metodología clásica o temas históricos.

Su ballet mas representativo fue *Jasón y Medea*. Narra la tragedia de Medea, quien se venga de la traición de Jasón. Fue una obra muy revolucionaria por su intensidad emocional y el uso de la pantomima para mostrar el dolor y furia de Medea, resultando realmente impactante para el público de la época.



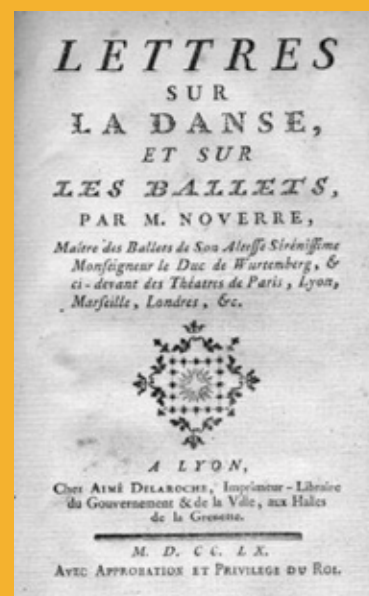
Ilustración del ballet *Jasón y Medea*

Hay que destacar también sus *Cartas sobre la danza y los ballets*. Son un tratado teórico y práctico fundamental, redactado en forma epistolar (a través de quince cartas) que sentó las bases para el ballet moderno centrado en la emoción, la historia y la expresión artística. El libro marcó un punto de inflexión en el ballet, incluso creó cierta incomodidad entre los coreógrafos y artistas de la época, convirtiéndose en una obra de referencia para la danza clásica y moderna hasta la actualidad.

Su propósito principal fue criticar la excesiva formalidad de la danza de la época y proponer un estilo más natural, dramático y expresivo.

Los temas principales son:

- Ballet de acción: La danza como arte narrativo y dramático.
- Pantomima: El uso de gestos y movimientos faciales para comunicar emociones y contar historias.
- La expresión sobre la técnica: Aunque la técnica es importante, el énfasis debe estar en la emoción y la capacidad expresiva del bailarín.
- Innovación: Noverre propuso cambios en el vestuario y la puesta en escena para hacer el ballet más verosímil y cercano.



Lettres sur la danse et sur les ballets.

TALLERES

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

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

CLASES DE GUITARRA O TECLADO

Profesor: Fernando Gonzalo
Horarios: Miércoles mañana | Jueves tarde.
Guitarra: Una hora, máximo 4 alumnos.
Teclado: Media hora, individual.
Lugar: Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior
Información e inscripciones: <https://forms.gle/E9nMU4RcFR89rsEQA>



PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €
PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €
PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €
PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO

Profesora: Carmen Suárez
Horarios: Lunes, de 10:00 a 12:30 h | Lunes, de 18:00 a 20:30 h
Martes, de 10:00 a 12:30 h | Martes, de 18:00 a 20:30 h
Miércoles, de 18:00 a 20:30 h
Jueves, de 10:00 a 12:30 h | Jueves, de 17:30 a 20:00 h
Grupos reducidos: Las clases se impartirán también en lengua de signos, por si alguna persona sorda pudiera necesitarlo.
Lugar: Centro Cívico Comercial de Covibar, 2ª planta, local 25-26
Información e inscripciones: Oficina de la Cooperativa Covibar.
Av. Covibar, 8, 2ª planta, local 22. Tlf. 91 666 90 83



PRECIO MENSUAL: 37 €
PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

CLASES DE FOTOGRAFÍA

Profesor: Fernando Galán
Niveles: Miércoles, de 17:30 a 19:30 h (iniciación)
Miércoles, de 19:30 a 21:30 h (iniciación)
Lunes, de 17:30 a 19:30 h (avanzado)
Lunes, de 19:30 a 21:30 h (avanzado)
Jueves, de 10:00 a 12:00 h (avanzado)
Martes, de 18:30 a 20:00 h (laboratorio digital)
Información e inscripciones: 91 008 88 26 y en fotoefe.es.



PRECIO MENSUAL: 50 €
PRECIO MENSUAL SOCIOS: 45 €

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 alumnos
Lugar: Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior
Más información: Tlf. 604 887 162
Inscripciones: Oficina de la Cooperativa Covibar.
Av. Covibar, 8, 2ª planta, local 22. Tlf. 91 666 90 83



PRECIO MENSUAL: 38 €
PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN PARA ADULTOS

Profesor: Eduardo Ruiz
Horarios: Jueves, de 10:00 a 11:30 h | Jueves, de 11:30 a 13:00 h
Jueves, de 17:30 a 19:00 h
Viernes, de 10:00 a 11:30 h | Viernes, de 11:30 a 13:00 h
Grupo máximo: 15 alumnos
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 €

Gran actuación de **Pablo Romanillos** en el Zonal 2 de Arganda

El pasado 15 de marzo Pablo Romanillos Mateo realizó una gran actuación en el campeonato Zonal 2 de judo de Arganda, clasificatorio para el Campeonato de Madrid.

Pablo comenzó la competición con un primer combate muy exigente frente al judoca que finalmente se proclamó campeón del torneo. Tras este enfrentamiento, pasó a la fase de repesca, donde demostró su gran nivel.

En esta fase consiguió dos victorias consecutivas por *ippon*, lo que le permitió disputar el combate por la medalla de bronce. Pablo realizó un gran trabajo sobre el tatami y logró imponerse, consiguiendo así un merecido tercer puesto.

Con este resultado, Pablo se clasificó para el Campeonato de Madrid, celebrado el 29 de marzo.

¡Ahora toca seguir entrenando a tope para afrontar nuevos retos!



Covibar participó en el aniversario de la **Peña del Atleti**

El sábado 28 de marzo, la Peña Atlética de Rivas conmemoró su XXXV aniversario con una cena que reunió a socios, simpatizantes y representantes del tejido asociativo local. Entre las entidades invitadas se encontraba Covibar, representada por su presidente, José Jorge García Machón, y por el vocal de Deportes Julián Alvira.

En el marco de la celebración se realizó un sorteo de premios entre las personas asistentes, en el que Covibar quiso colaborar aportando un pase familiar para las piscinas, dos abonos mensuales para el gimnasio y tres invitaciones para el cine, contribuyendo así al carácter festivo del encuentro.

Durante el acto, el actual presidente de la peña, Pedro Ogalla, dedicó unas palabras de recuerdo a su predecesor, Agustín Ruiz Gordillo, fallecido el pasado 4 de febrero, en un momento especialmente emotivo para los presentes.



Año Nuevo Chino: tradición, energía y encuentro en Rivas

El Año Nuevo Chino no es solo una celebración, sino el inicio de un nuevo ciclo energético ligado a la naturaleza. A diferencia de nuestro calendario solar, el calendario chino es lunisolar, y su comienzo se relaciona con el despertar de la primavera, cuando la tierra empieza a activarse poco a poco.

Cada año chino se expresa mediante la combinación de un animal, un elemento y una polaridad yin o yang. En 2026 entramos en el año Bing Wǐ (丙午), conocido como el Caballo de Fuego Yang, una combinación que solo se repite una vez cada sesenta años.

El caballo simboliza movimiento, vitalidad y capacidad de avanzar. El fuego, por su parte, se asocia con la expansión, la visibilidad y la transformación. Y al tratarse de una energía yang, hablamos de un año especialmente activo, dinámico y orientado hacia la acción. En conjunto, esta combinación nos habla de impulso, claridad y necesidad de dirigir bien nuestras fuerzas para no dispersarnos.

Desde la Escuela San Bao, en Rivas, entendemos esta celebración como una oportunidad para acercar a nuestros alumnos y al entorno local una parte importante de la cultura china, que también está presente en disciplinas como el taichí, el chi-kung y el kung-fu.

Como cada año, esta celebración tiene un momento muy especial: la cena de Año Nuevo Chino que organizamos desde la escuela para reunir a los alumnos de nuestras clases y a personas cercanas a nuestra comunidad. Es una ocasión para compartir, convivir y dar juntos la bienvenida a este nuevo ciclo.

Más allá de esta celebración, desde la Escuela San Bao compartimos durante todo el año esta tradición a través de nuestras clases de taichí, chi-kung y kung-fu en el Gimnasio Covibar. Las personas interesadas pueden preguntar en recepción por los horarios y la disponibilidad de grupos.

Escuela San Bao



Resumen mensual de partidos CFS Mecam Covibar

Con respecto al número anterior de esta revista, el equipo desciende una posición hasta el tercer puesto de la tabla, con un total de 18 victorias y 4 derrotas. Acumulan 57 puntos, 105 goles a favor y 54 en contra.



Jornada 20:
MACCABI DE LEVANTAR 1
- CFS MECAM COVIBAR 10

Jornada 21:
CFS MECAM COVIBAR 7
- EL RINCÓN DEL ZOCO 4

Jornada 22:
ABSTEMIOS RIVAS 6
- CFS MECAM COVIBAR 4

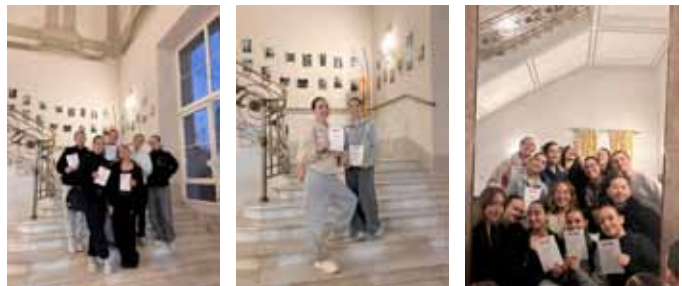
Jornada 23:
CFS MECAM COVIBAR 4
- RCD SOLFAS 0

La Escuela de Danza Covibar reafirma su e

La Escuela de Danza Covibar atraviesa uno de sus momentos más destacados de la temporada, consolidando su proyecto formativo y artístico con importantes logros tanto en el ámbito académico como en el competitivo. Los excelentes resultados obtenidos en los exámenes profesionales y el brillante papel desempeñado en el Certamen Nacional de Danza Las Artes refuerzan el papel de la escuela como referente cultural y educativo en nuestro municipio.

Los pasados 28 de febrero y 1 de marzo, las alumnas de la Escuela de Danza Covibar, dentro de su Formación Profesional en Danza Clásica y Flamenco, afrontaron una cita clave en su trayectoria: los exámenes profesionales organizados a través de la Asociación de Profesionales de Danza de España, celebrados en un entorno de gran prestigio como el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma.

Los resultados fueron muy satisfactorios: un 85% de aprobados que refleja el compromiso, la constancia y el alto nivel técnico y artístico alcanzado por el alumnado. Detrás de este porcentaje hay meses de disciplina, esfuerzo y superación, pero también una apuesta decidida por una formación rigurosa y de calidad.



Desde la escuela han querido felicitar a todas las alumnas por la confianza depositada en el proyecto, por su dedicación diaria y por haber afrontado este reto con madurez y profesionalidad. Asimismo, han subrayado la importancia del trabajo del equipo docente, agradeciendo especialmente la labor de Celia Olalla, Blanca Velo, Carla Carrasco, Alba Tejada, Elisa González y Clara Rodríguez, cuya implicación pedagógica y exigencia artística han sido fundamentales para alcanzar estos resultados.

A este importante éxito académico se suma ahora el conseguido recientemente en el Certamen Nacional Las Artes, celebrado en Las Ventas de Retamosa, donde la Escuela de

Danza Covibar volvió a demostrar su talento sobre el escenario con un destacado palmarés.

Entre los reconocimientos obtenidos, la compañía Idyllis logró el premio a la mejor puesta en escena en danza urbana juvenil, mientras que las compañías Zeta y Axis consiguieron el segundo puesto en danza contemporánea juvenil y absoluta, respectivamente, subiendo al pódium del certamen. Uno de los galardones más especiales de la jornada fue además para el director de la escuela, Adrián Ortigosa, distinguido con el premio a mejor coreógrafo del certamen, un reconocimiento que pone en valor la calidad, personalidad e impacto de sus creaciones.

La escuela también ha querido destacar el trabajo constante del profesorado, con una mención especial a la profesora Marina Flores, cuya dedicación diaria contribuye de forma decisiva al crecimiento artístico del alumnado.

Más allá de los premios y los resultados, ambos hitos reflejan la solidez de un proyecto educativo que combina formación, disciplina, creatividad y experiencia escénica. La participación en pruebas oficiales y certámenes de este nivel no solo supone un reconocimiento al trabajo realizado, sino también una oportunidad de crecimiento personal y artístico para las jóvenes bailarinas.

Con estos nuevos logros, la Escuela de Danza Covibar reafirma su compromiso con la excelencia, la formación integral y la promoción de la cultura, siguiendo muy de cerca la evolución y el talento de un alumnado que continúa dejando el nombre de Covibar en un lugar destacado.



Excelencia con éxitos académicos y artísticos

Pasaporte a Dublín: pleno absoluto en la fase clasificatoria española del **Dance World Cup**

La Escuela de Danza Covibar (EDC) vuelve a situarse en la élite de la danza nacional tras su destacada participación en la fase clasificatoria española del prestigioso certamen internacional Dance World Cup, celebrada los días 27, 28 y 29 de marzo en Burgos.

En esta edición, la escuela presentó un total de cuatro coreografías, logrando un pleno absoluto de clasificación para la final mundial que tendrá lugar en Dublín. Un resultado que confirma, una vez más, el excelente nivel artístico y formativo del centro, así como su consolidación como referente dentro del panorama nacional.

Entre los logros más destacados, dos de las piezas consiguieron subir al pódium. Por un lado, la coreografía *La vida breve*, interpretada por Alba María Tejada, obtuvo el segundo puesto en la categoría National Folklore Senior. Por

otro, la pieza *Anger*, defendida por Carla Carrasco y Blanca Velo, alcanzó un meritorio tercer puesto en la categoría Senior Duet/Trio Contemporary.

Además, las otras dos coreografías presentadas también lograron excelentes resultados, quedando en cuarta posición y asegurando igualmente su pase a la final internacional. Se trata de *Shadows*, interpretada por Blanca Velo y Emma Fernández en la categoría Senior Duet/Trio Contemporary, y *Muerta de hambre*, en la categoría Junior Duet/Trio Contemporary, interpretada por María Fernández e Irene Fernández.

El certamen Dance World Cup España ha contado en esta edición con la participación de más de 1300 bailarines y 150 escuelas de todo el país, lo que pone aún más en valor los resultados obtenidos por la EDC. Gracias a esta destacada actuación, la escuela representará a España en la final mundial de Dublín, donde competirán más de 300 escuelas y cerca de 10 000 bailarines procedentes de distintos rincones del mundo.

Detrás de estos éxitos se encuentra el trabajo y la dedicación del equipo docente, encabezado por Adrián Ortigosa y Celia Olalla, cuya implicación y pasión por la danza se reflejan en cada uno de los logros de sus alumnos.

Desde la Escuela de Danza Covibar queremos trasladar una especial felicitación tanto a los profesores como a las alumnas participantes, destacando no solo sus resultados, sino también su evolución artística y personal. Un crecimiento que, año tras año, sigue dejando huella dentro y fuera del escenario.



13

MoVimiento

V EDICIÓN

09 Y 10
MAYO 2026

DANZA ESPAÑOLA
FLAMENCO
DANZA CONTEMPORÁNEA
DANZA MODERNA
DANZA CLÁSICA

SALA COVIBAR
RIVAS VACIAMADRID

RIVAS
VACIAMADRID



mydance 
2011

¡Huele a primavera! Anímate a saludar al Sol

Ayer al salir de clase, una alumna se paró en seco y exclamó: «¡Mira, Mar, huele a primavera!». Esa ilusión es una sensación de ligereza; las defensas se relajan y la existencia se vuelve más suave. Es el júbilo por haber sobrevivido al invierno. El sol se deja ver más tiempo y su luz despierta una energía interna que estaba hibernando, convirtiendo el ansia de movimiento en una necesidad física imperiosa. Probablemente, tu cuerpo te pide yoga ahora más que nunca.

Personalmente, me resulta ajeno establecer propósitos en Año Nuevo, cuando el invierno invita al reposo necesario. Sin embargo, abril es el momento idóneo para los inicios. Es un mes expansivo, el campo se llena de vida y el buen humor vuelve al barrio. Es la época perfecta para empezar —o retomar— tu camino de yoga. No se me ocurre mejor forma de dar la bienvenida a la primavera que haciendo Saludos al Sol. Si vas a clase, conoces la secuencia de posturas; si esta disciplina te es ajena, seguro que has oído hablar de ella. Sin embargo, es probable que desconozcas el mito que subyace a esta famosísima sucesión de movimientos. Por eso, en honor a este astro, que vuelve para dejarnos florecer en primavera, me gustaría escribir sobre su historia y significado.

LA PERSECUCIÓN DEL SOL

Cuenta la leyenda que el joven Hanuman, de curiosidad insaciable, buscaba al maestro más sabio del que aprender los secretos del universo y la esencia de la existencia. Su madre le señaló al horizonte: «Nadie sabe más que Surya, el dios Sol, que observa todo lo que sucede desde su carruaje celestial». Sin dudar, Hanuman saltó hacia el cielo. Pero había un problema: Surya nunca se detiene para que la vida en la Tierra no se frene. El Sol le respondió que era imposible enseñarle y cumplir su labor al mismo tiempo.

Lejos de rendirse, Hanuman comenzó a caminar frente al carruaje de Surya. Mientras el Sol avanzaba veloz, Hanuman lo seguía al mismo ritmo, man-

teniendo siempre la mirada fija en su maestro. Esta danza de persecución y reverencia es el origen mítico de la fluidez del Saludo al Sol.

EL ESPEJO DE LA CONCIENCIA

Durante días, Hanuman absorbió la sabiduría de Surya moviéndose en perfecta sincronía. Al final de su instrucción, ocurrió el giro más significativo: Surya le hizo ver que, al fundir su ritmo con el del Sol, Hanuman se había convertido en un reflejo viviente de la luz que el astro emana. La sabiduría no había sido entregada desde fuera, sino que Hanuman la había despertado en su propio pecho al sostener la mirada hacia lo divino.

Este es el significado profundo del Saludo al Sol en yoga. Al principio de la práctica, saludamos a una fuente de energía externa, la concentración está fija en el movimiento, que fortalece y flexibiliza el cuerpo. Pero a medida que profundizamos, somos capaces de percibir las sutilezas, mirar hacia dentro y reconocernos en la respiración que nos guía. El verdadero sentido del Saludo al Sol reside en su simbolismo interno. No se trata simplemente de estirar los isquiotibiales o fortalecer los brazos; es una práctica de humildad y renovación. Al inhalar y elevar los brazos hacia el cielo, nos abrimos a la energía vital; al exhalar y

plegarnos hacia la tierra, soltamos el ego y reconocemos nuestra conexión con la materia.

En la anatomía sutil del yoga, se dice que el ser humano posee un «sol interno» ubicado en el plexo solar. Al realizar estas flexiones y extensiones rítmicas, estamos avivando el fuego de nuestra voluntad. Es un proceso de purificación donde cada postura actúa como una parte fundamental de una oración física diseñada para despertar la conciencia y calmar el ruido mental.

SURYA NAMASKAR COMO RECORDATORIO

Incorporar la figura de Hanuman en nuestra práctica transforma cada flexión y cada extensión.

Cada vez que nos plegamos en Uttanasana, o nos elevamos en Bhujangasana, estamos recorriendo el camino de aquel que comprendió que la luz que ilumina el mundo es la misma que late en nuestro corazón.

El Saludo al Sol es, por tanto, el reconocimiento de que somos seres solares. Como Hanuman, empezamos buscando la verdad en el horizonte para terminar encontrándola, radiante y eterna, en nuestra propia conciencia.

Mar Llopis | Profesora de yoga



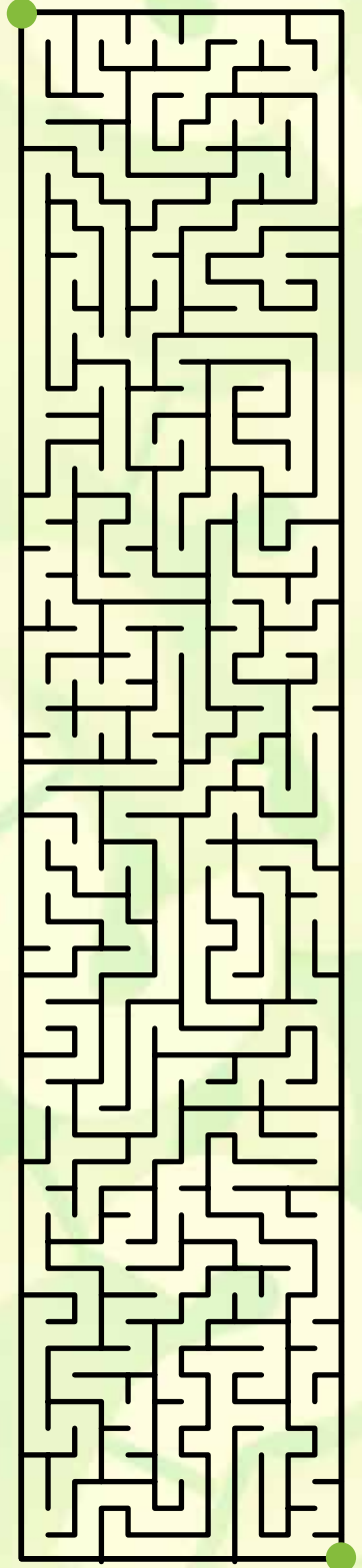
PASATIEMPOS

*Entramos en abril con nuevos pasatiempos.
¡Esperamos que consigáis resolverlos todos!*



7 DIFERENCIAS

Encuentra las siete diferencias.



Cocina de paseo: tres recetas para disfrutar abril fuera de casa



Con la llegada del buen tiempo, abril invita a salir más, a alargar las tardes y a disfrutar de comidas sencillas, ricas y fáciles de compartir. En esta edición de CoviRecetas, dejamos a un lado el menú clásico de entrante, principal y postre para proponer tres ideas pensadas para llevar, compartir y saborear casi en cualquier parte: en una terraza, en el campo, en una reunión familiar o en una escapada de fin de semana. Tres recetas cómodas, resultonas y perfectas para esta época del año.

Para llevar al campo

TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA



Una receta sencilla, jugosa y muy cómoda para transportar. Se puede tomar templada o fría, así que es perfecta para preparar con antelación.

INGREDIENTES:

- 5 huevos
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

PASO A PASO:

1. Lavamos los calabacines y los cortamos en rodajas finas o en dados pequeños, según prefiramos. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana.
2. En una sartén grande, calentamos el aceite y pochamos la cebolla a fuego medio durante unos minutos.
3. Añadimos el calabacín, una pizca de sal y cocinamos todo junto hasta que la verdura quede tierna y haya soltado parte de su agua.
4. Batimos los huevos en un bol grande y mezclamos con el calabacín y la cebolla ya cocinados.
5. Vertemos la mezcla en la sartén y cuajamos la tortilla por un lado. Le damos la vuelta con ayuda de un plato y la cocinamos por el otro hasta que quede al punto deseado.
6. Dejamos enfriar un poco antes de guardarla o servirla.

ENSALADA CAMPERA CON TOQUE DE MOSTAZA

Un clásico que nunca falla, pero con un aliño un poco distinto para darle un punto más especial. Fresca, completa y muy agradecida cuando suben las temperaturas.

INGREDIENTES:

- 4 patatas medianas
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 2 latas de atún
- 2 huevos cocidos
- 10-12 aceitunas
- Sal al gusto

PARA EL ALIÑO:

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal
- Pimienta negra

PASO A PASO:

1. Cocemos las patatas con piel en abundante agua hasta que estén tiernas. Las dejamos enfriar, las pelamos y las cortamos en dados.
2. Cocemos también los huevos durante unos 10 minutos, los enfriamos y los pelamos. Lavamos y cortamos el tomate y el pimiento en trozos pequeños. Picamos la cebolla en trozos finos.
3. En una fuente grande mezclamos las patatas, el tomate, el pimiento, la cebolla, el atún escurrido y las aceitunas.
4. Preparamos el aliño mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta hasta que quede bien integrado.
5. Aliñamos la ensalada y removemos con cuidado para no romper demasiado la patata. Terminamos con el huevo cocido troceado por encima y reservamos en frío hasta el momento de servir.



Para merendar sin complicarse

BIZCOCHO DE LIMÓN Y YOGUR

Un básico casero, fácil de hacer y perfecto para llevar a una merienda o disfrutar en casa con café, infusión o un vaso de leche.

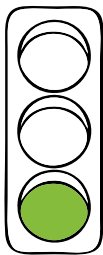


INGREDIENTES:

- 1 yogur natural o de limón
- 3 huevos
- 2 medidas de yogur de azúcar
- 3 medidas de yogur de harina
- 1 medida de yogur de aceite de girasol o de oliva suave
- 1 sobre de levadura química
- Ralladura de un limón
- Zumo de medio limón
- Mantequilla o aceite para engrasar el molde

PASO A PASO:

1. Pre calentamos el horno a 180 °C. En un bol grande batimos los huevos con el azúcar hasta que la mezcla quede homogénea.
2. Añadimos el yogur, el aceite, la ralladura de limón y el zumo, y mezclamos bien.
3. Incorporamos la harina y la levadura tamizadas, removiendo hasta obtener una masa sin grumos.
4. Engrasamos un molde y vertemos la masa.
5. Horneamos durante unos 35-40 minutos, o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.
6. Dejamos enfriar antes de desmoldar. Se puede servir tal cual o con un poco de azúcar glas por encima.

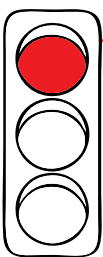


ADELANTE

Desde Covibar queremos dedicar este semáforo verde a nuestros comerciantes. A quienes llevan años resistiendo y levantando la persiana cada día, y también a los nuevos emprendedores que siguen apostando por abrir sus negocios en nuestro barrio.

En un momento en el que el pequeño comercio atraviesa tantas dificultades, su esfuerzo y compromiso son fundamentales. Nuestros comercios dan vida a las calles, generan empleo y prestan servicios cercanos que hacen barrio. Por eso queremos agradecer su trabajo y su apuesta por seguir formando parte de la vida de nuestra cooperativa, porque, al final, ellos son uno de sus motores principales.

el semáforo



STOP

Desde el Consejo Rector queremos hacer un llamamiento a la Policía Local para que refuerce la aplicación del Código de Circulación a ciclistas y usuarios de patinetes eléctricos. Cada vez es más habitual ver comportamientos que generan situaciones de riesgo: ciclistas que circulan por la calzada como vehículos cuando les conviene, pero que pasan a las aceras o a los pasos de peatones actuando como peatones cuando les resulta más cómodo. Esta ambigüedad no solo genera confusión, sino también peligro para quienes caminan o conducen.

Nos parece positivo que las administraciones fomenten el uso de la bicicleta y la movilidad sostenible, pero este impulso debe ir acompañado de una formación específica en seguridad vial para quienes utilizan estos medios de transporte. Compartir el espacio público implica responsabilidades, y todos debemos conocer y respetar las normas para garantizar una convivencia segura.

QR Covibar: una nueva forma de descubrir y apoyar el comercio del barrio

Covibar cuenta desde hace unas semanas con una nueva herramienta para dar visibilidad al comercio y la hostelería de proximidad. Se trata de QR Covibar, un proyecto de señalética digital que permitirá a vecinas y vecinos acceder, de forma rápida y sencilla, a la oferta comercial del barrio a través de códigos QR instalados en distintas zonas.

La iniciativa consiste en la colocación de señales verticales con códigos QR en accesos y salidas de las áreas comerciales de Covibar. Al escanearlos con el móvil, la ciudadanía puede consultar un directorio digital con los negocios del entorno, ordenados por cercanía geográfica y vinculados a la plataforma municipal TodoenRivas.

En la actualidad, 165 negocios de Covibar están dados de alta en esta plataforma, además del Centro Cívico Covibar. A partir de ese tejido comercial y tomando como referencia las plazas del barrio, se han definido ocho grandes áreas comerciales, cada una con su propio código QR y su correspondiente acceso digital a la información.

El sistema no solo permite localizar comercios y establecimientos hosteleros cercanos. También incorpora información útil para facilitar los desplazamientos, como las plazas de estacionamiento disuasorio más próximas o las bancadas de Bicivivas cercanas a cada zona.

Para dar cobertura al conjunto del barrio, está prevista la instalación de cuarenta señales verticales repartidas entre las ocho áreas comerciales definidas en el proyecto. Estas zonas

son: Casals-Picasso, Centro Cívico Comercial Covibar, Plaza de las Ranas-García Lorca, Dolores Ibárruri, Autonomías, Pirineos-Blimea, Manzana 2-3 y Parque Encuentro.

Este proyecto, impulsado por el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, forma parte de las acciones incluidas en la Agenda Urbana Rivas 2030, dentro de la estrategia Rivas Desarrolla y Emprende, y supone un paso más en la modernización y dinamización del comercio de proximidad.

Con QR Covibar, el barrio suma una nueva manera de conectar a vecinos, vecinas y visitantes con sus comercios de siempre: más visible, más accesible y más adaptada a los nuevos hábitos de consulta y consumo.



Rivas abre el plazo para pedir las ayudas municipales al mantenimiento de la vivienda

El Ayuntamiento de Rivas activará hasta el 30 de abril de 2026 el periodo para solicitar las ayudas municipales destinadas al mantenimiento de la vivienda habitual, una convocatoria que este año amplía su alcance para intentar llegar a más hogares del municipio.

Entre las novedades más destacadas figura el incremento de 3000 euros en los límites de ingresos anuales, una modificación con la que se pretende dar cabida a familias que en la anterior edición quedaron fuera por superar por poco los topes económicos. También se introduce un cambio en la definición de la unidad de convivencia, que pasará a incluir a todas las personas empadronadas y residentes en el domicilio.

La convocatoria mantiene sus tres modalidades de ayuda. La primera está dirigida a personas propietarias de una vivienda en Rivas; la segunda, a quienes residen en viviendas de alquiler de la Empresa Municipal de la Vivienda (EMV); y la tercera, a personas arrendatarias que tengan repercutido el gasto del IBI en su alquiler.

Para resolver las solicitudes se tomarán como referencia los ingresos obtenidos en 2024, ya que todavía no estarán disponibles los datos fiscales correspondientes a la campaña de la renta de 2025.

Las cuantías previstas oscilan entre 250 y 500 euros, en función del número de integrantes de la unidad de convivencia

y del nivel de ingresos. En cualquier caso, la ayuda nunca podrá superar la cuota de IBI que corresponda. El importe máximo general será de 500 euros, aunque también podrán acceder a esa cuantía, siempre que cumplan los requisitos económicos, las familias numerosas, las familias monoparentales y las mujeres víctimas de violencia machista.

Los tramos establecidos para esta edición fijan ayudas de hasta 500 euros para hogares con menores niveles de renta, mientras que los siguientes escalones contemplan importes máximos de 375 y 250 euros. En el caso de una persona sola, el límite para optar a la cuantía máxima se sitúa por debajo de los 22 000 euros anuales, y ese umbral va subiendo progresivamente según aumenta el número de miembros de la unidad de convivencia, hasta llegar a los hogares de cinco o más personas, cuyo techo se fija en 36 500 euros para la ayuda máxima.

El presupuesto inicial reservado para esta línea municipal asciende este año a 135 500 euros, es decir, 25 000 euros más que en la convocatoria anterior. Además, el Gobierno local se compromete a ampliar la partida en caso necesario para que ninguna persona que cumpla las condiciones quede excluida por falta de crédito.

La tramitación podrá hacerse por tres vías: a través de la Sede Electrónica del Ayuntamiento de Rivas, de forma presencial en las oficinas del SIAC, o mediante cualquiera de los cauces previstos en la normativa administrativa vigente.

FOTONOTICIA



La Virgen de los Dolores recorrió el viernes 27 de marzo las calles de Covibar en la tradicional procesión del Viernes de Dolores, organizada por la parroquia de San Maximiliano María Kolbe. La imagen, portada por ocho anderos y acompañada por la Agrupación Musical Santa Verónica de Membrilla, salió a ocho de la tarde y avanzó por las avenidas de Covibar y de Gabriel García Márquez, en un ambiente de silencio y recogimiento.

Durante cerca de dos horas y media, más de doscientas personas acompañaron el cortejo, que realizó siete paradas en recuerdo de los dolores de María antes de regresar al templo pasadas las diez y media de la noche.



ASPADIR representada en el CSIC

El pasado 17 de marzo nuestra compañera del equipo de lectura fácil Carmen Sánchez participó como experta en unas jornadas de formación en accesibilidad cognitiva.



Fue una charla ofrecida a científicos del CSIC. El CSIC es el Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Es la mayor institución pública de España dedicada a la investigación científica y técnica.

Carmen se encargó de darles una charla formativa sobre accesibilidad cognitiva y lectura fácil.

En la charla también participó Almudena, que es una de las profesionales de Plena Madrid.

El objetivo principal de la charla fue sensibilizar al personal científico sobre la importancia de la accesibilidad cognitiva y la lectura fácil para dar a conocer sus investigaciones y proyectos de forma inclusiva.

Carmen pudo explicarles lo importante que es que este tipo de información esté en lectura fácil y así más gente pueda entenderla.

Durante estos años ya hemos realizado muchas validaciones de publicaciones y proyectos del CSIC, como por ejemplo la publicación sobre el volcán de La Palma.

Esperamos seguir trabajando con ellos.

La ciencia también debe ser fácil de entender.



¿QUIÉN SOY YO? IDENTIDAD Y DISCAPACIDAD

La identidad es una de esas cosas que todos tenemos, pero que no siempre sabemos explicar. Es la respuesta a una pregunta sencilla y compleja a la vez: ¿quién soy yo? A lo largo de la vida, cada persona construye su identidad a partir de sus experiencias, sus relaciones, sus gustos y sus decisiones. No es algo fijo, sino un proceso en constante cambio. Desde la psicología, se entiende que la identidad se va formando poco a poco, influida tanto por lo que uno vive como por la manera en que los demás lo perciben. En el caso de las personas con discapacidad, este proceso puede verse especialmente marcado por un factor externo: las etiquetas.

En la vida cotidiana es habitual escuchar expresiones como «la chica con discapacidad» o «el chico de la silla de ruedas». Aunque muchas veces no hay mala intención, estas formas de nombrar pueden tener un efecto importante: reducir a la persona a una sola característica. El problema no es la palabra en sí, sino cuando esa palabra eclipsa todo lo demás. Aficiones, personalidad, profesión, sueños... quedan en segundo plano.

La psicología social explica que la forma en que los demás nos ven influye directamente en cómo nos vemos a nosotros mismos. Cuando una persona recibe constantemente el mismo tipo de etiqueta, puede acabar incorporándola a su propia identidad, limitando la manera en que se percibe.

Tener una discapacidad forma parte de la vida de muchas personas, y reconocerlo es importante. No se trata de ignorarla ni de ocultarla. Pero tampoco debería convertirse en el único rasgo que define a alguien. El equilibrio está en poder decir: «esto forma parte de mí, pero no lo es todo». Este proceso no siempre es fácil. Puede implicar momentos de duda, de

aceptación y de reconstrucción personal. En este camino, un elemento clave es la autoestima: la capacidad de valorarse a uno mismo más allá de las etiquetas externas.

Además, hay que tener en cuenta que la identidad no se forma en aislamiento. El entorno familia, amigos, vecinos, escuela juega un papel fundamental. Un contexto que respeta, escucha y reconoce la diversidad permite que cada persona desarrolle una identidad más libre y completa. En cambio, un entorno que etiqueta, sobreprotege o limita puede dificultar ese desarrollo. Por eso, la inclusión no es solo una cuestión de accesibilidad física o de presencia en los espacios. También implica generar condiciones para que cada persona pueda definirse por sí misma.

Entender la identidad de forma amplia significa ver a la persona en su totalidad. Significa reconocer que todos somos más que una sola característica. En el caso de la discapacidad, esto implica un cambio de mirada: dejar de centrarse únicamente en la limitación y empezar a ver a la persona con sus capacidades, intereses y proyectos de vida.

Porque, al final, la forma en que miramos a las personas también contribuye a definir el espacio que les damos para ser quienes son. Y un barrio, como cualquier comunidad, se construye no solo con quienes lo habitan, sino con la manera en que se reconocen unos a otros.



Tamara Martos Sánchez
Psicóloga COFOIL ASPADIR

FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD



**LOS MÁS LIMPIOS
DE MADRID**

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

**ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS
HABITADAS Y AMUEBLADAS**



**AHÓRRESE LA LIMPIEZA
POST-PINTURA
NO MANCHAMOS**

SERVICIO GRATUITO

EN 24 HORAS SABRÁ:

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

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

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

Cómo nos comunicamos



Las personas con discapacidad podemos hablar pero no siempre nos comunicamos de manera verbal. Incluso las personas que no pueden hablar también se comunican de diferentes formas.

Esto se llama sistemas de comunicación aumentativos, es decir, complementan la comunicación verbal, y alternativos, sustituyen la comunicación verbal.

Algunos ejemplos de estos sistemas de comunicación son los pictogramas, dibujos representativos de lugares, acciones, objetos, comida, transporte y muchos más, que se apoyan en un sistema de colores para clasificarlos y diferenciarlos.

Un conjunto de pictogramas puede formar un cuaderno de comunicación, que ayuda a algunas personas a manifestar lo que quieren o a decidir.

Son una herramienta muy útil que facilita la comunicación y la inclusión de todas las personas. Los pictogramas deberían estar en todos los lugares para ayudar a la gente, no solo a las personas con discapacidad. Por ejemplo, pueden ayudar a personas que no conocen el idioma.

Otras formas de comunicarnos es la lengua de signos. Cada país o región tiene la suya y no son la traducción literal de la lengua hablada, sino que tienen una identidad cultural propia.

El problema es que la población general no conoce la lengua de signos y esto hace que algunas personas sordas estén excluidas de la sociedad. Por esto es muy importante que se enseñe en las escuelas de manera obligatoria,

así como se enseñan otros idiomas como el inglés.

Además, relacionado con la manera en la que nos comunicamos, la lectura fácil nos ayuda a las personas con discapacidad a comprender mejor las cosas. Se trata de utilizar un lenguaje claro, sencillo, directo y sin palabras técnicas.

Es importante no confundir hablar con un lenguaje sencillo, que hablar con un tono infantil.

A menudo las personas tienden a tratarnos como niños pequeños o como si fuéramos tontos. No lo somos, ni lo uno ni lo otro, os entendemos cuando nos dirigís a nosotros. Solo queremos que nos tratéis como al resto de adultos

En conclusión, existen muchas formas de comunicarnos, no solo la verbal. Es fundamental tenerlas en cuenta para la inclusión de todas las personas.



RESERVADA PARA TI



ALQUILA LA SALA COVIBAR

Infórmate en
91 666 90 83
comunicacionycultura@covibar.es

Celebra tus reuniones,
conferencias y encuentros
profesionales en la
Sala Covibar, Rivas Vaciamadrid

PRECIOS ASEQUIBLES
AFORO 500 PERSONAS



Cuando necesitar a los demás es un problema: la personalidad dependiente

Los seres humanos somos dependientes por naturaleza, dependemos de nuestros vínculos y de nuestras relaciones sociales para llevar a cabo una vida funcional y emocionalmente sana.

Desde que nacemos necesitamos a los demás para sobrevivir, aprender y regular nuestras emociones. El estar vinculados con los demás y necesitarlos no es sinónimo de ser débiles, se trata de una exigencia biológica y psicológica fundamental para tener un buen desarrollo.

En la infancia podemos tener experiencias en las que el cerebro aprende que para tener seguridad necesitamos contar con otras personas. Esto, que a priori es normal y sano en la infancia, puede dejar de serlo cuando se fija como un aprendizaje muy rígido en el cual nace la idea de que «solo puedo estar bien y a salvo cuando los demás están conmigo», y cuando, por tanto, esta creencia se sigue activando en la edad adulta de una forma desadaptativa.

Entonces, ¿cómo se sabe cuándo esta dependencia es excesiva en la edad adulta?

Esta dependencia deja de ser adaptativa cuando aparecen ciertos signos de alarma, como, por ejemplo:

- La persona no se siente capaz de funcionar por sí misma.
- Necesita aprobación constante para tomar decisiones.
- Tiene relaciones que no le vienen bien, no pudiendo cuidarse y protegerse.
- Siente ansiedad intensa ante la posibilidad de separación o aparece miedo a quedarse sola.

En relación con esto cabe preguntarse ¿por qué hay personas que adquieren esta forma de relacionarse?

No hay una única causa que haga que una persona desarrolle esa forma de funcionar. Este tipo de personalidad suele formarse a partir de varios factores, tales como experiencias desfavorables en la infancia, normalmente un estilo de apego sobreprotector, una falta de apoyo emocional, baja autoestima, miedo al rechazo, al abandono, así como aprendizaje de patrones de dependencia en relaciones cercanas.

Todos estos aspectos limitan gravemente la autonomía, la autoestima y las relaciones de las personas que los padecen, acudiendo a consulta con un alto grado de malestar y sufrimiento.

Cuando estas características se dan de una forma persistente y en un grado de intensidad alto, repercutiendo de esta forma en el buen funcionamiento de la persona, estaríamos hablando del llamado trastorno de personalidad por dependencia.

La persona se va anulando cada vez más, adaptándose a las necesidades de los que están a su alrededor, olvidándose completamente de las suyas propias, por lo que terminan sintiendo de esta manera mucho malestar y sufrimiento.

Trastorno de la personalidad por dependencia

El trastorno de personalidad por dependencia es un trastorno psicológico caracterizado por una necesidad excesiva y persistente de ser cuidado y protegido por otras personas. Se caracteriza por comportamientos sumisos y un fuerte miedo al abandono o a la separación.

Se trata de personas con una gran dificultad para actuar de forma autónoma. Se sienten incapaces de tomar decisiones por sí solas, dependiendo de la aprobación, guía y apoyo de los demás, generando malestar y limitando el funcionamiento de la persona que lo padece.

Aunque en consulta los casos que más vemos son los relacionados con problemas de dependencia con la pareja, también son comunes los casos de personas que no son capaces de despegarse de sus padres o familiares, o que necesitan estar siempre cerca de ellos por miedo a no saber hacer una vida solos/as.

La forma más común en la que esto se hace patente en la edad adulta es en la esfera de las relaciones íntimas o de pareja.

Es habitual conocer en consulta a personas que sufren situaciones dramáticas en sus relaciones de pareja, situaciones violentas o incluso algún tipo de maltrato y que aun así no son capaces de desengancharse de ellas. Estas personas llegan al punto de perder su valía y su independencia.

Una parte muy importante de su vida gira en torno a su relación de pareja, y lo más común es que este tipo de vinculación desadaptativa sea algo constante en casi todas sus relaciones, siguiendo un patrón característico dominado por esta necesidad afectiva tan grande.

Es común que a estas personas les suelen llamar la atención ciertas características que les resultan atractivas, fijándose y estableciendo relaciones íntimas con un perfil determinado. Suelen buscar personas egocéntricas, seguras de sí mismas, con comportamientos dominantes y normalmente poco cariñosas para tener una

relación, llegando a idealizarlas de una forma poco adaptativa.

Este perfil elegido como pareja son lo opuesto a los dependientes emocionales en relación con la autoestima y valoración de sí mismos. Las personas dependientes tienen una muy baja autoestima, por lo que se tratan muy duramente, criticándose a sí mismas en exceso.

Su relación consigo mismas es muy mala, por lo que no pueden soportar la soledad y solo conciben su vida al lado de alguien al que idealizan, de un salvador alrededor del cual centrar su existencia, desviviéndose por tanto con sus relaciones de pareja.

En la relación se establece un vínculo no simétrico, dándose de esta forma una situación de desequilibrio entre ambos miembros. La parte dominante controla y domina la relación para su propio beneficio, dejando al otro miembro relegado a un segundo plano, donde sus necesidades nunca serán la prioridad.

La vida para la persona dependiente emocional puede llegar a ser un infierno, causándole grandes niveles de malestar y sufrimiento, dándose situaciones incluso de violencia física y psicológica. Si este sujeto tiene una dependencia emocional bastante alta y grave puede llegar a aceptar incluso insultos, humillaciones, agresiones, infidelidades, burlas, menosprecios, etc., con tal de que no se rompa su relación de pareja.

Si finalmente esta relación se rompe, es fácil que intente retomarla a toda costa (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las adicciones) o es posible que comience otra nueva para evitar la angustia y el temor a la soledad.

La buena noticia es que con la ayuda de un profesional es un tema que se puede trabajar. La terapia psicológica debe ir encaminada a fortalecer la autoestima, aprender a tomar decisiones propias, desarrollar autonomía emocional y establecer relaciones más sanas.

Por lo tanto, necesitar a los demás en los primeros años de nuestra vida es algo totalmente normal; somos seres interdependientes, pero cuando esta necesidad se convierte en un miedo constante a quedarse solo y a no creer en uno mismo si otra persona desde fuera no te valida, nos encontramos ante un problema que, con muchas dosis de paciencia, amor y la ayuda de un profesional, se puede revertir para conseguir tener una vida más autónoma, funcional y, por tanto, libre.



SyM Psicología
PREMIER PER CONCEPT

SARA REY | Psicóloga
SyM Psicología | 613 003 530

¡Imagina la plaza más divertida del mundo!

Porque a veces las mejores ideas nacen de las mentes más creativas. Así que desde esta página lanzamos una invitación: imaginar la plaza del futuro. Eso sí, aquí no hay límites para la imaginación. Puede ser divertida, sorprendente, fantástica... ¡o incluso un poco loca! Aquí van algunas ideas para inspirarte.

Un bosque secreto en medio de la plaza

¿Y si la plaza tuviera un pequeño bosque con caminos para explorar? Podría haber casitas en los árboles, senderos misteriosos y bancos con forma de animales. Un lugar perfecto para esconderse, leer o inventar aventuras.

Un escenario mágico

Un escenario donde puedan actuar grupos de teatro, músicos, magos o cuentacuentos. Incluso podría servir para que los propios vecinos del barrio organicen actuaciones, festivales o pequeñas representaciones.

Fuentes para jugar

Las fuentes no tienen por qué ser solo para mirar. ¿Y si fueran fuentes que lanzan chorros de agua desde el suelo para saltar entre ellos en verano? En muchas ciudades ya existen y se convierten en uno de nuestros lugares favoritos cuando llega el calor.

Un parque de juegos futurista

Toboganes gigantes, redes para trepar, túneles, columpios diferentes... ¡incluso una nave espacial! La plaza podría tener una zona de juegos tan divertida que pareciera sacada de una película de ciencia ficción.

Una biblioteca al aire libre

Como la biblioteca está justo al lado, ¿por qué no tener también un rincón de lectura en la plaza? Podría haber pequeñas estanterías para intercambiar libros, bancos cómodos para sentarse y espacios tranquilos para disfrutar de la lectura al aire libre.

Un rincón para artistas

Un espacio donde los niños podamos dibujar con tizas gigantes en el suelo, pintar murales o exponer nuestras creaciones. La plaza también podría convertirse en una pequeña galería de arte del barrio.



En Covibar se está preparando algo muy guay: la renovación de la plaza que se encuentra junto al centro de salud La Paz, la biblioteca José Saramago y el Centro Cívico Comercial. Ese espacio podría convertirse muy pronto en el gran punto de encuentro del barrio: un lugar para pasear, jugar, encontrarse con amigos, descansar o disfrutar de actividades culturales.

Los políticos que mandan, los arquitectos y los urbanistas ya están pensando en proyectos para transformarla. Pero nosotros tenemos una pregunta muy seria... ¿Y si los niños y jóvenes de Covibar también pudiéramos imaginar cómo sería nuestra plaza ideal?



IDEAS LOCAS EXTRA Tobogán gigante que conecta la plaza entera

Un tobogán que atraviese las farolas, los bancos y los caminos para deslizarnos por toda la plaza como una pista de aventuras.

Puente colgante que se mueve como una montaña rusa

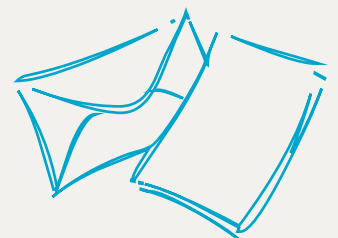
Un puente que se balancee mientras cruzas, haciendo que cada paseo sea emocionante y diferente.

Cúpulas sensoriales

Cúpulas de colores que cambien de luces y sonidos cuando entras dentro, creando un mundo mágico en miniatura.

Jardines voladores

Macetas y plantas que floten sobre plataformas móviles para caminar por debajo y sentir que estás en un jardín mágico en el aire.



Ahora te toca a ti

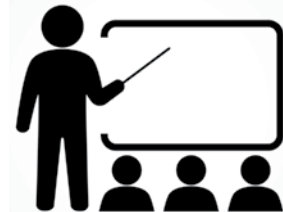
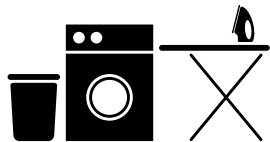
Imagina por un momento que eres el arquitecto o la arquitecta encargado de diseñar la nueva plaza Covibar.

- ¿Qué pondrías en ella?
- ¿Cómo serían los juegos?

- ¿Qué cosas harían que fuera el lugar más divertido del barrio?

Puedes escribir tu idea, hacer un dibujo o inventar algo totalmente fantástico.

Quién sabe... quizá entre todas esas propuestas imaginativas aparezca alguna idea genial para el futuro de la plaza. Porque las grandes transformaciones, a veces, empiezan con la imaginación de los más jóvenes del barrio.



COMPRO / VENDO

- > Vendo plaza garaje en el aparcamiento de Abogados de Atocha, planta sótano 3, por 7000 €. Antonio. Tlf. 606 339 911
- > Vendo bici de carretera BH. Por 400 €, con accesorios. Manolo. Tlf. 689 737 327
- > Vendo edificio en Becerreá (Lugo) con vivienda y negocio. Dos pisos, bar, garaje, local y 4500 metros de terreno vallado, precioso. Junto a Vía Küinig (Camino de Santiago). Por 210 000 €. Tlf. 690 606 571

ALQUILO / CAMBIO

- > Recojo cómics, videojuegos, álbumes de cromos, novelas, vinilos... Jorge. Tlf. 687 294 792

OFERTA / DEMANDA

- > Me gustaría recibir clases de ortografía y ordenador, cinco horas a la semana. Horario a convenir. Eugenio. Tlf. 659 119 284
- > Se ofrece profesora particular de clases de inglés para niños. Precio 12 €/hora. Tlf. 669 659 040
- > Manitas, albañil, reformista, pintor, trabajo en fines de semana, trabajos pequeños (colocar lámparas, pintar, pladur, soportes de televisión, cambiar azulejos rotos,

colocar enchufes, quitar goteras, etc.). Tlf. 633 027 656

- > Estudiante de Magisterio, con nivel C1 en inglés. Profesor particular para clases personalizadas de todas las asignaturas en todos los niveles de primaria y ESO. Tlf. 677 363 724
- > Se ofrece chica interna para cuidado de mayores en domicilio. Preguntar por Cristina. Tlf. 696 607 725
- > Profesor de Matemáticas ofrece clases particulares para ESO y Bachillerato. Experiencia de 10 años en institutos y 15 en clases a domicilio. Precio 20 €/hora. Roberto. Tlf. 91 666 48 95 / rober10_87@hotmail.com
- > Electricista, El desplazamiento gratis y los presupuestos, sin compromiso. No dudes en llamar. También atiendo por whatsapp. Tlf. 631 366 058 / nourbanoo@gmail.com
- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771
- > Reparación de ordenadores y portátiles. Instalación de sistemas, componentes, programas, etc. Con recogida y entrega. Consultanos. Desde 45 euros. Tlf. 639 103 809

- > Se ofrece manitas para trabajos de electricidad, televisión, antenas e informática. Tlf. 619 665 842
- > Señora responsable busco trabajo en tareas domésticas. Tlf. 663 542 139
- > 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 Las Trece Rosas. Tlf. 655 858 950
- > 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
- > Busco trabajo para limpieza de casas o restaurantes o pasear perros. Tlf. 642 445 672
- > Busco trabajo por horas para limpiar y planchar. También soy modista. Tlf. 600 252 490
- > Busco trabajo en servicio doméstico, acompañar a mujeres mayores o pasear perros en Rivas. Tlf. 642 445 672
- > Clases particulares: English teacher gives lessons at home or office. Children 5 primary to adults. 4° ESO, Bachillerato, B2, C1, native conversation. Tlf. 654 737 105

Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.

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

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

R materiales DE CONSTRUCCIÓN

EL 13 RIVAS

AZULEJOS Y PAVIMENTOS

MUEBLES DE BAÑO

ELECTRODOMÉSTICOS

MUEBLES DE COCINA

MANIPARAS

SANITARIOS



Vivir Rivas,
vivir

LA CULTURA

Todas las entradas a los espectáculos de Rivas
en entradas.rivasciudad.es



RIVAS
VACIAMADRID





Oficinas de Covibar

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

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

Centro Social Covibar Armando Rodríguez

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

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

Centro Cívico Comercial de Covibar

Avda. de Covibar, 8

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

Edificio Azul

Avda. de Covibar, 10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

Sala Covibar

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

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

Sala Picasso

Plaza Pablo Picasso, 4, posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

Gimnasio Covibar

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

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

Piscinas de Covibar

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

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

www.covibar.es

covibar@covibar.es

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

Síguenos en redes sociales

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



@Covibar



Covibar



cooperativacovibar
escueladedanzacovibar
gimnasiocovibar
escuelayogacovibar

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



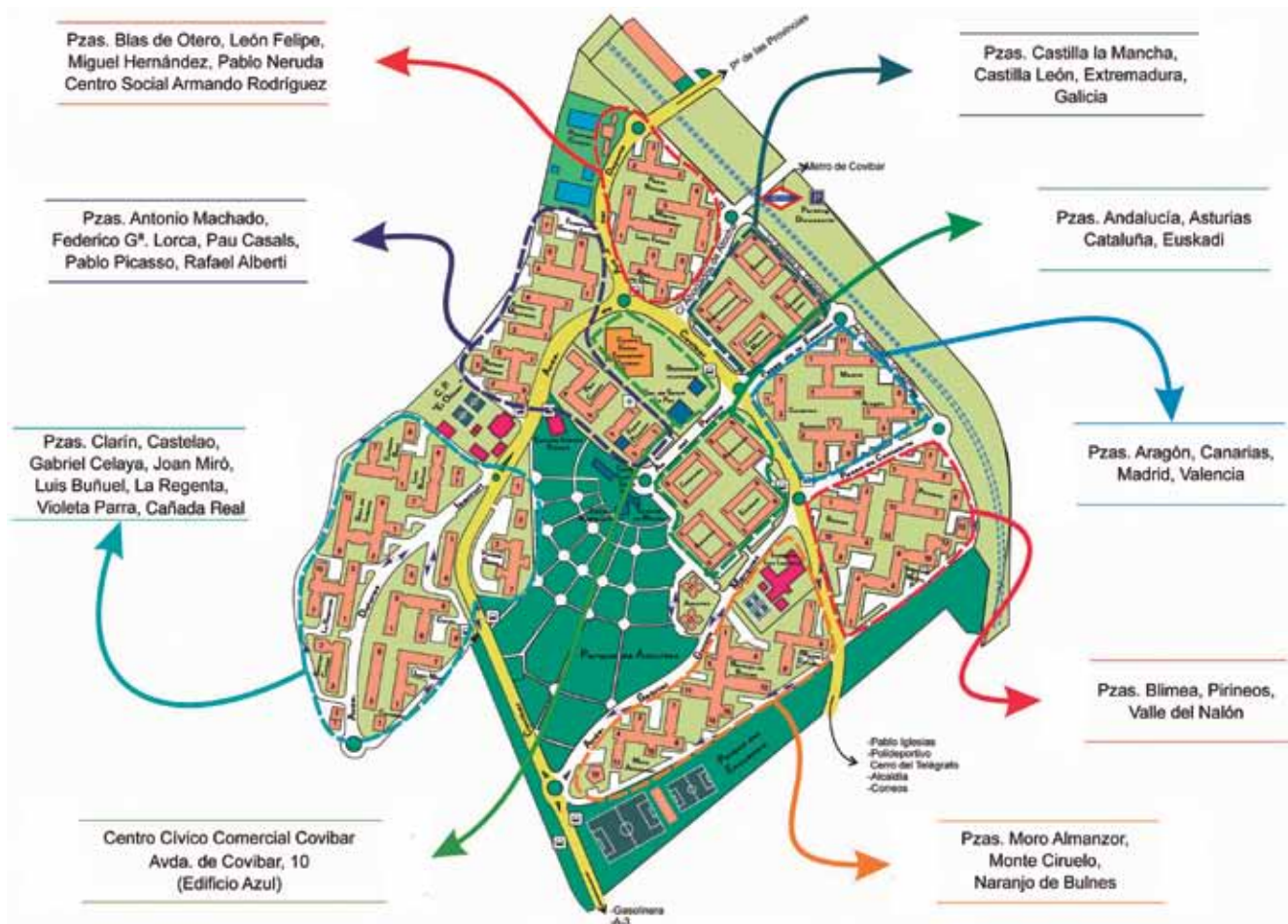
☎ 91 6669083

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

www.covibar.es


JUNTOS LLEGAREMOS A LA META
GYM
COVIBAR

AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



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

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

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

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



Empresa Municipal de la Vivienda