



“Si todos supiésemos escuchar más y mejor, todo sería más sencillo”

Entrevistamos a Olga Marset, periodista, docente y experta en comunicación

📄 Páginas 10-11

Síguenos en
vivir_madrid



vivir Madrid

M-37896-2018

vivir Ediciones *vivir* Alcorcón *vivir* Fuenlabrada *vivir* Getafe *vivir* Leganés *vivir* Móstoles *vivir* Arroyomolinos Periódico independiente gratuito - Nº 23 - Mayo 2021

En marcha la Operación Asfalto 2021: la mayor de la historia de Madrid

■ El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, acompañado de la delegada de Obras y Equipamientos, Paloma García Romero, y de la concejala de Moncloa-Aravaca, Loreto Sordo, ha presentado la Operación Asfalto 2021 que, por segundo año consecutivo, será la mayor de la historia de Madrid. Los trabajos supondrán el asfaltado de 965 calles (168 más que en 2020), lo que supone una superficie de cuatro millones de metros cuadrados y una inversión de 61,4 millones de euros.



📄 Página 4

La superficie total de pavimentos mejorados superará los cuatro millones de metros cuadrados

Además...

Actualidad

Servicio de ayuda para la declaración de la renta

📄 Página 4

Comunidad

Medidas tras decaer el Estado de Alarma

📄 Página 9

Deportes

Comienza la segunda edición de “Poderosas”

📄 Página 20

“El cambio social hacia una sociedad más justa”

Entrevistamos a María Luisa de Contes, Presidenta de la Asociación Mujeres Avenir

📄 Páginas 12-13



vivir Tomelloso by PASOS

vivir Madrid vivir Alcorcón vivir Fuenlabrada vivir Getafe vivir Leganés vivir Móstoles vivir Arroyomolinos

Periódico independiente gratuito

Castilla-La Mancha, presente en Fitur 2021 bajo el lema “En un lugar de tu vida”

La feria más importante de turismo es el escenario ideal para reafirmar y buscar alianzas nacionales e internacionales

■ Fitur vuelve este año en medio de un escenario que marcará las claves del futuro del turismo y los nuevos modelos que veremos desarrollarse en los próximos meses y años. Castilla-La Mancha estará presente un año más para destacar su amplio patrimonio histórico y cultural, tan rico y diferente en cada una de sus provincias. Sin ir más lejos, Ciudad Real abarca desde las llanuras manchegas a los bosques mediterráneos, plagada de ciudades que atesoran la singular riqueza artística, natural y gastronómica.

➔ **Página 6**



Además...

Actualidad

Fitur se celebra del 19 al 23 de mayo en el IFEMA de Madrid

➔ **Página 4**

Actualidad

Las bodegas de Tomelloso, un valor de Ciudad Real

➔ **Página 9**

Covid-19

Se han establecido medidas sanitarias excepcionales

➔ **Página 15**

Staff

Síguenos en
vivir_ediciones



Socio Corporativo Premium del
Club Cámara de Comercio de Madrid



Contacta con nosotros:
91 005 39 85
info@vivirediciones.es

Puedes proponer noticias y eventos a:
redaccion@vivirediciones.es

Respetar la propiedad intelectual de los textos e imágenes. Si piensas reproducir total o parcialmente parte de los contenidos, cita la fuente y avísanos. Estaremos encantados de ayudarte.

vivirediciones.es

VIVIR EDICIONES no se responsabiliza de la opinión vertida por sus colaboradores, no influye en sus comentarios ni tiene por qué compartirlos.

El papel es reciclado. Si te quieres deshacer del periódico, llévalo a un punto limpio.



¡Infórmate sobre Fondos Europeos con CEIM!



Contáctanos

fondose@ceim.es / Tlfn. 914 11 53 17

vivirArroyomolinos

vivirMadrid vivirAlcorcón vivirFuenlabrada vivirGetafe vivirLeganés vivirMóstoles vivirArroyomolinos

Periódico independiente gratuito

Arroyomolinos vuelve a brillar en Fitur 2021

La feria más importante de turismo es el escenario ideal para reafirmar y buscar alianzas nacionales e internacionales

■ Fitur vuelve este año en medio de un escenario que marcará las claves del futuro del turismo y los nuevos modelos que veremos desarrollarse en los próximos meses y años. Arroyomolinos pondrá un año más en valor su intensa y variada oferta cultural y su patrimonio histórico, entre el que destaca el Torreón, una antigua torre del homenaje de lo que fue un castillo de estilo mudéjar. Además, Arroyomolinos destaca por estar situado en un enclave natural, con numerosas sendas verdes en torno al espectacular Parque Natural del Curso Medio del Río Guadarrama.



Isabel Díaz Ayuso junto a la alcaldesa de Arroyomolinos, Ana Millán, y otras personalidades en la edición de 2020

Además...

Actualidad

Fitur se celebra del 19 al 23 de mayo en el IFEMA de Madrid

Página 4

Comunidad

La Comunidad de Madrid será destino socio esta edición

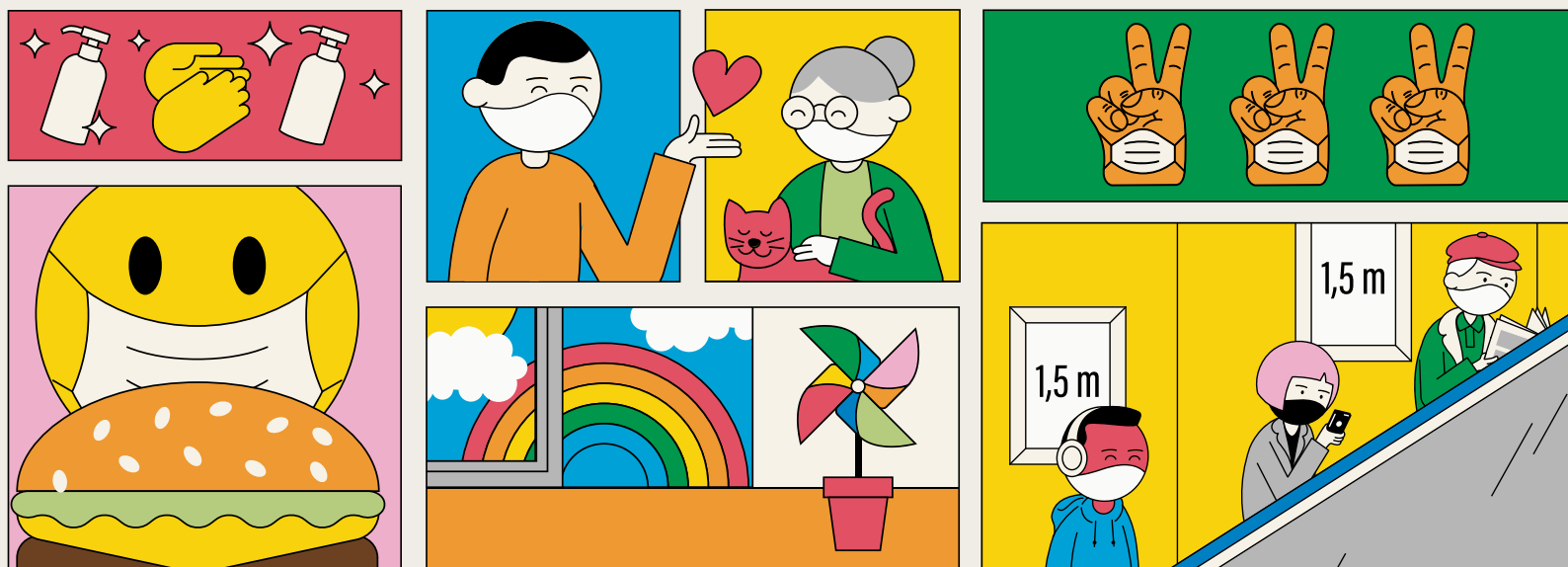
Página 9

Covid-19

Se han establecido medidas sanitarias excepcionales

Página 15

Frente al Covid-19



NO BAJES LA GUARDIA



MADRID

Nuestro municipio

Operación Asfalto 2021: la mayor de la historia de Madrid

La superficie total de pavimentos mejorados superará los cuatro millones de metros cuadrados y se crearán más de 1.900 puestos de trabajo



La campaña, que utilizará más de 480.000 toneladas de mezclas asfálticas, ha intervenido ya en más de 120 calles desde finales de marzo

■ El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, acompañado de la delegada de Obras y Equipamientos, Paloma García Romero, y de la concejala de Moncloa-Aravaca, Loreto Sordo, ha presentado esta mañana la Operación Asfalto 2021 que, por segundo año consecutivo, será la mayor de la historia de Madrid. Los tra-

bajos supondrán el asfaltado de 965 calles (168 más que en 2020), lo que supone una superficie de cuatro millones de metros cuadrados y una inversión de 61,4 millones de euros.

La campaña, que comenzó a finales de marzo y que ya ha intervenido en más de 120 calles, estará fundamentalmente encaminada a la reparación y

renovación del pavimento de las calzadas de los 21 distritos de la capital que están en peor estado con objeto de atenuar el efecto del temporal Filomena. Las fuertes nevadas y las posteriores heladas derivadas de la borrasca aceleraron de forma generalizada los procedimientos de deterioro de los pavimentos de la ciudad. La nevada, junto a las bajas

El principal objetivo será paliar los daños causados por Filomena

temperaturas posteriores y el proceso de hielo y deshielo, provocó la contracción de los materiales y la aparición de fisuras en los firmes.

Arranca el servicio de ayuda para elaborar la declaración de la renta

■ Desde el 4 de mayo y hasta el próximo 29 de junio, los contribuyentes madrileños podrán solicitar ayuda para elaborar su declaración de la renta correspondiente al año 2020. A través de internet y por teléfono mediante el plan 'Le Llamamos', los trabajadores de la Agencia Tributaria de Madrid prestarán su colaboración, un año más, a todos aquellos que así lo soliciten y estén obligados a presentar su declaración tributaria. La declaración podrá presentarse mediante asistencia telefónica, con petición de cita previa, para que la Agencia Tributaria Madrid (ATM) en coordinación con la Agencia Estatal de Administración Tributaria (AEAT) colabore con el contribuyente en la confección y presentación de su declaración de la renta. La principales vías de asistencia e infor-

mación son internet, a través de www.agenciatributaria.es, donde se ofrecerá información

La declaración podrá presentarse mediante asistencia telefónica

y gestiones sin horarios y el teléfono de cita previa 'Le Llamamos' en los números 901 22 33 44 y en el 91 553 00 71, de lunes a viernes en horario de 9:00 h a 19:00 h. Además, se habilitarán otros dos números de teléfonos para, que en caso de que estuvieran ocupados todos los operadores, puedan solicitar una cita de forma automática en 901 12 12 24 y en el 91 555 73 26.

Durante la campaña de 2019, este servicio ayudó a 20.732 contribuyentes.

Una nueva Ordenanza del Taxi en la capital

Se incorporan nuevas formas de contratación previa mediante precio cerrado y reserva de plaza en un taxi compartido



■ La Junta de Gobierno del Ayuntamiento de Madrid ha acordado hoy la aprobación definitiva de la modificación de la Ordenanza Reguladora del Taxi para que el servicio sea más atractivo y seguro para el usuario y, a la vez, más sostenible, moderno, competitivo y accesible. Como ha informado el

delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, el Pleno municipal votará el nuevo texto este mes. Entre las medidas más novedosas que contempla el texto se encuentran las nuevas formas de contratación del taxi madrileño para dotar de mayor competitividad a este servicio público frente a otras fórmulas de movilidad con las que convive en la capital. Cualquier usuario podrá precontratar un taxi acordando un precio cerrado y también será posible reservar una plaza (modalidad de taxi compartido) para su trayecto. Estas dos fórmulas de contratación previa no serán aplicables cuando el taxi se pare en la calle o en una parada. También se incorpora la posibilidad de establecer tarifas fijas en los servicios que tengan origen o destino las áreas de cero emisiones, así como la tarifa fija actualmente aplicable para el Aeropuerto Madrid-Barajas Adolfo Suárez.

Uno de los objetivos es que el 85% de la flota sean vehículos ECO

delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, el Pleno municipal votará el nuevo texto este mes.

Entre las medidas más novedosas que contempla el texto se encuentran las nuevas

“Madrid Platform”, un nexo de negocio entre Europa y América Latina en el Palacio de Cibeles

El encuentro internacional se ha celebrado con el objetivo de presentar a Madrid como punto de unión idóneo entre ambos continentes para conectar empresas

■ El encuentro internacional “Madrid Platform: Hub internacional de negocios entre Europa y América Latina” se ha celebrado desde el 10 hasta el 12 de mayo en el Palacio de Cibeles y ha presentado a Madrid como nexo estratégico entre ambos continentes para conectar a empresas de diferentes países y explorar oportunidades reales de crecimiento

to e internacionalización.

Durante estos tres días, han tenido lugar encuentros presenciales estructurados en cuatro formatos: foros, seminarios, talleres y reuniones de intercambio de soluciones de negocio. Todas ellas, sesiones de debate conjunto y reflexión sobre cuatro grandes temas de conversación que impactan en la reactivación del negocio

internacional: derechos humanos, empresa internacional, transición ecológica y disrupción digital.

La parte digital del encuentro continuará desarrollándose hasta el 31 de diciembre

Este encuentro internacional tiene otra parte virtual que se desarrollará hasta el 31 de diciembre. Pequeñas y medianas empresas realizarán cerca de 1.700 reuniones que servirán para crear sinergias internacionales con compañías y organismos de todos los sectores y magnitudes. Serán puntos de encuentro donde los empresarios podrán mantener reuniones a 'agenda cerrada' y hablar de manera directa y sin intermediarios.



Durante estos días, han tenido lugar foros, seminarios, talleres y reuniones de intercambio de soluciones de negocio

Isabel Díaz Ayuso viste de azul a Madrid

Las elecciones han contado con la mayor participación de toda la historia de la democracia en la Comunidad de Madrid

El Partido Popular de la Comunidad de Madrid, con Isabel Díaz Ayuso al frente, fue el partido más votado en la pasada jornada electoral del 4 de mayo. Una jornada histórica, tanto por sus

Más Madrid logró el sorpasso al PSOE en número de votos

datos de participación como por su contexto, marcado por la pandemia del covid-19. La formación azul obtuvo en estas elecciones un total de 65 diputados y se quedó al borde de conseguir la mayoría absoluta. Un ascenso meteórico si se comparan estos datos con los obtenidos por los populares en las elecciones de 2019, donde apenas consiguieron

30 diputados populares.

Tras el PP, Más Madrid dio la sorpresa convirtiéndose en el segundo partido con más votos, un total de 614.660, por delante del PSOE, que obtuvo sus peores resultados en la Comunidad de Madrid desde la llegada de la democracia. Ambos partidos empataron a diputados, consiguiendo 24 para cada uno.

Por su parte, Vox mejoró los resultados conseguidos en las últimas elecciones, con 13 diputados, uno más que en las elecciones de 2019.

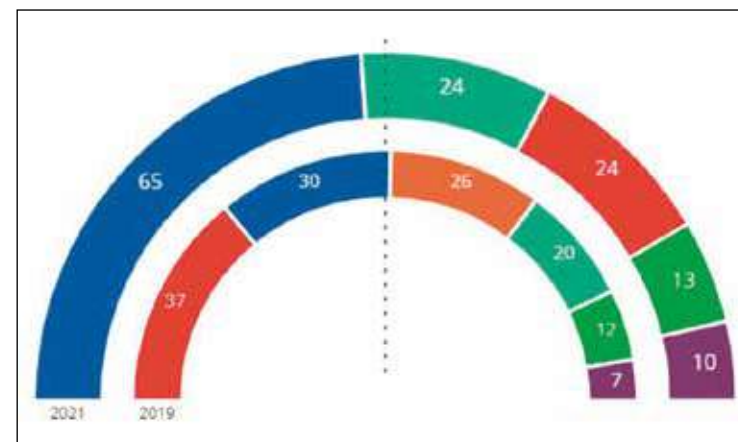
Asimismo, la candidatura de Unidas Podemos, que lideraba Pablo Iglesias, también aumentó sus resultados electorales respecto a 2019, consiguiendo 3 diputados más y situándose en un total de 10 diputados. Ciudadanos, no obstante, fue el peor parado

de estos comicios, pasando de los 26 diputados obtenidos en 2019 a no estar representado en la Asamblea de la Comunidad de Madrid.

Además de los resultados, esta jornada electoral destacó por su alta tasa de participación. El 76,25% de los madrileños fue a votar el pasado 4 de mayo, lo que batió el record de voto en la Comunidad desde la llegada de la democracia. La tasa de participación en

Hay que remontarse a 2003 para ver una participación por encima del 70%

las elecciones de 2019, por su parte, apenas llegó a un 64,27%. Todo ello, además, en un contexto atípico, marcado



por las restricciones derivadas de la pandemia por la Covid-19 y que pronosticaba una baja participación. Hay que remontarse hasta hace casi 20 años, a la cita electoral del año 2003, para dar con un dato de participación que esté por encima del 70%.

Ahora hay que esperar a la formación del nuevo Gobierno, que se producirá una vez que

el presidente de la Asamblea designe un candidato. Ayuso solo necesita cuatro diputados para obtener mayoría absoluta y Vox ya ha anunciado que facilitará su investidura sin exigir a cambio entrar en el Gobierno. No obstante, no habrá que esperar mucho para volver a votar, pues los madrileños acudirán de nuevo a las urnas en 2023.

EL METRO QUE MUEVE NUESTRA VIDA

Metro de Madrid te lleva de forma segura al trabajo, al gimnasio, al Retiro...

Un medio de transporte que te acerca a los lugares y a las personas que más quieres.

AHORA, Y SIEMPRE...
UTILIZA EL TRANSPORTE PÚBLICO



MUÉVETE EN METRO

Pepu Hernández critica que no se haya presupuestado el acordado Bono Libro Municipal



■ El portavoz socialista en el Ayuntamiento de Madrid, Pepu Hernández, recuerda que su Grupo consiguió que en los Acuerdos de la Villa se aprobara la implantación del Bono Libro Municipal. “Se trata de destinar un bono social a los menores de familias sin recursos para que puedan acceder a la compra de libros”, explica Hernández, quien subraya que este acuerdo también es importante para el gremio de

librerías pues “garantiza mayores ingresos en estos momentos de crisis”. Se presupuestó en 600.000 euros, “pero el Gobierno del PP y Cs no lo han incorporado a los Presupuestos de este año, de modo que no se ha podido ejecutar”.

El último barómetro de la Federación del Gremio de Editores ha puesto de manifiesto el incremento constante desde hace diez años de la lectura de libros por ocio, aumento es-

pecialmente significativo en el último año. El máximo histórico se alcanzó en nuestro país durante los meses de confinamiento: 57% de lectores frecuentes y 8 horas 25 minutos de lectura a la semana. Madrid lideró este aumento de aficionados a la lectura. A pesar de todo, las tiendas de libros en España calculan que han teni-

Las librerías calculan unas pérdidas del 22,5% por la pandemia

do unas pérdidas de un 22,5% por la pandemia, sobre todo en abril de 2020 cuando su facturación se situó en torno a los 7,1 millones, frente a los 39,5 millones del año anterior.

Villacís anuncia 21 nuevas actuaciones del Plan SURES

■ La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, ha presidido la Comisión Permanente del Plan SURES, donde ha presentado 21 nuevas actuaciones de inversión para los barrios del sur y el este de la capital con un presupuesto inicial de 21,9 millones de euros. Villacís ha asegurado que el Consistorio “va a duplicar este año el presupuesto dedicado al reequilibrio territorial, superando los 300 millones de euros”, lo que supone “un importante reconocimiento al desequilibrio territorial que se ha visto agravado con la crisis de la COVID-19 en

los distritos del sur y el este”. Por ello, ha subrayado, “este Ayuntamiento va a trabajar para que todos los madrileños tengan las mismas oportunidades y la misma calidad de vida, vivan en el barrio que vivan”, a la vez que ha agradecido la colaboración de todos los agentes implicados. Las 21 nuevas actuaciones se centrarán en la regeneración medioambiental, el impulso a la cultura y el deporte, medidas orientadas a la recuperación económica e industrial, la mejora de la movilidad y la recuperación del espacio público.



Begoña Villacís, Vicealcaldesa de Madrid, y Silvia Saavedra, Concejala del Área Delegada de Coordinación Territorial, durante la rueda de prensa

Aprobada la concesión de la Medalla de Honor de Madrid a las exalcaldesas Ana Botella y Carmena

■ El Ayuntamiento de Madrid ha aprobado en Pleno extraordinario la propuesta para conceder la Medalla de Honor a Ana Botella y Manuela Carmena, exalcaldesas de la ciudad, tras votar a favor Más Madrid, PP y Ciudadanos; en contra PSOE y abstenerse VOX. Esta distinción ha sido otorgada en legislaturas anteriores a todos los alcaldes que ha tenido Madrid desde la instauración de la democracia. El primero fue Enrique Tierno Galván, alcalde entre 1979 y 1986, a quien se le concedió la medalla en el año 1986.

Asimismo, se concederá la Medalla de Oro de Madrid a Gregorio Marañón y Bertán De Lis, Andrés García Trapiello, José Ramón Márquez (Ramoncín) y a la Fundación José María de Llanos. La justificación de estas concesiones se basa en las trayectorias profesionales de cada una de estas personas o entidad. La Medalla de Madrid en su categoría de Plata se ha otorgado a Jaime Carvajal y Hoyos a título póstumo, a Virginia Torrecilla, a Matías Martínez Olmo, a las Hijas de la Caridad y a la Plataforma del Tercer Sector.



El acto de entrega tendrá lugar el próximo 15 de mayo, en San Isidro

Almeida reafirma el compromiso de la capital madrileña con Europa

El alcalde ha resaltado los valores europeos durante el acto de izado de la bandera de la UE en la plaza de la Villa con motivo de la conmemoración del día de Europa

■ Madrid ha conmemorado el Día de Europa con una ceremonia de izado de la bandera de la Unión Europea en la plaza de la Villa, en la que ha participado el alcalde, José Luis Martínez-Almeida, junto con la

vicealcaldesa, Begoña Villacís; el concejal de Internacionalización y Cooperación, Santiago Saura, y los portavoces de los grupos municipales y en la que la Banda de Música de la Policía Municipal ha interpretado el Himno de la Alegría.

Madrid ha conmemorado el Día de Europa con una ceremonia en la Villa

En su intervención, Almeida ha recordado que lo que hoy se celebra “es una maravillosa historia de éxito, un espacio político único en el mundo que se asienta sobre los valores de la concordia, el entendimiento, la convivencia y que nos ha ge-

nerado la mayor época de paz, prosperidad y libertad que hemos vivido en el territorio europeo. Todo ello ha hecho que, tras un año de lucha contra la pandemia, “hemos acentuado la convicción de que la solución y el futuro pasa por Europa, porque la Unión Europea tiene mucho más futuro que pasado”.

En este homenaje a la UE han intervenido también el presidente del Consejo Fede-

ral Español del Movimiento Europeo, Francisco Aldecoa; la directora de la Oficina del Parlamento Europeo en España, María Andrés, en representación de la Comisión y del Parlamento Europeo; la consejera de Presidencia en funciones de la Comunidad de Madrid, Eugenia Carballido; el secretario de Estado para la UE, Juan González-Barba; y el embajador de Portugal en España, Joao Mira-Gomes.



Almeida: “Queremos que la UE sepa que puede contar con esta ciudad y con los madrileños para seguir avanzando en este espacio político único”

Los puntos limpios móviles empiezan a admitir menaje de cocina metálico de uso doméstico

Se pueden depositar hasta dos unidades de 40 cm de longitud como máximo, sin contabilizar el mango de las sartenes



■ El menaje de cocina metálico podrá ser depositado por primera vez en cualquiera de las 350 posiciones en las que cada semana, durante una hora y media, se sitúan los puntos limpios móviles de la ciudad. Sartenes, cacerolas, ollas o espumaderas de ámbito doméstico ya se admiten y se retiran con esos vehículos de recogida que estacionan cada semana a horas establecidas en los 21 distritos para dar servicio a pie de calle.

Se pueden depositar hasta dos unidades de 40 centímetros de longitud como máximo, sin contabilizar el mango de las sartenes.

“¡Ni una!” conciencia a los jóvenes sobre violencia sexual

El área social trabaja en la profesionalización de los “puntos violeta” en la ciudad, que impulsan la prevención del acoso en espectáculos y eventos culturales

■ La campaña “¡Ni una!” nace con el objetivo de concienciar y sensibilizar a la población sobre la violencia sexual y hace mención específica, por primera vez, a la violencia sexual ejercida a través de medios digitales. Impulsada por la Di-



El Centro 24 h para la Atención a Mujeres Víctimas de Agresión Sexual atendió en 2020 a 898 personas

rección General de Políticas de Igualdad y contra la Violencia de Género, su lema es “No queremos ni una agresión más, ni ninguna forma de acoso más, ni ninguna chica pasando mie-

do al volver a casa. ¡Ni una!” y va a estar presente en lugares públicos, mupis y marquesinas y en redes sociales y medios digitales durante los meses de mayo y junio. Además, la campaña se relanzará a finales de año con el apoyo de los fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Además, Anierte ha explicado que se van a instalar tres ‘puntos violeta’ de carácter

informativo para concienciar y sensibilizar sobre la violencia sexual en los conciertos dirigidos al público juvenil, los días 14, 15 y 16 de mayo, en Conde Duque y Matadero.

Asimismo, el delegado del Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social ha informado de la tramitación del contrato para la implantación y profesionalización de nuevos ‘puntos violeta’ en la ciudad.

LA FUERZA DE LOS EMPRENDEDORES TRABAJANDO PARA UN FUTURO MEJOR

AEFSUR es una organización empresarial multisectorial, sin ánimo de lucro, miembro de pleno derecho de la patronal CEIM (Confederación Empresarial de Madrid-CEOE), asociada a la Cámara Oficial de Comercio e Industria de Madrid y colaboradora con CIFE (Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo, agencia de desarrollo local dependiente del Ayuntamiento de Fuenlabrada).

AEFSUR, fundada 100% por **emprendedores**, está dedicada a mejorar las condiciones para crear y hacer crecer la empresa en Fuenlabrada.

Esta asociación busca aumentar la **eficiencia** y la **innovación** teniendo en cuenta el impacto de las políticas y de los planes institucionales, y ofrece servicios empresariales que hagan la vida del emprendedor más fácil y le permitan concentrarse en el crecimiento empresarial.

Acompáñanos para crecer juntos.



En marcha nuevas medidas frente al covid-19 tras decaer el Estado de Alarma en la región



■ Desde el fin del Estado de Alarma este lunes 9 de mayo, la Comunidad de Madrid ha puesto fin al toque de queda y mantiene, con control judicial, las limitaciones y medidas específicas en determinadas zonas básicas de salud. Asimismo, se retrasan los cierres: en los establecimientos comerciales hasta las 23:00 horas y en los de hostelería hasta la medianoche.

Por otra parte, la Consejería de Sanidad recomienda que la participación en agrupaciones o eventos, tanto en la vía pública como en espacios privados, se limite a un número máximo de seis personas, salvo que sean convivientes. Del mismo modo, aconsejan que la participación en reuniones sociales, familiares o lúdicas se desarrollen en domicilios y que se limiten al número de personas que pertenecen al mismo grupo de convivencia.

Así, los establecimientos comerciales podrán abrir entre las 6:00 y las 23:00 horas máximo, salvo los de servicios esenciales que no tienen límite de horario, y su aforo queda limitado al 75%. En hostelería, el horario de cierre se fija a las 00:00 horas no pudiendo admitir nuevos clientes desde las 23:00 horas. Además, se mantiene la prohibición del consumo en barra y la limitación a cuatro comensales por mesa y seis en terrazas. El aforo en estos locales es del 50% en interior y 75% en el exterior.

Sanidad recomienda que las visitas en el domicilio se limiten a convivientes

Asimismo, hay servicios relacionados con la atención de las necesidades domésticas o del hogar, que tienen carácter complementario y solo podrán prestarse conjuntamente con los anteriores. Entre estos recursos se incluye la ayuda a la limpieza de la vivienda, la preparación de alimentos o el lavado y planchado de la ropa.

Se prorroga el Servicio de Ayuda a Domicilio a personas mayores en situación de dependencia

■ El Consejo de Gobierno ha aprobado prorrogar el contrato que permite ofrecer el Servicio de Ayuda a Domicilio a personas en situación de dependencia en los municipios de las Áreas Norte y Sur de la Comunidad de Madrid, con la excepción del Ayuntamiento de la capital. Se prorroga así la prestación que tiene como objetivo que las personas dependientes se mantengan el mayor tiempo posible en su entorno familiar. Para ello, la ayuda se realiza en el propio domicilio y atiende las necesidades de la vida diaria como el apoyo a la higiene personal y a la movilidad en el hogar, potenciar la autonomía y el acompañamiento para evitar situaciones de soledad y aislamiento. También se proporciona la compañía fuera del hogar

para posibilitar la participación del usuario en actividades de carácter educativo, terapéutico y social, o la realización de gestiones diversas (médico, tramitación de documentos, etc).

El objetivo es que vivan el mayor tiempo posible en su entorno familiar

Asimismo, hay servicios relacionados con la atención de las necesidades domésticas o del hogar, que tienen carácter complementario y solo podrán prestarse conjuntamente con los anteriores. Entre estos recursos se incluye la ayuda a la limpieza de la vivienda, la preparación de alimentos o el lavado y planchado de la ropa.

La estación de Cuatro Caminos contará de nuevo con su histórico tótem

El partido ha realizado la propuesta durante una visita de Pablo Iglesias y Yolanda Díaz a una empresa metalúrgica



■ La estación de Cuatro Caminos va a recuperar su histórico tótem. Según ha informado la Comunidad, el tótem se trata de "una recreación de este tipo de elementos que hacía las veces estructura anunciadora de la parada". Además, estará ubicado en la Avenida de la Reina Victoria y han afirmado que será "muy similar al que se podía ver en diversas estaciones en 1919".

Por otro lado, la estación contará con una nueva iluminación LED. Estará ubicada en la bóveda y tendrá la función de iluminar en determinadas fechas que sean motivo de celebraciones. Asimismo, estas obras están incluidas dentro

del homenaje que Metro quiere hacer a su historia.

Además, se contempla poner en las paredes acabados

Será similar al que se podía ver en diversas estaciones en 1919

de azulejo biselado blanco y distintas serigrafías en memoria del centenario de la compañía. También se está trabajando en añadir vinilos con imágenes de diferentes temáticas.

Metro también está trabajando en otros sitios con elementos históricos como el templete de la estación de Gran Vía.

La Comunidad de Madrid será el destino socio de FITUR 2021

La feria del turismo de IFEMA vuelve con su edición especial "Tourism is back"

■ La Comunidad de Madrid será el destino socio de FITUR 2021 en esta edición especial, la número 41, que tiene como lema Tourism is back. Se trata de una excelente ocasión para

Madrid quiere volver a mostrar al mundo su liderazgo como motor económico

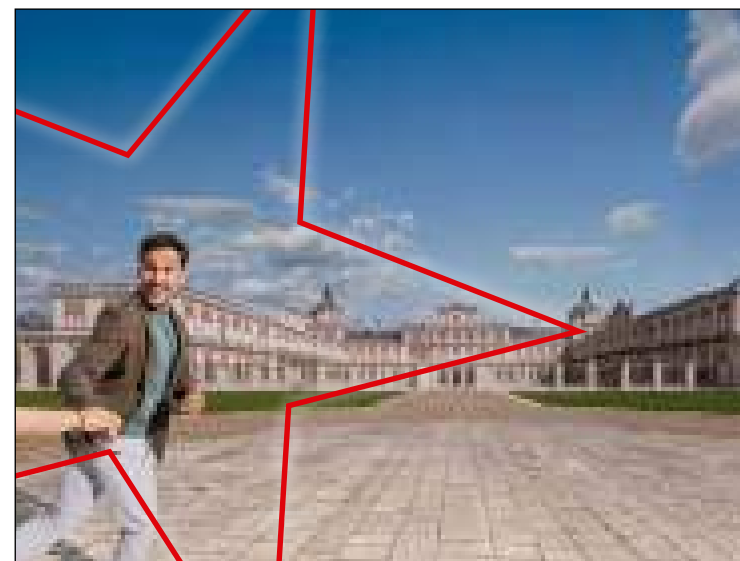
volver a situar a la región como potencia y destino turístico preferente para los viajeros internacionales.

Del 19 al 23 de mayo, IFEMA volverá a ser sede y referente del turismo con la celebración de este encuentro que busca relanzar este sector a nivel global y será la primera gran experiencia de movilidad internacional segura. En esta ocasión singular, la Comunidad de Madrid, según ha comunicado, quiere participar con FITUR aún más activamente y mostrar al mundo el liderazgo

de la región como motor económico gracias a la competitividad de su tejido productivo y empresarial, así como a un entorno normativo marcado por la seguridad jurídica.

FITUR supone también un excelente escaparate para dar a conocer el nuevo modelo turístico de la Comunidad de Madrid en un contexto cambiante,

cada vez más competitivo. Este modelo estará encaminado a mantener la competitividad y el liderazgo de la región y tendrá que dar respuesta a las necesidades del sector. Además, habrá de contribuir a una actividad sostenible y digitalizada. Todo ello en un entorno que garantice la seguridad a todos los actores implicados.



IFEMA ha implantado medidas excepcionales frente al covid-19, como aportar una prueba PCR o Test de Antígenos negativo para acceder

ceif

Centro de Empresas
para la Innovación
y la Formación.

**LA NUEVA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES
YA ESTÁ AQUÍ...**

**Reincorpórate al mercado laboral
formándote en oficios con cursos
gratuitos para desemplead@s**

**IMAR0108. Montaje y mantenimiento de instalaciones
frigoríficas** (Código 20/4569).

IMAQ0110. Instalación de ascensores (Código 20/4590).

FMEC011PO. Soldadura (Código 20/4585).

- ✓ Inicio inmediato.
- 👷 Facilitan la inserción laboral.
- 📄 Amplia oferta formativa.

**CURSOS
GRATUITOS**

0€

Acciones formativas subvencionadas por la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, con cargo a los fondos recibidos del Servicio Público de Empleo Estatal y/o del Fondo Social Europeo.



**Obtén de forma gratuita tu Certificado de Profesionalidad
en montaje y mantenimiento de instalaciones caloríficas.**

IMAR0408 (FC9-09/2020/4771CPP Códigos: 1157, 1157, 8128).

- ✓ Inicio 14/06/2021
- 👤 Titulación Oficial tras solo 500 horas (120 horas en centros de trabajo).
- 🔥 Podrás trabajar en el montaje y mantenimiento de instalaciones de caloríficas.

Acciones formativas desarrolladas para mejorar las cualificaciones, conocimientos y competencias de los trabajadores en activo.



**Obtén de forma gratuita tu Certificado de Profesionalidad
en instalación y mantenimiento de ascensores.**

IMAQ0110 (Código: 20/8775).

- ✓ Inicio 07/06/2021
- 👤 Titulación Oficial tras solo 560 horas (80 horas en centros de trabajo).
- 👷 Podrás instalar, hacer el mantenimiento y poner en servicio ascensores y otros sistemas de elevación.

Formación dirigida prioritariamente a jóvenes de entre 16 y 30 años desempleados. Con el Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente como mínimo.



**Obtén de forma gratuita tu Certificado de Profesionalidad
en montaje y mantenimiento de instalaciones de climatización.**

IMAR0208 (Plan F182098AA/n acción: 6).

- ✓ Inicio 24/05/2021
- 👤 Titulación Oficial tras solo 500 horas (120 horas en centros de trabajo).
- 🔧 Podrás montar, mantener y reparar instalaciones de climatización, ventilación-extracción.
- 👷 Formación dirigida prioritariamente a trabajadores del sector del metal.

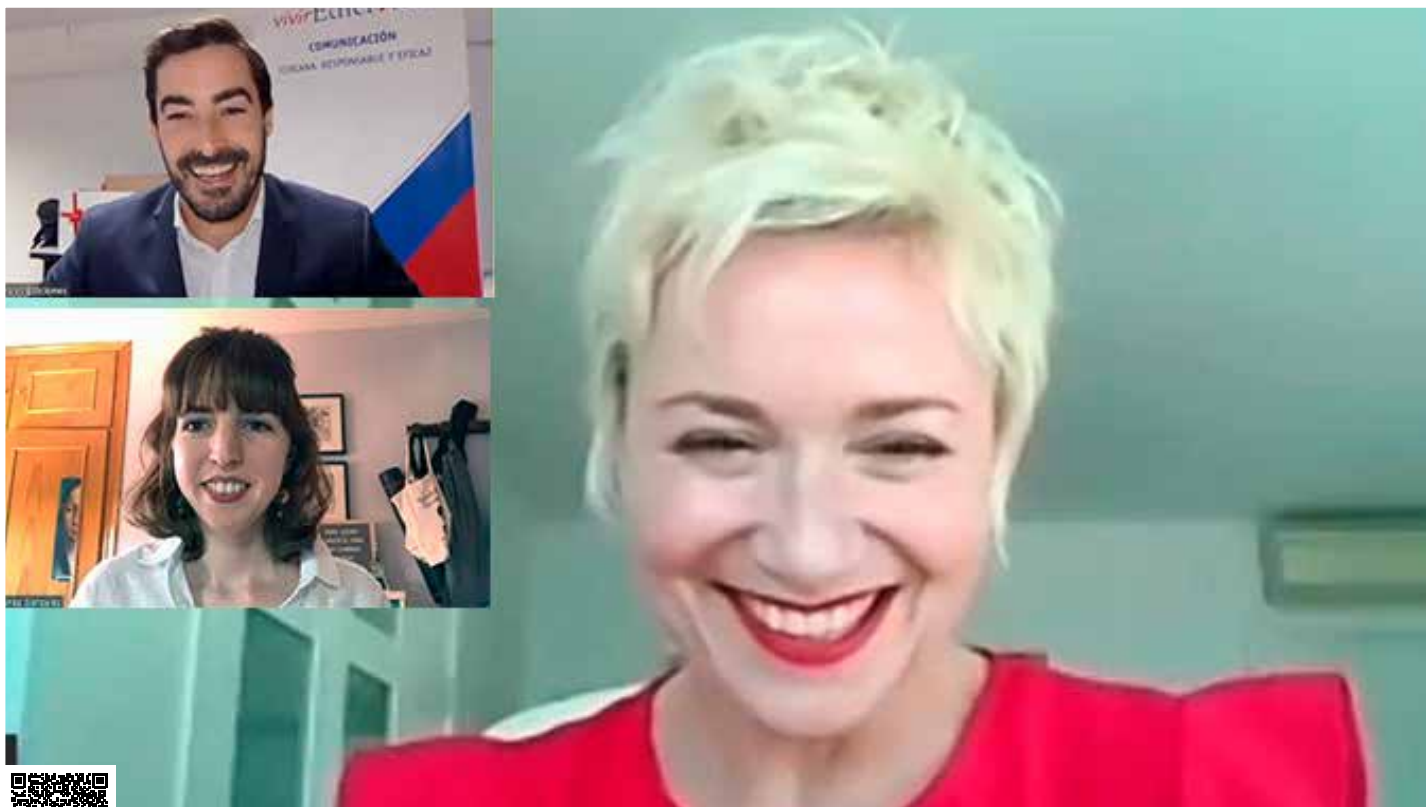
Formación 100% subvencionada por:





“Si todos supiésemos y mejor, todo se

Entrevistamos a Olga Marset, periodista



Olga Marset junto a José Manuel Roldán, CEO y Editor, y Sofía Jiménez, Coordinadora de “vivir Ediciones”, durante la entrevista

Nos reunimos con Olga Marset, reconocida periodista, para conversar sobre el mundo de la comunicación en la actualidad y las tendencias de cara al futuro.

Pregunta. Buenos días, Olga. En estos momentos, gran parte de nuestra actualidad está sin duda condicionada por el covid-19. ¿Cómo ha sido, personalmente y laboralmente, este último año?

Respuesta. A nivel personal, un poco montaña rusa. Tengo a mi familia lejos y a mi abuela, por ejemplo, no la veo desde el verano pasado o a mis padres desde Navidad. Entonces, echo muchísimo de menos poder verles. Aquí en Madrid es verdad que tengo muchos amigos, pero ya voy arrastrando estos meses y necesito ver a mi familia.

A nivel profesional, estoy muy agradecida. No me está faltando el trabajo ni las clases, entonces estoy eternamente agradecida con

la gente que confía en mí. Me gusta saber que las cosas funcionan y que cuando se hacen con profesionalidad y cariño... tarde o temprano tienen que funcionar. Con mis cursos, siento que estoy cerrando un círculo después de tantos años en la comunicación.

P. Efectivamente, tienes una extensa carrera como periodista y presentadora de televisión. ¿Qué te llevó a introducirte también en el sector de la docencia con tu Escuela de Comunicación?

R. Durante un año en el que mi vida paró —porque este sector es muy inestable—, me puse a escribir en una hoja lo que me salía de dentro sobre comunicación. Me salieron diez hojas y dije: “¿qué hago ahora con esto?”. Era mi experiencia y la tenía que compartir, así que empecé a dar clases con esas diez hojas. Llamé a la Universidad Rey Juan Carlos

y, ayudada por que me conocían de la tele y de la radio, empecé a dar clases. Luego he dado clases en másteres universitarios de la URJC, la Francisco Vitoria, la Camino José Cela... Me acuerdo de que mi primer alumno me dijo: “Olga, he aprendido más contigo en cuatro horas que en cuatro años de carrera”. Y dije: “aquí hay algo”. Empecé de una manera muy tonta, pero yo creo que tenía que ser tarde o temprano dar

clases y compartir la pasión por la comunicación.

P. Todas las personas nos comunicamos en nuestro día a día y es una parte esencial de las relaciones sociales, laborales... ¿Cómo ves que se valore la comunicación actualmente?

“Deja tu sello, deja tu marca, personaliza. Pon alma en lo que cuentas”

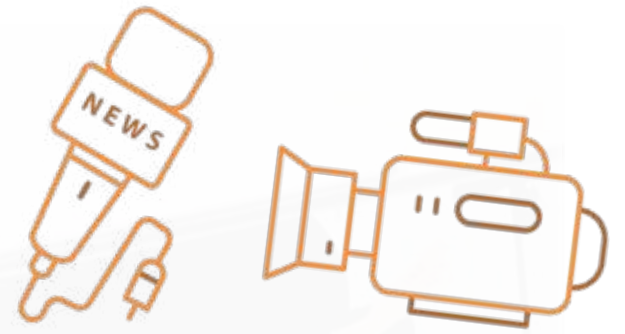
R. Afortunadamente, cada vez se le da más importancia a la comunicación y a la escucha. Yo enseño a comunicar y a escuchar. Si todos supiésemos comunicarnos bien, la vida sería mucho más fácil. Si todos supiésemos escuchar más y mejor, todo sería más sencillo. ¿Y por qué no lo hacemos? Porque no nos han enseñado. Es sentido común, herramientas que todos tenemos dentro pero, al no enseñarnos, desaparecen. Lo tenemos dentro y yo lo que hago es sacarlo.

Yo lo que trabajo no es solamente la comunicación con las personas, es que te entiendan, que te comprendan, que entiendan tu idea o tu proyecto. Ser tú mismo al comunicar y que no tengas miedo a compartir con



La periodista durante uno de sus cursos en la Escuela de Comunicación de Olga Marset, de la que es creadora y directora

“Queremos escuchar más y sería más sencillo”



ta, docente y experta en comunicación

los demás lo que piensas, opinas y sientes: ahí es cuando uno se vuelve en equilibrio, en una persona creíble. Yo no solo enseño técnicas como vocalizar o tener mayor dicción —que las enseño y es muy importante—, sino a que todo encaje.

P. Más allá de la crisis sanitaria, el covid-19 está derivando en una profunda crisis económica y social para muchas empresas. De hecho, el sector de la comunicación está siendo muy afectado aunque no tenga tanta visibilidad. En tu opinión, ¿cómo ves el futuro del sector periodístico?

R. Cada vez somos más conscientes de que lo sencillo es lo que funciona; lo humano es lo que funciona. La tendencia en comunicación

“Piensa en ti, cómo es tu vida, qué quieres, cómo quieres mejorar. Encuentra tu sitio”

periodística y televisiva es hacia la normalidad, a que somos personas, a personalizar lo que contamos... Entonces, siempre digo: “Personaliza. Pon alma en lo que cuentas”. Esto se aplica tanto si quieres reunirte con tu equipo de empleados como si tienes que hablar ante una audiencia, ante una cámara o un micrófono. Deja tu sello, deja tu marca.

P. En vivir Ediciones, colaboramos con varias universidades en la formación práctica de alumnos y alumnas de periodismo y otros estudios afines. ¿Qué

mensaje le lanzarías a estos futuros comunicadores?

R. Que sientan lo que quieren hacer; no que lo piensen, que lo sientan. Si tú realmente sientes que este es tu sitio, no te muevas de ahí. Pon bien el foco de tu vida: qué quieres hacer realmente, cuál es tu objetivo. Al final, el objetivo en la vida es ser feliz. ¿Tú eres feliz haciendo tele? ¿Eres feliz haciendo radio? ¿Eres feliz escribiendo en prensa? ¿Dónde eres feliz? ¿Cuál es tu sitio? Cuando uno lo encuentra, no lo puede abandonar, por muchas piedras que haya en el camino. Ahora, si sientes que no lo es... Cambia, busca tu sitio.

P. Mirando al futuro, ¿qué destacarías como pendiente para avanzar en igualdad de género?

R. La comunicación desde que somos pequeños y la escucha. Valores como la empatía, la asertividad... Que desde pequeños nos enseñasen inteligencia emocional. Uno de los grandísimos problemas que luego pagamos cuando somos adultos es que no nos han enseñado a reconocer nuestras emociones ni a expresar lo que opinamos o sentimos. Entonces, desde aquí reivindico educar a los niños, desde muy

pequeños, en comunicación, escucha y valores. Con eso, tendríamos un gran terreno ganado.

P. Olga, ya sabes cómo funciona lo de poner nombre a las tempestades. Si viniera otro acontecimiento arrollador, ¿cómo lo llamarías?

R. “El despertar”. Durante la pandemia, yo decía: “si estás despierto, aprenderás”. Cuando nos pasa algo tan fuerte como esto, t e -

nemos dos opciones. Por un lado, mirar hacia fuera y que nuestros pensamientos sean: “no quiero que me esté pasando esto” o “esto es un drama”. Y realmente es un drama, pero, ya que nos está pasando, párate. Piensa en ti, cómo

“Para ser un buen comunicador tienes que ser valiente y ponerte al servicio de los demás”

es tu vida, qué quieres, cómo quieres mejorar. Siempre nos quejábamos de que no teníamos tiempo, y entonces lo tuvimos. Hay una frase que me gusta mucho que dice: “si miras hacia fuera, sueñas; si miras hacia dentro, despiertas”. Estamos demasiado hacia afuera, demasiado ocupados haciendo cosas. Para, para. Los cursos que yo imparto son un regalo para parar.

P. Para finalizar, como sabes, nuestros periódicos son leídos diariamente en la Comunidad de Madrid, Ciudad Real y Sevilla.

¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

R. Lo primero, que no dejen de leerlos. Y, después, que sigan entrenando su comunicación y su escucha. Es algo que te ayuda a subir muchos escalones en la vida. Necesitamos gente que piense, que sea auténtica, que se arriesgue a ser una misma. Yo siempre digo que para ser comunicador tienes que ser valiente, y tienes que ponerte al servicio de los demás.

Puedes leer la entrevista completa en www.vivirediciones.es



Escuela de Comunicación



MUJERES
AVENIR

“El cambio social ha

Entrevistamos a María Luisa de Contes, Presidenta

Nos encontramos con María Luisa de Contes en el Club Financiero Génova, un prestigioso network internacional de finanzas. ¿Qué significa para ti este Club, este lugar?

Respuesta. Es un lugar que me gusta, que está en el centro de Madrid. Soy ejecutiva de empresa, a b o -

gada, he sido Secretaria General del Grupo Renault en España, Directora Jurídica del Grupo Renault en París durante treinta años, Directora Jurídica de Volvo América del Norte en Nueva York durante tres años... Entre París y Nueva York, me he pasado más de treinta años fuera, y aún así he conservado mi acento andaluz. Cuando vuelvo a España... ¿qué busco? Un lugar donde vea a empresarios y empresarias. Entonces, el Club Financiero me aporta estar en contacto con otras mujeres empresarias, y también con otras empresas fuera del sector del automóvil.

Al principio, hace años, me pareció un ambiente un poco anticuado: solo había hombres mayores y la mujer no tenía sitio. Cuando estaba ya como Presidente Juan Pablo Lázaro, celebramos el primer acto LGTB con ocasión del Día Internacional

LGBT. Le dije: “Juan Pablo, este año Madrid ha sido elegida Ciudad de la Diversidad, todas las asociaciones están haciendo algo y en el Club también tenemos que hacerlo”. Y él me dijo: “El Club Financiero

“Juan Pablo Lázaro y yo celebramos el primer acto LGTB en el Club Financiero Génova”

no quiere que se haga aquí un acto LGTB”. Total, que lo hicimos los dos y casi nos echan, pero el acto fue todo un éxito. El Club está cambiando y hay muchas mujeres.

P. Como nos comentabas, has vivido durante más de treinta años fuera de España. Cuéntanos, ¿cómo fueron esos inicios?

R. Yo me crié con Luisa Isabel Álvarez de Toledo, la Duquesa de Medina Sidonia —a la que llamaban la Duquesa Roja— en su palacio en Sanlúcar de Barrameda. Recuerdo que un día, a las tres de la mañana tras una conversación muy larga con ella, me dijo: “despierta a la gente para que enciendan la chimenea”. Los trabajadores del palacio estaban durmiendo y yo pensando: “no, no despierto a nadie”... Entonces, ella a veces era duquesa y a veces era roja; y, a veces, era las dos.

Mi padre era un sindicalista del campo que estaba todo el día con huelgas generales. La Duquesa y él hicieron muy buenas migas, sanluqueños como eran los dos. En mi familia éramos cinco hermanos, de la que yo era la mayor, y estaba siempre con mi padre a quien le decía: “por qué no dejas a María Luisa en mi casa, que a mí me han quitado a mis hijos”.

Esto me vino muy bien para mis estudios porque ahí estaba más tranquila, tenía mucho espacio, comía mejor, tenía personas que me servían, tenía cubiertos de plata... Fue un contraste muy bueno, pero a la

vez tomé conciencia de la injusticia, porque en casa de mis padres yo no tenía nada mientras que en un palacio de doscientos metros me sobraba la comida.

Cuando tenía dieciocho años, nos fuimos a París porque Isabel había estado un año en la cárcel y en España la hubieran vuelto a encerrar... Allí, conocí a un francés y me casé en seguida, a los veinte años, pero seguí con mis estudios.

Después, tuve mucha suerte en Renault, pero entré en un mundo de hombres.

P. Comenzaste a trabajar en los años ochenta en la Dirección Jurídica de Renault Francia, y has llegado a ser Secretaria General del Grupo Renault en España. ¿Qué te encontraste en los diferentes tramos de tu trayectoria?

R. Cuando llegué, en seguida le caí bien a todo el mundo. Los franceses son muy pesimistas, muy tristes, y yo entré ahí como una flecha y todo el mundo quería estar conmigo. Entonces, me pusieron con los

“Hay mujeres muy buenas en Renault y yo no dejo de decirles: ‘¡Lanzaos!’”

derechos del consumidor y tenía que ir por todas las exposiciones de Renault en París y en toda Francia... Hice un programa de los derechos del consumidor y me fui de la oficina. Llevaba los pleitos —contra los consumidores, claro— y todos los consumidores tenían razón. Me decían: “tú estás aquí para defender a la empresa” y sí, claro, pero cuando la empresa tenga razón.

Allí llegué a ser Dirigente, la máxima posición. En un momento en el que había poquísimas mujeres y los hombres alcanzaban esta posición a los cincuenta y ocho años. Yo, cuando volví de Nueva York con treinta y ocho años, era mando dirigente... En diez años hice la carrera. Entonces, ¿reconocimiento?



hacia una sociedad más justa”

de la Asociación Hispano-Francesa Mujeres Avenir

Sí. ¿Rápido? También. Era muy trabajadora... trabajaba más que nadie. Hasta mi marido me decía que me gustaba más trabajar que hacer el amor: pues sí, es mi estilo.

Mi marido el francés casi no me veía. Después, nació mi hijo y tampoco me vio. Yo ni hijos ni marido ni nada: era mi trabajo. Claro, así es como he logrado triunfar.

P. La lucha por los derechos de las mujeres ha sido una constante a lo largo de toda tu vida personal y tu carrera profesional. Cuéntanos, ¿qué diferencias has encontrado entre el movimiento feminista de Francia y España?

R. En España, el feminismo es muy fuerte porque, claro, las feministas eran todas antifranquistas. Y por eso hay feministas de izquierdas y de derechas, que hay mucha derecha demócrata. Cuando Franco muere, todas las feministas se echan a la calle y eso ha hecho que aquí sea un movimiento muy democrático, porque era también contra la dictadura. Es un feminismo muy político que ha penetrado en todas las clases sociales.

Para Francia, España es un referente en derechos de la mujer... Es cierto que somos mejores en, por ejemplo, violencia de género pero peores en empoderamiento económico. Allí, en todos los consejos de administración de las empresas hay un 50% de mujeres. Y se acabó. Entonces, en materia de economía y de empresa, Francia nos lleva mucho por delante.

P. Y, de cara a un futuro más feminista, ¿qué aspectos crees que quedan por mejorar?

R. Queda mucho por avanzar: empoderamiento económico de la mujer, empoderamiento político... Las mujeres tienen que intervenir más en los procesos de paz, en los procesos judiciales. Uno de los aspectos más importantes a mejorar es entrar con fuerza con el empoderamiento económico con una ley de cuotas. Los hombres no van a dejar voluntariamente sus puestos para dejar a las mujeres e igualar sus condiciones. Es casi humano que se protejan entre ellos, y el feminismo no ha calado tanto en el cerebro masculino... Hay que entrar a la Ley de Cuotas, los Consejos de Administración... Y, el que no lo cumpla, multa.

P. Eres Presidenta de la Asociación de Amistad Hispano-Francesa Mujeres Avenir. ¿Cómo es el trabajo que realizáis?

R. Nuestra asociación está muy polarizada hacia la defensa de la

mujer en el mundo empresarial: que no te discriminen por ser mujer, que te juzguen por tus méritos y no por tu sexo, que compartamos una estrategia... A eso le llamamos feminismo empresarial. De hecho, en la página web de la asociación hay un decálogo para la mujer ejecutiva que plantea nuestros objeti-

“En España somos mejores en violencia de género, pero peores que Francia en empoderamiento económico de las mujeres”

vos. Cuando entras en una empresa, tienes que tener en cuenta que eres mujer y apoyar el movimiento dentro de tu empresa. Hay una doble vocación: hacer tu trabajo impecable y tener la conciencia de hacer avanzar a todo el movimiento femenino dentro de la empresa... Solidaridad.

Avenir es también un *networking* donde relacionarse con otras personas del mundo empresarial, hacer contactos, intercambiar intereses... Avenir es feminismo, por supuesto, pero también es solidaridad, es ayudarnos.

P. Para finalizar, como sabes, nuestros periódicos son leídos diariamente en la Comunidad de Madrid, Ciudad Real y Sevilla. ¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

R. Lo más interesante que se puede hacer en la vida es acompañar el cambio social hacia una sociedad más justa. No te puedes limitar a ganar un salario —que ojalá todas ganaran uno—. Tu vida tiene que tener una dimensión y un impacto en la sociedad. Si tienes sentido político, hay muchos partidos políticos donde se puede militar para cambiar las cosas. Pero, si eres mujer, el cambio social pasa por el feminismo. Todas las lectoras deberían pertenecer a una asociación, una fundación, una agrupación... El mundo del feminismo en España va a cambiar nuestra sociedad para bien de todos; hacia una sociedad más justa donde, creo yo, incluso los hombres se encontrarán mucho más a gusto. Entonces, yo creo que las lectoras de vivir Ediciones tienen que implicarse en la sociedad.

Puedes leer la entrevista completa en nuestra página web: www.vivirediciones.es



María Luisa de Contes junto a Lillian Velásquez, Colaboradora de Mujeres Avenir, y Sofía Jiménez, Coordinadora de vivir Ediciones durante la entrevista en el Club Financiero Génova



El agua: clave para un corazón, cuerpo y mente sanos



■ Nuestro cuerpo está compuesto en un 70% de agua, es por eso por lo que es un elemento indispensable para nuestro organismo.

Más allá de eliminar toxinas, limpiar nuestro cuerpo y transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células, el agua, también, es positiva para muchas

otros aspectos de nuestra vida.

Uno de los beneficios que tiene es que puede aliviar la fatiga. Cuando se tiene menos agua en el cuerpo, el corazón trabaja más para bombear la sangre a los órganos y las células y provoca fatiga. Además, cuando ingerimos suficiente agua, los alimentos que consumimos se descomponen mejor

en el estómago y, por tanto, se realiza de una forma más favorable la digestión.

Es interesante destacar también que el agua ayuda con el acné y a prevenir la aparición de las arrugas, pues está presente en la restitución de los tejidos y en su hidratación y elasticidad.

Por otro lado, tener una

buena hidratación ayuda a que los riñones tengan un correcto funcionamiento, al igual que el sistema inmunológico y el sis-

Algunos expertos recomiendan beber en torno a ocho vasos de agua al día

tema digestivo.

Otro de los aspectos positivos de una buena hidratación es que nos hace mantener una buena regulación térmica del cuerpo. Asimismo, es de ayuda para mantener los músculos y las articulaciones en buen estado y, también, para tener una mayor resistencia en lo ligamentos.

Además, cabe destacar que el agua también sirve para reducir el riesgo de problemas cardíacos. En la Universidad de Loma Linda, en California, realizaron un estudio en el que

comprobaron que las personas que ingerían en torno a 5 vasos de agua diarios tenían un índice menor de problemas cardiovasculares en comparación a los que solo tomaban dos.

Por último, uno de los beneficios que más en duda se ponen siempre: la pérdida de peso. El agua sirve de ayuda para eliminar los subproductos que contiene la grasa y, a su vez hace que se "llene" el estómago y, por tanto, que se pierda algo de apetito.

En definitiva, el beber una cantidad considerable de agua

Puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de vejiga y de colon

a lo largo del día nos hará prevenir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y nos ayudará a mantener una mejor calidad de vida.

Tecnología

El torneo de tenis Mutua Madrid Open incorpora la tecnología Foxtenn

■ El Masters 1000 de Madrid introduce la tecnología Foxtenn en el torneo que se ha disputado entre el 27 de abril y el 9 de mayo, y que ha concluido con la victoria del alemán Alexander Zverev. La incorporación de este sistema ha ayudado a los jueces de silla para comprobar si la pelota ha entrado o no en la tierra batida. Esto se debe al novedoso sistema de cámaras que lo conforman, y que permite ver con exactitud el lugar donde el rebota el esférico.

Este procedimiento está formado por cuarenta cámaras en el suelo, que generan 3.000 imágenes por segundo, lo que supone una mejoría en compa-

ración con el ojo de halcón hasta ahora utilizado, puesto que esta otra tecnología alcanzaba las 150. Otra de las diferencias es que con esta novedad los jugadores tienen un número ilimitado de reclamaciones, cosa que hasta ahora no se producía, puesto que solo se podían hacer 3 peticiones por jugador.

Foxtenn fue utilizado por primera vez en el torneo de Río de Janeiro en 2020 cuando la pandemia obligó a suprimir la presencia de los jueces de línea. A día de hoy, esta técnica está presente en más de 30 torneos, y la próxima vez que se emplee será en las finales de la Billie Jean King Cup.



Apple presenta su nuevo iPad Pro 2021 y otras novedades

La empresa ha anunciado sus nuevos productos en el evento "Spring Loaded"

■ La empresa estadounidense Apple ha presentado los cuatro nuevos productos que lanzará este mes de mayo, a través de un evento virtual denominado "Spring Loaded". Entre sus novedades se encuentra el iMac 2021, el iPad Pro 2021, el Apple TV 4K y el nuevo AirTag.

El iMac 2021 ha sido el más destacado e impresiona por su pantalla de 24 pulgadas y sus periféricos Magic Mouse y Magic Keyboard. Además, es-

AirTag es una baliza de localización que se coloca en objetos para no perderlos

tará disponible en siete colores distintos. Por su parte, el iPad Pro 2021, incluye como novedad un procesador M1 y una pantalla mini-LED que se pue-



de comparar con los paneles de la XDR Pro Display.

Como nuevo accesorio, se ha mostrado el Apple TV 4K. Este artículo tiene la capacidad de reproducir contenido 4K y en HDR a más fotogramas por segundo. También presenta innovaciones en el procesador, el A12 Bionic, encargado de ejecutar juegos y películas con una calidad superior.

La marca también ha apro-

vechado la ocasión para anunciar el nuevo AirTag, que es una baliza de localización que se coloca en otros objetos para no perderlos y, que permite poder encontrarlos con facilidad gracias a la red.

Como últimas novedades también se han presentado las actualizaciones de Podcasts con un servicio de suscripción y las nuevas correas para el Apple Watch.

Accesorios y repuestos en electrodomésticos

Aprovecha la oferta

fersay.com

Repuestos
para todas las marcas de electrodomésticos
Pequeño aparato electrodoméstico

MICROONDAS LAVAVAJILLAS LAVADORAS
BATIDORAS FRIGORÍFICOS ASPIRADORES

ANÚNCIATE AQUÍ
DESDE SÓLO
¡¡99€ al mes!!

Sonríe sin complejos

Sal a comer

CLÍNICAS DENTALUS
La solución para su sonrisa
Primera consulta gratuita
91 043 04 30

RESTAURANTE TEIDE

Menú del día desde 12€

La mejor comida tradicional y de mercado

Plaza de las Salesas, 7 Madrid
91 308 44 06
De 13:00 a 16:30 horas

Sal a comer

Reforma tu vivienda o local

Avda. Fuenlabrada 40-42 - Fuenlabrada de Madrid - Tlf. 91 604 84 17

RESTAURANTE LON GRIS
DESDE 1983

Sugerencias semanales
Nuevo Menú Degustación 30€
Menú del día
Salones independientes para eventos y comidas de empresa

ROMAT
REFORMAS INTEGRALES

Pisos - Locales - Comunidades

San José 22 FUENLABRADA
Llámenos sin compromiso
916 078 240

Garantía 100% Calidad 100%

OPTIMIZA group

OPTIMIZA...
Tus recursos económicos...

Inscrita y regulada en el registro estatal de empresas en la ley 2/2009, de 31 de Marzo

Inversión
Control y Planificación
Búsqueda de Financiación
Asesoramiento y Consultoría

Servicio para PYMES y AUTÓNOMOS

Estudio gratuito

Pº de La Castellana, 114
Esc. 1 - 6º, 1ª - 28046 Madrid

www.optimiza-group.com

Cultura

Música

Sofía Ellar



■ Uno de los platos fuertes de los conciertos de San Isidro 2021. La cantautora, nacida en Londres, lleva dos discos autoproducidos a sus espaldas en solo dos años, y se está convirtiendo en un fenómeno cuyo valor de su propuesta va más allá del talento, pues está comprometida con distintas causas humanitarias.

Viernes 14 de mayo
Conde Duque

Horario: De 18:30 h

Entrada gratuita previa descarga

Danza

*Danzas
madrileñas*



■ Como no puede faltar en una fiesta popular y tradicional como San Isidro, el baile folclore tendrá su lugar. En este caso, la XXXVII edición del Festival de Danzas Madrileñas contará con cinco asociaciones diferentes que evocarán al Madrid de antaño, aquel enmarcado en Castilla.

Sábado 15 de mayo
Auditorio del Parque
Forestal de Entrevías

Horario: 12:00 h

Entrada gratuita previa descarga

Más cultura

Madrid Celebra San Isidro 2021 con una amplia programación musical

■ Un año después de la cancelación de actividades y eventos culturales por la pandemia en 2020, ahora la ciudad de Madrid se prepara y se viste de gala para recibir sus tradicionales fiestas de San Isidro con un programa centrado en la música. Entre los días 14 y 16 de mayo, la capital de España celebrará su fiesta popular en honor a su patrón con un amplio y variado abanico de concier-



**Levy: “Queremos
evitar imágenes de
aglomeraciones”**

tos para todos los gustos y todas las edades. Tal y como indica el Ayuntamiento, habrá “rock, flamenco, pop y ese toque castizo que nunca puede faltar”. Entre los artistas confirmados se encuentran Mikel Erentxun, Axolotes Mexicanos o Don Patricio. Será, aun así, una edición especial, con un

menor número de actividades de lo habitual en otros años y con aforos reducidos a causa de las medidas de seguridad orientadas a la lucha contra el coronavirus. Además, las fiestas se celebrarán durante tres días, es decir, menos tiempo que en otros años.

Con un cartel llamativo y vistoso, marcado por las flores y los abanicos, las fiestas fueron presentadas por la delegada de Cultura, Turismo y Deporte, Andrea

Levy, el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, y la vicealcaldesa, Begoña Villacís. Las celebraciones

**El programa incluye
conciertos para todas
las edades y gustos**

están orientadas a poder disfrutar mientras se evita cualquier tipo de riesgo: “Queremos evitar imágenes con las de los últimos días. Estas fiestas serán seguras

y responsables”, indica Andrea Levy.

San Isidro 2021 contará con más de 20 conciertos (con reserva previa) celebrados en el Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque, Matadero y el Auditorio del Parque Forestal de Entrevías. Además, también se llevará a cabo un espectáculo de pirotecnia el día 15 desde el centro Conde Duque, y el actor y cómico Santiago Segura será el pirotécnico.

Música

Las bandas femeninas arrasan en los Premios Rock Villa de Madrid



■ Ya se han dado a conocer los ganadores de la 41ª edición de los Premios Rock Villa de Madrid durante la presentación de las fiestas de San Isidro. Las artistas ganadoras son todas bandas o solistas femeninas. Y es que el primer, segundo y tercer premio del certamen han terminado en las manos de la jienense María Guadaña, el grupo madrileño Rayo y la zaragozana Erin Memento, respectivamente. Tan solo el grupo asturiano Staytons, con una media de edad de 21 años, ha roto la hegemonía

femenina al llevarse el premio AIE al mejor intérprete. Las tres vencedoras actuarán como artistas invitadas en la ceremonia de entrega de los premios el 15 de mayo. Estos premios reconocen la “creación, diversidad y calidad artística de las producciones independientes”, y muestra un “decidido apoyo a las nuevas propuestas”. Tras más de cuarenta años de existencia, los XLI Premios Rock Villa de Madrid han logrado el récord de participación de las últimas ediciones, con 615 inscripciones.

El embalse de El Villar, el más antiguo de la Comunidad de Madrid



■ Nutrido por las aguas del río Lozoya, el embalse de El Villar es un enclave con historia. Se trata del embalse más antiguo de toda la Comunidad de Madrid y de toda la red del Canal Isabel II. Lo sorprendente es que, además, sigue en funcionamiento. Esta obra de ingeniería hidráulica fue mandada construir por la reina Isabel II en 1869 para llevar agua potable a los habitantes de la capital. La obra se encargó a los ingenieros Elzeario Boix y José Morer que proyectaron y dirigieron la construcción de esta presa de planta curva que resultó todo un alarde de tecnología al ser la primera construida con este método en todo el mundo.

El embalse, que aprovecha la garganta excavada por el río Lozoya, ha formado un precioso paraje en el que se pueden encontrar multitud de

recorridos. Una de las rutas más bonitas y apacibles es la que comienza en la localidad de Manjirón. Se trata de un precioso itinerario durante el que podremos disfrutar de las vistas de la Sierra del Rincón y en el que nos encontraremos con dehesas de encinas y ja-

El embalse aprovecha la garganta excavada por el río Lozoya

ras, y donde el agua será la protagonista en la mayor parte del trayecto.

Antes de comenzar el camino, podremos aprovechar para pasear por esta hermosa localidad que pertenece al municipio de Puentes Viejas. A medida que se vaya recorriendo Manjirón, el visitante disfrutará de la vista de exce-

lentes muestras de arquitectura tradicional de serranía muy bien conservadas. Aunque, sin lugar a dudas, la Iglesia de Santiago Apóstol es el principal atractivo arquitectónico de la pequeña localidad. Revestida de piedra de mampostería, la Iglesia consigue integrarse perfectamente con el entorno. Merece la pena también visitar su coqueto interior, aunque tan solo se encontrará abierto en horario de misa dominical.

El antiguo Lavadero de Manjirón, construido en el año 1939, será otra de las paradas obligatorias. El Lavadero ha sido restaurado en la actualidad para albergar el Museo de la Piedra, un espacio cultural en el que el visitante podrá

conocer toda la tradición lítica de la Sierra Norte de Madrid. Además, destaca también su Torre de Maribel, de origen cristiano, una atalaya de vigilancia construida en el siglo XVI junto al arroyo Jóbalo, ya a las afueras de la localidad. Este será el último enclave que nos acompañe antes de comenzar el itinerario.

La ruta abandona Manjirón por el norte y habrá que ir siguiendo las abundantes

ca, durante esta ruta pasearemos por la orilla del magnífico embalse antes de volver a la localidad desde donde parti-

La ruta, de recorrido circular, sigue el camino que rodea el embalse

mos al inicio.

El recorrido no es muy extenso, de apenas unos cinco



señalizaciones que guían al senderista en su camino. Al comienzo, las llanuras y los descensos serán la tónica. Sin embargo, conforme avancemos, el desnivel se recuperará en la parte final con algunas pendientes abruptas, aunque nada excesivamente complicado o innecesario.

A lo largo del camino también se atravesarán varias vías pecuarias, por lo que será frecuente avistar ganado en varios puntos del itinerario. Como su propio nombre indi-

kilómetros, antes de volver al punto de origen, ya que la senda es circular. A la vuelta, también nos toparemos con algunas formaciones rocosas de las que se extrae la llamada Piedra de Manjirón, un gneis parecido al granito muy utilizado en toda la Sierra Norte de Madrid. Esta vista concluye el precioso recorrido que se puede disfrutar con toda la familia y que permite conocer este paraje del embalse de El Villar, un espacio que combina naturaleza e historia.

¿Sabes dónde vas a pasar las vacaciones?

Descúbrelo en atrapaviajes.es

Agencia de viajes - 617292597

info@atrapaviajes.es - www.atrapaviajes.es

Toyota GR Yaris

Disfruta al volante

■ El nuevo Toyota GR Yaris llega para llenar el hueco del mercado que quedó huérfano tras la desaparición del Mitsubishi Lance Evo y el Subaru Wrx-Sti. Un coche de rally homologado para circular por la calle que aprovecha la experiencia y éxitos de Toyota en el mundial de rallies y que viene para satisfacer a aquellos a los que les guste disfrutar al volante.

Aunque teóricamente el GR sigue siendo un Yaris, su estética poco tiene que ver con su hermano pequeño. La vista

frontal, con su agresiva parrilla casi rectangular, le otorga un carácter mucho más deportivo. Las hendiduras laterales además son funcionales para la refrigeración de los frenos que tendrán mucho trabajo en caso de que metamos a este pequeño en un cir-



Yaris es de 8,2 litros a los 100km.

Además, el Toyota GR Yaris cuenta con tres modos de conducción: normal,

Aceleración de 0 a 100 en apenas 5,2"

sport y track que varían el reparto de par para adecuarse a nuestras necesidades. En cuanto a su consumo, Toyota asegura que el consumo del GR

Todo su diseño y equipamiento aseguran a los conductores del GR Yaris una conducción más que divertida que hará disfrutar a cualquier apasionado del motor. Sin embargo, hay que tener en cuenta que este coche no está diseñado para todos los públicos. Hacer un coche más deportivo significa restar confort.

El Toyota GR Yaris ya está disponible en los concesionarios españoles en tres colores diferentes: blanco, granate y negro con un precio estimado de 34.500 euros.

El GR Yaris equipa un motor de tres cilindros en línea de 1,6 litros turbo que da 261 cv a 6.500 revoluciones. Este motor le aporta unas prestaciones más que respetables, acelerando de 0 a 100 en apenas 5,2 segundos y alcanzando una velocidad punta limitada electrónicamente de 230 km/hora. Un motor potente al que acompaña una caja de cambios manual de seis velocidades corta y precisa, y una tracción a las cuatro ruedas.



¿Pueden poner multas los drones de la DGT?



■ En la actualidad, la Dirección General de Tráfico tiene en su posesión 11 drones. De ellos, solo 3 pueden denunciar infracciones al estar certificados por el Centro Español de Metrología (CEM). La función de los 8 drones restantes es servir de apoyo en la gestión y regulación del tráfico. Un dron perteneciente a la DGT no está

capacitado para poder notificar de una infracción por exceso de velocidad, pero lo que sí pueden hacer es fotografiar a los conductores que no lleven puesto el cinturón de seguridad, que no respeten las señales de prioridad o a los que utilicen el dispositivo móvil, entre otras muchas infracciones que se pueden cometer al volante.

El volumen de matriculaciones no se recupera en el mes abril

■ “La recuperación, que estimábamos más cerca del segundo semestre, se está retrasando y no vemos, de momento, motivos para un cambio de tendencia”, esto es lo que defiende la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones (Anfac) tras saber los datos de matriculaciones que ha habido en el mes de abril. Este mes pasado ha terminado con sólo 78.595 unidades vendidas, esto supone una gran caída del 34,2% respecto a 2019, ya que en abril de 2020 solo se vendieron 4.163 al estar en un confinamiento estricto. Se trata, por tanto, del peor dato registrado en los últimos 20 años. La falta



de turismo, la crisis económica y la subida del impuesto de matriculación siguen haciendo daño en el mercado de la automoción que registra un descenso desde enero del 39,3%, de unas 265.000 unidades, si lo comparamos con el mismo periodo dos años atrás.

Los concesionarios ponen

ahora la vista en su reapertura a principios de este mes de mayo, con cita previa y protocolos de seguridad, lo que permitirá registrar más entregas, “si bien las ventas no comenzarán a recuperarse hasta después de verano y siempre con cifras inferiores a las registradas en 2019”, apuntan desde ANFAC.

Aprilia Tuono

Agilidad y potencia

■ Tras presentar el modelo Tuono 660 Concept en el Salón EICMA de Milán 2019, este año por fin se ha hecho oficial el lanzamiento en España de la nueva Aprilia Tuono 660 2021. Esta seminaked deportiva surge de la unión de la mítica Tuono V4 1100 junto con la nueva tecnología que incluye la RS 660. La nueva moto de la firma de Noale promete tener una agilidad incomparable a la vez que potencia, colocándose así entre uno de los mejores ciclos de cilindrada media.

Aprilia ha tratado de crear con este modelo una moto cuya relación peso/potencia

sea extraordinaria. Y es que como dijo Colin Chapman, fundador de las prestigiosas Lotus, "añadir más potencia te hará más rápido en las rectas, pero quitar peso te hará más rápido en todos lados". Siguiendo esta idea, la marca italiana ha conseguido que su Tuono 660 apenas pese 183kg en lleno, un dato más que decente. Todo ello acompañado de un motor de 2 cilindros V-twin adaptado a la normativa Euro5 con lo que consigue 95 cv de potencia. El motor se podrá limitar a 34 kW para los usuarios del carnet A2.

En cuanto a su diseño, la



APRC (paquete que también usa la RS 660) que permite un control de tracción a varios niveles, un control anti-caballitos, control de crucero y cam-

carretera o circuito. Además, la moto incorpora una pantalla TFT a todo color que permite la conectividad con tu Smartphone.

Por último, hay que señalar que la Aprilia Tuono 660 estará disponible en tres colores diferentes: Concept Black, Iridium Grey y el color Acid Gold, este último por unos 200 euros adicionales. El precio de venta estimado rondará los 10.500 euros y los primeros modelos comenzarán a llegar a los concesionarios españoles a finales del primer trimestre de 2021.

El apartado electrónico es otro de los puntos fuertes de este modelo

bio rápido arriba/abajo. De la misma manera, el ciclo italiano también viene equipado de serie con el acelerador electrónico Ride-by-wire, un sistema que ofrece varios modos de conducción según su uso por

Tuono 660 hereda de su hermana, la tecnología de doble carenado con función de apéndice aerodinámico, una tecnología extraída de Moto GP para conseguir un mayor downforce a altas velocidades. También cuenta un manillar relativamente alto para conseguir un mayor confort en la conducción.

El apartado electrónico es otro de los puntos fuertes de la moto. La Tuono 660 cuenta de serie con el avanzado paquete



BUZONEO de Calidad MADRID



Buzoneo
Impresión
Parabriseado

Entrega en mano
Stopper
Poming



Telf. Whatsapp:
625 124 197/ 910 100 102
info@buzonestars.com

HAZ CRECER TU NEGOCIO

ANÚNCIATE
desde
49 euros
al mes

Módulos, branded content,
banner web...

vivirEdiciones
TU PERIÓDICO GRATUITO INDEPENDIENTE



Socio Club
Cámara MADRID Socio Corporativo Premium
del Club Cámara de Comercio
de Madrid

www.vivirediciones.es

info@vivirediciones.es

91 005 39 85

Deporte

Hockey hierba

Doblete del Club de Campo Villa de Madrid en la liga nacional de hockey hierba



■ Los equipos masculino y femenino de hockey hierba han conseguido un doblete y se han proclamado campeones de la Liga de División de Honor de la temporada 2020-2021 durante la Final Four disputada en Tarrasa.

Las vigentes campeonas y medalla de plata esta temporada en la máxima competición continental, la Euro Hockey

League, han logrado el título al derrotar en una igualada final al Júnior (2-1) y finalizar la liga sin perder ningún partido. Es la segunda liga consecutiva para el club -la vigésimo segunda de su historia- y le da el pase directo a la Euro Hockey League de la próxima temporada.

Por su parte, el equipo masculino del Club de Campo Villa de Madrid ha conseguido

su primer título de la historia en la Liga MGS masculina de hockey al derrotar en la final a los anfitriones, el Atlètic Terrassa, por un resultado de 3-6, remontada incluida.

En el encuentro de celebración, han estado presentes también la vicepresidenta de la Federación Española de Hockey, Mercedes Coghen; la

El equipo masculino ha conseguido su primer título en la Liga MGS

presidenta de la Federación de Hockey de Madrid, María Ángeles Rodríguez Suárez, y el gerente del Club de Campo, Juan Carlos Vera.

Más deporte

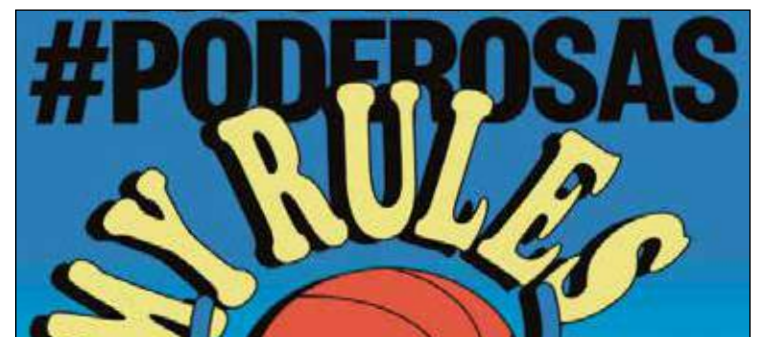
En marcha la segunda edición de #Poderosas

■ Arranca la segunda edición del programa "¡Chicas, el deporte nos hace poderosas!", cuya finalidad es fomentar la práctica deportiva en niñas y mujeres de entre 12 y 24 años. Según diferentes estudios, este sector de la población abandona la práctica deportiva más que los varones por diferentes razones. La participación femenina en los juegos deportivos municipales no supera el 20%, en las escuelas de promoción se queda en un 37% y la pre-

sencia de mujeres en órganos directivos y de gestión deportiva es de un 10%. En esta segunda edición, participarán más de 5.000 niños y niñas de

El programa se dirige a niñas y mujeres de entre 12 y 24 años de edad

diez institutos ubicados en cinco distritos de Madrid: Arganzuela, Chamartín, Hortaleza, Vicalvaro y Villa de Vallecas.



Más deporte

Más de 150 participantes en la primera Yincana Deportiva Familiar de Carabanchel, todo un éxito

■ El pasado 9 de mayo se celebraba la primera Yincana Deportiva Familiar de Carabanchel en el parque de la Emperatriz María de Austria. En las pruebas han participado más de 150 personas de todas las edades, divididas en grupos de un máximo de seis jugadores. Así, Carabanchel ha promovido esta yincana lúdica tematizada cuyas pruebas han tenido en cuenta los protocolos de hie-

ne y seguridad que requiere la normativa sanitaria.

Planteada por grupos que debían resolver un juego compuesto de seis estaciones, en cada parada recibían información y tenían que realizar una prueba física para recibir el mapa y poder llegar a la siguiente estación. Así han ido descubriendo el mundo de piratas, ninjas, egipcios, vaqueros, superhéroes y chulapos.



Anúnciate con nosotros... ¡Tenemos un espacio para ti!

vivir Madrid

info@vivirediciones.es - telf: 91 005 39 85

Atletismo

Madrid será la sede del Campeonato de Europa por Equipos de Atletismo en 2023

European Athletics ha alabado la excelente calidad de la propuesta de Madrid 2023 y la magnífica exposición que el equipo de la candidatura realizó

■ El atletismo español está de enhorabuena. Tras un largo e intenso proceso de candidatura de más de dos años en los que la Real Federación Española de Atletismo, el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid han trabajado de la mano para que la ciudad se convirtiese en la sede del Campeonato de Europa por Equipos 2023, el Consejo de European Athletics ha elegido a la capital de España como sede de la Superliga por decisión



Será su tercera vez en España, tras Madrid 1996 y Málaga 2006

unánime de sus miembros. El Consejo de European Athletics, reunido en Lausana, ha subrayado la excelente calidad de la propuesta de Madrid 2023 y la magnífica exposición que el equipo de la candidatura realizó ante sus miembros, que de forma solvente respondió a la totalidad de los requerimien-

tos técnicos y organizacionales requeridos para la celebración del Campeonato de Europa por Equipos.

El Campeonato de Europa por Equipos de 2023 será el primero internacional que se celebre en el nuevo Estadio Vallehermoso. Desde su inauguración en 2019, Vallehermoso se ha convertido en el epicentro del atletismo español y ya ha acogido importantes campeonatos como el Meeting Internacional de Atletismo Villa

de Madrid y la 100ª edición del Campeonato de España.

La propuesta madrileña incluye que la celebración de la ceremonia inaugural, así como las competiciones de salto con pértiga se celebren en un espacio único fuera del estadio: la plaza de Oriente, un magnífico escenario junto al Palacio Real que no solo acercará el atletismo de élite a los aficionados, sino que, además, difundirá imágenes de su patrimonio histórico por toda Europa.

Natación

La temporada de piscinas arranca el 15 de mayo

Se ha reforzado la cantidad de lectores QR para acceder a las instalaciones con el fin de evitar aglomeraciones

■ La temporada de piscinas de verano 2021 comenzará este sábado 15 de mayo y concluirá el próximo 12 de septiembre. En esta campaña de 2021

otro de tarde, entre las 16:30 h y las 21:00 h, dejando dos horas entre ambos turnos para proceder a la limpieza del recinto. La tarifa para cada turno se mantiene en 2,5 euros. Las entradas estarán disponibles a través de la pestaña 'Madrid es Deporte' de la aplicación Madrid Móvil y de la web del Ayuntamiento de Madrid, a excepción de un 10 % que se podrá adquirir en la taquilla de las instalaciones y que estará reservado para personas mayores o con discapacidad.

Para cumplir con todas las medidas de prevención, se han señalado las diferentes zonas con elementos organizativos y soportes informativos con las medidas que todos los usuarios deben cumplir para garantizar la salud como zonas de uso, accesos, salidas, entradas al vaso de la piscina o zonas de espera para mantener las distancias de seguridad.

El límite de aforo será del 60% y se mantendrán los turnos de mañana y tarde

estará a disposición de la ciudadanía madrileña el 90 % de las piscinas municipales de verano de Madrid, frente al 59 % abierto el año pasado. Este año, el límite de aforo en las instalaciones veraniegas será del 60 %, según indican las directrices marcadas desde la Comunidad de Madrid y, al igual que se hizo el pasado verano, se mantendrán dos turnos para que toda la ciudadanía pueda disfrutar de las piscinas: uno de mañana, entre las 10:00 h y las 14:30 h y



RBR Abogados S.L.

Somos un bufete formado por un equipo altamente cualificado con una larga experiencia en el sector. *Deje que solucionemos sus problemas.*

Consúltenos sin compromiso llamando al teléfono:

• 91 745 21 10 •

Mercantil
Penal
Administrativo

Fiscal
Laboral
Financiero

Calle de Rafael Salgado, 19. 1º Izquierda 28036 Madrid · 28046 · Madrid · www.rbrabogados.com · info@rbrabogados.com

Ocio y tiempo libre

Recomendamos vivir...

Bella Luz

La esencia de Madrid en un café

La cafetería Bella Luz, ubicada en la Avenida del Monte Igueldo en Vallecas, cuenta con más de un siglo de historia. Fundada en 1910 como una tahona familiar, el pequeño local posee una oferta de cafés basada en la vida cotidiana de los madrileños. Unas bebidas que se pueden acompañar con cualquier tipo de aperitivo, como los churros y porras, especialidad de la casa.



Sin embargo, la carta es más amplia. Para aquellos madrileños que deseen tomar algo más que un café, el establecimiento ofrece hamburguesas y perritos calientes. El local no es excesivamente grande, pero posee una decoración y un ambiente que lleva al cliente a disfrutar cómodamente de su aperitivo o café favorito en cualquier momento del día.



Propuestas en Madrid

■ Teatro

Amor, amor, catástrofe

Hasta el 23 de mayo

Teatro Español

Horarios: M-S a las 20:30 h. D a las 19:30h.

Precio: 18 €



■ Quijotes y Sanchos

Hasta el 23 de mayo

Teatro de la Abadía

Horarios: M-S a las 18:00 h. D a las 17:30 h.

Precio: 16 €



■ Música

**Dana Point**

21 de mayo

Trash Music Club

Horario: 19:30 horas

Precio: desde 20 €

Género: indie, pop, rock

Entradas: wegow.com

**Billy Boom Band**

16 de mayo

Teatro Nuevo Alcalá

Horario: 12:00 horas

Precio: Desde 15,50 €

Género: pop-rock, público familiar

Entradas: butacaoro.com

■ Exposiciones

Georgia O'Keeffe

Hasta el 8 de agosto

Museo Thyssen-Bornemisza

Horarios: M-V y D de 10 a 19 h.

S de 10 a 21 h. L cerrado.

Entrada general: 13 €



■ La Sal

Carmen Laffon

Hasta el 23 de mayo

Real Jardín Botánico

Horarios: De 10 a 20:30 h

Entrada general: 6 €



* Vivir Ediciones no se hace responsable de los posibles cambios de programación. Recomendamos consultar con las salas las fechas y horarios correspondientes.

¿Secuelas por el covid-19?

Somos especialistas en tratamiento de:

Ansiedad

Depresión

Baja autoestima

Problemas de pareja

Tarifas reducidas para estudiantes mayores de 18 años (Proyecto Mentor)



Clinik Psicólogos

Terapia Estratégica • Gestalt • EMDR

Consultas online y presencial

Solicita una entrevista informativa gratuita
912 78 01 78

Parque Lisboa - c/ Príncipe Don Juan Carlos, 1 local 4 Alcorcón · www.clinikpsicologos.com · info@cllinikpsicologos.com

Cine y videojuegos.....

Disney Cruella

En cines desde el 28 de mayo

Descubre los orígenes de la icónica villana

Protagonizada por la ganadora del Óscar **Emma Stone**, la película profundizará en los inicios de la **Cruella** obsesionada por llevar abrigos de pieles hechos de dálmatas que conocimos en la película original de 1961, **101 Dálmatas**. Ambientada en el **Londres** de la década de los

setenta, conoceremos a **Estella**, una joven estafadora con un gran sentido de la moda que llama la atención de la baronesa **Von Hellman**, quien es interpretada por la también oscarizada **Emma Thompson**. Su relación desencadenará una serie de eventos que llevarán a **Estella** abrazar su lado malvado y renacer como la vengativa **Cruella**.



VILLAGE RESIDENT EVIL

A la venta a partir del 7 de mayo

Vuelve el survival horror más aclamado

Resident Evil Village es la octava entrega de la aclamada saga del género *survival horror* de **Capcom**, que llega a **PlayStation 4**, **PlayStation 5**, **Xbox Series X|S** y **Microsoft Windows**. Desde una perspectiva en primera persona, la historia sigue los acontecimientos narrados en el laureado **Resident Evil 7: Biohazard**. Unos años más tarde del final, **Ethan Winters** y su esposa **Mia** viven en paz en un nuevo lugar, libres de las pesadillas del pasado. Pero esa tranquilidad no dura demasiado. Cuando su casa se ve atacada por **Chris Redfield**, capitán de la **BSAA**

y viejo conocido del incidente de **Dulvey**, **Ethan** debe volver a los infiernos de nuevo para intentar traer de vuelta a su hija secuestrada. Para ello, viajará a un pueblo donde ocurren extraños sucesos y donde se encontrará con perturbadores seres y criaturas.



Capitol
GranVía-Madrid

Después de
ESPINETE NO EXISTE
ALDAN COMPANY
presenta

EDUARDO ALDÁN EL JEFE



Si no te ríes...
estás despedido

**EL JEFE REGRESA
EL 14 DE MAYO**

con
ISRAEL CRIADO

GRAN VÍA, 41 | VIERNES: 20:30 H | SÁBADOS: 18:00 Y 20:00 H | DOMINGOS: 18:00 H | LOCALIDADES DESDE 14 €

vivirEdiciones

comienza su expansión a nivel nacional...



vivirSevilla

vivirMadrid vivirAlcorcón vivirFuenlabrada vivirGetafe vivirLeganés vivirMóstoles vivirArroyomolinos

Periódico independiente gratuito

Sevilla presenta en Fitur 2021 su nueva identidad

La feria más importante de turismo es el escenario ideal para reafirmar y buscar alianzas nacionales e internacionales

■ Fitur vuelve este año en medio de un escenario que marcará las claves del futuro del turismo y los nuevos modelos que veremos desarrollarse en los próximos meses y años. En este sentido, Andalucía y también Sevilla tienen como principal objetivo reforzar las alianzas y forjar nuevas. Uno de los principales sectores en los que Sevilla pondrá el foco son las aerolíneas, después de la inauguración de su nuevo aeropuerto y de cara a la temporada de verano. Asimismo, se impulsará la imagen de Sevilla como ciudad de eventos, tanto empresariales como culturales y deportivos.

➔ **Página 6**



Además...

Actualidad

Fitur se celebra del 19 al 23 de mayo en el IFEMA de Madrid

➔ **Página 4**

Comunidad

Andalucía volverá a ocupar un pabellón completo

➔ **Página 9**

Covid-19

Se han establecido medidas sanitarias excepcionales

➔ **Página 15**

¿Todavía no has leído nuestra entrevista con...?



Luis Martínez Hervás
Hospital Virgen del Rocío



Candela Luque
Presidenta AJE Sevilla



Carmen Quintanilla
Presidenta AFAMMER



Isabel Díaz Ayuso
Partido Popular



Manuela Bergerot
Más Madrid



Jesús Santos
Unidas Podemos



Puedes leer nuestras entrevistas y toda la actualidad en www.vivirediciones.es

