

más INTERÉS Madrid

Hortaleza / Este / Barajas / Sur
19 de junio de 2020 / Año I N° 4

www.masinteresmadrid.com

La actividad pública y comercial se recupera

Has sido tres largos meses de incertidumbre, miedo y dolor causados por el Covid-19, pero la "nueva normalidad" se impone en Madrid. Los servicios públicos municipales van reabriendo, desde los administrativos a los deportivos, pero también comercios, mercadillos y hostelería intentan superar la crisis y los escaparates y terrazas recuperan la actividad. Todos, eso sí, respetando las normas de protección que exige un virus que sigue ahí. **Pág. 2**

Hortaleza vence el Covid con menos incidencia

El distrito de Hortaleza ha registrado, desde que comenzó la pandemia del Covid-19, 1.806 casos confirmados, lo que supone una tasa de incidencia de 959,7 casos por 100.000 habitantes. Esto sitúa al distrito entre los menos azotados por la enfermedad, sólo por detrás de Barajas y Centro. Sin embargo, si miramos los datos por Zonas de Salud, Virgen del Cortijo y Sanchinarro han sido menos maltratados que Mar Báltico. **Pág. 6**

El Centro de Turismo de Sol ya está a pleno rendimiento



Apuesta por el turismo de interior

La presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, ha aprovechado la reapertura del Centro de Turismo de Sol, que retoma su actividad de información y promoción del turismo, para anunciar las medidas de apoyo por parte del Gobierno a reactivar este sector. **Pág. 2**

Olga Navarro

MARÍA OLGA NAVARRO POLO
Oficina de Atención Comercial Seguros

Avda. Gran Vía de Hortaleza, 82 Local 4
28043 Madrid
Tel. + 34 - 91 392 07 34 - 620 41 26 62
Fax + 34 - 91 392 07 34

navarromo@oac.segurcaixaadeslas.es
www.SegurcaixaAdeslas.es

Vuelve la vida de barrio

La Junta trabaja en la **reactivación** y la atención a los **vulnerables**
Pág. 4



Alberto Serrano, concejal presidente de la Junta de Salamanca, agradece la solidaridad ciudadana y llama a sobrevivir "colectivamente"



TÍTULO OFICIAL

TÉCNICO SUPERIOR EN
ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN
SOCIODEPORTIVA presencial | a distancia

Entra ya en escuelaces.com o llámanos al
91 725 00 00



EDITA: Company Expert Advisors Madrid (CEA Madrid Media), S.L. Guindos, 34 • 28029 Madrid / redaccion@masinteresmadrid.com / www.masinteresmadrid.com
 Redacción: SALAMANCA/RETRO • salamanca@masinteresmadrid.com • HORTALEZA • este@masinteresmadrid.com • NORTE • norte@masinteresmadrid.com • CENTRO • centro@masinteresmadrid.com • ESTE • este@masinteresmadrid.com
 • BARAJAS • barajas@masinteresmadrid.com • SUR • sur@masinteresmadrid.com • DISTRIBUCION: distribucion@masinteresmadrid.com
 • PUBLICIDAD: publicidad@masinteresmadrid.com • Publicidad directa: ana.arce@masinteresmadrid.com / irene.garcia@masinteresmadrid.com • ADMINISTRACION: administracion@masinteresmadrid.com
 © MÁS INTERÉS MADRID, Madrid 2020. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta publicación no podrán ser reproducidos, distribuidos, ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

“Mucho potencial y grandes rincones”

El Gobierno regional apuesta por potenciar el turismo de interior

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, visitó el Centro de Turismo de Sol en su reapertura al público para retomar su actividad de información y promoción del turismo en la región. “Es un símbolo más de que Madrid se reactiva y que sigue recuperando el pulso vital que tanto nos caracteriza”, manifestaba, destacando la importancia del sector turístico a la región, que supone un 7% de su PIB. El Gobierno autonómico, dentro de su plan de reactivación del turismo madrileño, quiere que estas instalaciones sean un elemento proactivo en recuperar la actividad turística e invitar a los madrileños a ser turistas por la Comunidad de Madrid. En este sentido, Díaz Ayuso ha recalorado la apuesta por el turismo de interior, porque la Comunidad tiene “mucho potencial y grandes rincones”.

La presidenta madrileña, que estuvo acompañada por la consejera de Cultura y Turismo, Marta Rivera de la Cruz, ha apelado a la responsabilidad individual, “la mejor aliada de la libertad”, a la hora de hacer turismo en la región, teniendo en cuenta que muchos de los espacios que se recomiendan visitar

cuentan con mayoría de población mayor, y aseguró que las administraciones garantizarán la protección y la seguridad.

El centro, ubicado en la Puerta del Sol, es uno de los focos principales para la puesta en marcha y difusión de 'Juntos somos un mejor Madrid', una nueva campaña de promoción del turismo de proximidad de la Comunidad de Madrid. El objetivo es recuperar la imagen de la región madrileña como destino atractivo y seguro, tras el parón turístico generado por la crisis del COVID-19, e invitar a los madrileños a redescubrir los pueblos y parajes naturales de la región madrileña.

La idea principal de esta acción promocional global es que trabajando unidos conseguiremos dinamizar la economía regional, generar empleos y devolver a Madrid la alegría, apertura y diversidad que siempre le ha caracterizado.

El Centro de Turismo de Sol es también un punto de encuentro del sector y un escaparate donde conocer toda la oferta turística madrileña.

Rico patrimonio

El patrimonio cultural, las once Villas de Madrid y los parajes naturales de la re-



Entre las novedades, como ha comprobado la Presidenta, se ha implementado un sistema para que los visitantes puedan descargarse toda la información en sus dispositivos electrónicos, suprimiendo los folletos y material informativo en papel. (Foto: Comunidad de Madrid)

Turismo, higiene y seguridad

Para la **reapertura y puesta en marcha del Centro de Turismo de Sol** con todas las garantías, tanto para los trabajadores como para los visitantes, se ha elaborado un riguroso **Protocolo para la reducción de riesgos**.

Éste incluye procedimientos específicos para la **utilización y limpieza de elementos y zonas comunes** y para la

entrada y manipulado de mercancías.

Asimismo, se ha dotado a los empleados con los necesarios **equipos de protección individual -mascarillas, guantes, dispensadores de gel hidroalcohólico y mamparas de separación**, entre otras medidas. El **servicio de limpieza** se ha doblado y se ha contratado un servicio de recogida de material biosanitario.

gión son algunas de los destinos para la reactivación del turismo de proximidad, de los que se ofrece amplia información en el Centro de Turismo de Sol. De este modo, se ofrece un enorme abanico de posibilidades para disfrutar de un fin de semana de cultura, una excursión practicando deporte o unos días de naturaleza y desconexión.

DECLARACIONES DE LA RENTA

SOCIEDADES AUTÓNOMAS NÓMINAS **SEGUROS SOCIALES CONTRATOS SEGUROS GENERALES**

P.A.E. PUNTO DE ATENCIÓN A EMPRENDEDORES

ASESORIA TRIBALDOS

Ctra. de Canillas, 138
(Ctro. Ccial. Guadalupe)
91 759 70 57
tribaldos@atribaldos.com

Anuncie su empresa en **Más Interés Madrid**

En Julio

ESPECIAL

BELLEZA Y SALUD

más INTERÉS Madrid

Dé a conocer su empresa, negocio, tienda...

Su publicidad no puede faltar

- Deportes • Nutrición • Yoga • Tratamientos corporales
- Clínicas dentales • Fisioterapia • Estética • Peluquería
- Gimnasios • Spas...

www.masinteresmadrid.com

Irene García: 657 854 972

irene.garcia@masinteresmadrid.es

Ana Arce: 657 854 984

ana.arce@masinteresmadrid.es

Actualidad



El desarrollo urbano Madrid Nuevo Norte supondrá una profunda regeneración de los distritos del norte de la capital, que cambiará el entorno de la estación de Chamartín y unirá Fuencarral con el barrio de Las Tablas, salvando la brecha que supone el viario de tren actual.

Comienza el gran cambio del norte

En el entorno de la estación de Chamartín, uniando Fuencarral y Las Tablas

En total, 5,6 kilómetros del norte de la capital en línea recta. Una extensión similar a la calle de Arturo Soria, algo superior al perímetro de El Retiro e inferior al paseo de la Castellana o a Madrid Río; una superficie que vivirá, en los próximos años, una profunda transformación que ya ha comenzado. Madrid Nuevo Norte pondrá fin a la división y el aislamiento de los barrios del entorno de la estación de Chamartín, eje de este fundamental desarrollo urbanístico, que marcará un antes y un después en la ciudad..

Si bien la idea nació hace más de dos décadas, es aho-

ra cuando Madrid Nuevo Norte comienza a crecer. Y lo hace tras su aprobación definitiva en el Pleno del Ayuntamiento de Madrid, con el objetivo claro de que Madrid se ponga de nuevo a la cabeza como generadora de oportunidades y empleo.

Han pasado más de 25 años desde que se comenzó a trabajar en este proyecto, prácticamente los mismos que deberán transcurrir para que podamos verlo totalmente finalizado. A la manera de King's Cross, en Londres; Europacity, en Milán, Madrid Nuevo Norte supondrá una impresionante regeneración urbana

que conectará barrios emblemáticos de la ciudad que siempre han estado heridos por una brecha formada por las decenas de vías que se conectaban en el entorno de la estación de Chamartín. De esta manera, tres puentes y un túnel, todos de nueva creación, serán los encargados de enlazar, al fin, Fuencarral y el barrio de Las Tablas, en el distrito de Fuencarral-El Pardo, una reclamación histórica por parte de los vecinos y empresarios de las zonas implicadas.

Peticiones vecinales

Precisamente, el soterramiento de la estación se

convertirá en el eje de lo que será esta zona en el futuro. Una gran área verde singular sustituirá a estos caminos de hierro que han caracterizado el norte de Madrid. Tres ámbitos, además de la propia estación centrarán las acciones: un centro de negocios único en nuestro país, Malmea-San Roque-Tres Olivos y Las Tablas Oeste. En total, se va a actuar sobre una superficie estimada de 3,3 millones de m², desde los alrededores de la plaza de Castilla hasta la proximidad del monte de El Pardo.

Los números de esta transformación son abrumadores. Más de 400.000 m² pa-

ra zonas verdes, 295.000 m² de estructuras de uso público y 10.500 viviendas, un 24% de ellas con protección pública. Sin olvidar que se estima que el centro de negocios será el lugar de trabajo de unas 100.000 personas.

Movilidad

Estas cifras dan una idea de la importancia de la movilidad sostenible. De ahí, la importante apuesta por el transporte público que entraña. Chamartín será totalmente renovada y de ella partirán tres líneas de metro, una de cercanías y otra de bus prioritario de alta capacidad. Por supuesto, estará surcada por carriles bici y

tendrá conexión con el aeropuerto, por lo que el centro de negocios estará a la altura de las ciudades más importantes del mundo en materia empresarial y será clave para la creación de empleo de calidad.

Se estima que durante la construcción, se generarán 63.000 empleos directos, 31.000 indirectos y 23.000 inducidos, lo que representa un total estimado durante la fase de construcción de 117.792 puestos de trabajo. Una vez concluido, se considera que se generarán 94.050 empleos en la zona, con una población de 27.441 habitantes.

masinteresmadrid.com

distritos Hortaleza

Alberto Serrano, presidente de la Junta de Hortaleza

“Tenemos que ayudarnos a sobrevivir colectivamente”

Alberto Serrano, concejal presidente de los distritos de Hortaleza y Latina, de Ciudadanos, cuenta a Más Interés Madrid que lleva “mucho acumulado” desde que comenzó la crisis del covid, pero la “solidaridad brutal” de los madrileños le da ánimos para seguir.

En su tarea al frente de dos distritos, que sufren la emergencia social de manera desigual, se ha tenido que enfrentar “primero a los muertos, luego al hambre, y ahora a la reactivación económica a marchas forzadas”.

El momento más duro, reconoce, la apertura del Palacio de Hielo como morgue. El edil relata que recibió la llamada de un vecino de Hortaleza, que llevaba 30 horas con su padre fallecido en casa. “Llamé a la funeraria y me dijeron que tenían 600 personas en sus domicilios sin recoger”. En su búsqueda de alternativas, pensó en la pista de patinaje. Serrano agradece a José Luis Ber-

múdez, presidente de la empresa que gestiona el Palacio de Hielo, su colaboración. “Fueron todo facilidades”, alaba, al tiempo que agradece el trabajo de la

social en Hortaleza, Alberto Serrano estima que no hay nadie desatendido. “Hay personas que lo están pasando mal, pero no son tantas y servicios sociales los ha podido atender: los que están fuera los están cubriendo cinco parroquias desde Cáritas”.

De hecho, pese a que ha mostrado toda su “disposición” a los trabajadores sociales, éstos creen que no es necesario abrir comedores. “Aquí, gracias a la labor de los servicios sociales, no hay lista de espera”.

Pero, la situación en Latina, reconoce Serrano no tiene “absolutamente nada que ver”. Entre los vecinos del sur, “la situación es límite”, y no está “ni mucho menos controlada, porque cada día cae una familia más”. Serrano apunta que la cola del hambre que “escandalizó” a los madrileños frente al local de la Asociación de Vecinos de

Aluche no es la única, sino que hay “17 colas, de lunes a domingo: no se puede ocultar la realidad”, pero también que “detrás de cada

Las cifras del hambre

La emergencia social desatada por el Covid, competencia directa de las juntas, queda patente en la cifra de alimentos repartidos. **En Latina, 10.800 personas reciben comida**, frente a **Hortaleza**, donde son **2.600**. Entre ambos distritos, 4.000 personas reciben **cestas de la compra quincenalmente**. En todo **Madrid**, según la vicealcaldesa, Begoña Villacís, el ayuntamiento “está ayudando a comer a **82.000 personas**”.

Las redes de **solidaridad vecinal** atienden, según la **FRAVM**, a más de **20.200 personas** en Madrid, de las cuales **3.500** están en **Latina**. En **Hortaleza** la situación no es tan alarmante, pero los vecinos han recogido toneladas de productos: **asociaciones** como **Valdebebas**, **Virgen del Cortijo** o el **Villa Rosa** han entregado a las parroquias del barrio kilos y kilos de solidaridad

UME, “si tuvieras que montar un servicio como este con personal civil sería imposible”.

En cuanto a la necesidad



Miguel Garrote

LA SIGUIENTE FASE, EL PRESUPUESTO. Ahora, camino de la Fase 3, la próxima tarea de Serrano es rehacer el presupuesto de la Junta para afrontar la necesidad social que deja el Covid, y reenfoque las actividades culturales. “Lo que teníamos previsto no vale absolutamente para nada en esta situación”. Hay que revisar qué contratos municipales no se pueden celebrar, como las Fiestas de Primavera, “pasarlos al superávit y reforzar el presupuesto de servicios sociales”. Por otra parte, “estamos valorando actividades culturales en la calle, por ejemplo, clases de yoga, así mantenemos la distancia social... Hay que darle una vuelta a todo esto”.

una hay gente repartiendo comida”.

La raíz del problema, según el edil, es que en Latina hay “muchos trabajadores precarios, en la economía sumergida, que se han quedado tres meses sin cobrar y sin derecho a ningún tipo de prestación. Se habla mucho de los Ertes y los autónomos, pero hay mucha gente que no tiene capacidad de cobrarlos”. Situación que paliará, en breve, el Ingreso

Mínimo Vital aprobado por el Gobierno.

Ahora toca la reactivación económica: la Junta ya ha autorizado los mercadillos, abren los centros comerciales, y aunque en Hortaleza no había demasiadas terrazas, “hay un aluvión tremendo” de solicitudes, han surgido como setas.

La reactivación económica “tiene malas perspectivas”, augura el edil, especialmente para pymes y

autónomos. “La mayoría de la gente, cuando vuelva a su negocio, va a estar arruinada. Hace falta un reinicio”.

Sin embargo, saca una enseñanza positiva: “Yo creo que es un momento histórico, mucha gente se ha percatado de que tiene que ayudar, y hay una red de solidaridad brutal. Tenemos que apretar filas y ayudarnos a sobrevivir colectivamente”.

hortaleza@masinteresmadrid.com

Miguel Montejo, concejal de Más Madrid

“La importancia de los cuidados”

Más Madrid Hortaleza, siendo el partido mayoritario, aunque en la oposición, del pleno del distrito y del Ayuntamiento, apoyará al gobierno de la ciudad en su reconstrucción tras la pandemia del Covid-19. Porque aunque nuestro modelo de ciudad esté en las antípodas de la actual alcaldía, los vecinos y vecinas somos los mismos.

Si la naturaleza nos ha vuelto a recordar que es más grande que el ser humano, cuidar de ella para que cuide

de nosotros y trabajar por un futuro sostenible se hace ahora una necesidad. Tenemos la oportunidad de cambiar aquello que ayer parecía una condena inmutable, como la fisionomía de nuestras calles, devolviendo el espacio público a la bici y al peatón, o de mejorar la eficiencia energética y accesibilidad de nuestros edificios.

No renunciamos a nuestro modelo de distrito y de ciudad, influiremos para reforzar los servicios públi-

cos, una sanidad y una educación públicas fuertes, por negocios sostenibles y empleos dignos, o por el desarrollo tecnológico al alcance de todas y todos.

Esta pandemia ha visibilizado la importancia de los cuidados, no dejaremos que vuelvan a ser ocultos. Ayudar a que el mundo antiguo no sucumba, no debe obstaculizar que alumbramos uno nuevo más sostenible, amable, feminista y justo.

Ramón Silva, concejal del PSOE

“Preocupan las familias vulnerables”

Hortaleza ha sido muy afectado por el Covid, como toda la Comunidad de Madrid, y lo hemos vivido con mucha preocupación, sobre todo por los mayores y las familias vulnerables.

En la primera Junta de Portavoces, en abril, pedimos información sobre las residencias de mayores de Hortaleza: lamentablemente, la Junta de Distrito no tenía muchos datos, falta la coordinación entre Ayuntamiento y Comunidad de Madrid.

También nos preocupa la atención a las personas vulnerables: se han multiplicado las familias con necesidad de ayuda que nunca habían estado en la red de servicios sociales, por eso todos los grupos nos ocupamos de difundir con carteles cómo contactar. Valoramos también muy positivamente lo que se ha hecho desde la sociedad civil, pero lo que pone de manifiesto es que los servicios sociales municipales no llegaban a todo el mundo.

Ahora, vamos a pedir al Ayuntamiento que inste a la Comunidad a recuperar los servicios de Atención Primaria, porque no están atendiendo con normalidad, es prioritario. Estaremos pendientes de la reactivación económica en lo que compete a la Junta: es muy positiva la apertura de mercadillos, pero también pedimos que no se transmitan mensajes erróneos a los hosteleros de flexibilización de normas, porque está suponiendo multas.

A LOS MÁS VULNERABLES PROTÉGELOS

ENFERMOS, EMBARAZADAS Y MAYORES

POR MÍ **TODOS**
TI

MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD.
LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE
Y USA MASCARILLA SIEMPRE QUE NO PUEDAS
MANTENER LA DISTANCIA FÍSICA DE 2 METROS.

Infórmate y descarga todas las medidas de prevención en

www.comunidad.madrid/coronavirus



ESCANEA Y ACCEDE
A LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN
ANTI COVID-19
DESDE TU MÓVIL

 **siempreconmascarilla**



**Comunidad
de Madrid**

distritos Hortaleza

1.800 contagios en Hortaleza

La tasa de infectados por Covid varía según los barrios

Han pasado tres meses desde que el Covid-19 paralizó la vida como la conocíamos hasta ahora, y dejara un doloroso rastro de fallecidos y enfermos en el mundo. En Madrid, uno de los epicentros de la pandemia junto con otra gran urbe, Barcelona, el balance a 11 de junio era de 37.956 contagios confirmados.

En Hortaleza, según los datos del observatorio del Ayuntamiento de Madrid, desde el inicio se han confirmado 1.806 casos positivos, con una tasa de incidencia total de 959,7 casos por cada 100.000 habitantes, una cifra que sitúa al distrito entre los menos castigados, sólo por debajo de Barajas -con una tasa acumulada de 903,1- o Centro -909-, frente al triste récord de Moratalaz, que acumula 1.500 casos cada 100.000 habitantes, o Tetuán y Puente de Vallecas con 1.400, y Retiro, 1.300.

La dureza de las medidas de confinamiento nos ha alejado del pico de la pandemia, y en los últimos 14 días sólo ha habido 25 nuevos casos confirmados en Hortaleza -siete en el centro de Salud de Silvano y 11 en Mar Báltico-.

Si nos acercamos más al terreno, a las Zonas Básicas de Salud -los centros de Atención Primaria- el de Virgen del Cortijo tiene una tasa de incidencia acumulada de 137 casos por 100.000 habitantes desde el principio de la pandemia, Sanchinarro de 183 casos -ninguno en los últimos 14 días- frente a Monóvar -235- Benita de Ávila -241-, Silvano con 346 y los 656 de Mar Báltico.

Barrios jóvenes

Las razones que podrían explicar las diferencias en un territorio tan pequeño como es Hortaleza se las dejaremos a los epidemiólogos, pero en una primera aproximación se podría deducir que los barrios más jóvenes y ricos han resistido mejor al virus.

Valdefuentes, que incluye Sanchinarro, Las Cárcavas y Valdebebas, tienen rentas más altas -empleos no esenciales que permiten teletrabajar-, mientras Pinar del Rey o Santiago Apóstol, que según el censo triplican la población mayor de 65 años y tienen una densidad de población cinco veces mayor que la de Valdefuentes, han tenido menos



Las oficinas de Línea Madrid prestan desde el día 15 todos sus servicios con cita previa.

Servicios municipales, abiertos con medidas

Atienden con cita previa y limitaciones de aforo

Una vez que Madrid entró en fase 2 de la desescalada, los servicios municipales van recuperando, cada uno en función de sus particularidades, la atención presencial al público, con medidas como limitación de aforo, instalación de mamparas protectoras para los trabajadores, geles desinfectantes, uso de mascarilla... A los empleados municipales, además, se les están realizando pruebas PCR antes de incorporarse.

Desde el día 15 de junio, las oficinas de Línea Madrid

-en la sede de la Junta, en Carretera de Canillas, 2- atienden con cita previa llamando al 010 o a través de la web municipal. Hay restricciones de aforo, y se recomienda llevar boli y los impresos rellenos desde casa.

El centro de Servicios Sociales Concepción Arenal, que no dejó de atender las necesidades urgentes de los vecinos por teléfono, también está abierto al público desde hace semanas, como servicio esencial, igualmente con cita previa.

Las bibliotecas públicas -

como la de Huerta de la Salud- también han abierto sus puertas, para préstamo y devolución con cita previa, aunque las salas de lectura permanecen cerradas.

Los polideportivos han abierto las piscinas cubiertas, con un 30% de aforo y calles individuales, y se permite el deporte al aire libre, como tenis o pádel.

Para las piscinas de verano, sin embargo, aún no está clara la fecha de apertura: la del Luis Aragonés está preparada, pero antes del 15 de julio no habrá decisión.

Los centros comerciales recuperan su oferta

Si en fase 1 las tiendas a pie de calle pudieron abrir con limitación de aforo o cita previa, en fase 2 los centros comerciales ya están abiertos casi al cien por cien.

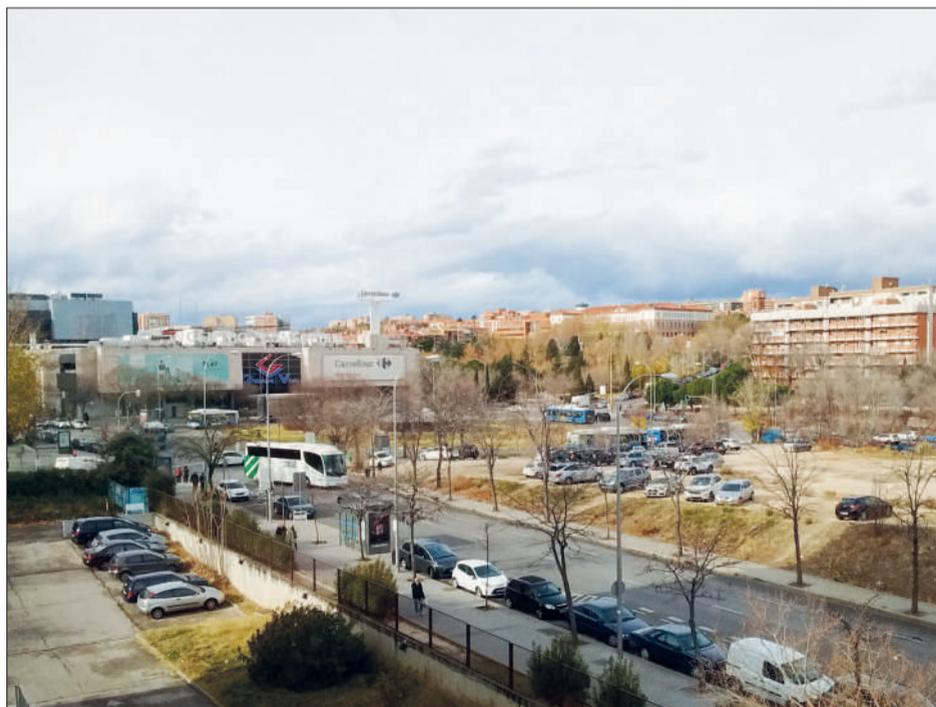
El centro comercial Gran Vía de Hortaleza, en el corazón del distrito, no ha cerrado ni un día como servicio esencial de alimentación, pero desde el día 8, también están abiertas sus tiendas con limitación de aforo.

El Palacio de Hielo, otro referente del distrito, mantuvo en servicio la farmacia y el supermercado, pero el resto de establecimientos también están abiertos con aforo al 40% (salvo algunos de restauración): en los próximos días se levantará el telón en los cines, al 30%.

Los mercadillos

Los centros comerciales de El Corte Inglés en Sanchinarro y Campo de las Naciones también han abierto, al 40% de su aforo y horario preferente para mayores.

Incluso los mercadillos al aire libre desescalaron hace dos semanas: con un 30% de los puestos, itinerarios marcados y medidas sanitarias, tanto el de Alcorisa, los martes, como el de Carretera de la Estación, los domingos, vuelven a ofrecer alimentos frescos.



Los vecinos han recogido ya 2.300 firmas contra la construcción de un aparcamiento disuasorio.

Los vecinos no olvidan el parking disuasorio

El proyecto de Mar de Cristal sigue generando rechazo

A principios de marzo los vecinos de Hortaleza ya habían recogido 1.500 firmas en *change.org* en contra del proyecto del área de Medio Ambiente de construir un aparcamiento disuasorio en Mar de Cristal, y pasados tres meses y una pandemia, ya van por 2.300.

La plataforma No al macroparking en Mar de Cristal mantiene que lo que hace falta es "más espacio para los peatones, aceras más anchas, carriles bici y zonas verdes", y no "meter coches"

en el centro del distrito. El aparcamiento, además, se ubicaría en un solar donde la legislatura anterior se aprobó un proyecto, la Plaza Cívica, que lo transformaría en un parque con equipamientos culturales y deportivos.

Como referencia, hay una partida de 1,6 millones de euros, y un estudio de demanda de abril de 2019, que concluía que harían falta 280 plazas, disuasorias y rotacionales, en caso de urbanizar el solar frente a Carrefour,

pero el anuncio municipal hablaba de 10.000 entre tres aparcamientos proyectados.

PSOE pide pararlo

Al cierre de esta edición, el 17 de junio, se celebraría el primer pleno de la Junta de Hortaleza desde hace tres meses, y el PSOE proponía la paralización del proyecto mientras no se explique a los vecinos. Más Madrid también se mostró crítico en febrero: el único dato claro fue que la licitación se haría "este verano".

Plan de limpieza intensivo post Covid

El área de Medio Ambiente y Movilidad ha puesto en marcha un Plan de Refuerzo Especial de Limpieza y Zonas Verdes para devolver a los 21 distritos a su situación previa antes del estado de alarma por Covid.

Las empresas de limpieza recuperarán 800 operarios para desbrozar jardines y limpiar las calles en cinco semanas, centrándose en cada barrio por etapas.

La recuperación de zonas verdes se centrará sobre todo en retirar raíces y vegetación salvaje, segar praderas de césped y recuperar alcornoques, revisando también las redes de riego. También se recortarán setos y se podarán árboles, con un refuerzo de maquinaria.

En cuanto a las calles, se eliminará la suciedad acumulada bajo los coches -no se podían usar máquinas sopladoras como medida de prevención- así como barridos, quitapintadas y eliminación de manchas, manteniendo la desinfección.

Reinicio de obras para el Capricho

El palacete de Barajas, rehabilitado para 2023

El Ayuntamiento ha pulsado el botón de reinicio de las obras del Palacio del Capricho, en Barajas, y tras resolver el contrato firmado en 2017, ha vuelto a sacarlo a concurso subsanando los errores y carencias anteriores, aunque será de nuevo ejecutado por la misma dirección facultativa.

El área de Cultura, Turismo y Deportes municipal ha decidido que esta es la mejor fórmula para corregir problemas que se detectaron durante las obras de rehabilitación del palacio de la Duquesa de Osuna, declarado Bien de Interés Cultural, como los daños de la cubierta, que no se podían acometer sin modificar el contrato de 2017.

Así, la obra, que también generó rechazo por alterar elementos originales, se volverá a licitar incluyendo además el Plan Museográfico, ya seleccionado por concurso de ideas, y las previsio-

nes municipales son que esta joya arquitectónica abra al público, por fin, en la primera mitad de 2023.

El parque histórico de El Capricho cobija este palacete dieciochesco, obra de los arquitectos Machuca y Medina, que contiene pinturas murales de Goya, amigo per-

sonal de la Duquesa de Osuna, que retrató a la familia.

El proyecto museográfico contemplaba convertirlo en un reflejo de las ideas ilustradas de la duquesa, Josefa Alonso Pimentel, como un espacio interactivo con proyecciones en 3D.

este@masinteresmadrid.com



Las obras del Palacio de la Duquesa de Osuna en el Capricho han vuelto a ser adjudicadas, y terminarán en 2023.

En julio habrá campamentos urbanos

El Ayuntamiento ha confirmado que las escuelas infantiles municipales volverán a abrir sus puertas el 1 de julio, y además se organizarán campamentos urbanos para niños de 3 a 12 años durante la segunda quincena de julio. El único requisito es que los padres justifiquen que tienen trabajos presenciales que les impiden conciliar.

Los campamentos urbanos ofrecerán 1.500 plazas -

que se suman a las que convoque cada distrito- y se dirigen a niños de 3 a 5 años, que tendrán un monitor cada cinco alumnos, mientras los de 6 a 12 formarán grupos de nueve.

Se establecerán medidas sanitarias como distancias de seguridad, material de higiene, lavado de manos, limpieza frecuente de las instalaciones y charlas diarias sobre las medidas de seguridad con los niños.

Huertos urbanos, otra cosecha solidaria

Al igual que las redes vecinales de Madrid, que han repartido alimentos a más de 20.000 personas desde el inicio de la crisis, los huertos urbanos comunitarios siguen donando su producción a los bancos de alimentos y comedores sociales.

Las Juntas de Distrito, junto con Servicios Sociales y el área de Medio Ambiente, están coordinando la donación de las cosechas al

Banco de Alimentos y otras ong. El ayuntamiento está facilitando plantones, mantillo y maquinaria, además de asesoramiento en su blog.

Cosecha

Hasta 15 huertos madrileños, desde Villa Rosa, Manoteras, las 40 Fanegas o Retiro, han entregado su cosecha de vegetales y hortalizas a las despensas.



Un lugar para mejorar, un hogar para vivir

Residencia de mayores y Centro de día Avenida San Luis

Abierto protocolo de higiene COVID-19

- En la **RESIDENCIA AVENIDA SAN LUIS** garantizamos la **correcta atención** y desarrollo de nuestros residentes, ofreciéndoles una vida repleta de **calidez y humanidad**, al mismo tiempo que profesionalidad.
- Ubicados en una de las zonas más tranquilas y accesibles de Madrid, tanto los residentes del servicio residencial, como los de **atención diurna**, están en **contacto permanente** con los suyos.
- Nuestras instalaciones ofrecen un ambiente confortable, con **vocación de hogar**, uno de nuestros pilares desde hace dos décadas. Nuestro objetivo, lograr la **máxima armonía** y calidez.



Llame a este número, le informaremos sin ningún tipo de compromiso

91 382 20 92

Frente al nº15 de la Avenida SAN LUIS (esquina Totana) 28033 MADRID
www.avenidasanluis.com



ESPECIAL

FORMACIÓN

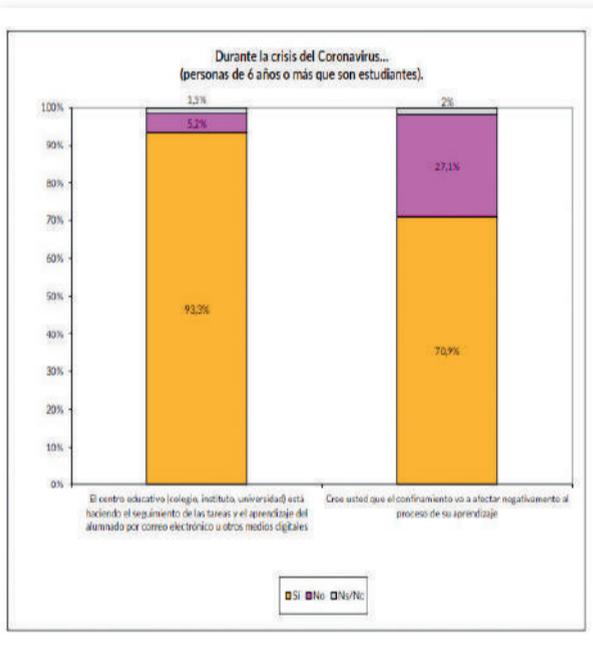
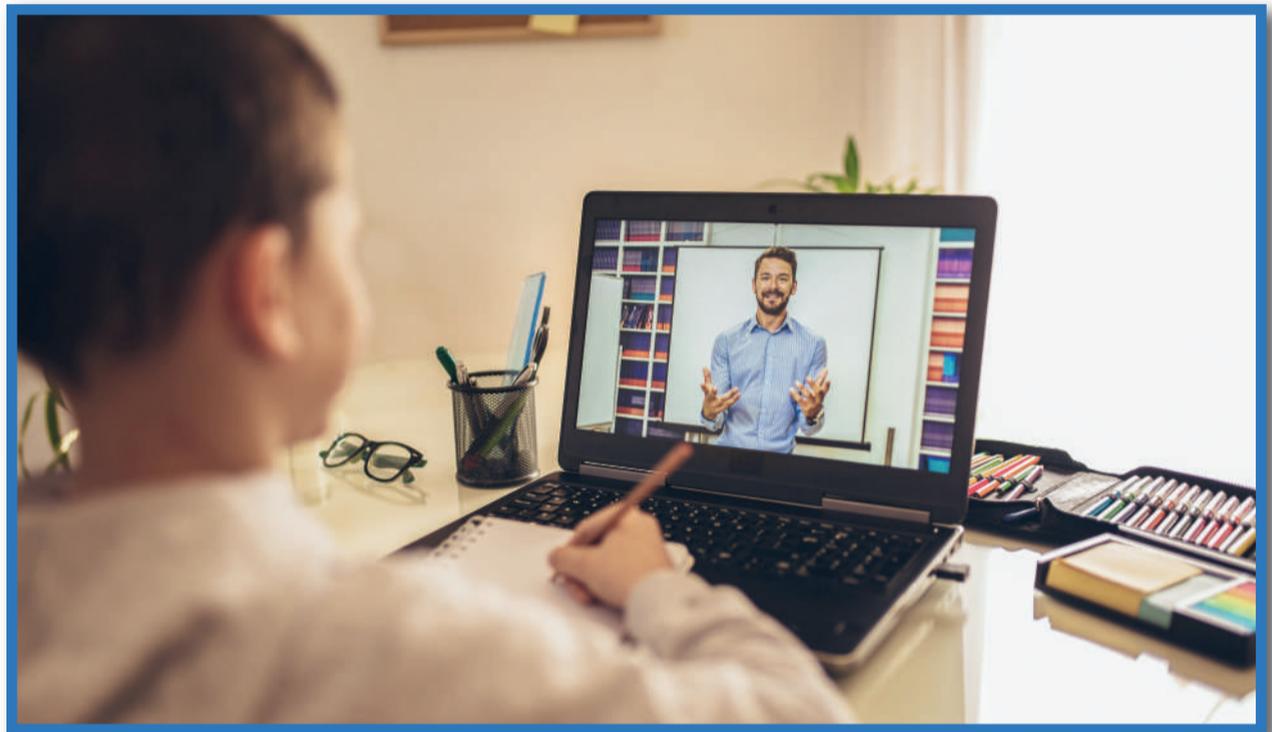


El aprendizaje, durante el confinamiento

Para valorar el impacto de la situación de confinamiento en la población, el Ayuntamiento ha llevado a cabo una encuesta en 1.566 hogares, en la que ha preguntado, entre otros temas, por los efectos del confinamiento en la educación.

El **70,9%** de los hogares encuestados cree que la actual situación, con las clases presenciales suspendidas, **afectará de forma negativa al aprendizaje de los menores**, aunque la mayoría de los centros educativos, un

93,3% según refleja la misma encuesta, están haciendo un **seguimiento de las tareas y el aprendizaje del alumnado virtualmente**. El 27,1% restante estima que estas medidas extraordinarias no dificultarán la trayectoria



Apoyo educativo

Desde el principio del **confinamiento**, el Ayuntamiento de Madrid ha venido desarrollando **actuaciones destinadas a apoyar la faceta educativa de los menores**, con programas como 'Quedamos al salir de clase' o convenios como el de Cruz Roja de apoyo escolar. También el **programa municipal de prevención del absentismo** se ha adaptado al nuevo contexto, realizando el seguimiento de las familias y menores de forma telefónica o WhatsApp.

educativa de los menores que tienen a su cargo.

Secundaria, preocupa
Esta **preocupación va en aumento a medida que la edad de los menores sobre los que se pregunta crece.**

Así, mientras que los padres y cuidadores principales de los menores en la **fase de educación infantil (hasta los tres años)**, **manifiestan preocupación en un 50%** de

los casos, en la fase de primaria (a los seis años), los que se encuentran preocupados son ya más del 60%, y de **secundaria (pasados los 11 años), el 70%**.

La encuesta, llevada a cabo por el Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, se realizó de forma telefónica, entre el 13 y 23 de abril.

VISITA WWW.MASINTERESMADRID.COM



TÍTULOS OFICIALES DE FP ÁREA DIGITAL

Entra ya en escuelaces.com o llámanos al **91 725 00 00**

GRADO SUPERIOR

ANIMACIONES 3D, JUEGOS Y ENTORNOS INTERACTIVOS

DESARROLLO DE APLICACIONES MULTIPLATAFORMA, CIBERSEGURIDAD Y BIG DATA (doble titulación HND)

GRADO MEDIO

SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS Y REDES

Comunidad de Educación
Comunidad de Madrid
Centro Autorizado de Formación Profesional Especializada
Nº 20040011

Madrid
EXCELENTE

ces
ESCUELA SUPERIOR DE IMAGEN Y SONIDO

Escuela Superior de Imagen y Sonido CES - C/Mar Adriático 11, Madrid



International Montessori School

www.montessories.es

A way of thinking

Colegio Montessori Parque Conde Orgaz

Tel.: 91 300 13 44

info@montessories.es

Gregorio Benitez, 23-25

28043 Madrid

International Montessori Kindergarten

Tel.: 91 376 67 80

kindergarten@montessori-academico.es

Ronda de Abubilla, 20

28043 Madrid

FORMACIÓN

PREMIO DE EXCELENCIA 2020 A LA TRAYECTORIA Y PROFESIONALIDAD EN EL MUNDO DE LA DANZA



Al 100% con la danza y el arte

34 años de experiencia demostrada y absoluto reconocimiento en el mundo de la danza y la enseñanza avalan nuestra profesionalidad y seriedad

La **Escuela de Danza y Artes Escénicas Nuria Montes**, con un largo recorrido de 34 años, sigue demostrando tener una sólida base, basada en la profesionalidad, seriedad, disciplina y una gran experiencia de mano de su directora en el mundo de la danza, quien –después

de actuar en los mejores teatros así como elegida por el Ministerio de Cultura para representar a España en el Principado de Mónaco– decide transmitir y enseñar en su propia escuela.

Nuria Montes considera que **dirigir una escuela de danza y artes escénicas re-**

quiere “como cualquier otra carrera, tener una absoluta **preparación y experiencia**, para poder exigir y enseñar”.

Por este motivo, se ha rodeado de **grandes profesionales de la danza y demás disciplinas escénicas**, para así formar un equipo de profesores con un intachable prestigio en todas y cada una de estas disciplinas impartidas, como se puede comprobar en todas las clases. “Este año, nuestro equipo cuenta con incorporaciones de una calidad única”.

Exige que todos los profesores que forman esta escuela tengan además de una gran experiencia, una **gran humanidad hacia sus alumnos a la hora de impartir las clases y así conseguir que ellos también amen la danza y el arte**, entendiendo estas disciplinas como algo que realmente quieren vivir todos los días por todo lo positivo que les aporta.

Aquí se imparten clases para alumnos que quieren dedicar su vida a la danza y al arte y a alumnos que simplemente quieren hacer ejercicio con diversión mientras aprenden a bailar.

Desde los más peque-

ños de tres años, que necesitan siempre de una gran profesionalidad para recibir sus clases siempre cuidando su bienestar, hasta todo aquel que quiera, aunque nunca antes lo haya hecho, **están demostrados todos los beneficios que en cualquier edad aporta esta forma de desinhibir mente y cuerpo**.

Así, “ofrecemos a nuestros alumnos una formación total en todos los campos artísticos, para quien realmente se quiere dedicar a este mundo”.

Su directora, con un largo recorrido en los mejores escenarios, ofrece a los alumnos de su escuela **la posibilidad de actuar en los mejores teatros de Madrid**, así como la gran experiencia de aprender de su mano lo que realmente es una puesta en escena en directo y poder interpretar grandes coreografías dirigidas por ella.

La escuela imparte clases de: Clásico Español, Flamenco, Danza creativa (desde tres años), Clásico, Hip-Hop, Urbano, Funky, Zumba, Ritmos latino, Danza del Vientre, Bailes de salón, Danza oriental, Percusión, Fusiones, Escuela Bolera, Interpretación, Canto y Formación Inte-



gral en Artes Escénicas.

Su lema, **enseñar a amar la danza desde los comienzos y divertirse mientras se practica**. Bailar es darle a la vida alegría y vitalidad, mientras nuestro corazón marca el compás.

Grupos por edades y niveles, “siempre hay uno adecuado para ti”.

MATRICULA GRATIS

INFORMACIÓN AVALADA POR NURIA MONTES

“Nuestra escuela crece cada año por su constancia, honradez, dedicación y profesionalidad en el trabajo diario con nuestros alumnos”





Especial FORMACIÓN



Los alumnos de 2º de Bachillerato se han reincorporado a las aulas desde este lunes, día 16, ya que hasta el momento se encontraban realizando sus exámenes de fin de curso. Ha sido cuando han finalizado estas pruebas cuando han podido volver a sus centros educativos, de forma voluntaria, para recibir clases de refuerzo, teniendo en cuenta que se enfrentarán a la EvAU los días 6, 7, 8 y 9 de julio.

Además los centros, si lo estiman oportuno, podrán organizar clases de refuerzo para el resto de educación Secundaria, tras realizarse los exámenes finales ordinarios.

Por su parte, los alumnos de Primaria con necesidades de refuerzo pudieron regresar a las clases presenciales desde el pasado lunes, 8 de junio, con el paso a fase 2 de desescalada en la región. La vuelta a los colegios también ha sido voluntaria para aquellos alumnos en los que se ha detectado que han tenido una especial dificultad en los estudios a distancia, ya sea por carencia de medios tecnológicos o por tener necesidades especiales del aprendizaje derivados de la Covid-19.

La reincorporación a las clases presenciales en las escuelas infantiles se producirá una vez que la Comunidad entre en la Fase 3 de desescalada. Será de manera voluntaria y siempre que se cumplan todas las garantías sanitarias, cuando los alumnos de primer ciclo de Educación infantil (de 0 a 3 años) cuyos progenitores deban trabajar fuera de casa.

Para ello, deberán acreditar, según se les indique desde el centro, la justificación de la necesidad de realizar su trabajo a dis-



Los alumnos de Secundaria regresan voluntarios

Los alumnos de 2º de Bachillerato se reincorpora a las aulas de forma voluntaria, para recibir clases de refuerzo, teniendo en cuenta que se enfrentarán a la EvAU los días 6, 7, 8 y 9 de julio.

tancia. Esta restricción desaparecerá cuando dejen de estar en vigor las fases y siempre que las condiciones sanitarias lo permitan.

Seguridad e higiene

Los centros educativos deberán seguir las medidas de prevención e higiene dictadas conjuntamente por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Educación y Juventud para la reapertura parcial de los centros educativos. Se trata de una serie de indicaciones, como mantener la distancia de seguridad, llevar mascarilla cuando sea necesario o evitar aglomeraciones.

En cuanto a la higiene, será necesario el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con geles hidroalcohólicos, desinfectar las instalaciones al menos una vez al día, limpiar los baños y aseos adecuadamente, al menos tres veces o vigilar la limpieza de papeleras.

Los trabajadores y los alumnos vulnerables (enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión o hipertensión arterial) podrán acudir siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo medidas de protección de forma rigurosa.

En el caso de que un estudiante inicie síntomas o estos sean detectados por personal del centro durante su jornada escolar, se le llevará a un espacio separado y se avisará a la familia para que contacte con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la Comunidad de Madrid para que se evalúe su caso.

WWW.MASINTERESMADRID.COM



Escuela Infantil Mamá Quéca y Mamá Quéca II

mail: eimamaqueca@gmail.com www.mamaqueca.es

- ABIERTO DE 7.30 a 19.00 h.
- AMPLIOS JARDINES
- PEDIATRA y PSICÓLOGO

- INGLÉS
- ABIERTO TODO EL AÑO
- NATACIÓN

Nos adaptamos a ti tanto en horarios como en fechas de asistencia también en vacaciones y días sin cole





BECAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. MATRÍCULA GRATIS

C/ ARÁNZASU, 4 (próx. López de Hoyos, 462) Tel. 91 381 44 63

MAMÁ QUECA II
C/ Sánchez Guerrero, 7 (frente Gran Vía de Hortaleza) Tel. 91 388 74 24



ESPECIAL FORMACIÓN



Este verano en Madrid, idiomas 'online'

El Ayuntamiento de Madrid ha recibido 24.260 solicitudes de admisión en los cursos de idiomas de la Campaña de Verano Joven, que son gratuitos, intensivos y están destinados a ciudadanos de entre 14 y 30 años. Comenzarán en el mes de junio y serán impartidos online. En la edición del pasado verano, el programa recibió 1.270 solicitudes.

“El éxito de esta convocatoria demuestra el interés de los jóvenes por continuar con su formación durante el

confinamiento”, ha destacado el delegado del Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, Pepe Anierte, quien ha recordado que esta acción formativa está enmarcada en Conecta Juventud 2.0, un proyecto que está recibiendo una “gran aceptación” y en el que ya se han registrado más de 800.000 participaciones online.

Los cursos contarán en esta ocasión con 180 plazas en inglés, 100 en alemán y otras 100 en francés en distintos niveles y serán im-

partidos por la empresa Cambridge.

Debido a la gran afluencia de solicitudes, la Dirección General de Familias, Infancia, Educación y Juventud ha establecido la selección por orden de inscripción, dejando una lista de espera para las plazas que no sean cubiertas. Los alumnos seleccionados tendrán que realizar de forma online una prueba de niveles de cada idioma.

WWW.MASINTERESMADRID.COM

Cursos virtuales, para monitores deportivos

El Área Delegada de Deporte del Ayuntamiento de Madrid ha diseñado un conjunto de diez acciones formativas virtuales para adaptarse a las excepcionales circunstancias originadas por la crisis sanitaria. El objetivo es ofrecer a los profesionales municipales del deporte el acceso a una formación continua, minimizando la interrupción que han sufrido por la pandemia. Este paquete, desarrollado y planificado junto con la Dirección General de Planificación de Recursos Humanos

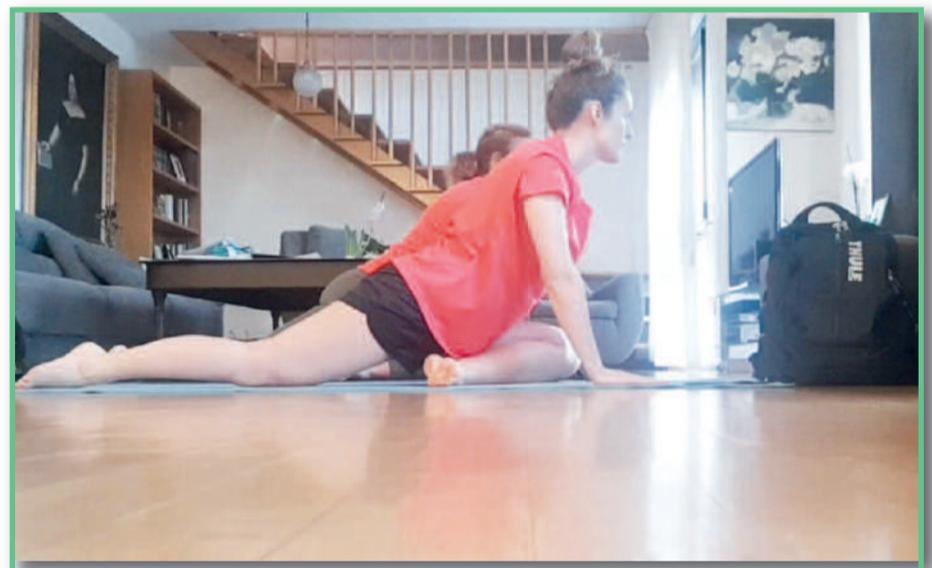
y a través de la Escuela de Formación Municipal, se pondrá en práctica durante los próximos dos meses.

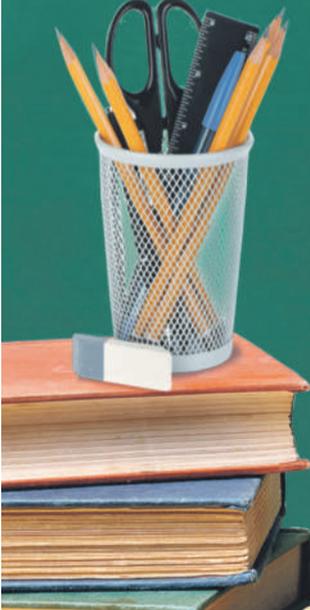
Las nuevas actividades que se ponen en marcha son: Edición musical para clases de actividad física, Edición de vídeos para clases de actividad física, Programas de ejercicio físico en el adulto mayor, Valoración funcional y de la fuerza y Escuela de espalda en los centros deportivos municipales’.

Asimismo, las actividades ya existentes en el Plan

de Formación 2020 que se han pasado a formato virtual son: Entrenamiento y alimentación ante la obesidad, Entrenamiento para la salud articular. Calidad del movimiento, Actividad física en el ámbito laboral, Aproximación al entorno de CRONOS y Mantenimiento de las máquinas en las salas multitrabaja.

Esta oferta, planteada para los meses de junio y julio, está teniendo una gran acogida, y ya se han llenado muchas de las clases virtuales.





Anuncie su empresa en Más Interés Madrid

ESPECIAL FORMACIÓN

Dé a conocer su empresa, negocio, tienda...

Su publicidad no puede faltar

- Colegios
- Guarderías
- Academias
- Gimnasios
- Papelerías
- Librerías
- Informática
- Uniformes
- Idiomas etc.



115.000 ejemplares en sus casas y negocios

Irene García: 657 854 972
irene.garcia@masinteresmadrid.es

www.masinteresmadrid.com

Ana Arce: 657 854 984
ana.arce@masinteresmadrid.es



ESPECIAL FORMACIÓN



Calendario de admitidos y matriculación en las escuelas infantiles municipales

La vuelta al cole en educación infantil de 0-3 años también tendrá que adaptarse a las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Aún es pronto para saber cómo será el curso que viene, pero primero será necesario formalizar la matriculación.

El curso 2020-2021 contará con **7.965 plazas en la red de escuelas municipales** de la que forman parte ya **68 centros**, a los que se sumarán **dos más, en Centro y Retiro**. Hasta el pasado 12 de junio ha estado abierto el periodo de admisión para solicitar plaza.

El próximo **23 de junio** serán publicadas las **listas de alumnos admitidos, no admitidos y excluidos**, y durante los días **24, 25 y 26 de junio**, estará abierto el periodo de reclamaciones.

Podremos consultar las **listas definitivas el 9 de julio**, en los casos de **alumnado con necesidades educativas especiales**, y el **15 de julio**, en los demás casos.

La formalización de las **matrículas tendrá dos calendarios**. Por un lado, para ni-

ños y niñas nacidos **hasta el 24 de julio**, la matriculación tendrá que realizarse entre el 16 y el 31 de julio. Por otra parte, **los alumnos admitidos, no nacidos aún** y cuyo nacimiento se produzca entre el 24 y el 31 de julio, la formalización de la matrícula tendrá que realizarse **entre el 1 y el 8 de septiembre**.

Aperturas, en Centro y Retiro

El curso escolar 2020-2021 tendrá importantes novedades para la red municipal de escuelas públicas. **A finales de año, los distritos de Centro y Retiro** estrenarán sendos centros para la **primera etapa educativa**.

La **nueva escuela de Centro**, ubicada en la calle de Rodas, **ofertará 103 plazas distri-**



buidas en 8 aulas, según ratios por edad. Con esta, **el distrito de Centro dispondrá ya de seis escuelas infantiles municipales y 394 plazas para niños de 0 a 3 años**. Actualmente, este distrito no cuenta con escuelas infantiles de titularidad de la Comunidad de Madrid, por lo tanto la del Ayuntamiento es la única oferta pública disponible en cuanto a plazas públicas para 0-3 años.

También inaugurará este año **escuela infantil el distrito de Retiro**. Emplazada en la

calle de Cavanilles, **el nuevo centro ofertará 66 plazas distribuidas en ocho aulas**. Su apertura el distrito tendrá una **oferta total de 235 plazas para niños de 0 a 3 años**.

Actualmente Retiro no tiene ninguna escuela infantil pública de titularidad de la Comunidad de Madrid, aunque sí dos escuelas privadas con un 30% de plazas subvencionadas.

VISITA WWW.MASINTERESMADRID.COM





CAMPAMENTOS AUDIOVISUALES CES

CES, Escuela Superior de Imagen y Sonido, comienza una nueva edición de su Campamento Audiovisual de verano: la mejor opción para que los pequeños y los medianos de la casa pasen un verano tan divertido como sorprendente.

CES, Escuela Superior de Imagen y Sonido
 C/Mar Adriático 11
 Tfno: 91 725 00 00
Horarios campamentos:
 de 9 a 17 horas de L a V
Fechas: del 6 al 17 de Julio y del 20 al 31 de Julio

En un lugar único, con la mejor tecnología y amplios espacios abiertos, conocerán todo lo relacionado con el mundo audiovisual: **fotografía, vídeo, sonido, radio, caracterización, videojuegos, iluminación, doblaje, realidad virtual...**

Además, trabajarán disciplinas que potenciarán su desarrollo personal y creativo: interpretación, expresión corporal o improvisación, complementando cada sesión con **juegos y actividades deportivas al aire libre**, y por supuesto hemos adoptado **todas las medidas de protección y prevención Covid recomendadas por las autoridades sanitarias.**

escuelaces.com/campamento
91 725 00 00

especial Salud Y BELLEZA

Perder peso rápido, ¿es sano?

La mejor manera de que tu cuerpo se adapte al cambio es quemar grasa poco a poco. Obsesionarse con perder peso rápido, si no se hace de forma saludable, puede dar lugar a trastornos como deshidratación, fatiga, lesiones e incluso anorexia.

Un 65% de los españoles se ponen a **dieta antes del verano** y tienen como **objetivo perder entre 3 y 4 kilos**. Pero, ¿todo vale para tratar de estar en forma? Si quieres adelgazar, tienes que tener clara una cosa: **¡los milagros no existen!**

Perder mucho peso en poco tiempo puede hacer sufrir más al cuerpo que **hacerlo de forma progresiva**. Lo ideal es bajar de **uno a dos kilos por semana**, porque de esta manera tu orga-

nismo se va adaptando poco a poco. Además, esta es la mejor garantía para luego poder **mantener lo conseguido**.

Mejora tus hábitos alimenticios y **haz deporte**. Esta constancia entre **dieta y ejercicio** habitual es la que va a conseguir que, cuando pasen dos o tres meses, digas adiós para siempre a los kilos que has perdido, **sin mermar tu salud** y sin poner al límite tu cuerpo. Más delgada, sí, pero con salud.



¿Se puede perder peso rápido sin dañar el cuerpo?

Cuando una persona se pone a dieta, lo primero que quiere es **perder peso rápido**. Principalmente, porque el exceso de grasa es la razón número uno para querer cambiar tu cuerpo. Además, **ver resultados de forma inmediata** es una motivación para seguir adelante. Pero, ¿se puede perder peso rápido? Sí, es posible.

La forma de conseguirlo es **acelerando todo lo posible tu metabolismo**, hacer que esté funcionando constantemente para que queme grasas.

Algunos trucos fáciles y a tu alcance para llevar a cabo

estos objetivos son los que te contamos a continuación en este artículo:

- ✓ **Desayuna** algo nutritivo.
- ✓ Bebe **té verde**.
- ✓ Come alimentos ricos en **omega 3**.
- ✓ No elimines todas las **calorías** de tu dieta.
- ✓ Haz **ejercicio** a distintas intensidades.
- ✓ **Descansa** correctamente después del ejercicio.
- ✓ Evita las **grasas trans**.
- ✓ Incrementa la cantidad de **proteínas** por comida.

CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA

La Unidad de Pediatría pone a tu disposición un equipo experimentado de cardiólogos pediátricos, modernos equipamientos diagnósticos, urgencias pediátricas 24 horas y hospitalización.

Otros servicios del área pediátrica:

- PEDIATRÍA GENERAL
- UROLOGÍA
- CIRUGÍA
- NEFROLOGÍA
- GASTROENTEROLOGÍA
- NEUROLOGÍA
- PSIQUIATRÍA

CITAS: 917 581 196 | portalpaciente.grupohla.com | App HLA

HLA UNIVERSITARIO MONCLOA

Avda. de Valladolid 83-28008-Madrid-T.9157581196-grupohla.com

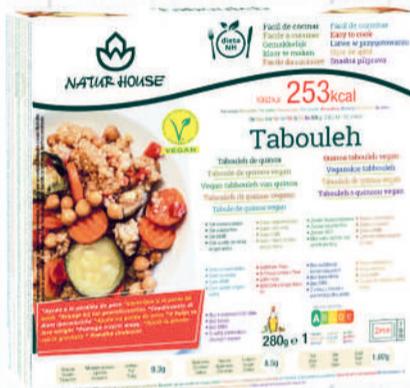
UNIDAD DE
PEDIATRÍA





RECUPERA TU LÍNEA EN 2 DÍAS

PACK EXPRESS NATURHOUSE



CONSULTA GRATUITA

**Al comprar un PACK EXPRESS
TE REGALAMOS un PLATO VEGANO**

Presenta este cupón y por la compra de un PACK EXPRESS te regalamos un PLATO VEGANO. Según existencias.
* Válido hasta el 30 de JULIO del 2020. En todos los NATURHOUSE.

Tiendas

- Barajas Avenida General, 16, bajo calle
- Carabanchel Calle Antonio López, 59
- Carabanchel Avenida Oporto, 65
- Carabanchel Calle Óbolo, 9, 1-A
- Carabanchel Avenida Peseta 95
- Ciudad Lineal Calle Alcalá, 248
- Ciudad Lineal Calle C/ Elfo, 76
- Hortaleza Calle Jazmín, 16
- Hortaleza Carretera Canillas, 43, local 11
- Hortaleza Calle Gran Vía de Hortaleza, 92

- Moratalaz Calle Hacienda de Pavones, 233, local 3
- Moratalaz Calle Corregidor Alonso de Tobar, 8
- San Blas Calle Boltaña, 13
- San Blas Paseo Ginebra, 6, local 17
- San Blas Centro Comercial Plenilunio, C/ Aracne, s/n,
- San Blas Centro Comercial Las Rosas, Avenida Guadalajara, 2, local B16
- San Blas Bulevar José Prat, 25 (Valdebernardo)
- Vallecas Calle Doctor Bellido, 12
- Vallecas Calle Pedro Laborde, 48
- Vallecas Plaza Mariana Pineda, 5
- Vallecas Avenida de la Albufera, 73

¿QUIERES SER FRANQUICIADO? **902 15 14 14**
www.naturhouse.es

La bicicleta despegga en tiempos de Covid

Se incrementa la demanda de 'bicis' y los ciclistas reclaman vías seguras

La demanda de bicicletas ha aumentado del tal manera que en muchas tiendas especializadas se han quedado sin stock. Un efecto secundario positivo de la pandemia del Covid: su seguridad sanitaria, unida a la comprobación empírica de que es un medio sostenible y saludable, empujan a los hasta ahora remisos a considerar la 'bici' como una aliada.

Lo cierto es que durante la desescalada, las calles de Madrid se han visto progresivamente inundadas de ciclistas, que ya no sólo optan por la 'bici' como deporte u ocio familiar: la imagen del paseo de la Cas-

tellana llena de ciclistas empezaba a asemejarse a cualquier ciudad europea donde desplazarse sobre dos ruedas es lo cotidiano.

BiciMad sube

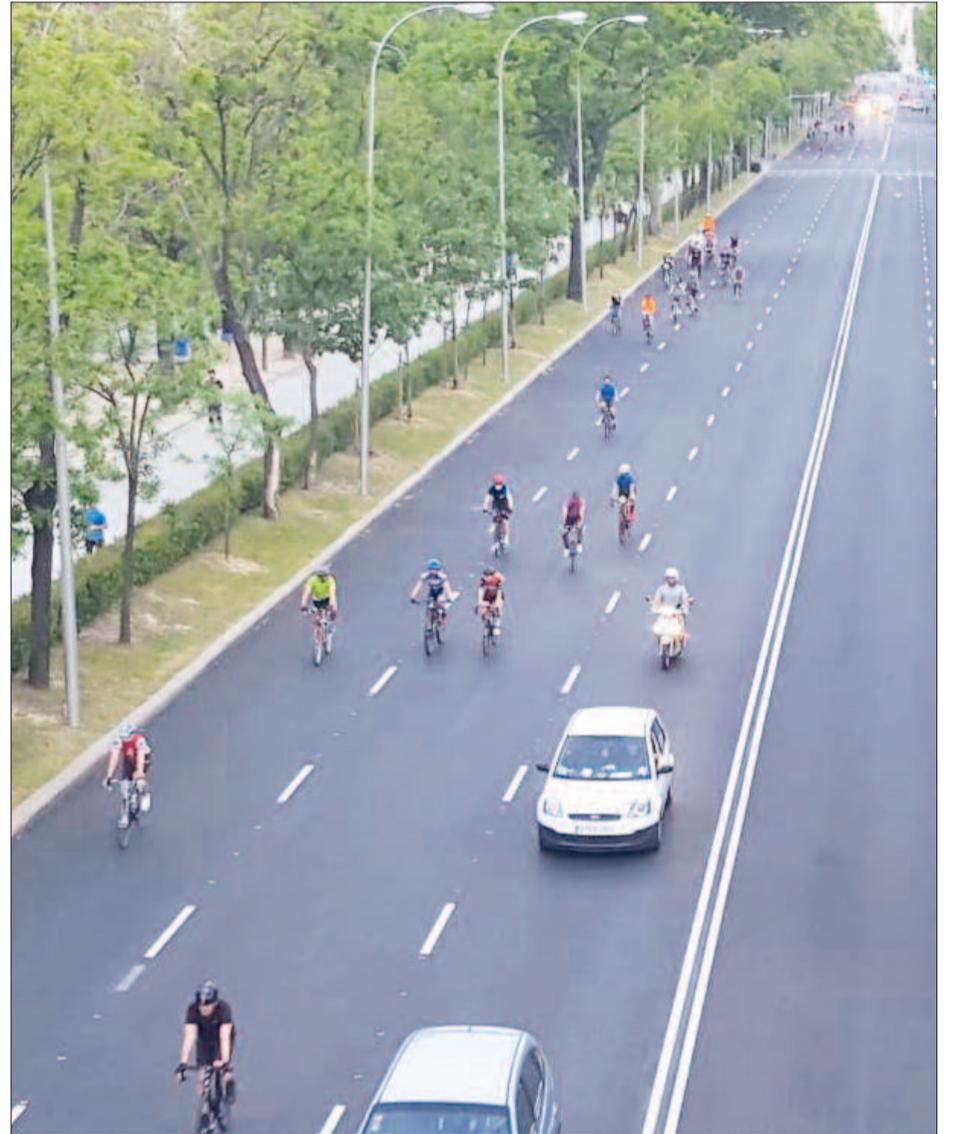
La demanda de BiciMad, que reabrió el 22 de abril tras el cierre en plena pandemia, está alcanzando cifras históricas: en junio se ha registrado hasta un 48,65% más de usos frente a un día homogéneo de 2019. El día 11 se alquilaron 14.640 'bicis', y hay ya más de 72.900 abonados.

El Consistorio ya ha anunciado la concesión de la explotación de 4.800 bicis eléctricas, además de conti-

nuar la ampliación de 50 estaciones en 13 distritos: aún faltarían por conectar algunos del exterior de la M-30.

Mientras, las asociaciones ciclistas ya se han sentado en la mesa de movilidad del Ayuntamiento incluida en los Pactos de Cibeles. Para Pedalibre, son urgentes los carriles 'bici' provisionales, aunque su apuesta sigue siendo desarrollar el Plan Director de Movilidad Ciclista de 2017, que crearía una red de ejes principales y vías de barrios donde se alcance, por fin, la convivencia entre ciclistas y coches.

VISITA WWW.MASINTERESMADRID.COM



GRAN VIA DE HORTALEZA

CENTRO COMERCIAL

Más que cerca

Volvemos con ganas

Contigo es mejor



www.granviadehortaleza.es / 7 líneas EMT
Metro Mar de Cristal líneas 4 y 8