



N.º 1 • DICIEMBRE'17
**EJEMPLAR
GRATUITO**



La Arroba
UNIÓN CULTURAL DE
COMERCIANTES Y USUARIOS
la elipa



Tenemos
una visión,

y Tú
formas parte de ella



Diciembre 2017 • N.º 1

- | | |
|----------------|--|
| 4 • 5 | Bienvenida |
| 6 • 7 | Arte Urbana |
| 8 • 9 | Como mantener en buen estado tu Bicicleta |
| 10 • 11 | Miradas |
| 12 • 13 | Buena Gente |
| 14 | Los niños también Bailan |
| 16 • 17 | Conciencia Natural |
| 18 • 19 | ¡Es tiempo de Rehabilitar sus Edificios! |
| 20 • 21 | El Distrito
Dinamización Comercial y Comunitaria en Ciudad Lineal |
| 22 • 23 | Consejos para perder peso |
| 24 • 25 | Con Salud |
| 26 | Consejos para contratar un Seguro de Salud |
| 27 | Belleza |
| 28 • 29 | Con Gusto
Arepitas Rellenas |
| 30 • 31 | Sonrisa Malvada |

Estimados lectores:

Como dice el refranero español "Te recibirán según te presentes, y te tratarán según te comportes".

Pues bien, esta es la presentación de la Asociación y de la revista La Arroba, Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios, que son el fruto del trabajo, la ilusión y el compromiso de estos elipeños que echábamos de menos una tribuna, un altavoz que de voz y visibilidad a los comerciantes del barrio, a los emprendedores y a los usuarios.

¿Por qué La Arroba?

Hemos querido que el nombre aúne las tradiciones en el comercio con el trabajo de hoy y a la vez se proyecten las nuevas tecnologías y las redes de comunicación, sin olvidar el lado humano.

Somos vecinos que sufrimos las dificultades, las carencias, la falta de pulso y de vida de nuestros barrios; pero también disfrutamos de la diversidad, del tesón y las ganas de salir a flote.

No venimos ni a restar ni a dividir, muy al contrario, venimos a sumar voluntades y a multiplicar posibilidades. Somos ambiciosos y queremos ser referentes de calidad y buen hacer y lo conseguiremos con el trabajo y la colaboración de todos. Empezamos una nueva etapa, queremos crecer con vosotros. Hagamos entre todos que La Arroba sea el símbolo de los barrios y de los comercios con corazón.

Muchas gracias.



La Arroba
UNIÓN CULTURAL DE
COMERCIANTES Y USUARIOS

CARNICERÍA
POLLERÍA

EL CAPRICO



**UN EQUIPO DE PROFESIONALES,
PARA DARTE LA CALIDAD y EL TRATO QUE TE MERECES**



Telf.: 91 233 55 33

Avda. Marqués de Corbera, 23

28017 Madrid • La Elipa

www.mercadilloelcapricho.com

Entrega a Domicilio
Gratuita

PESCADERÍA
Y MARISCO

bienvenida

Todos a una

En la vida de los barrios, el comercio de proximidad es uno de los valores que convierten nuestras calles en espacios más amables y sociables. El pequeño y mediano comercio potencian la convivencia entre la vecindad y contribuyen a que se mantengan las tradiciones en los barrios, haciendo que al adquirir productos se identifiquen las zonas por los servicios que suministran sus comercios. El comercio de proximidad potencia los barrios de los distritos y enriquece la ciudad.

Fomentar el consumo de proximidad, pasa sin lugar a dudas por difundir y publicitar el pequeño y mediano comercio. Esto se incrementa de forma exponencial cuando estos comercios se asocian entre ellos y suman sus fuerzas colaborando y trabajando en pos de un objetivo común; y esto se consigue mediante las Asociaciones de Comerciantes.

Las estrategias comerciales y de publicidad se ven ampliadas cuando se realizan desde una plataforma con mas y mejores recursos de comunicación y que al realizarse de forma conjunta, benefician a todos los miembros de la Asociación a la vez que potencian el encuentro y la convivencia ciudadana con un comercio más directo, cercano y humano.

Desde Ahora Madrid queremos expresar nuestro apoyo por la creación de la Asociación de Comerciantes "La Arroba", una nueva asociación que viene a fortalecer el tejido asociativo del distrito. Estamos seguros que esta nueva Asociación impulsará nuevas iniciativas, propuestas y sugerencias que beneficiarán al comercio local en Ciudad Lineal.

Reiteramos nuestro apoyo y los mayores deseos de que la Asociación de Comerciantes "La Arroba" se fortalezca y se amplíe el número de comercios asociados en la zona.

Ahora Madrid Ciudad Lineal

MECÁNICA GENERAL Y ELECTRICIDAD

TRIPLE R MOTOR Group

NUEVO CHAPA Y PINTURA

- Mecánica y electricidad en general
- Chapa y Pintura (Concierto con todas las Compañías aseguradoras)
- Mantenimiento del vehículo
- Cargas de Aire Acondicionado
- Neumáticos y Car-Audio

C/ San Maximiliano, 31 - 33 C/ Francisco Huesca, 9
telf.: 91 243 12 91 91 403 87 96
28017 Madrid • info@tripler-motor.com

Desde el grupo municipal de Cs en Ciudad Lineal queremos unirnos a la bienvenida de una asociación con tantas ganas y potencial como es La Arroba.

Agradecemos la oportunidad de escribir unas líneas en este espacio de encuentro.

Somos los vecinos y vecinas de Ciudad Lineal en su inmensa mayoría gente trabajadora y comprometida con nuestro entorno y vecindario siendo muy participativos con la vida en nuestros barrios.

Especialmente en lo que respecta al uso y el mimo del pequeño comercio, aquel que muchas veces es olvidado por las administraciones.

El consumidor necesita satisfacer sus necesidades de una manera accesible, provechosa y eficiente y para ello necesitamos cuidar, desde las instituciones y demás espectro vecinal, a los comercios y emprendedores que ponen su empeño y muestran su dedicación a sus respectivos negocios.

Un cordial saludo

Desde la Asociación La Arroba, nos piden unas palabras para su revista, nosotros entendemos que las mismas solo pueden ser palabras de bienvenida, en este camino que empiezan a recorrer.

Bienvenida, además, porque estamos convencidos de que el suyo es un proyecto, necesario e ilusionante. Vivimos unos momentos en los que lamentablemente, nuestras calles van transformando aquellos locales, en los que se albergaban los pequeños comercios de barrio, en espacios vacíos, con el cartel de se vende o alquila sustituyendo a las mercancías que antaño daban vida a sus escaparates.

Los que tenemos cierta edad, recordamos con añoranza las tiendas que daban identidad a nuestro barrio, los ultramarinos, la panadería, la librería de la esquina, el charcutero o pescadero amigo, y en donde aun sin existir las tarjetas, se podía comprar a crédito, dejándolo "a fiar"

Es verdad que los tiempos han cambiado y la evolución de la sociedad hace necesario adaptarse a la misma. Las redes sociales hacen que cualquier establecimiento que se precie, tenga su propia página web, o su reseña en Internet. Por eso entendemos necesaria la presencia de Asociaciones, como la que ahora nace, que, uniendo intereses comunes, voluntades y esfuerzos, pueda prestar una ayuda y asesoramiento, a los comercios de cercanía existentes y a los que puedan ir incorporándose. Repetiremos aquello de "la unión hace la fuerza".

Por lo tanto y sin más desde el Grupo Municipal Socialista de Ciudad Lineal, deseamos mucha suerte a La Arroba en su cometido y les reiteramos nuestra disposición y apoyo a cualquier cosa que por nuestra parte puedan necesitar.

Un saludo y bienvenidos.

El pequeño comercio o, como desde hace algún tiempo se le denomina, el comercio de proximidad, ha formado parte de la vida cotidiana de toda ciudad. Es mas, no sólo ha formado parte de la vida de los barrios, sino que ha contribuido de forma considerable a dar vida a esos barrios, a sus calles. Y así debe seguir siendo. Que esos pequeños comercios sigan dando vida a nuestras calles, por que contribuirán enormemente a que la ciudad, una ciudad como Madrid, un distrito como Ciudad Lineal, sus barrios y sus calles sigan estando llenos de vida.

Pero también es cierto que determinados factores – como la reciente crisis económica- han supuesto un duro golpe a tantos y tantos comercios de barrio. Esos comercios que a lo largo de los años han contribuido al desarrollo económico de la ciudad, que fueron emprendedores en su momento. Que han contribuido a la generación de empleo y que siguen contribuyendo a ello. Por ello, necesitan de un nuevo impulso y del apoyo institucional, no sólo para que sigan con su actividad económica, sino también para que contribuyan a que Ciudad Lineal sea un distrito atractivo para nuevos emprendedores que deseen asentarse en nuestras calles.

Una vez dicho esto y reconociendo la importancia del comercio de proximidad, desde el Partido Popular de Ciudad Lineal queremos desear lo mejor a la Asociación "La Arroba", entre cuyos principales objetivos está la defensa de los intereses del comercio de proximidad de nuestro distrito, tanto del tradicional como de los nuevos emprendedores que quieran venir a Ciudad Lineal. Y, por supuesto, mostrar nuestra disponibilidad, en la medida de nuestras posibilidades, para que nuestro distrito siga siendo atractivo para la actividad comercial, generadora de desarrollo y empleo.

Mucha Suerte.

Partido Popular de Ciudad Lineal

BAR LANCHAS

Especialidades: embutidos de Salamanca y alioli

Tapas y Raciones 91-356-16-46

Travesía Jose Luis de Arrese, 1

autoescuela SAN POL

www.autoescuelasanpol.es

Avenida Marqués de Corbera, 38
28017 Madrid • Telf.: 91 356 34 06
e-mail: c.f.v.s.pol@hotmail.com

OFERTA MOTOS
Carnet AM / A1 / A2
solo **29€***

Matrícula + 3 clases maniobras • Material didáctico teórico
Clases teóricas ilimitadas • Claves web para tests online y
Acceso total a los ordenadores de las aulas.

TODOS LOS PERMISOS•

*Ofertas no acumulables e implican el compromiso de ir a examen con la autoescuela
Promoción valido hasta el 31 de diciembre de 2017





Alejandro Sanz, AKA DAMS, con tan sólo 24 años es un Da Vinci madrileño del siglo XXI: pertenece al colectivo ART LIFE MADRID, es DJ (TIME TO BEAT), productor musical, activista social y estudiante de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería y Sistemas de Comunicación. Nos reunimos con él mientras retoca su último trabajo: un mural publicitario para un comercio del barrio de la Elipa.

La @: "Muchas gracias por compartir con La Arroba nuestro primer numero, Alejandro. ¿Cuál es tu relación con el barrio de la Elipa?".

DAMS: "Muchas gracias a vosotros, por darme esta oportunidad entrevistándome. Yo vivo en Moratalaz pero la Elipa es mi barrio adoptivo, tanto personal como artísticamente".

@: "¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional en el barrio?"

DAMS: "Empecé como artista urbano en las canchas deportivas de Las trece Rosas, hace ya 10 años. Desde entonces, he promovido y apoyado LA CULTURA en el barrio participando en dos ediciones de Block Party y en la exposición "Esto no es Graffiti" del Centro Cultural de la Elipa, colaborando con la Asociación La Rueca para promover la integración de colectivos en peligro de exclusión a través de la música y el arte; y con la AVV La Nueva Elipa en las "Jornadas de Juventud y Cultura" de las fiesta de la Elipa 2016... Es más, una de mis obras está cedida y expuesta permanentemente en el Centro Cultural de la Elipa."

@: "¿Cómo crees que el comercio de proximidad y el propio barrio se pueden beneficiar de tu arte?".

DAMS: "Por experiencia propia, os puedo decir que los proyectos que unen el arte urbano colectivo y la participación ciudadana crean sinergias muy positivas y ayudan al comercio. El arte es una herramienta fantástica para posicionar y destacar los comercios, dándoles una nota de color y exclusividad."

@: "Alejandro, ¿Cómo ves la política cultural del

Ayto. en relación al arte urbano?"

DAMS: "Creo que cada vez se apuesta más por el arte como forma de cohesión social, y los artistas urbanos vamos teniendo mejor acogida.

Se está dando a conocer una parte del graffiti que antes no nos dejaban mostrar, aunque aún queda mucho camino por recorrer."

@: "¿Cómo crees que el comercio de proximidad y el propio barrio se pueden beneficiar de tu arte?".

DAMS: "Por experiencia propia, os puedo decir que los proyectos que unen el arte urbano colectivo y la participación ciudadana crean sinergias muy positivas y ayudan al comercio. El arte es una herramienta fantástica para posicionar y destacar los comercios, dándoles una nota de color y exclusividad."

@: "Muchas gracias Alejandro, esperamos verte creando y compartiendo tu arte por el barrio y el distrito".

DAMS: "Muchas gracias a vosotros y muchas suerte con la Asociación y la revista".



695 83 02 42
<http://artlifemadrid.wixsite.com/artlife>
artlifemadrid@gmail.com

PELUQUERÍA HOMBRE

ChiA
 • PELUQUERÍA HOMBRE •
Desde 1987

Nuevo horario

- Lunes a Viernes •
9,30 a 20,30 hs.
- Sábados y Domingos •
9,30 a 14,00 hs.

Servicio a Domicilio

Infórmate

No cerramos a Mediodía
Reserve hora para su Comodidad

• 91 361 47 43 •

Marqués de Corbera, 46
28017 Madrid
www.chiapeluqueros.com

30 TAPAS
DIFERENTES
...
RACIONES XL
...
BOCADILLOS XXL

**TODOS LOS JUEVES
TORNEO DE DARDOS
FEDERADO**

• LUNES CERRADO •

Montejurra, 25
Madrid 28017 (La Elipa)
Telf.: 91 306 01 84

**GANADOR
Ruta de la Tapa
2017**

Cómo mantener en buen estado tu bicicleta



Cada vez somos más los que habitualmente usamos la bicicleta como forma de desplazarnos por la ciudad, como deporte habitual o como forma ocasional de ocio con familia y amigos.

Sea cual sea tu relación con la bicicleta si quieras disfrutar de ella siempre que la uses y, lo que es muy importante, alargar su vida, es necesario tener en cuenta unos sencillos consejos que si eres constante se convertirán en rutina y verás cómo no cuesta tanto mantener tu bici siempre a punto.

PIZZERIA DON VITO

Pruéba nuestra
Vito Burquer

C/ Santa Felicidad, 17 • 2017 Madrid • La Elipa • 608 856 563

Pizzas
Raciones
Bocadillos
Hamburguesas
Sandwichs
Paninis

Asador de Pollos
• NUEVO •

Reformas en General

Venta cuartos de baño • Avisos fontanería • Pavimentos • Pintura
Parqué y Tarima • Electricidad • Cerramientos en P.V.C. y aluminio
Muebles de Cocina • Aire acondicionado • Calefacción
Exposición de azulejos de cocina y Baño



MÁS DE 35 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN
Avda. Marqués de Corbera, 59 • 28017 Madrid • www.saneamientosrojas.com
Telf.: 91 326 53 61 • Fax: 91 326 21 29 • Móvil: 620 50 43 49 • e-mail: info@saneamientosrojas.com

SR Saneamientos
Rojas

VENTANAS
KÖMMERLING®
MAYOR AISLAMIENTO TÉRMICO Y MÁXIMA GARANTÍA

Informate

Lo imprescindible:

1. Mantén tu bicicleta siempre limpia. Después de cada salida quita los restos de polvo, arenilla y si llueve, de agua y barro, con un cepillito suave y un trapo húmedo. Guárda la en un lugar libre de humedad para evitar la oxidación.
2. Una vez limpia engrasa la bici, con un aceite especial y un trapo. Mucho cuidado con que el aceite no entre en contacto ni con las pastillas de freno ni la superficie del pedal.
3. Las ruedas, básico, antes de salir con la bici comprueba la presión de las ruedas. Es muy importante comprobar que los bujes no tengan holgura, que los cierres estén bien apretados, que los radios estén bien tensados y que la llanta esté bien centrada. Cuidado con las cubiertas, si has pinchado revisálas para quitar los posibles pinchos que puedan quedar y vigila su desgaste o posibles rajitas.
4. Frenos, las manetas deben tener un tacto firme. Si tus frenos son de zapata, comprueba su desgaste, el buen estado de los cables y fundas, y su ajuste. Si tus frenos son de disco, comprueba el desgaste de las pastillas, el buen estado del disco, el sistema hidráulico y su ajuste.
5. Los cambios, para evitar los molestos "saltos", comprueba el estado de la cadena, platos y cassette. Manténlos limpios, libres de polvo y arenilla. Lubrica la cadena, sin excesos.
6. Comprueba que todos los tornillos estén bien apretados, que no haya holguras, comprueba el manillar, la horquilla, la pinza.... Lo más importante es prestar atención a tus sensaciones sobre la bici y si ves que algo no funciona y no te ves capaz de arreglarlo tú acércate a un taller de bicis a asesorarte.

Otros consejos que también te serán muy útiles:

- Cuando "aparcamos" la bici y sabemos que en días no la vamos a coger, déjala siempre en el plato y piñón más pequeño, de esta forma conseguiremos que todos los elementos de la transmisión se queden en una posición más "relajada", con la mínima tensión.
- Al parar para descansar durante una ruta si no tenemos dónde apoyar nuestra bici, lo mejor es tumbarla en el suelo siempre hacia el lado izquierdo para que la transmisión quede siempre hacia arriba y que el plato, cambio y desviador no entren en contacto directo con el suelo. Y no lo dudes, el futuro son las bicicletas que nos dan tan buenos momentos.

¡No dejes de pedalear!

A Punto Cycles, S.L.

a punto cycles
La Elipa
TU TALLER DE BICICLETAS
San Maximiliano, 32
28017 Madrid
Tlf. 810 527 225



Dto. -15%

organizamos rutas MTB los domingos.....vete con nosotros

info@apuntocycles.com - Wassap 618 601 306
apuntocycles.com



Búscalos a través de Google "Decoraciones Antonio"

DECORACIONES ANTONIO

- Desde 1984 en el barrio •
- MOLDURAS • CUADROS • CAJONERAS •
- ZAPATEROS • CUBRERRADIADORES • FORRADO DE ARMARIOS • CERCOS • PUERTAS DE INTERIOR •
- PUERTAS BLINDADAS • PUERTAS PLEGABLES

Avda. Marqués de Corbera, 62 • 28017 Madrid
e-mail: bricolaje_antonio@hotmail.com
Telf.: 91 403 29 50

La historia de nuestro querido barrio tiene sus propios héroes, muchas anécdotas que contar, muchos sucesos ocurridos en el mismo y muchos artistas han salido de nuestras calles.

Aunque parezca que somos un pequeño lugar en la periferia de Madrid, en el fondo somos muy grandes, grandes por todas aquellas personas que día a día vivimos en él y que hacemos que cada día sea más activo.

"La Elipa", en el siglo pasado, toda la zona en la que nos encontramos, era territorio de Vicálvaro. Sorprendente a que sí, todo ello no es más que un pedacito de la historia de nuestro barrio, y que poco a poco os vamos a ir desvelando en este artículo.

Hace 66 años en el Ayuntamiento de Vicálvaro, en el reloj marcaban las 10:30 del 20 de octubre de 1951, Madrid absorbe varios municipios, Vicálvaro, Fuencarral, El Pardo y Aravaca; cumpliendo así con el "Plan Bidagor", que tenía como objetivo convertir la Villa en una gran metrópolis. Desde el momento que se firmó la anexión, comenzaba el principio de un proceso irreversible de pérdida de identidad e independencia municipal, con ello Vicálvaro pasaba a formar parte de la gran ciudad.

Antes de dicha anexión hubo un gran proceso pre-

vio en el que se evaluó como realizarse las anexiones de cada municipio. Se pensó en que fuera algo parcial, pero finalmente se optó por anexionar los municipios en su totalidad, pero realizándose en dos etapas; la primera fue la zona que ocupa actualmente el "Cementerio de la Almudena".

Desde 1878 hasta 1910 se efectuaron los trámites de expropiación para la construcción de dicho cementerio en tierras vicalvareñas. Así, nuestro pueblo pierde los terrenos de La Elipa y Las Ventas del Espíritu Santo.

Peluquería de Caballeros

Cortes
Clásicos y Modernos
•••
Degradados
•••
Afeitados
•••
Arreglos de Barba

Telf.: 695 64 19 66
C/ M^a Teresa Sáenz de Heredia, 11

Frente al mercado de la Elipa

Antonio Campos

PROFEBAÑO
DISEÑO DE COCINAS Y BAÑOS

Reformas en General
•••
Avisos de Fontanería

Telf.: 91 326 11 43
WhatsApp: 605 877 780

Avda. Marqués de Corbera, 44
28017 MADRID • profebano@hotmail.com

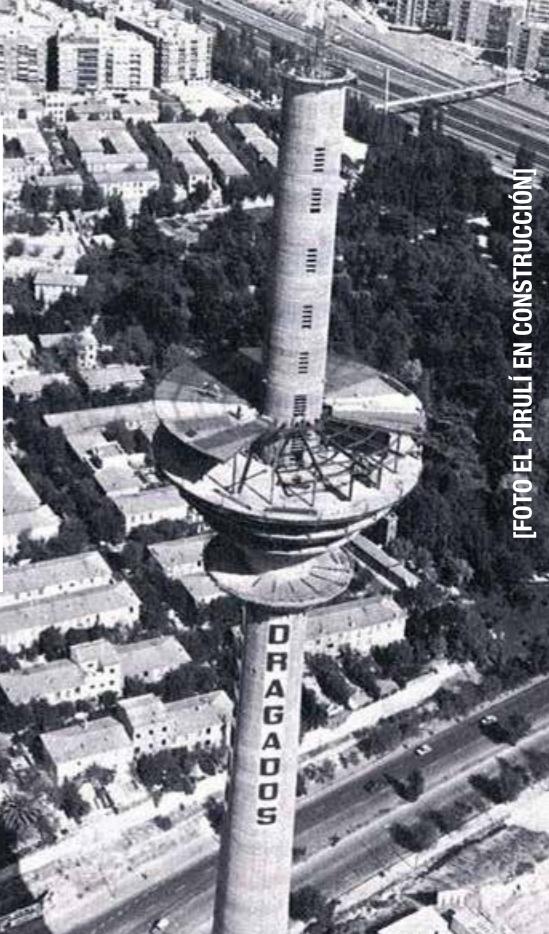
CERVECERIA
La Plaza

CROKAS + HAMBURGUESAS + ENSALADAS + SALCHICHAS

Santa Felicidad, 26
28017 Madrid

[FOTO ANTIGUO AYUNTAMIENTO DE VICÁLVARO]

A medida que avanzaba el tiempo, nuestro barrio ha ido cambiando poco a poco, apareciendo símbolos que a día de hoy son un referente en la situación que ocupamos con respecto al resto de la capital, uno de ellos "Torrespaña", o más conocido como 'El Pirulí'. Se trata de una antena de casi 232 metros aproximadamente y que comenzó a construirse en febrero de 1981. Esta torre conectada a toda España, emitiendo los canales que a día de hoy conocemos como La 1, La 2, etc.



[FOTO EL PIRULÍ EN CONSTRUCCIÓN]

Muchas más fotos e historias de nuestro barrio las podrás encontrar en



SERVICIO TÉCNICO INFORMÁTICO

VENTA DE ORDENADORES Y COMPONENTES

DESARROLLO DE PÁGINAS WEB

REPARACIONES A 30 €

ASERVIOS PERSONALIZADOS

PLANES DE MANTENIMIENTO A TU MEDIDA

El Informático Personal

C/ San Maximiliano, 45 • 28017 Madrid • Telf.: 91 127 93 27 • Info@elinformaticopersonal.com
www.elinformaticopersonal.com

Síguenos

Un privilegio contar con vostr@s en este primer número de "La Arroba".

Desde cuando contamos con vuestro establecimiento en la Elipa.

• Desde enero de 1963

Quien estaba a cargo de este establecimiento en sus principios

• Al principio un pastelero que contrató a mi padre, José. El se ha encargado de esto 46 años.

De momento 2 generaciones, vosotros apostáis por una tercera?

• Sí, apuntan maneras desde luego.

Que diferencia hay entre la corona de la Almudena y el típico roscón de reyes.

• Misma masa, sin esencia ni frutas y va emborrachada, es más jugosa.

Me gustaría que me desvelarais ¿qué diferencia existe entre la bollería industrial y la tradicional?

• Primero la industrial la puedes tener una semana en casa, nuestra bollería tradicional se elabora con materias primas de calidad y sin conservantes, no aguanta más de 2 días. Además el sabor, nada que ver. Las cremas son más intensas.

Notáis la cuesta de enero.

• jajaja Si, se me hace el mes muy laarrgo. Pero en el otro sentido, el del trabajo.

Cuantas hs. empleáis al día desde que empieza la campaña navideña.

• Mi padre ni duerme en navidad. Tenemos que reforzar en personal.

Que volumen de refuerzo.

• Ahora somos 5 ó 6 y nos juntamos unas 20 personas. Toda la familia aquí metida en navidad.

¿Cuanto tiempo se puede tirar aquí una persona en esta peregrinación navideña para comprar vuestro roscón?

• Normalmente suelen comentar que unas 2 horas y media más o menos.



Dentro de los comentarios que oigo año tras año "No entiendo como para una barra de pan tengo que esperar la cola del roscón" que me podéis decir a esto, no podéis plantear hacer una cola rápida para este producto.

• El problema es que tú vienes a por una barra de pan y el que está esperando para su roscón también quiere una de ese tipo de pan. Tú te la llevas sin esperar cola y el que está esperando a que salga su roscón, porque lo estamos enfriando, se queda sin ella. Y se forma el follón. Al final de ese modo se evitan problemas.

La Gloria, Reina de las navidades en el barrio de La Elipa.

Cúal es el secreto de vuestro roscón

• El cariño supongo, que lo hacemos en el momento y a modo artesanal. Sin almacenar ni congelar.

El roscón es un producto tradicional, o admite innovaciones?

• Si antes era el clásico, luego lo demandaban con nata, después, trufa, crema, incluso 3 sabores.

Pero al final cúal se vende más

• Con nata parece que le gana la batalla poco a poco al seco. Pero lo que sí está ganando terreno es la corona de la Almudena.

Dicen que las sorpresas de vuestros roscones son diferentes, sorpresas de verdad. Qué tenéis que decir a eso.

• En primer lugar, nos lo curramos, "estamos todo el año envolviendo sorpresas jajaja", desde septiembre hasta junio del año siguiente. También José, recibe a muchos representantes con el fin de poder sorprender cada año, su afán siempre es buscarlas más grandes, más caras y mejores. Es una bonita labor.

Me consta, reconozco que la mayoría de las sorpresas son muy útiles.

Agradecemos a todos nuestros clientes, amigos y vecinos que día a día nos apoyan y hacen posible que negocios como el nuestro pasen de generación en generación.



Otra circunstancia, yo vengo y espero mi cola para encargarte y pagarte el roscón. Me voy y regreso mañana, ¿tengo que esperar cola de nuevo?

• Tienes que esperar de nuevo otra vez. Es que si no tendríamos una cola de encargo y la otra, y te aseguro que al final la cola de encargos sería más larga que la otra y como se van haciendo los roscones al momento al final tendríamos el mismo problema multiplicado por 2 colas. Además es que no tenemos sitio para coger encargos.

Diez años de metro, en que os ha repercutido. Más clientes nuevos? Os dais cuenta de que tenéis el sitio más privilegiado de La Elipa.

• Mucha gente nos lo decía "¿qué habéis hecho con los del metro para que os lo coloquen en la puerta?" jajaja

Pero la gente no ve esos 2 años que os tuvieron aquí encerradas, hay que aguantarlo.

• Gracias a Dios, los clientes que nos conocen y quieren nuestro producto venían pese a todo.

Vais a ser la primera entrevista de La Arroba, la nueva revista del barrio, que esperáis de nosotros como Asociación de Comerciantes "La Arroba". Qué os parece esta iniciativa, esta nueva asociación.

• Muy buena, por nosotros la mayor aceptación. Que consigáis concienciación por parte de la gente, que apueste por el pequeño comercio, cercano. Que valoren el esfuerzo por mantener un negocio debajo de casa, dando calor y vida al barrio. Que escuchamos, asesoramos. Damos un trato muy profesional, cada uno tenemos nuestra dedicación, conocemos el producto. En los grandes centros comerciales no ocurre. Es importantísimo el comercio en los barrios. Dan la vida a las calles, en fin, creemos muy importante la labor que vais a realizar. El barrio necesita reflotar el comercio y esta iniciativa es muy positiva.

Te gusta el barrio de la Elipa

• Por supuesto, yo de aquí no me muevo para nada. Lo tengo todo aquí, familia, trabajo. No nos falta de nada, bueno sí, una casa más grande, jajajaja.

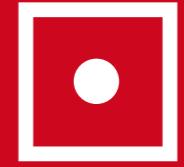
Veo que aquí tenéis los postres tradicionales, el negrito, el borracho, la bamba... Han cambiado los tiempos pero y los gustos, se consumen los mismos productos que hace 54 años?

• Bueno en realidad en este sector pese a que disponemos de los dulces de siempre también tenemos que estar innovando, hay que buscar el equilibrio y más en un barrio como este donde nuestra clientela es la de toda la vida.

Por ejemplo, antes había 4 variedades de bollos, ahora hay muchos más y en tartas lo mismo, las tradicionales que eran las de nata o chocolate y a día de hoy tienes todo tipo de mus y sabores. Mucha gente que viene por aquí se asombran y te dicen "hay las trenzas de toda la vida o las bambas de nata que no las encuentro en cualquier sitio". Se junta tradición y nuevas tendencias.

Por qué crees que el comercio de barrio está en peligro de extinción.

• Es triste pero hoy en día se busca más el precio que la calidad o el trato personalizado. Tal vez eso sea consecuencia de la crisis que hemos vivido.



redpiso

Servicios Inmobiliarios

www.redpiso.es

Más de 200 oficinas y 2.000 profesionales en toda España

Madrid • Valencia • Sevilla • Cádiz • Murcia • Zaragoza • Alicante • Salamanca • Guadalajara • A Coruña • Málaga



¡VALORACIONES GRATUITAS!

ESTUDIO DESARROLLO LA ELIPA

C/ Marqués de Corbera, 40 · 28017 Madrid

Telf.: 91 356 26 11

e.desarrollolaelipa@redpiso.es



¡¡LOS NIÑOS TAMBIÉN BAILAN !!

Javy Martín, bailarín profesional y modelo nos abre las puertas de su Estudio de Danza, situado en C/ Lago constanza 41, ascao, Madrid, para hablar del mundo del baile, del espectáculo y sobre todo de esos chicos que no se atreven a meterse en una escuela de baile por miedos o por la sociedad actual.

Cuando yo era pequeño tuve la gran suerte de contar con el apoyo total máximo de mis padres para dedicarme a lo que realmente me fascinaba que era bailar. Era la forma más maravillosa de exteriorizar todo lo que sentía.

Me formé desde bien pequeño de la mano de Sandra Santa Cruz entre otros profesores profesionales en Canarias y más tarde decidí dar el salto a la península gracias al programa de cuatro Fama a bailar.

Recuerdo con cariño siendo tan joven y metido en las clases de danza con otras niñas, la verdad era un situación rara pero afortunadamente rápido pasas a formar parte de uno de ellos, del elenco o compañía que de lo único que se preocupan es de formarte.

A veces pienso que debería de haber más niños que se dediquen a este mundo, pero no sé si el miedo es causado por ellos, o por las mismas familias que juzgan una profesión.

que de por sí ya es dura y sacrificante.

La sociedad afortunadamente cada vez es más amplia y libre y en otras culturas y sobre todo en otros países los bailarines chicos suelen ser grandes figuras y consagrados en ocasiones como Dioses o personas especiales por tener este maravilloso don.

Yo en especial invito a todos esos niños pequeños que sientan que éste es su mundo a formarse, a aprender a disfrutar y sobre todo a creer en los sueños porque todo siempre

con un poco de esfuerzo, fe y constancia se consigue.

Yo le debo todo lo que soy a mi familia mis padres, y hermana, siempre.

"LA VIDA ES COMO EL BAILE LO IMPORTANTE ES DAR BIEN LOS PASOS ADECUADOS"

JAVY MARTÍN

DANZA
JAVY MARTÍN
Estudio Profesional

C/ Lago Constanza, 41 - 28017 Madrid • 640 818 941 • [@danzajavymartin](#) • [Javy Martín](#)

LUBRICANTES LA ELIPA
www.aceiteparamotores.com

Aceite de Motor barato
para Coches, Motos y Vehículos industriales
Tienda • C/ Ricardo Ortiz 46, Local 2 • 28017 Madrid
(Frente Gasolinera BP)

Abierto de Lunes a Domingos y Festivos de 9:30 a 21:00
Pedidos: 91 017 82 15 / 685 237 777
Envío 24 / 48 hs.

Venta online - www.aceiteparamotores.com

Desayunos • Comidas • Meriendas
Felipe
CAFÉ & BAR

C/ Montejurra, 25 • 28017 Madrid
634 065 411 • 639 282 936

Taller de Costura
Haz tus creaciones aprendiendo
Infórmate
MAQUITOLE
MAQUINAS DE COSER Y BORDAR
VENTA Y SERVICIO TÉCNICO
C/ Santa Felicidad, 28 • 28017 Madrid
Telf. y Fax: 91 326 52 68
e-mail: maquinasdecoser@maquitole.com
www.maquitole.com



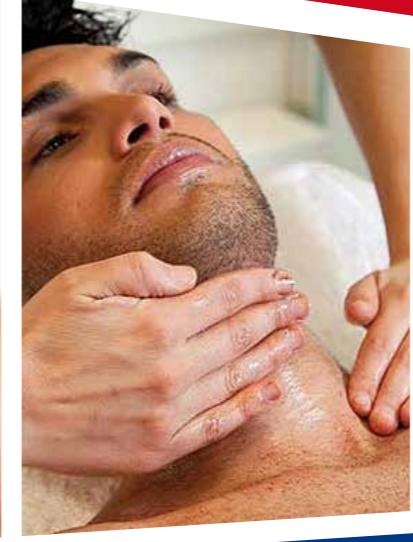
• CORTE DE PELO

• MANICURA Y PEDICURA

• DEPILACIÓN

• LIMPIEZA FACIAL Y DE CUTIS

• MASAJE TERAPÉUTICO



Tu Cuidado
nuestra
Especialidad

Acércate!

Telfs.: 91 040 81 52 • 657 484 258

AVDA. MARQUÉS DE CORBERA, 56 • SANTA FELICIDAD, 20 • Madrid 28017 (La Elipa)



conciencia natural



Viene el frío y con él los días más cortos con menos luz lo que nos provoca más melancolía.

Por ello debemos estar preparados para minimizar el riesgo de los contagiosos resfriados. Tenemos para defendernos unos soldaditos, nuestro sistema inmunológico, que tienen que mantenerse fuertes para poder defendernos. Hay veces que por nuestro ritmo de vida, estrés o mala alimentación se nos debilita.

¡Pero no hay problema! la naturaleza nos ayuda con sus armas, frente a los virus, bacterias, incluso hongos o parásitos. Están las plantas que se han utilizado tradicionalmente por su provada actividad antiviral, antibacteriana, antiinflamatoria e incluso moduladora: "*La echinacea*", por lo que se puede emplear como preventivo a largo plazo de forma segura.



También tenemos cerca las celebraciones navaideñas con sus inevitables excesos sin acordarnos que "*De Grandes Comidas y Cenas están las tumbas llenas*", gracias a la naturaleza contamos con infusiones que te pueden aliviar después de una comida copiosa (*Ajedrea, Albahaca, Verbena y Genciana*) si tienes náuseas (*Jenjibre*) en caso de gases (*Anís, Hinojo y Menta*)



Espero que estos consejos os ayuden, un saludo y hasta la próxima

Carmen

1. Verbena • 2. Jengibre • 3. Anís en planta



herbolario
los marañones
nos ocupamos de su salud, naturalmente

Somos cosecheros

ESPECIALIDAD en
Miel, Polen y Jalea Real

Miel Artesana Nacional

Avda. Marqués de Corbera, 44
28017 MADRID • Telf.: 91 405 48 59
e-mail: herbocarmen44@gmail.com

Adelfa
LIBRERÍA • PAPELERÍA

Regalos • Fotocopias • Libros de Texto
Prensa y Revistas • Trabajos en Vinilo

Abierto de lunes a domingo
...
Dtos. Especiales en Etapa Escolar

José Luis Arrese, 32 • 28017 Madrid
Telf./Fax: 91 404 71 07 • 602 54 94 71
papelariajla32@hotmail.com



Un año más en el mes de noviembre se celebró en Madrid la XXXIII Edición de la Feria "Bio Cultura", referente de consumo responsable y productos ecológicos.

Este año, Bio Cultura Madrid creció un poco más ya que aumentó su espacio expositivo, ampliando la cantidad de expositores, de actividades y afluencia de público.

Es una pena que la alimentación saludable, algo tan común en nuestros abuelos se haya perdido. Debería estar todos los días como algo natural y no como una sección extraordinaria en nuestros comercios, y al precio habitual de nuestros alimentos y no con un precio superior.



Combatir el estrés meditando

Vivimos en una sociedad que nos obliga a estar en un constante estado de estrés, el trabajo, los estudios, la familia. Cuando hablamos de estrés, hablamos en negativo, sin embargo éste, nos ayuda a ponernos en un estado óptimo tanto físico como mental para afrontar una situación difícil.

El problema llega cuando la situación causa del estrés, se alarga en el tiempo porque no encontramos solución o simplemente recreamos la difícil situación una y otra vez en nuestra cabeza, creando ansiedad.

Por qué no utilizar algo tan sencillo para relajarnos como la meditación. Realizarla es muy fácil, no necesitas ropa especial ni ir al monte. Tan sólo hay que pararse tres minutos (Claro que tienes tres minutos y si no, date el lujo de regalártelos) y... respirar lentamente, siendo consciente tan sólo, de que respiras.

INSTALADOR AUTORIZADO
Venta de Materiales Eléctricos • Lámparas
Plafones • Regletas • Reformas Comunitarias

SUELOS LAMINADOS
Venta de Pinturas • Suelos de todo tipo • Pintura
Reformas de Albañilería • Fontanería
Productos de Limpieza Especializados

BRICOMAGE & LUZIMAR
Soluciones para tu hogar

Presupuestos sin compromiso

NUEVA SECCIÓN DECORACIÓN

Arreglamos defectos en cuartos de contadores

Tu tienda online www.ledzimar.com

C/ San Maximiliano, 36
Telf.: 91 725 67 99 • 628 127 644

Avda. Marqués de Corbera, 42
Telf.: 91 405 48 73 • 628 127 645



**ARQUITECTURA
E INGENIERÍA**

PROYECTOS TÉCNICOS

DIRECCIÓN FACULTATIVA

ACCESIBILIDAD

ITE / IEE

**TRAMITACIÓN
DE SUBVENCIONES**

Aislamiento Térmico
Eficiencia Energética

ALFREDO BORREGUERO HERNÁNDEZ

Arquitecto. Colegiado COAM N° 11237

918 10 32 20 / 616 08 48 74

clave.vialia@gmail.com

¡ES TIEMPO DE REHABILITAR SUS EDIFICIOS!

*En la actualidad existe un amplio marco de ayudas que permite acometer las obras de **REHABILITACIÓN DE LOS EDIFICIOS** para la Mejora de Eficiencia Energética mediante la instalación de un Sistema de Aislamiento Térmico por el Exterior (SATE), en unas condiciones muy ventajosas para las Comunidades de Propietarios.*

En particular y con carácter orientativo, están disponibles o lo estarán próximamente las siguientes ayudas:

•• Las ayudas son acumulables siempre que no superen el 100,00% de los importes subvencionables en cada caso. Como puede apreciarse, existe la posibilidad de que la inversión sea asumida en su mayor parte por las subvenciones que aportan los distintos estamentos de la administración pública. ••



A. PLAN MADRID RECUPERA (Plan MAD-RE).

Promovido por el Ayuntamiento de Madrid. Para el caso de edificios que se encuentran en las Áreas Preferentes de Impulso a la Regeneración Urbana (APIRU), el ayuntamiento de Madrid ha previsto ayudas de hasta el 50,00% del coste total de la inversión, para la realización de obras de Mejora de Eficiencia Energética, incluyendo honorarios técnicos, tasas e impuestos, IVA, etc.

AYUDA DIRECTA SIN CONTRAPRESTACIÓN:
50,00% COSTES DE INVERSIÓN.

B. Próxima convocatoria de la ampliación del PROGRAMA PAREER-CRECE.

Promovido por el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). Con carácter general, las subvenciones previstas para la próxima convocatoria que se espera en las próximas semanas tienen la siguiente cuantía:

AYUDA DIRECTA SIN CONTRAPRESTACIÓN:
30,00% COSTES ELEGIBLES.

PRESTAMO A DOCE AÑOS, EURIBOR +0,00%:
60,00% COSTES ELEGIBLES.

C. Próxima convocatoria del PLAN ESTATAL DE VIVIENDA 2018-2021:

Promovido por el Ministerio de Fomento. Con carácter general, las subvenciones previstas para la próxima convocatoria ya aprobada mediante REAL DECRETO tienen la siguiente cuantía:

AYUDA DIRECTA SIN CONTRAPRESTACIÓN:
35,00% COSTES ELEGIBLES.



SOCOPRO, S.L.
Servicios y obras
a comunidades de propietarios

Más de 20 años
de Experiencia
nos avalan



**GESTIONAMOS
SUBVENCIONES**

C/ Santa Felicidad, 26
Fachada rehabilitada • Junio 2015

REHABILITACIONES EDIFICIOS

ITE MADRID

POCERÍA , FACHADAS Y CUBIERTAS

MATERIALES HOMOLOGADOS

SOCOPRO SL

C/ Aniceto Marinas, 112 1º C • 28008 Madrid

Telf. 658 81 23 96

Email: csocopro@gmail.com

www.itemadridsocopro.es

Dinamización Comercial y Comunitaria en Ciudad Lineal

La Agenda 21 desarrolla un plan de acción en Ciudad Lineal, para el fomento y apoyo al pequeño comercio y la agrupación del comercio de barrio en determinadas zonas del distrito. Fue aprobado en el consejo territorial del 26 de octubre de 2006 y en el pleno del distrito de Ciudad Lineal el 28 de noviembre del mismo año.

Con los planes de barrio del Ayuntamiento de Madrid, con la participación de la Junta Municipal del distrito de Ciudad Lineal, de la FRAMV, de las asociaciones vecinales de La Nueva Elipa, San Juan Bautista y San Pascual y con el apoyo técnico de la Rueca Asociación y Educo y la colaboración en la presente edición de “La Arroba” y por supuesto, el apoyo y participación inestimable de los comerciantes de estos barrios, se han ido desarrollando las jornadas de dinamización comercial. La idea ha sido acercar a los vecinos al comercio tradicional, el del barrio, con rutas de la tapa que este año celebró ya su 5^a edición en el Barrio de la Elipa siendo ganada en 3 ediciones por la “Cervecería Juanito” y en las otras dos restantes por el “Mesón Andalucía” y “Spa Kedarse” en esta última.

La dinamización ha buscado la sensibilización de los vecinos con el mercado tradicional y el comercio de proximidad con jornadas gastronómicas y mercadillos de artesanía, apoyándose en actividades artísticas y lúdicas dirigidas a los menores y sus familias, la creación de soportes digitales y la divulgación por medios tradicionales de la oferta comercial.

Se han hecho jornadas abiertas al comercio en el barrio de La Elipa con la dinamización comercial en ejes urbanos apostando por las tiendas del barrio con puntos de información, zona de artesanos y talleres infantiles, jornadas de mercadillos de Navidad y artesanos locales con moneda social.

El año pasado, en el barrio de San Pascual en el mercado tras su remodelación con la promoción “Comete Tu Barrio”, buscando que los mercados y el comercio sean puntos de referencia donde hacer las compras con un trato cercano se hicieron demostraciones artísticas, dibujo infantil, desfile de modas y mercado de Navidad. También se está potenciando una nueva imagen corporativa, plataforma digital y dinámica con el blog del mercado que aparte de información comercial incluye las actividades culturales, con degustaciones, la apuesta por el arte en el barrio y animación con globos y pintacaras. En el mercado de San Pascual participaron 31 comercios y talleres de artesanía en los puestos vacantes, ludoteca, se hizo un taller intergeneracional.

Este año con la experiencia de ediciones anteriores en La Elipa, los días 1 y 2 de diciembre tienen lugar una jornada gastronómica y comercial, con bares y restaurantes que ofrecen una selección de menús a precios muy interesantes y exclusivos para la ocasión. También a lo largo de la Avd. Marqués de Corbera los artesanos y comerciantes muestran sus productos acompañados en esta ocasión por la charanga “La Joven Mafia”, además de la presencia de unos animadores con temática futurista, y por si fuera poco, un tren estará presente durante toda la jornada dando a nuestra Avda. un ambiente festivalero único.

Esta campaña no termina aquí, desde el primero de diciembre y hasta el día 15 la mayoría de los comercios de la zona repartirán ilusión en forma de rascas con miles de regalos y descuentos directos. La experiencia de estas jornadas teniendo en cuenta la personalidad de cada barrio y de sus comercios se llevará también a San Pascual, donde este año podrán disfrutar de su 1.^a Ruta de la Tapa.

Después de hacer un recorrido por los últimos 11 años de dinamización comercial y comunitaria en los barrios hay que destacar que son necesarias la sinergia y la implicación de los comerciantes, los vecinos y las administraciones. La

figura del dinamizador comercial es muy importante porque pone en común a los diferentes actores. En esta ocasión podemos presumir que esta gestión la ha realizado en su mayoría un miembro de la “La Arroba”.

Estas jornadas nos enseñan que tenemos que buscar alternativas creativas al mercado tradicional y no sólo como espacio de consumo, ya sean en tiendas de barrio o galerías comerciales para acercarse a los vecinos.

Y como siempre nuestro fin principal y último es hacer de nuestros barrios y nuestros comercios espacios con corazón.



Y como siempre nuestro fin principal y último es hacer de nuestros barrios y nuestros comercios espacios con corazón.

1, 2 y 3
DICIEMBRE • 2017

JORNADA GASTRONÓMICA COMERCIAL

La Glipa

Suministros de Hostelería, S.L. CENTENO

Telf.: 913 262 546



C/ Gerardo Cordón, 35 • 28017 Madrid (La Elipa)
Fax: 91 326 30 14 • e-mail: centeno@centenosuministros.com

Inter Antena

C/ Gerardo Cordón, 36 • locales 5 y 6 • 28017-Madrid • E-mail: interantena@interantena.com • www.interantena.com

- INSTALACIÓN, REPARACIÓN Y MANTENIMIENTOS
- TV TERRESTRE, SATÉLITE Y DIGITAL
- PORTERO AUTOMÁTICO Y VIDEO PORTERO
- CONTROL DE ACCESO
- CIRCUITO CERRADO DE TV
- AUDIOVISUALES

Telf. 91 405 07 86 • Fax. 91 233 32 45

consejos para perder peso desde Fitnext La Elipa



A diario, cientos de hombres y mujeres se proponen perder peso, a diario cientos de hombres y mujeres fracasan en su propósito de perder peso; pese a que adelgazar en muchos casos es sinónimo de mejora del estado físico y de la salud, algo falla en el planteamiento que hace a tanta gente olvidarse de su bienestar y abandonar los hábitos de vida saludable.

Lo primero y principal, es tener muy claro que la pérdida de peso depende directamente de que el gasto de calorías sea mayor que su ingesta, es decir, que consumas más de lo que comes. Es por eso que desde Fitnext La Elipa confiamos en la actividad física como ayuda a que este gasto calórico sea el adecuado.

Aún así cabe la posibilidad que haciendo ejercicio y cuidando la dieta no pierdas todo el peso que se desea o necesita, en este caso es bastante evidente que algo está pasando, y sea necesaria la ayuda de un nutricionista y/o un entrenador personal, para evaluar qué está pa-



sando y dar con el problema para seguir obteniendo resultados, aunque puede que lo que esté fallando sea lo siguiente:

X ¿Controlas el tamaño de las porciones?

Es fácil caer en el error de pensar que comes menos calorías porque estás siguiendo una dieta, pero lo cierto es que la comida que comes sigue teniendo calorías, y si no controlas las cantidades, no conseguirás perder ni un solo gramo, por ejemplo, si en tu dieta tienes para merendar fruta, lo normal es tomar una pieza grande o dos medianas, no 3 ni 4 piezas de fruta.

Un truco muy sencillo es usar platos más pequeños, así te parecerá que hay más comida en el plato, aunque en realidad pueda haber menos de lo normal.

X ¿Comes solo o con otras personas?

Está bastante claro que comemos más cuando estamos en cualquier reunión con amigos y comida, además hay montones de eventos y celebraciones en torno a la mesa, en los que los organizadores se esfuerzan por agasajar a los invitados con montones y montones de platos, a cual mejor, y así es imposible seguir una alimentación correcta, si lo que quieras es perder peso.

Las opciones son claras, o decides saltarte ese día la dieta, lo que supondrá un esfuerzo extra en días posteriores, o tratas de planificar los eventos sociales en torno a la comida:

- Si el evento es en tu casa, tú cocinas, tú decides qué se come, así podrás seguir hábitos de cocina saludable o las instrucciones de tu nutricionista.

- Puedes optar por "llegar a las copas", sáltate el momento cena y queda con tus amigos para tomar algo después de que ellos hayan cenado y muy importante, opta por bebidas no alcohólicas.

- Organiza una quedada lejos de la mesa, excursiones, conciertos, cine,... sin necesidad de sentarse varias horas en frente de un plato.

X ¿Comes habitualmente en casa?

Al cocinar tus propias comidas, tienes la posibilidad de reducir drásticamente el consumo de calorías, y si sigues una dieta pautada por un especialista, puedes seguirla con más facilidad.

Sé que es un esfuerzo cocinar a diario, quizás te pueda ayudar ha-

cer el domingo comida para toda la semana, el caso es que tienes que buscar la manera más cómoda: robots de cocina, si sois varios en casa que cada día uno cocine,...

de esta forma conseguirás limitar las calorías que aporta el alcohol a tu organismo.

X ¿Qué pasa con las dietas milagro?

Este es un tema que desde Fitnext La Elipa nos gustaría tratar algo más en profundidad, por lo extenso y peligroso del asunto, ya que nos parece asombroso que el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de su Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) haya tenido que tomar cartas en el asunto ante la proliferación de las denominadas "dietas milagro" y su promesa de una rápida pérdida de peso, me parece lógico teniendo en cuenta el fin de dicho ministerio, pero me resulta difícil aceptar la idea de que tantas personas hayan confiado en tanto mentiroso, me indigna profundamente que este tipo de personajes, se aprovechen de la necesidad de los demás, pero claro pasa en tanta y tantas cosas.

Insisto, si te planteas la pérdida de peso, sigue mi consejo y ponte en manos de especialistas, ven a vernos a Fitnext La Elipa y te ayudaremos a conseguirlo.

Alberto Lázaro
Fitness Manager

IBERPLEG
Confíanos tu
REFORMA COMPLETA
Servicios Generales

Avda. Marqués de Corbera, 58
28017 Madrid
Telf.: 91 405 57 69 • 654 369 169
iberpleg@iberpleg.com
www.iberpleg.com

Conocenos mejor en YouTube

Hamburguesería Akela
Más de 30 años brindándote nuestros servicios

Servicio a domicilio a partir de 15 €
616 128 412

Para su comodidad reserve hora

Síguenos en Akela pruebas

C/ Ricardo Ortiz, 28 • 28017 Madrid
El Carmen • Telf.: 91 361 32 36

Avda. Marqués de Corbera, 32 • 28017 Madrid

PASSARO
PELUQUERIA PARA HOMBRES

VADES
DOS
TOMBY

PASSARO
PELUQUERIA HOMBRE

Para su comodidad reserve hora

C/ Ricardo Ortiz, 28 • 28017 Madrid
El Carmen • Telf.: 91 361 32 36

FITNEXT LA ELIPA

TU CENTRO FITNEXT
Av. de Daroca, 82, 28017 Madrid

www.fitnextgroup.com | laelipa@fitnextgroup.com



con salud

Farmacéuticos y Médicos Coordinados para el Paciente

conocimiento tienen de los problemas y expectativas de los pacientes por su contacto diario durante años. Pero tradicionalmente los farmacéuticos y médicos han vivido de espaldas, sin apenas comunicación ni coordinación, a pesar de estar tan relacionados a través de los pacientes y sus medicamentos.

Y los pacientes son los que sufren esa falta de comunicación cuando hay un medicamento desabastecido, cuando la receta no está correctamente cumplimentada o cuando hay diferencias de criterio. Para intentar mejorar la atención a los pacientes se han puesto en marcha diversas acciones como mejoras en las vías de comunicación, formaciones conjuntas y proyectos de investigación.

Lo que es ciencia ficción en otras partes de Madrid o de España ocurre en nuestro barrio. Los médicos del centro de salud y las farmacéuticas de la zona están coordinados y se comunican.

Hace 6 años la farmacéutica Consuelo Altares se acercó al Centro de Salud Daroca a hablar con su directora, Nuria Fernández, para ver cómo iban a abordar la nueva manera de hacer las recetas de medicamentos que imponía una nueva legislación.

Aquel encuentro fue el inicio de un proyecto que tiene al paciente como centro, en el que se busca de manera conjunta mejorar la seguridad y la calidad en la prescripción y dispensación de medicamentos. Para ponerlo en marcha tuvieron lugar muchas reuniones de farmacéuticos en el centro de salud y muchas visitas de médicos a las farmacias. Los médicos de atención primaria y los farmacéuticos comunitarios son los profesionales con mayor formación y experiencia sobre medicamentos, y también los que mayor

Para unificar criterios y tener acceso a la información sobre medicamentos más actualizada e imparcial se realizan sesiones clínicas en el centro de salud. Estas sesiones son preparadas de manera coordinada por farmacéuticos y médicos revisando

las últimas publicaciones científicas. En este último año se han realizado más de 30 sesiones formativas con gran afluencia de profesionales (farmacéuticos, médicos y enfermeras).



Para explorar nuevos caminos con el fin de mejorar la atención a los pacientes se han abierto varios proyectos de investigación. Estos proyectos buscan mejorar el cumplimiento en la toma de medicamentos (sistemas personalizados de dosificación, pastilleros) o intentar dar una mejor respuesta tanto de médicos como farmacéuticos cuando existen desabastecimientos de medicamentos.

El proyecto de coordinación del Centro de Salud Daroca con las farmacias comunitarias de su zona básica

de salud ha recibido varios premios a nivel autonómico y nacional, pero sobre todo quiere continuar buscando formas conjuntas de mejorar la atención a los pacientes.



Alicia Moro Valverde.
Farmacéutica comunitaria.

Nuria Jiménez Olivias.
Médico de familia del Centro de Salud Daroca.

Antonio Cabrera Majada.
Médico de familia del Centro de Salud Daroca.

CSA
Cristalerías SUÁREZ
ÁLVAREZ, S. L.
**ACRISTALAMIENTO EN GENERAL
ENMARCACIÓN**

Av. Marqués de Corbera, 60 Post. • Telf.: 91 405 23 16
Gonzalo de Berceo, 58 • Telf.: 91 368 18 55
www.cristaleriasuarez.comuv.com

Foto Estudio Digital
Calendarios Personalizados, Chritsmas
Faldillas, Calendarios de Bolsillo
PACK DE FOTOS DE CARNET DESDE 3 €, VISADOS ETC...
C/ RICARDO ORTIZ, 8
Tlf: 91 727 42 31
Mov: 626 50 47 51
DISTRIBUIDORA OFICIAL DE MARCOS Y ÁLBUMES
CONVERSIONES
REVELADO DE FOTOS EN PAPEL FOTOGRÁFICO
DESDE CUALQUIER SOPORTE
SERVICIO A DOMICILIO

www.fotorossny.es

**Limpieza en Seco • Alfombras y Tapicería
Mantas y Edredones • Pieles**

TINTORERIA MARINA
Desde 1968

Ricardo Ortiz, 118 • 28017 Madrid
Telf.: 91 356 21 87 • 678 004 754
info@tintorieriamarina.com • www.tintorieriamarina.com

Síguenos en Ruvans instalaciones y mantenimientos

Telf.: 91 899 42 55
C/ San Maximiliano, 19 • local 1 • 28017 Madrid
e-mail: ruvansinstalaciones@gmail.com

PRESUPUESTO GRATUITO Y SIN COMPROMISO

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Calentadores 65 €
Calderas 75 €

CERTIFICADOS DE GAS

Trabajamos con todas las marcas del mercado • EXPOSICIÓN EN TIENDA

Consejos para contratar un seguro de salud

Tener una buena salud es lo que nos permite disfrutar de la vida. Así que merece la pena invertir en un seguro de salud, una alternativa rápida para acceder a la sanidad y con la que obtienes un trato más personalizado, entre otras muchas ventajas, como la ausencia de listas de espera o las habilitaciones individuales y con cama para el acompañante en los hospitales. Si estás decidido a contratar uno, toma nota de las siguientes recomendaciones.

¶ Lo más importante es pensar en qué necesidades tenéis para ver qué modalidad es la más adecuada y si te conviene contratar coberturas de forma opcional y así cubrir bien a toda la familia. ♪

Laura García Martínez

1/ Antes de elegir uno u otro seguro de salud, infórmate de toda la oferta que existe en el mercado. Actualmente, esto resulta muy fácil gracias a las webs con comparadores, aunque lo ideal es consultar directamente en la web de la aseguradora o en la oficina ya que te podrán resolver en el momento cualquier duda que te surja y te recomendarán la mejor opción en función de tus necesidades y tu presupuesto.

Normalmente los seguros de salud incluyen: urgencias, asistencia primaria y especializada, hospitalización, pruebas diagnósticas y el servicio dental.

2/ Otra cosa a tener en cuenta es si la modalidad escogida tiene **copagos**. Es decir, aparte de la cuota que pagues por el seguro de salud, tendrás que pagar una cantidad cada vez que acudas al médico (estas cantidades varían en función del servicio). Míralo bien ya que luego vienen las sorpresas

3/ Infórmate del cuadro médico que tienes disponible.

Mira por ejemplo si los especialistas a los que sueles ir están dentro o si los hospitales y clínicas que tú quieras están incluidos.

4/ Comprueba si la cobertura de la póliza es local, nacional o internacional. Así sabes si puedes o no acudir a los médicos del seguro cuando te encuentres fuera de tu lugar de residencia.

5/ Muy importante es conocer los períodos de carencia, es decir, el tiempo en el que no vas a poder disfrutar de algunos servicios. Tienes que saber que si contratás en una compañía y vienes de otra, los períodos de carencia desaparecen.

Una curiosidad que tienes que tener en cuenta. La edad influye a la hora de contratar un seguro de salud. Cuanto más joven, menor precio y viceversa, cuanto más mayor, el coste será más elevado. Normalmente, la prima aumenta cuando cumples determinada edad.

Seguro salud desde

27€



M^a JESÚS MARTÍNEZ LEIVA, S. L.
Agencia Exclusiva Seguros Mapfre. N° registro DGS FP C0763B82141789



MAPFRE
La Elipe

30 años

VIDA • HOGAR • DECESOS • PLANES DE PENSIONES
SISTEMAS DE ALARMA • SALUD • AUTOMÓVIL

Telf.: 91 405 85 26

Avda. Marqués de Corbera, 62 • 28017 Madrid
Lunes a Jueves: de 9,30 a 19,30 hs. • Viernes: de 9 a 15 hs.

*Si contratas hasta el 31 de diciembre de 2017.
Los meses de abril y agosto son gratis.

Desde hace unos años la cosmética vegana está alcanzando un significado muy importante en el mundo de la estética.

La no utilización de sustancias grises, materias tóxicas, el gluten, nos permite conseguir unos resultados sorprendentes a corto plazo y así podemos convertir nuestra piel en "una piel vegana".

MAS2ADA
THE NATURAL THERAPY



Sabemos que hay muchos productos en el mercado capaces de obtener buenos resultados a nivel de tratamientos, pero sin duda las herramientas que nos facilita la cosmética vegana en materias primas para sus aceites esenciales, sus cremas de tratamiento, sus nutricosméticos, logran crear en nuestro organismo una reacción positiva en corto y breve espacio de tiempo.

Hay pocas firmas en el mercado que pueden acreditar algunas de sus líneas con el CERTIFICADO ECOCER que es el que nos garantiza que esos cosméticos están libres de cualquier resto de principio activo que no sea completamente vegano.

En España tenemos una de esas empresas de cosmética que está a la vanguardia a nivel internacional, se llama MASSADA y gracias a ella en nuestro Centro Las Pilares de la Estética trabajamos a nivel de terapias naturales desde hace unos años.

MASSADA posee una amplia gama de productos naturales y minerales logrados a lo largo de sus 30 años de experiencia. Materias primas traídas del Mar Muerto, Jordania, Japón, Chile, Senegal o Francia.

Sus protocolos de tratamientos son aplicados por el Método Ecoa (R) de creación propia y patentado a escala internacional.

Utilizando activos como perlas, oro líquido, yogurt junto con texturas innovadoras como pueden ser las gelatinas, las mousses y los geles, convierten a esta firma en un concepto claramente diferente.

Gracias a ello, y a la colaboración de Massada con la Unidad Oncológica y Linfedema de Punto Vital, podemos ofrecer a nuestros clientes tratamientos post-cáncer y linfedema.

Pilar

MilaSecret
GRAN BAZAR

Regalos
Papelería • Cristalería
Bisutería • Perfumería
Ropa y complementos
Zapatería y mucho más..

Tavés de José Noriega, 1 • 28017 Madrid
634 065 411

Ven a conocernos!

Las Pilares
de la Estética
Centro de Cosmética Avanzada

Tratamientos CORPORALES Y FACIALES · Sin cirugía.

Avda. Marqués de Corbera, 44 • 28017 Madrid
Telf.: 91 361 23 33 • 673 663 655

Cosmética Vegana libre de materias grises y sustancias tóxicas. No testada en animales. Sin gluten y con certificado ECOCER.

Gelomereces ¡Guapa!
MAS2ADA
nuevo

www.laspilaresdelaestetica.com



**CAMBIO DE BAÑERA
POR PLATO DE DUCHA**
Desde **750€**

**REFORMAS
DECO-KAMBA**
SU REFORMA COMPLETA

Albañilería • Fontanería • Electricidad • Pintura
Carpintería • Ventanas Aluminio & PVC • Puertas
Armarios Empotrados • Tarimas • Muebles de Baño
Mamparas y platos de ducha • Pladur • Escayola

C/ María Teresa Sáenz de Heredia, 19 Posterior • La Elipa • 91 725 14 85 • WhatsApp: 692 339 733
email: decokamba@hotmail.com

Síguenos

AN-BI moda hombre
Avda. Marqués de Corbera, 47 • 28017 Madrid
Telf.: 91 725 34 81 • e-mail: camiserian-bi@an-bi.com
www.an-bi.es

CAMISERIA AN-BI
Desde 1964

EL RINCÓN DEL BERRO
BUENAS TAPAS. BUENA TABERNA

C/ Ricardo Ortiz, 60 posterior • 28017 Madrid
Telf.: 91 168 48 80
e-mail: elrincondelberro@gmail.com

Papyre
distribuidor **TOTTO** Oficial

Consegue aquí productos
Libros de Texto • Papelería • Librería
Fotocopias • Impresiones
Encuadernaciones
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Travesía de José Luis Arrese, 1
28017 Madrid • 91 071 61 12

con gusto

Arepitas Rellenas

Helver Sanovié

Las Arepas

Ingredientes

- Harina de maíz
- Mantequilla
- Mayonesa
- Agua
- Sal

Preparación

1. Calentar agua a 70
2. Mezclar el agua con la mantequilla, la mayonesa y la sal.
3. Añadir la harina y amasar poco a poco.
4. Amasar bastante y dejar reposar 5-10min.
5. Volver a amasar un poco.
6. Armar las arepas.
7. Asarlas 10 minutos a temperatura media baja.
8. Reservar.

El Ceviche de Pollo

Ingredientes

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Pollo | • Cebolla roja |
| • Tomate | • Aguacate |
| • Aceite de oliva | • Cilantro |
| • Sal | |

Preparación

1. Cortar el pollo en dados pequeños y dorarlo un poco con aceite de oliva.
2. Cortar la cebolla, el aguacate y el cilantro.
3. Juntar el pollo dorado con lo que hemos picado.
4. Sazonar.
5. Rellenar una de las arepas con el resultado.

El Pollo Criollo

Ingredientes

- | | |
|----------|-------------------|
| • Pollo | • Cebolla roja |
| • Tomate | • Aceite de oliva |
| • Sal | |

Preparación

1. Llevar a ebullición los ingredientes.
2. Dejar reducir.
3. Batir los ingredientes con una batidora de brazo.

La Salsa Espumosa de Queso

Ingredientes

- Queso crema
- Nata
- Sal

Preparación

1. Llevar a ebullición los ingredientes.
2. Dejar reducir.
3. Batir los ingredientes con una batidora de brazo.



Se dispone en la base del plato la salsa espumosa de queso y ponemos encima las arepitas rellenas, poniendo una más sin relleno.

Emplatado

Vemeca Material eléctrico S.L.

Asesoramiento Personalizado
Servicio de Reparto Diario

San Lamberto, 5 - Local • 28017 Madrid
Telf.: 91 409 51 18 • www.vemeca.com

DISTRIBUCIÓN Y VENTA DE TODO TIPO DE MATERIAL ELÉCTRICO

PRICIOS PARA COMUNIDADES ESPECIALES

Primeras marcas Sagelux theben

Loterías y Apuestas del Estado

Regalos y Complementos
Loterías **FELICIDAD 20**

Santa Felicidad, 20 - 28017 Madrid
Telf.: 650 862 662 • 91 326 59 57
email: loteriasfelicidad20@gmail.com

Clínica Dental Reymont
ODONTOLOGÍA GENERAL | ORTODONCIA | IMPLANTOLOGÍA | PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE

Elpeña & Elipeno:
Si quieres tener los dientes sanos ven a la clínica de San Maximiliano.

Precios especiales para la tercera edad
¡Cuéntaselo a tus mayores!

C/San Maximiliano, 39 • 28017 Madrid • Telf.: 91 405 58 02 • 601 085 541
Síguenos en
www.clinicadentalreymont.com

sonrisa malvada



Que importante es el comercio de barrio. La pequeña mediana empresa generaron en 2016 el 70 % de los nuevos puestos de trabajo y eso que hoy en día crear un negocio no es nada, pero que nada fácil.

No hay nada mas indiscreto que tener confianza con la persona que después del médico es la que más sabe de tu salud. Vamos, la farmacéutica mía, la de toda la vida. ¿Qué no sabrá esta mujer de mí?. Pues aún así, no me acostumbro a que cuando la farmacia está de bote en bote y le doy una receta ella va y diga: "¡Maryyyyy! i, ¿que ya tienes las almorranas como huevos de pascuaaa?. No se si me pongo roja de la vergüenza o es la ira que me invade toda. Pero no importa lo que le pidas tiene "pa todo".

Si le dices por lo "bajini": dame unos preservativos. Se mete para dentro de la farmacia y desde allí grita, ¡los preservativos!, que digo yo, que si los quieres de sabores que me han llegado nuevos. No se... déjalo que

son para una amiga y si eso ya viene ella a por ellos.

Ir a comprar a la farmacia se ha convertido en una misión como de espías. Yo antes de entrar al establecimiento, miro dentro para cerciorarme de que no haya nadie y cuando lo tengo más que comprobado miro para todos los lados para asegurarme que nadie tiene la intención de entrar a comprar. Entonces entro y le digo: "vaginesil". No he llegado a pronunciar el "sil", cuando ya se ha llenado la farmacia. "Maryyyyy nena, jajajaja, que te pica ¿no?. Mira chica, que en cero coma segundos, la señora de mi lado se ha enterado que me pica los bajos y yo me he enterado que ella tiene piojos como conejos y necesita una liendrera.

Pero no pasa esto solo en las farmacias, ¡claro que no!. Mi charcutero, también de toda la vida, sabe de mis momentos achuchados y es entonces cuando me echa de más en el peso e incluso me regala los culines del fiambre, que luego se pueden poner en taquitos. ¡Mira que es majó el jodío!. Pero el muchacho peca de la voz trompeta de la farmacéutica. Cuando más gente hay en el mercado y disimuladamente paso de largo de su puesto, se puede oír: ¡niñaaaaaa!, ¿hoy no te llevas los culos?. Pero vamos a ver.....desgraciado, ¿Qué necesidad que se entere la gente que yo me como los culos del charcutero?. Hago como que no lo he oído, la loca vamos. Mañana cuando recién abran, me paso, que hay menos gente.

Como quien no quiere la cosa, también paso de largo de la frutería de mi ya amiga Pili. Nenaaaaa... que hoy tengo fruta de la que se va

a pasar, ¿te la guardo?. Si, claro, que a mis gallinas les gusta mucho. Los clientes y clientas de la frutería me miran como con admiración y envidia. Es que tener gallinas en Madrid, hoy en día es un poco raro. Y la fruta muy madura le quitas de aquí y de allí un poquito y está buena, buena.

Y es que cuando no eres ni mil europa y encima eres abuela o abuelo, llegar a fin de mes es todo un milagro de la ciencia. La ciencia de las amas y amos de casa, que hacen verdaderos trucos de magia para salir adelante con tantos gastos.



Qué sería de todos ellos sin estos pequeños comerciantes, que en los momentos de apretura te dicen: "no te preocupes ya me lo pagas otro día". Sabiendo que su situación como pequeño comercio no es mucho mejor.

Imagináros por un momento nuestro barrio con un centro comercial, nada de pequeños comercios, un día de invierno a las siete de la tarde cuando ya ha anochecido. ¿Habrá luces de los escaparates que tanto animan las calles?, ¿habrá gente moviéndose por el barrio lleno de un comercio a otro?, o simplemente paseando para contemplar lo que exponen en sus locales. ¡Cuanta vida pierde un barrio sin su pequeño comercio!

Quieres tu barrio con vida, consume en el comercio de cercanía.



DULCE HOGAR

TECNOCASA
FRANCHISING NETWORK

¿Quiere vender?

Confíe en la primera red inmobiliaria de España

Más de 500 oficinas a su servicio

WWW.TECNOCASA.ES

Alonso cárnicas LA ELIPA

Síguenos en facebook
Cárnicerías Alonso

Carnicería • Pollería • Pescadería • Charcutería Selecta

Servicio a Domicilio Gratuito

También puedes vernos en www.carnesalonso.es

M.º Teresa Sáenz de Heredia, 13 • 28017 Madrid • Telf.: 91 355 26 66



Las Ópticas
del Barrio
Desde 1964

¿Dificultad para seguir una conversación?

¿Dificultad para oír el Televisor y tendencia a subirla de volumen?

¿No oye a los pájaros, las voces bajas, el timbre o el teléfono?

Si es así, **Óptica Lledó** pone a su disposición las últimas tecnologías adquiridas recientemente, para prevenir y detectar a tiempo posibles signos de problemas auditivos

Especialistas en Aparatos Auditivos



*Ofertas
Especiales
Infórmese*

Marqués de Corbera, 54
Telf.: 91 405 02 40
28017 Madrid • La Elipa

Ricardo Ortiz, 26
Telf.: 91 355 52 84
28017 Madrid • La Elipa

www.opticalledo.com