

TORRELODONES  
LAS ROZAS  
HOYO DE MANZANARES

MÁS VIVE

REVISTA INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL

AÑO XVII · Nº 216

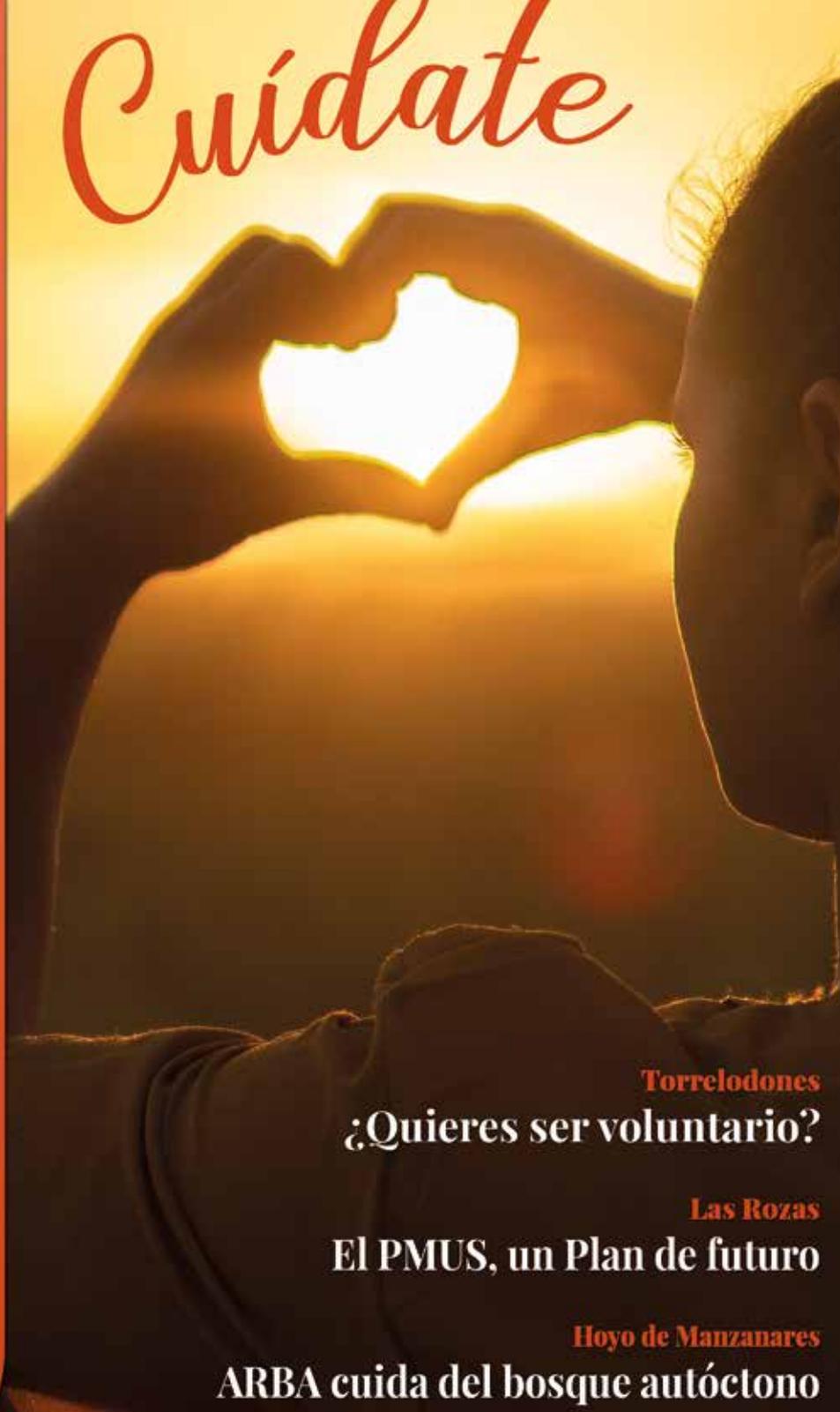
OCTUBRE 2022

Ejemplar gratuito

MASVIVE.COM



# Cuídate



**Torrelodones**

**¿Quieres ser voluntario?**

**Las Rozas**

**El PMUS, un Plan de futuro**

**Hoyo de Manzanares**

**ARBA cuida del bosque autóctono**



**Agrojardinería y Composiciones Florales**



**Atención a  
la Dependencia**



**Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre**



**Técnico Superior en Enseñanza y  
Animación Sociodeportiva**



**Técnico Superior en  
Acondicionamiento Físico**



**Técnico Superior en  
Educación Infantil**

# Hay que cuidarse

Puede sonar un poco imperativo. Pero créanos el lector que cuando le decimos 'Cuidate' no se lo hacemos como una orden, sino como una recomendación hecha desde la sensatez e incluso el cariño. Ahora que llega el otoño, parece que se nos multiplicaran los achaques y no, no hay que resignarse. Hay cosas que no se pueden evitar pero otras mejoran en cuanto le hacemos un poco más caso a nuestro cuerpo y a nuestra mente, levantamos la vista del teléfono y el culo del sofá y nos animamos a respirar aire puro y a movernos. En esta edición de MasVive hemos querido analizar un poco **cómo está la salud de nuestros vecinos**, qué dolencias son las más frecuentes y las recomendaciones de los expertos para mejorar nuestro estado general de salud. Y hemos llegado a una conclusión muy sencilla: lo peor es dejarlo estar y pensar que si no le hacemos caso a cualquier dolencia, desaparecerá como por arte de magia. No suele funcionar.

Además de hablar de salud, en esta edición de MasVive tenemos otros contenidos que nos hablan de una sociedad activa, que se mueve en todos los sentidos. Los ciudadanos se mueven para ayudar, y por eso en Torreledones existe un **Punto de Información al Voluntariado** que canaliza las peticiones de muchos vecinos que quieren hacer cosas por los demás. Se mueven, y cada vez más, de una forma más consciente, por eso son tan importantes documentos como el **Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Las Rozas**, porque hay que empezar a diseñar las ciudades pensando esas otras formas de moverse. Y se mueven, también, para cuidar del medio ambiente, como los integrantes de **ARBA Hoyo de Manzanares**, dedicados a la muchas veces ingrata tarea de repoblar nuestros bosques y mejorar la naturaleza que nos rodea.

Son, si lo piensan, otras formas de cuidarse y **cuidar de los otros**. Y eso también es positivo, porque fortalece la sociedad y la hace más sana.



¡AMANTES DE LAS CARNES,  
DESCUBRE Y DISFRUTA  
NUESTRA PARRILLA!

¡BAELO, TU TEMPLO  
GASTRONÓMICO EN  
TORRELODONES!



RESERVAS O INFORMACIÓN

BAELORESTAURANTE.COM

INFO@BAELORESTAURANTE.COM · 918 591 439

VIVE PUBLICACIONES, S.L.

649 899 955

WWW.MASVIVE.COM

INFO@MASVIVE.COM



Depósito Legal: M-77575-2011

Prohibida la reproducción total o parcial  
de esta publicación sin autorización  
expresa del editor. En caso de la Ley  
22/1987 de Derechos Intelectual  
(B.O.E. nº 275)

Editora

M<sup>a</sup> Jesús G. de Lara

Redacción

Mabel Cazoria

redaccion@masvive.com

Publicidad

Sandra Rey

publicidad@masvive.com

# Llega el momento de cuidarse



**H**emos vivido dos años y medio excepcionales en muchos sentidos, también en cuanto a la salud general de los ciudadanos, y no todo lo que nos ha pasado y nos pasa tiene que ver con el paso del COVID por nuestras vidas. ¿Hemos dejado de cuidarnos? Ni mucho menos, pero nunca está de más recordar algunas pautas básicas de cuidados y cosas a tener en cuenta para cuidarse en lo físico, y también en lo mental, ahora que llega el otoño y vuelven los catarros, las gripes... y otras muchas afecciones que arrastramos por culpa de los inevitables cambios de hábitos de vida que hemos experimentado en los últimos años.

¿Cree que el teletrabajo ha impactado en su salud? Pues los

expertos nos confirman que es así. También la incertidumbre social ha impactado en la salud mental de muchos ciudadanos y el sedentarismo (obligado) en la salud sobre todo de las personas de más edad. Dejamos para mañana problemas de salud que deberíamos atajar hoy mismo, y sufrimos las consecuencias de pasarnos el día delante de una pantalla. Pero hay alternativas.

## Salud y otoño

El otoño pone a prueba nuestro organismo, por la bajada de temperaturas pero también la disminución de horas de luz. No sólo es la época de los catarros, las gripes y los enfriamientos. También del cansancio, el dolor muscular, la astenia otoñal, las patologías reu-

matológicas, los problemas para conciliar el sueño o las afecciones respiratorias asociadas con la humedad.

¿Y cómo hacer frente al otoño? La doctora Rosa Díez lo tiene claro "buena dieta, mucha verdura, fruta y ahora en otoño, legumbres. Cuidar nuestra temperatura. Y hacer un poco de ejercicio, dedicarse al menos media hora al día para salir, pasear, disfrutar de nuestro entorno y la naturaleza... para visualizar las cosas y cuidarse uno mismo". Además, para estar saludables este otoño, la doctora Rosa Díez tiene otra recomendación. "No mirar Internet" para autodiagnosticarnos. "Somos cada vez más hipocondríacos, la pandemia nos ha llevado a eso, a buscar información, no saber discernir y hacernos cada película



Óptica

-DESDE 1981-

# BLAYFER

## Especialistas en salud visual y auditiva



Pide cita en el  
918 590 492

Camino de Valladolid, 13  
Torrelodones

y diagnósticos fenomenales". Los médicos prevén que este año haya más casos de catarros y gripe que en años anteriores -el uso de las mascarillas hasta ahora, en este caso, ha sido determinante-, pero Rosa Díez asegura que los ciudadanos están cada vez más concienciados y comenzaron ya a pedir en septiembre la vacuna de la gripe, aunque la campaña de vacunación oficial comienza ahora, a mediados de octubre.

Esa campaña de vacunación comienza, como cada año, con la inculación de la vacuna de la gripe a las personas de mayor edad y al personal sanitario y sociosanitario -se hará preferentemente durante las dos primeras semanas de campaña- y continuará después con el resto de los grupos de riesgo (embarazadas, personas de 60 a 64 años de edad y menores de 60 con factores de riesgo para la gri-

pe) a partir de la primera semana de noviembre. La campaña de vacunación finalizará el 31 de enero. La gripe se transmite con facilidad de una persona a otra a través de diminutas gotitas y pequeñas partículas expulsadas con la tos o los

estornudos. La mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico. "Sin embargo, en niños pequeños, personas de edad avanzada y personas aqueja-

das de enfermedades crónicas, la infección puede conllevar graves complicaciones", señalan desde la Consejería de Sanidad. "En la actualidad, la vacunación es el mejor medio de que disponemos para prevenir esta enfermedad. Las vacunas frente a la gripe han demostrado ser seguras y eficaces. La vacunación de gripe estacional tiene por objetivo principal reducir los casos graves y sus complicaciones, es decir disminuir el número de hospitalizaciones por enfermedad severa así como el número de fallecimientos por gripe, fundamentalmente en personas mayores y en personas con enfermedades crónicas", recuerdan.

## ● Mirar en Internet nuestros síntomas nunca es buena idea

### Salud Mental

Tan importante es cuidar el cuerpo como la mente. En marzo de este año, un informe de la Organización Mundial de la Salud dejaba en



evidencia un dato preocupante: “la pandemia ha tenido un impacto severo en la salud mental y el bienestar de los ciudadanos en todo el mundo, al tiempo que ha aumentado la preocupación por un incremento de los comportamientos suicidas”. En ese estudio, en el que han participado expertos universitarios de varios países, entre ellos de la Universidad Autónoma de Madrid, se llega a la conclusión de que “durante el primer año de la pandemia hubo un aumento significativo de problemas de depresión y ansiedad”.

A finales de 2021 la Fundación Social de La Caixa ponía cifras a esta misma situación: “la depresión ha aumentado del 5,75 por ciento al 8,84 por ciento entre la población general; la ansiedad, del 11,6 por ciento al 17,8 por ciento, y los pensamientos de muerte, del 22,9 al 28,5 por ciento. En cambio, la

ideación y la conducta suicida han disminuido casi a la mitad”. Uno de los colectivos más afectados ha sido el infanto-juvenil.

A estos datos añade la médico psi-

## ● En los dos últimos años han aumentado los problemas de depresión y ansiedad

quiatra María Fernanda Fernández su experiencia en consulta: “miedo, aislamiento, trastornos del sueño o estrés postraumático, pérdida del sentido de la vida... siguen estando a la orden del día”.

Hay muchos más factores que trascienden la experiencia de estos

dos últimos años y que tienen que ver “con el tipo de sociedad que hemos creado y en la que vivimos, como el estrés de la sociedad en general, la inestabilidad a nivel mundial, la falta de valores y límites sanos, el mal uso de las tecnologías, la pérdida del concepto de unidad familiar, la presión social, la desprotección que sienten los ciudadanos...”, explica María Fernanda. No es de extrañar, añade, que muchos jóvenes y personas adultas presenten cada vez más crisis de pánico, ansiedad generalizada, depresión, insomnio, agresividad, trastornos de alimentación o baja autoestima.

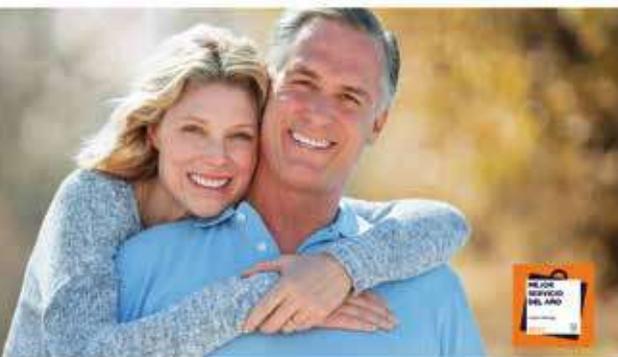
Pero no hay que quedarse en el pesimismo, nos recuerda. Hay muchas formas de cuidar la salud mental que pasan por reducir el estrés, es decir el cortisol, mediante el ejercicio, dietas equilibradas y horarios laborales más regulados;

# VITALDENT

# 20%

de descuento  
en implantología<sup>1)</sup>

y paga en 24 meses sin intereses:  
TIN 0% TAE 1,96%<sup>2)</sup>



**LAS ROZAS**  
Calle Real, 22

## 916 40 64 40

1) Promoción válida del 1 de octubre al 31 de noviembre de 2022. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. No acumulable a otros descuentos y promociones. No compatible con tipos de financiación con intereses subvencionados por Vitaldent. Número de tarjeta sanitaria 051910. 2) Ejemplo de financiación: 2.500,00 € a devolver en 24 meses. Comisión de formalización 2 % (50,00 €) a abonar en la primera cuota. 1ª cuota de 154,17 €, 22 cuotas de 104,17 € y una última cuota de 104,09 €. Total de intereses: 0 €. Coste total del crédito: 50,00 €. Importe total actualizado: 2.500,00 €. Precio de adquisición al contado: 2.500,00 €. Precio total a pagar: 2.550,00 €. TIN: 0%. TAE: 1,96%. Sistema de amortización francés. Oferta sujeta a la previa autorización por parte de Banco Círculo S.A.U. Verbo hasta 30/11/2022.

establecer límites firmes y neutros tanto en jóvenes como adultos, en relación a la tecnología y a las normas básicas de convivencia; recuperar el sentido de unidad familiar, “para que los hogares se conviertan en lugares acogedores y cálidos y no la recepción de un hotel”; mejorar la comunicación y compartir tiempo de calidad con los hijos... También cosas sencillas, como conectar más con la naturaleza; practicar la amabilidad, volver a saludar y abrazar, “todo aquello que nos hace humanos y da un sentido a nuestra existencia”; o recuperar el valor de las cosas pequeñas de la vida... En definitiva, aprender a valorar el ser tanto como el hacer y a gestionar bien las emociones.

“Es más fácil decirlo que hacerlo, pero no es imposible. Suele requerir esfuerzo, paciencia, motivación, compromiso y trabajo personal. Pero desde luego, merece la pena, ver a los jóvenes y adultos de nuestra sociedad felices es el mejor regalo que podemos obtener”, concluye.

**Haz ejercicio**

Preguntes a quien preguntes, la recomendación es siempre la misma: para tener una buena salud hay que hacer algo de ejercicio. ¿Pero qué tipo de ejercicio es el adecuado? Pues depende de muchos factores: edad, salud general... en cualquier caso “todo ejercicio que suponga la activación del corazón y el sistema cardiovascular es recomendable. La intensidad depende de la edad y de las patologías o lesiones previas”, explica Mónica Díaz, profesora de yoga y pilates.

“Puede ser andar despacito por la calle, andar a un ritmo más alto, si puedes, porque puedas hacer impacto, correr... o cualquier tipo de clase cardiovascular, ciclo, baile... tú ajustas la intensidad en función de tus limitaciones y tus posibilidades”.

A parte, Mónica recomienda mejorar la movilidad de las articulaciones, que se pierde con los años, “la única manera de no perderla es ejercitarla, ya sea a través de pilates o yoga o simplemente movimientos de brazos y de piernas que impliquen rango articular, para que no se pierda la movilidad completa de un hombro, una pierna, una mano... que todos vamos perdiendo con la edad”.

Además, explica que en estos dos años han notado un aumento de las lesiones de espalda asociadas al teletrabajo, “a nivel lumbar o cervical”, e incluso problemas de circulación en las piernas por pasar muchas horas sentado. “En quince años nunca había visto tantas personas con estos problemas y eso ha sido a raíz de la pandemia y del trabajo en casa” porque mucha gente pasa su jornada laboral en casa, sentada en sillas y posturas que no son las adecuadas, con mesas inadecuadas, sin reposapiés, sin apoyar las lumbares en la silla... y con el paso del tiempo, “por acumulación, tantas horas al día, tu cuerpo al final



**clínica ALFA**  
FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA

**Fisioterapia -Podología**

**¡¡Adios Limitaciones!!**

¿Por qué vivir con dolor o molestias?

**Sesiones de 30'**

1 sesión 29€ · 4 sesiones 100€

Hasta el **31** de diciembre

**Radiofrecuencia INDIBA**

para reducir síntomas de artrosis



**Masaje sin dolor**

para rigidez de cuello y piernas cansadas



**Recuperar movilidad**

con estiramientos suaves



**Presoterapia**

para mejorar circulación y pesadez de piernas



**Masaje de pies**

Reflexología



**Magnetoterapia para tus huesos**

Caderas, rodillas, manos, pies...



www.clinicaalfa.es: **pida su cita on line**

**918 595 685 · 608 365 544 · De 9h a 14h - 16h a 21h**

Camino de valladolid n 14 local 7 · Torrelodones

Psiquiatría y Psicoterapia



**CENTRO HOPE**

Niños · Adolescentes · Adultos  
[www.centrohopepsicoterapia.es](http://www.centrohopepsicoterapia.es)  
 675 349 818

Calle Señora Sergia, 49  
 28250 · Torrelodones · Madrid

pierde la alineación y la postura y de ahí es de donde vienen todas las lesiones”.

Nos solo el teletrabajo está haciendo mella en el físico de los ciudadanos. Pasar dos años de movilidad restringida ha tenido además un importante impacto en los vecinos de mayor edad. “Gente de entre 65 y 80 años, que estaba muy activa, hacía ejercicio, iba a su pilates, su tenis, al golf... y que han parado de hacer todo tipo de ejercicio y de salidas”, explica Verónica Alcaraz, fisioterapeuta, ya las que ahora les cuesta recuperar el ritmo. “Hay cosas que psicológicamente piensan que ya no pueden retomar, y físicamente es cierto que si paras dos años, a esas edades, cuesta retomarlas”.

La fisioterapeuta Verónica Alcaraz también se encuentra en su consulta muchas consecuencias del teletrabajo: de columna, lumbares, cervicales, dolores, mareos, migrañas, trastornos del sueño... porque “aunque hagas las mismas horas que hacías antes”, no es lo mismo ir a trabajar, andar a coger el autobús, subir y bajar las escaleras del Metro, levantarse a hablar con un compañero, que pasar todas esas horas en casa sentado ante un ordenador. “El mejor consejo es que dejemos de tener miedo y salgamos a vivir, a pasear, hacer deporte al aire libre, retomar las clases... y ser conscientes de nuestra postu-

ra, no ir encorvados. Hacer cualquier cosa que sea levantarnos del sofá”. Y también soltar un ratito el móvil, lo que nos lleva a la siguiente recomendación...

### Levanta la vista

Cada vez dependemos más de las tecnologías. Llevamos agarrado el teléfono móvil como si de una línea de salvación se tratase... y eso tiene consecuencias en nuestra salud. Hay algún estudio que asegura que podemos pasar hasta un tercio de las horas que pasamos despiertos, casi cinco horas al día, con el teléfono móvil en la mano. Y eso tiene sus consecuencias en la salud.

A nivel físico, asegura Verónica Alcaraz, se acaban produciendo muchas lesiones en las manos “veo muchos túneles carpianos, problemas de manos, codos, muñecas y dedos, porque estamos muchas horas con el móvil sujeto con la mano izquierda y escribiendo con la mano derecha. También se dan casos de rizoartrosis, que es la atrofia del dedo pulgar, por culpa de sujetar el teléfono”, asegura. “Deberíamos intentar no estar todo el día mirando el móvil”, reflexiona. Y quien dice el móvil dice también otros dispositivos electrónicos, como tablets o libros electrónicos. ¿La solución? Hacer estiramientos, mover las manos, utilizar atriles o soportes para su-



**CLINICA DEL PIE**

REAL Nº20 2ºC  
 28250  
 TORRELODONES

- ALTERACIONES DÉRMICAS: DUREZAS, GRIETAS, HONGOS...
- INFECCIONES VÍRICAS: PAPILOMAS
- UÑAS ENCARNADAS, ENGROSADAS, MICÓTICAS
- CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO
- ESTUDIO DE LA MARCHA VIDEOCOMPUTERIZADO
- PLANTILLAS Y SILICONAS
- CIRUGÍA AMBULATORIA

**CITA PREVIA:**

**918 595 828**

**660 366 322**

jetar los dispositivos electrónicos... y también dejar un rato el móvil encima de la mesa.

El que nuestro trabajo y todo nuestro ocio pase por los dispositivos electrónicos también está afectando, mucho, a nuestra salud ocular. Menores y adultos pasamos más horas delante de las pantallas, y eso hace "que aparezca antes la miopía en algunos niños o que les aumente", explica Ignacio Borrego, óptico optometrista. En el caso de los mayores, tantas horas delante del ordenador lo que genera vista cansada, sequedad de ojos "y que la visión intermedia se vea afectada".

Las recomendaciones que hace este profesional, en el caso de los menores, es intentar que pasen más tiempo al aire libre, porque puede ayudar a frenar la progresión de la miopía en los más pequeños. Y en el caso de los adultos, también

invita a pasar más tiempo al aire libre, trabajar o estudiar cuando se pueda con luz natural y, cuando estemos trabajando con una pantalla,

## ● Los expertos recomiendan: suelta el móvil y levántate del sofá, sé más activo

levantar la vista de los dispositivos electrónicos. "Hay un ejercicio que siempre mando, que es levantar la mirada cada ocho o diez minutos y mirar a lo lejos durante un minuto o minuto y medio".

### No procrastines

En cualquier caso una recomen-

dación básica es no dejar para mañana la dolencia leve que podamos tratar hoy. Porque retrasar un tratamiento, en esto de la salud, nunca es una buena idea. Lo enfatiza mucho la podóloga Encarnación Zoreda, con una frase muy llamativa: "la procrastinación es el principal enemigo del pie". Uñas encarnadas, fascitis, papilomas, durezas, problemas en la pisada... "casi todo tiene solución si se trata a tiempo", explica. Y es primordial, porque cuidar de los pies es cuidar de nuestro principal medio de transporte. Por eso esta especialista recomienda cuidarlos, usar calzado cómodo, no abusar de los tacones en el caso de las mujeres o de los zapatos estrechos, no utilizar suelas muy finas o duras... y no posponer el acudir a un profesional.

Tampoco parece una buena idea descuidar la salud del lugar de



ACUNSA

ASISA

MAPFRE

Adeslas

Sanitas

Ainova Portugal Correduría de Seguros

- Independientes y profesionales
- Amplia oferta de seguros de salud
- Para ti y toda la familia

Av Atenas, 1 CC La Tortuga  
Local 144 · Las Rozas · Madrid

91 608 75 30  
www.ainoaportugal.com

nuestra anatomía que más bacterias concentra: la boca. Por ejemplo, se ha demostrado que existe esta vinculación entre salud periodontal y rendimiento deportivo. Una boca enferma, aseguran los expertos, limita el rendimiento deportivo y una mala mordida puede influir en las lesiones musculares. Por eso, muchos clubes deportivos llevan a rajatabla la salud dental de sus deportistas.

Para los que no estamos en la élite deportiva sirve la misma recomendación, porque una mala salud dental puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. "La boca es un foco de entrada de bacterias al organismo, eso va al torrente sanguíneo, al estómago, y se ha demostrado que puede influir en infartos", explica Miguel Ángel Castillo, director de una clínica dental.

¿Como cuidar la boca? Lo recomendable es hacerse una limpieza cada seis meses o un año, y cepillarse los dientes tres veces al día. O al menos no saltarse el cepillado de la noche, "porque

## ● Cuidar la salud de la boca y de los pies tiene un efecto positivo en la salud de todo el cuerpo

dormimos con la boca cerrada, no entra oxígeno y las bacterias en su interior se reproducen más", asegura la higienista dental Ana Rosa Carmona. Además de vigilar la higiene dental, conviene no abusar

de alimentos que pueden afectar a nuestros dientes, como los carbohidratos o los zumos en el caso de los menores, los refrescos de cola y tabaco, que producen manchas muy difíciles de eliminar... o remedios caseros que pensamos que nos pueden ayudar con nuestra salud, como el agua con limón que mucha gente que toma en ayunas. "El limón provoca mucha abrasión del esmalte de los dientes, lo daña mucho", explica Carmona.

Un ejemplo que demuestra, a las claras, la importancia de no fiarlo todo a los remedios caseros. Porque la clave, como nos recomienda la doctora Rosa Díez, es la sensatez, "el sentido común, que es el menos común de los sentidos". Y acudir a los expertos. "Que nos consulten, para eso tienen a unos profesionales que les pueden orientar".



**Jorge**  
ESTILISTAS

c/ Real 43 · Torrelodones  
918 594 393

Tras un análisis personalizado  
somos capaces de reconocer las  
afecciones Dermotricológicas y  
dar una solución personalizada

Terapias y Microterapias Naturales  
Planes de Salud  
Basados en la Dermotricología  
Reconocimientos Previos



LASHES ALMORITZ  
Beauty & Wellness

691 084 980  
@lashes\_almoritz  
C/ Ángel Yague local 4,  
28250 Torrelodones Colonia

Visítanos!!

salud

Tu seguro  
de salud  
con un 20%  
de descuento.

Del 13 al 28 de octubre.

Sin copagos

pelayo® | asisa+

c/Carlos Picabea 10 · Torrelodones  
918 591 267 · 606 059 092

Body & Soul

Simplemente  
muévete

Los mejores  
monitores y  
maquinaria

Porque tan importante  
es el cuerpo como la mente,  
enfoca tu entreno  
como un todo integrado.  
Muévete de manera  
consciente, ven a

M2 Pilates

Calle José Sánchez Rubio 3-5 · Torrelodones (pueblo) · Tlf: 91 859 05 87 · (solo WhatsApp) 645 25 24 46

# VACÚ NATE

**COVID+GRIPE**

**MAYORES DE 60  
GRUPOS DE RIESGO  
PERSONAL SANITARIO  
Y SOCIO SANITARIO**

**DESDE EL  
17 DE OCTUBRE  
EN TU CENTRO  
DE SALUD O  
PUNTO DE  
VACUNACIÓN**

**PROTEGE  
TU SALUD**



**Comunidad  
de Madrid**

Las Rozas

# ZONA GASTRONÓMICA

Pollito Bueno

Comida para llevar

Jueves a Domingo  
De 10 a 15h



677 893 329

Av. Atenas s/n  
C.C. LA TORTUGA  
LAS ROZAS (Madrid)

Torreldones



Blessing

Coffee, Deli & Empanadas

24 sabores de las mejores y  
auténticas empanadas argentinas

Camino de Valladolid 14, Torreldones.

Take away 864 605 015 • Glovo y Uber Eats

blessing\_torreldones https://blessing-cote.es

Zebramos nuestro 30



ZEPPELIN  
COLONIA

PEDIDOS: 918 59 19 47  
www.restauranteZepelin.com



Cervecería  
El Olivo

Avda. de Atenas, 1  
(C.C. La Tortuga) • Las Rozas • Punta Galea  
619 032 726 • 610 108 188



Selecto  
BAKERY

C. C. Burgocentro 2  
C/ Comunidad de Madrid 37 41  
Las Rozas

919 317 378

Cafetería - Chocolatería  
La Churrería  
de Fia Mercedes



c/ Mónaco 26 • Európolis

916 266 251 • 674 005 748

Abierto todos los días de la semana a partir de las 7h

La Plata

Terraza - Torreldones

Música en Vivo  
Oferta Gastronómica  
Coctelería

Parque Floridablanca  
Avenida de la Fontanilla s/n



Hamburguesas caseras al carbón

Rogpito Martínez 1 • Torreldones  
616 760 326



ePandeyvonne

que inspirados para gustar profeta

OBRAJADOR ARTESANAL

CENTRO COMERCIAL LA TORTUGA, AVDA. DE ATENAS 1 • LOCAL 105

Restaurante Chino



91 631 96 10  
91 631 81 10

Zoco de las Rozas  
Avda. Atenas, 75 Bajo-L33  
Urbanización Monte Rozas  
28230 Las Rozas - Madrid

www.restaurantenuvosiglo.es



C/ REAL 21 - TORRELDONES  
918 591 319 - LASIDRERIADEBULNES.COM

AGRA MAHAL  
INDIAN RESTAURANT



c/ Juan Van Halen, 4  
28250 Torreldones  
911 762 929 • 612 265 420  
agramahal2.com



**EL FOGÓN DE ARI**



COMIDA CASERA PARA LLEVAR  
688 220 833  
C/ Juan Van Halen 18  
Torrelodones



**A MESA PUESTA**



**La Toscana**  
Cocina Italiana



642 673 100 - 910 849 967  
Plaza de Hontanilla, 11

**Pancho Zapata**  
TORTAS • TRUCCOS • TUCANOS

¿Y eso como se come?

Calle Jesusa Lara 18 - C. C. La Pirámide - local A1  
Torrelodones, Madrid.



[www.depanchozapata.com](http://www.depanchozapata.com)

**¡Pollos inigualables!**  
Asados en horno de vapor

**Ahora de regalo**  
Patatas fritas y ensalada

918 592 472 - [anesapuestatorrelodones.es](mailto:anesapuestatorrelodones.es)  
Plaza de la Iglesia, 2 - Torrelodones

**Cerillo de Hoyo**  
RESTAURANTE

Telefonos:  
918 569 819 - 918 569 821  
[www.elcerillodehoyo.es](http://www.elcerillodehoyo.es)

Avd. de Madrid 10  
Urbanización El Corrido  
Hoyo de Manzanares

**CAPONE**

TODA NUESTRA CARTA A DOMICILIO



**918 590 231**

**EL MIRADOR DE HOOK**

[www.elmiradordehook.es](http://www.elmiradordehook.es)  
912 967 931  
La terraza del 2021



**L. CHAQUETA**

910 520 739 - 639 403 937  
[restaurantelchaqueta.com](http://restaurantelchaqueta.com) • Plaza Mayor, 7



**Hoyo de Manzanares**

**pio! pio!**

Pollo asado,  
comida casera  
y mucho más... Tfn. 918567146  
Plaza de la Hontanilla 14



**BAELO**

UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA A LA ALTURA DE LOS PALADARES MÁS EXIGENTES

**918 591 439**

[baelorestaurante.com](http://baelorestaurante.com) • c/Camino de Valladolid, 28



OS PRESENTAMOS EL RESTAURANTE **el tragaluz**

Un lugar idóneo para disfrutar de una gran experiencia gastronómica

**el tragaluz**



Calle Plaza de la Cruz nº1  
Hoyo de Manzanares, Madrid 28260  
TIF. 918 569 809  
[eltragaluz\\_hoyodemanzanares](http://eltragaluz_hoyodemanzanares)

**PULPERÍA HOYO**

c/ La Cruz, 11

691 100 898  
919 401 086



## ¿Quieres ayudar a los demás? Hazte voluntario

Servir de enlace “entre las personas que buscan hacer una labor voluntaria en cualquier ámbito y organizaciones que están buscando voluntarios para incorporar en su actividad”. Es el principal cometido del Punto de Información al Voluntariado (PIV) de la Mancomunidad THAM.

Integrado en la Red de Puntos de Información al Voluntariado de la Comunidad de Madrid, este programa cuenta con profesionales en cada una de las localidades de la THAM que asesoran a quienes tienen la inquietud de ayudar a los demás, así como a entidades y asociaciones que quieren ser

asociaciones de voluntariado o incorporar a voluntarios en su actividad. También desarrollan programas de formación para los futuros voluntarios.

En Torrelorones son Cristina Torronteras y Mayra García las encargadas de gestionar el PIV, en el que se puede solicitar cita previa llamando al 91 856 21 51. Explican que cuando reciben a una persona interesada, lo primero que le hacen es una entrevista “para ver qué es lo que más se ajusta a lo que está buscando, en función de sus intereses, lo que la mueve, su disponibilidad, experiencias previas, formación, ganas...”. Es

una fase previa importante, que incluye formación, que sirve además “para ajustar las expectativas de la persona interesada”, explican.

### Los voluntarios

En Torrelorones, el perfil de los voluntarios es el de personas de a partir de 50 o 55 años, en muchos casos jubiladas o prejubiladas y mayoritariamente mujeres, que “han tenido una actividad profesional muy satisfactoria y quieren seguir aportando”. Principalmente muestran interés por hacer algún tipo de voluntariado social.

El trabajo de Cristina y Mayra es derivarlas hacia las asociaciones de la zona o al propio Programa de Voluntariado Social de la Mancomunidad THAM, que ofrece diferentes alternativas, desde colaborar con los profesionales de varias residencias de mayores o de la residencia de menores tutelados de Torrelorones hasta realizar acompañamientos y cubrir otras necesidades detectadas por los Servicios Sociales con personas vulnerables.

También se les invita, si esa es su inquietud, a organizar actividades en el propio Centro de Mayores, donde en la actualidad, varios voluntarios imparten clases de pintura, idiomas (italiano y ruso) o pirograbado. Los voluntarios también están preparando un taller de inmersión lingüística para personas extranjeras (especialmente ucranianos) que además ofrecerá un servicio de ludoteca, así como un programa semanal, ‘Las tardes del centro’, que ofrece todos los miércoles compañía, conversación y juegos de mesa. Y todo atendido por vecinos que quieren ayudar a los demás de forma desinteresada.

**IDEANDO HOGARES**  
Estudio Torrelorones SI

**VALORACIÓN GRATUITA**

**T. 91 412 91 68**  
Carlos Picabea, 6, Torrelorones

# Tú ves un cocinero...

... y nosotros  
trabajamos  
para prevenir  
sus riesgos  
laborales

**25**  
años

Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo  
Comprometidos con la vida

**CCOO**  
Comisiones Obreras de Madrid

**ceim**  
Comisión Española de  
Investigaciones de  
Medicina del Trabajo

**UJBT** Madrid



Comunidad  
de Madrid

M<sup>a</sup> del Mar  
Lesmes Arenas

Abogada ICAM Col. n.º 74.790



~ Familia ~

~ Hipotecario ~

~ Indemnizaciones ~

~ Cosumo ~

~ Derechos fundamentales ~

630 863 649

abogadalesmesarenas.com

## Algo mágico... y al alcance de todos

**P**intura, manualidades o música, sí... ¿pero magia? No es una disciplina que se suele ver en los talleres de las casas de Cultura, pero en la de Torrelotones el mago Oscar Rui acaba de desembarcar con una Escuela de Magia que quiere enseñar a pequeños y mayores a adentrarse en esta apasionante disciplina.

Rui es mago profesional y miembro de la prestigiosa Escuela de Tamariz, donde se encarga del departamento infantil y da también clases a adultos. Su objetivo es demostrar que la magia puede ser muy sencilla, es cuestión de ponerse y de la ilusión que se tenga por aprender. Por eso, en sus clases plantea una actividad "muy divertida, para todo el mundo" en la que los alumnos aprenden "juegos muy sencillos, que impactan y sorprenden, pero que con un poquito que se ponga se pueden realizar". Sobre todo magia de cerca, con cartas "que son el 80 por ciento de los juegos, porque son un elemento con muchísimas posibilidades", pero también con cuerdas, dados, monedas, papeles, algunos juegos de salón... Además de aprender a



hacer trucos y hasta poder actuar para familia y amigos, Rui defiende los beneficios de la magia, sobre todo para los más pequeños, porque les ayudará "a soltarse, vencer la timidez, relacionarse, hablar en público...".

Las clases, que tienen grupos para niños, jóvenes y adultos los jueves por la tarde, comenzaron a principios de octubre, pero las inscripciones para la Escuela de Magia están abiertas durante el curso. "No pasa nada si los alumnos se apuntan más tarde, cada día se aprenden cosas nuevas", explica Oscar Rui. Se pueden consultar las vacantes escribiendo a [info@oscarrui.com](mailto:info@oscarrui.com).



CLASES DE DANZA CLÁSICA

• Enseñanza de **MÚSICA y DANZA** en todas sus especialidades y niveles

• Preparación de acceso al conservatorio

• Profesores titulados superiores

• Venta de pianos e instrumentos musicales

TAMBIÉN  
CLASES ONLINE  
VIA SKYPE  
FACE TIME.

# EL MEJOR ESTILO DE VIDA DEL MUNDO

*¿Qué te queda por vivir?*

*¿Descubrir las Villas de Madrid?*

[turismomadrid.es](http://turismomadrid.es)



Comunidad  
de Madrid



**mejoraDora**  
Especialistas en asesoramiento energético

¿Quieres ahorrar en tu factura de la luz?

Consultoría energética

Monitorización y Telemedida

Estudios Fotovoltaica

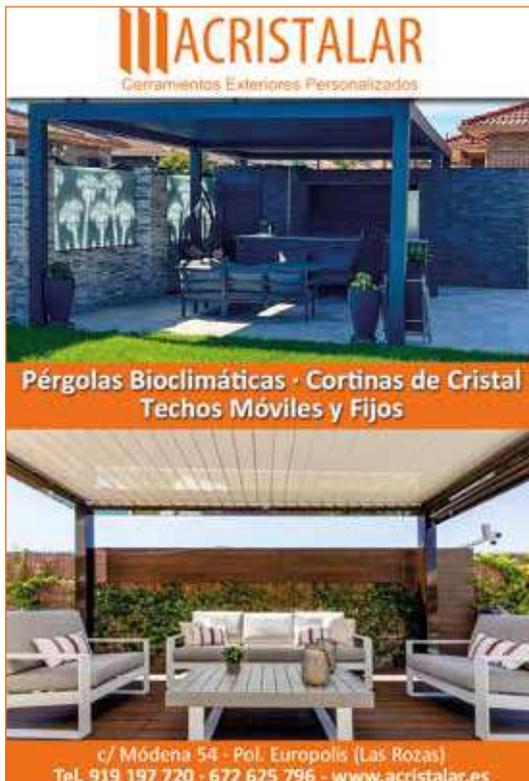
Asesoramiento 100% gratuito

Calle Camino de Valladolid 3 · Local 4, 28250, Torrelorones(Madrid)  
616 902 971 / 913 788 639



36 alumnos de 6º de Primaria, 4º de la ESO y 2º de Bachillerato de los centros educativos de Torrelorones han recibido este año los Premios a la Excelencia y el Esfuerzo en el Estudio Margarita Salas de Torelorones, destinados a destacar los mejores expedientes académicos de cada etapa y centro, así como el esfuerzo y dedicación de los alumnos. Los premios se entregaron el pasado 27 de septiembre en la Casa de la Cultura en un acto presidido por el alcalde, Alfredo García-Plata, y presentado por la concejal de Educación, Infancia y Juventud, Ma Ángeles Barba, que contó además con la asistencia de los premiados, familiares, amigos, corporación local, profesorado y equipos directivos de los centros educativos.

## ----- FOTOTUITS -----



**ACRISTALAR**  
Garnimentos Exteriores Personalizados

Pérgolas Bioclimáticas · Cortinas de Cristal  
Techos Móviles y Fijos

c/ Módena 54 · Pol. Europolis (Las Rozas)  
Tel. 919 197 720 · 672 625 796 · www.acristalar.es



El PSOE de Torrelorones es la primera formación política de la localidad que ha dado a conocer, públicamente, a su candidato a la Alcaldía para las elecciones municipales que se celebrarán el próximo 28 de mayo de 2023. En el puesto repetirá Rodrigo Bernal, actual portavoz municipal, quien formalizó su intención de volver a ser cabeza de lista el pasado 19 de septiembre y fue proclamado oficialmente tras no haberse presentado ningún otro candidato en el proceso de Primarias. Asegura que se vuelve a presentar "con toda la responsabilidad que supone encabezar la lista del PSOE local, y sobre todo, con el objetivo de seguir mejorando Torrelorones con rigor, ideas y capacidad de liderazgo". En las últimas elecciones municipales el PSOE obtuvo el 7,28 por ciento de los votos y un concejal en el Ayuntamiento.

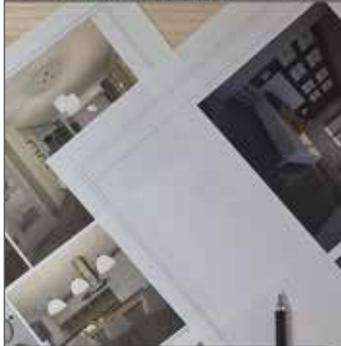
Para lo que **NECESITES**, llámanos.





**Reformas Integrales**  
Nuestras Credenciales  
Nuestra Experiencia Aplicada al Trabajo  
Proyectamos, Financiemos, Construimos y Decoramos

REFORMA Y DECORA **D5HOME**



[www.dshomeproyectos.com](http://www.dshomeproyectos.com)  
[estudio@dshomeproyectos.es](mailto:estudio@dshomeproyectos.es)  
645 569 513 - 910 340 893  
647 465 049

C/ Comunidad de Madrid, 37-41  
C.C. Burgo Centro 2  
Local 50 - 28231 Las Rozas - Madrid

## Un Plan para moverse de forma sostenible

Un plan “ambicioso, de futuro”, que quiere hacer de Las Rozas “una ciudad más amable” mejorando las conexiones y la protección de medio ambiente. Así defiende el alcalde de Las Rozas, José de la Uz, el nuevo Plan de Movilidad Urbana Sostenible, “una herramienta viva y dinámica que prepara la ciudad para desarrollar la movilidad del futuro”.

El Plan, que se ha gestado desde Las Rozas Innova durante 18 meses en los que se han realizado encuestas a los ciudadanos tanto presenciales como online así como mesas de trabajo a estudios sobre la realidad de Las Rozas, está estructurado en nueve planes de actuación: movilidad activa e interior del municipio, mejora del transporte público, fomento de la multimodalidad, circulación viaria y tráfico, estacionamiento, distribución urbana de mercancías, calidad ambiental y ahorro energético, planes de gestión de la movilidad y formación y difusión.

En total, contempla más de una treintena de actuaciones concretas, que combinan la movilidad tradicional (carril bici, sendas peatonales, etc.) con iniciativas in-



novadoras y tecnológicas y que van a permitir “planificar un desarrollo que contribuya a la cohesión social y a una mayor seguridad vial”.

Entre las medidas que contempla para desarrollar a corto, medio y largo plazo destacan, entre otras, la ampliación de la red de carriles bici, la mejora de los itinerarios peatonales, la creación de una Zona de Bajas Emisiones, la reordenación de las líneas urbanas y la creación de una nueva, así como nuevas líneas interurbanas de autobuses que conecten de forma rápida con Madrid y el aumento de frecuencias. También la apuesta por otras formas de movilidad y especialmente por la movilidad eléctrica.



**En Ciudadanos Las Rozas  
queremos escuchar vuestras propuestas  
para mejorar el futuro de Las Rozas**

¿Quieres hablar con un concejal de Las Rozas?

[ciudadanoslasrozas@lasrozas.es](mailto:ciudadanoslasrozas@lasrozas.es)  646 36 28 95

## Una de las ciudades con más renta

Las Rozas se encuentra, un año más, entre las ciudades de España con mayor renta anual media por habitante, según ha dado a conocer el Instituto Nacional de Estadística a través del Atlas de Distribución de Renta de los Hogares, que proporciona indicadores de nivel y distribución de renta por persona y hogar, completándose dicha información con indicadores de tipo demográfico.

Según esa clasificación, en 2020 Las Rozas volvió a estar entre los diez municipios españoles de más de 2.000 habitantes con mayor renta neta anual media por habitante, con una renta de 20.605

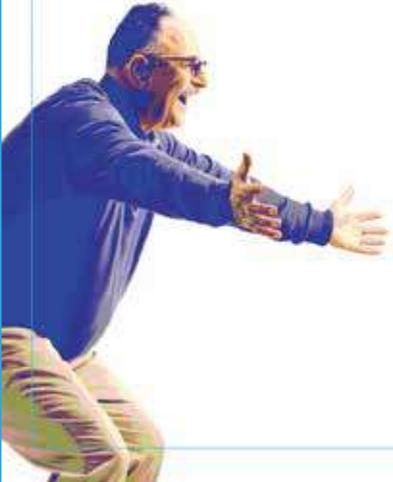
euros. Ocupa el noveno puesto de una clasificación que lidera Pozuelo de Alarcón, con 26.009 euros. En los primeros puestos de esa clasificación se encuentran también otras localidades cercanas como Boadilla del Monte (22.224 euros), Torreldones (20.874 euros) y Majadahonda (20.672 euros).

Para la elaboración de los indicadores de ingresos, el INE utiliza datos tributarios de la Agencia Tributaria y las Haciendas Forales, adscribiéndose los ingresos al lugar donde reside el perceptor. En la web del INE ([www.ine.es](http://www.ine.es)) se pueden consultar, detallados, los datos de renta por sección censal.

## Reparación de caminos públicos

Hasta finales de octubre, el Ayuntamiento de Las Rozas trabaja en la reparación y mejora de 8,6 kilómetros de caminos ubicados en las zonas naturales de Alto Lazarejo y Los Viales y en los parques públicos de La Retorna, de Grecia y del Mirador. Los trabajos consisten en la reparación de los desperfectos que aparecen en los caminos por su desgaste natural, lluvias y uso continuado, como pueden ser arrastres de material producidos por escorrentías o baches. Dos equipos se encargan de los trabajos de reparación.

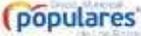
**NO ES  
POLÍTICA**



**ES TU FAMILIA**

- 1000€ para todos los nacimientos y adopciones
- 250€ al mes durante un año para el alquiler de vivienda
- Subvención del 100% del abono transportes para mayores de 65
- Apoyo a familias numerosas

NO ES POLITICA  
ES LAS ROZAS



# Contra la soledad no deseada

Las Rozas es uno de los municipios de la región que se incorporará a la Red Regional contra la Soledad no Deseada, una iniciativa de la Comunidad de Madrid para identificar a las personas que están viviendo esta situación, intervenir si es necesario y prevenir las circunstancias que llevan a la soledad y el aislamiento.

Según explica a MasVive José Luis Álvarez, coordinador de Las Rozas Social, la adhesión a la Red es una consecuencia de la firma de un convenio con la Comunidad de Madrid para desarrollar acciones contra la soledad no deseada en Las Rozas. Ese convenio prevé, para este 2022, una aportación de 20.000 euros que servirán para hacer un estudio de la situación

real del municipio y de las medidas más necesarias para intervenir con la población afectada.

¿Qué se considera soledad no deseada? “Es aquella que se produce por un aislamiento que puede empezar de forma voluntaria o involuntaria, pero que se traduce en que realmente la persona acaba encerrada en su entorno más pequeño, en su hogar y poco más y ve que no puede salir de él”, explica José Luis Álvarez. Son circunstancias complejas las que llevan a esta situación, y no todos los casos se pueden detectar fácilmente. En cualquier caso, involuntaria o voluntaria al principio, “no es buena, porque impide la interacción con los demás. Este trabajo va a permitir ver los casos que más se

producen en el municipio y cómo actuar contra ellos”.

Es pronto para saber cuántas personas podrían estar afectadas. Las estadísticas hablan de un 25 por ciento de mayores de 65 años que viven solos en la Comunidad de Madrid, lo que extrapolado a Las Rozas serían unas 2.500 personas. No quiere decir que todos sufran una situación de aislamiento.

La Red Regional contra la Soledad no Deseada a la que se va a unir Las Rozas ofrecerá un servicio de información y asesoramiento especializado dirigido tanto a los mayores como a profesionales sociosanitarios y de otros ámbitos. Además de con los ayuntamientos, se cooperará con más de un centenar de ONGs y entidades sociales.

**SOCIEDAD LIMITADA**  
**PAMARES**  
**GRUPO DE SERVICIOS**

- Conserjerías
- Control de accesos
- Vigilancia 24h
- Limpiezas en general
- Jardinería
- Mantenimiento de instalaciones
- Piscinas

Tel: 916 372 542  
Calle Nueva 16, local 3 • Las Rozas  
[www.pamares.es](http://www.pamares.es) • [pamares@pamares.es](mailto:pamares@pamares.es)

**colores**  
Escuela infantil

Para niños de 0 a 3 años

Inglés. Método Daman. Huerto.  
Naturaleza. Psicomotricidad. Juegos.  
Manualidades. Cuentacuentos.  
¡Y muchas actividades más!

**¡VEN A CONOCERNOS!**

[eicolores.com](http://eicolores.com)  
[info@eicolores.com](mailto:info@eicolores.com)

91 650 44 47 - 675 65 44 54

C/ Monte Urgull, 6 28290 Las Matas



**Menú Pollo Asado**   
Categoría A = 1.200gr aprox  
Salsa casera "La Tartera" **8'50€**

Complementos al menú:

Patatas fritas 250gr .....	+2,50€
Croquetas de jamón 6 uds .....	+4,00€
Tortilla patata CON/SIN cebolla .....	+7,90€
Pimientos verdes fritos .....	+2,50€

**ENCARGA TU MENÚ 91 675 90 86**



## Actividades para los colegios

El Ayuntamiento de Las Rozas ha presentado a la comunidad educativa del municipio la Guía de Recursos Municipales 2022-23, en la que se recoge una completa programación de actividades y servicios preparada conjuntamente por varias concejalías del Ayuntamiento. En total, se ofrecen más de 80 actividades culturales, tecnológicas, deportivas y sociales con las que se busca "enriquecer y completar la formación de nuestros alumnos con una oferta amplia y variada, que contribuya a cumplir con los objetivos pedagógicos".

## El PSOE ya tiene candidato a alcalde

Con el 75 por ciento de los votos, Ángel Álvarez, secretario general del PSOE de Las Rozas, era elegido el pasado 9 de octubre candidato a la Alcaldía de Las Rozas en el proceso de Primarias que le enfrentaba a Javier Puebla. Un proceso que, a juicio del candidato, valida el proyecto político de su formación, "que sale reforzado por la decisión de la mayoría de los militantes". Asegura que afronta su designación con "ilusión, la voluntad de trabajo y de servicio público" y que tiene por delante "un reto enorme, tanto como lo es nuestra ciudad y nuestras gentes y lo haremos con rigor,

con responsabilidad, con un claro proyecto local y solvente para Las Rozas y con un equipo que sin duda estará a la altura del reto".

Álvarez, que es el primer candidato a la Alcaldía de Las Rozas proclamado oficialmente para las elecciones de 2023, se ha mostrado convencido de que el PSOE es "el único partido con opciones a ser alternativa real para alcanzar el Gobierno en el Ayuntamiento de Las Rozas con un proyecto cuya intención es transformar Las Rozas de Madrid para mejorarla y hacer una ciudad más sostenible, mejor conectada, más amable, menos desigual y mejor gestionada".



**GRUPO MUNICIPAL LAS ROZAS**  
**PSOE**

### ¿Sabías que...

...EN LAS ROZAS NO EXISTE VIVIENDA PARA NUESTROS JÓVENES A PRECIO ASEQUIBLE?

...EN LAS ROZAS NO EXISTE UN REGISTRO DE DEMANDANTES DE VIVIENDA?

...EN LAS ROZAS NO EXISTEN VIVIENDAS PARA CASOS DE URGENCIA SOCIAL?

### Propuestas sobre VIVIENDA del PSOE de Las Rozas

» Un parque de viviendas municipales de protección pública.

» Un bono joven de ayudas al alquiler para personas entre 18 y 35 años.

» Un compromiso de no venta de viviendas públicas a fondos de inversión buitre.

» Una oficina municipal para el registro de demandas de vivienda y la gestión de ayudas.

» Una ayuda social al alquiler para colectivos vulnerables.

» Nuevos modelos cooperativos y colaborativos (cohousing).

# HOGAR, DECORACIÓN Y REFORMAS

## SERVICIOS

## EXTERIOR

**PROLIM 2010**

**SERVICIOS DE LIMPIEZA INTEGRAL**

Servicio de desinfección de viviendas, locales y oficinas mediante generador de ozono y desinfectantes productos no agresivos, para prevenir la propagación de bacterias y virus como el virus de la gripe o el coronavirus.

TRATAMIENTO CON GENERADOR DE OZONO

DESINFECCIÓN Y MANTENIMIENTO DE OFICINAS Y LOCALES

LAVADO Y DESINFECCIÓN DE AUTOMÓVILES

PRIMA LIMPieza DE CUALETOS Y PISOS

LIMPieza DE CRISTALES

Una buena limpieza y mantenimiento, nos ayudará a prevenir enfermedades causadas por bacterias, sobre todo respiratorias.

622 818 242 - 686 915 103  
integralservicioslimpieza@gmail.com

**SL Lozano**

CALEFACCIONES ESCENAS

**Piscinas y Reformas**

918 590 287 • 649 498 521  
www.lozanolosreformasy piscinas.com  
c/ Jesusa Lara, 43 • Torreledones

**verdecora**

Está en nuestra naturaleza

Plantas Decoración Mascotas

Crta. A Coruña Km 28,5  
28250, Torreledones  
(Madrid)

+34 918 594 399

**STIHL**

**FONSECA**

JARDINERIA

c/ Paris 18  
Pol. Ind. Európolis  
28232 Las Rozas - Madrid

916 373 359  
www.jardinierafonseca.es

**AVR**

**STIHL**

MAQUINARIA DE JARDINERIA

ALQUILER VENTA REPARACIÓN

c/ LOS ANGELES 9 TORRELEDONES (PUEBLO)

avrtorre@gmail.com

918 590 177  
662 592 759

VENTA Y SERVICIO OFICIAL DE MAQUINARIA STIHL

## DECORACIÓN

**HIPERLAMPARAS**

Iluminación y decoración

25 años iluminando



P29 - VILLALBA -  
918 50 51 49  
www.lamparas.com

**MAPFRE**

Hasta el **30%** EN HOGAR de descuento

C/ Verónica 6, El Cantizal - Las Rozas  
Telf 916 315 581/ 633 117 171

**TOLDOS VILLALBA**

91 850 81 80

www.toldos-villalba.net  
c/ Destornillador, 2 P29 - Collado Villalba

LIMPIO, ORDENADO & PERFORMADO

PLANES DE LIMPIEZAS & ORGANIZACIÓN MENSUALES A TU MEDIDA

hogarlimpiezas.com

680 389 589

**PAMARES**

GRUPO DE SERVICIOS

916 372 542

Calle Nueva 16, local - 3 • Las Rozas  
www.pamares.es • pamares@pamares.es

**Green day**

JARDINERIA

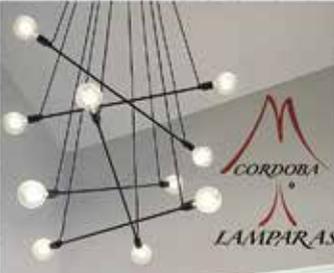
Paisajismo, realización y mantenimiento a comunidades y particulares.

Especialistas en poda con trepa.

Todo lo que un jardín puede necesitar.

greendayjardinera@mc.com

669 856 211



**CORDOBA**

LAMPARAS

www.lamparasmcordoba.com

916 974 017

c/ Modena, 38 • El Soto • Európolis

## REFORMAS

**Santoja**  
MATERIALES Y SERVICIOS  
PARA LA CONSTRUCCIÓN

Exposición y venta  
de azulejos,  
todo baño...  
**¡Ofertas especiales!**



**916 304 456**

Avda. de los Peñascales 32 bis · Las Matas

**ACRISTALAR**  
Cerramientos Exteriores Personalizados

c/ Módena 54 · Pol. Europolis (Las Rozas)  
Tel. 919 197 720 · 672 625 796  
[www.acristalar.es](http://www.acristalar.es)

**FABRICOLOR**  
PINTURAS

C/ Tinte, 10  
Collado Villalba  
918 513 592  
[fabricolor@telefonica.net](mailto:fabricolor@telefonica.net)

C/ Oslo, 11  
Las Rozas  
911 397 230  
[fabricoloreuropolis@gmail.com](mailto:fabricoloreuropolis@gmail.com)

**LR**  
PUERTAS



[lyrpuertas.com](http://lyrpuertas.com)

**916 300 837**

[www.facebook.com/lyrpuertas](http://www.facebook.com/lyrpuertas)  
[www.houzz.es/pro/lyrpuertas](http://www.houzz.es/pro/lyrpuertas)

Avd. Peñascales, 18 · Las Matas (Madrid)



[www.macarrosistemas.com](http://www.macarrosistemas.com)



Sostenibilidad  
Eficiencia  
Ahorro



Paneles Solares Fotovoltáicos  
Aerotermia

C/ Los Ángeles 16 · 28250 Torrelozanes · 918 590 523 · [gestion@imacarro.com](mailto:gestion@imacarro.com)

Pintura y Decoración  
**NARANJO**  
654 64 95 77



VENTANAS Y PUERTAS  
NORD



Distribuidor oficial  **KÖMMERLING**  
Sistemas de ventanas

Av. Juan Carlos I, 16  
Collado Villalba · 28400 Madrid  
Tlf: +34 919 417 072 · +34 666 183 475  
E-mail: [ventanasnord@hotmail.com](mailto:ventanasnord@hotmail.com)



Eficiencia  
Energética

Ventanas de  
Aluminio y PVC

610 461 073  
[tecnoalsistemas.es](http://tecnoalsistemas.es)  
[comercial@tecnoalsistemas.es](mailto:comercial@tecnoalsistemas.es)  
Camino de Valladolid, 15 · Torrelozanes



Fontanería · Calefacción · Gas

918 590 287 · 649 498 521  
[www.lozanolreformasypiscinas.com](http://www.lozanolreformasypiscinas.com)  
c/ Jesusa Lara, 13 · Torrelozanes

**refortec**  
REFORMAS INTEGRALES



[info@electroclimasolar.es](mailto:info@electroclimasolar.es)  
610 33 96 12

[refortecsierra.es](http://refortecsierra.es)

**PITER**  
ALUMINIO

MAMPARAS DE BAÑO Y DUCHA  
VENTANAS MALLORQUINAS  
MOSQUITERAS A MEDIDA  
BARANDILLAS DE ALUMINIO Y CRISTAL

VENTANAS DE ALUMINIO Y PVC

674 09 12 10 / 919 12 49 08

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO  
c/ Buril 13 · Polígono P29  
28499 Collado Villalba · Madrid

**Entre Parquets  
y Tarimas**

Camino de Valladolid 36 local 4b  
689 899 969  
[www.entreparketsttarimas.com](http://www.entreparketsttarimas.com)

# ARBA, los cuidadores del bosque

La Asociación para la Recuperación del Bosque Autóctono, ARBA, tiene presencia en Hoyo de Manzanares desde 2019 con un grupo local que trabaja en la conservación de los bosques de la zona y en la recuperación y disseminación de diferentes especies como encinas, quejigos, arces o madroños.

Unas 30 personas, explica a MasVive el presidente de ARBA Hoyo de Manzanares, Lucas Martí Guitera, forman el grupo. Sus actuaciones principales tienen lugar a finales de otoño y comienzos de invierno, con las bellotadas y plantaciones de plantones. El resto del año lo dedican al mantenimiento y riego de las plantaciones, a recoger semillas y bellotas, a la buscar nuevas zonas de plantación, a las labores de divulgación...

Las semillas, que se recogen a finales de verano en Hoyo de Manzanares y Torrelodones se siembran en semilleros que los voluntarios de ARBA cuidan en sus propias casas, donde crecerán hasta convertirse en los plantones que se plantarán al año siguiente.

¿Cómo eligen los lugares de plantación? Primero, se cercioran de que sean espacios públicos y gestionan los correspondientes permisos con las administraciones



responsables. Después, tienen que asegurarse de que sean adecuados para el tipo de especies que quieren plantar. "Solemos buscar zonas que sean más o menos húmedas, y a veces intentamos que estén conectadas con otras zonas donde haya plantas interesantes", explica.

## Plantaciones en noviembre

Las bellotadas, que están previstas para el 26 de noviembre, consisten en la plantación de bellotas de encina. Siempre se hacen en el mismo lugar, un terreno al final de La Berzosa, en la carretera a Hoyo, que se ha utilizado como vertedero, y en cuya recuperación llevan tres años trabajando. Suelen contar con la colaboración de LimpiaTuCasa, La Gran Bellotada Ibérica y del Grupo Colonia de scouts de Pozuelo.

En cuanto a las plantaciones, están previstas también para noviembre. "Se hace en estas fechas para que tengan tiempo de asentarse y crecer antes del verano", señala Martí. Este año volverán a zonas donde ya han trabajado, como los antiguos decorados de cine y cerca de las urbanizaciones Las Colinas y El Zodíaco, para reponer los ejemplares que se han perdido en el último año. El Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares y la empresa Cactus les donan los protectores para los plantones.

El suyo es un trabajo de fondo al que tardarán muchos años en ver resultados, porque cuesta bastante que "en nuestra zona las plantas reciben muy poca agua en verano y crecen muy lento. Hasta que no pasen 10-15 años, no se puede hablar de arbolitos". Tampoco ayuda que elijan especies "un poco más delicadas, a las que normalmente les cuesta más arrancar".

A pesar de todo el cuidado y cariño que ponen, "siempre hay una parte considerable que se muere". Es normal pero para los aficionados "es un poco descorazonador" aunque muy gratificante. Si quieren colaborar con ARBA Hoyo de Manzanares, pueden escribirles a [arbahoyodemanzanares@gmail.com](mailto:arbahoyodemanzanares@gmail.com).

WWW.EXCLUSIVASDOMINGO.COM

**LOCAL** TORRELODONES PUEBLO

TOTALMENTE TERMINADO CON DOS ESCAPARATES QUE DAN A LA CALLE, 2 ESTANCIAS, 1 BAÑO, CALEFACCIÓN Y AIRE ACONDICIONADO

**975€/MES**

**CHALET INDEPENDIENTE DE PIEDRA** GALAPAGAR

125M<sup>2</sup> CONSTRUIDOS DISTRIBUIDOS EN LA CASA PRINCIPAL DE 85M<sup>2</sup> Y OTRA CASITA DE UNOS 23M<sup>2</sup>, Y 932M<sup>2</sup> DE PARCELA CON PISCINA, 3 DORMITORIOS, 2 BAÑOS Y TERRAZA ACRISTALADA.

**450.000€**

c/ Jesusa Lara 43 · Torrelodones Colonia · 918 591 733 · 646 088 241

# Alcampo

Torrelodones

abierto  
todos los días

de 09:00h. a 22:00h.

Excepto 1 y 6 de enero, 1 de mayo y 25 de diciembre



Avda. de la Fontanilla, s/n • 28250 Madrid

Tu compra online en [alcampo.es](http://alcampo.es)





**INMO TORRE**  
SERVICIOS INMOBILIARIOS

**ADOSADO TORRELODONES 620.000€**

4 DORMITORIOS, 4 BAÑOS Y 2 ASEOS.  
COCINA CON OFFICE.  
SALÓN DE VERANO CON BAÑO COMPLETO.  
GARAJE PARA 2 COCHES.  
PERFECTO ESTADO DE CONSERVACIÓN.  
BUHARDILLA DIÁFANA (CON ASEO).  
AMPLIA ZONA COMÚN CON PISCINA.  
MUY BIEN COMUNICADO, CENTRO DEL PUEBLO.  
PATIO INTERIOR Y TERRAZA CON MADERA DE IPE.

Camino de Valladolid 36. Torreلودones  
918 590 649 · 605 092 767

## Objetivo: ser destino turístico inteligente

Hoyo de Manzanares se ha integrado en la Red de Destinos Turísticos Inteligentes, un proyecto de la Secretaría de Estado de Turismo y SEGITTUR, la sociedad estatal dedicada a la gestión de la innovación y las tecnologías turísticas, del que ya forman parte lugares como Alcalá de Henares, Madrid o San Lorenzo de El Escorial.

Con su adhesión a esa Red, la localidad inicia un proceso que busca mejorar la visita al municipio desde la sostenibilidad, la accesibilidad, la innovación y la tecnología. “Se trata de que los destinos turísticos lleguen al visitante de una forma más fácil, tanto quienes están en su casa como que también sean unos entornos mucho más acogedores una vez que llegan”, explica Clara Alcalá responsable de la Oficina de Turismo de Hoyo. “Al final de lo que se trata es de que mejoren la experiencia”.

“Es un proyecto muy motivador, pero que va a suponer grandes retos”, explica Alcalá. Ahora arranca un proceso “muy largo” que comenzará con una fase de diagnóstico en la que se evaluarán las fortalezas y necesidades de

Hoyo para cumplir con los objetivos del programa. “SEGITTUR va a analizarnos para ver desde qué punto partimos en relación a la gobernanza, la sostenibilidad, la accesibilidad, la innovación y la tecnología. Nos van a evaluar respecto a 97 requisitos y 261 indicadores. Es una fase de diagnóstico complicada y bastante profunda, de la que saldrán recomendaciones e hitos en los que tenemos que avanzar en los próximos años para distinguirnos como un destino turístico inteligente”.

### Una Oficina decana

La Oficina de Turismo de Hoyo de Manzanares, decana de las oficinas de Turismo en la Sierra, tiene ya mucho camino recorrido en cuanto a estos programas de excelencia. De hecho, cuenta desde hace diez años con el sello de calidad SICTED dentro del Destino Turístico Sierra de Guadarrama. “Ya tenemos algún contacto con estos programas de calidad en los que tienes que evaluarte constantemente y llevamos mucho camino recorrido”, asegura Alcalá, “pero sin duda nos va a plantear muchos retos”.



**LAVAUTOEXPRES**  
IMPRESA DE VEHÍCULOS A DOMICILIO

- Servicio a domicilio
- Recogida y entrega
- Lavado en nuestras instalaciones del P-29

Cita previa  
**625 887 191**



**TURCO/21**

CONSTRUCCIONES  
REFORMAS  
MANTENIMIENTOS  
JARDINERÍA

642 226 947 · WWW.CONSTRUCCIONESTURCO21.ES

# En bici al cole



Lo que antes era sólo una actividad puntual de la Semana de la Movilidad se ha convertido, desde este mes de octubre, en una cita fija todos los viernes. Los alumnos del Colegio Virgen de la Encina de Hoyo de Manzanares pueden ir en bici al cole, acompañados por la Policía Local y Protección Civil, con la colaboración además de la Asociación Jarra y Pedal.

Como explica a MasVive María José Lomas, integrante de la Asociación de Madres y Padres del Colegio Virgen de la Encina, una de las impulsoras de esta actividad, "la idea es crear el hábito" entre los escolares y fomentar la movilidad sostenible.

"Viviendo en un pueblo y teniendo

esa facilidad para poder acceder a la escuela caminando o en bicicleta, nos parecía importante", asegura Lomas. Ya hay familias que suben al colegio en bicicleta, pero una actividad en la que van acompañados por la Policía, se corta la carretera para que puedan pasar... "les motiva" y eso se ha notado en las primeras citas. "La gente está respondiendo".

### Actividades de la Asociación

Esta actividad no es la única que promueve la Asociación de Madres y Padres del Colegio Virgen de la Encina, un centro educativo en el que día a día reciben clases unos 500 escolares de Hoyo de Manzanares. Además de las actividades extraescolares, también colaboran con el Ayuntamiento en el Camino Escolar, rutas para que los alumnos puedan ir andando al colegio acompañados por monitores.

Por otro lado, la Asociación de Padres también trabajan para mejorar las instalaciones del patio del centro, con un proyecto de patios inclusivos que continuará durante este curso escolar, así como otras intervenciones, como la decoración de las paredes, bancos y suelos.

**M&G**  
GRUPO INMOBILIARIO

**Especialistas en**

- **Torrelodones**
- **Hoyo de Manzanares**
- **Las Rozas**
- **Collado Villalba**

918 429 891  
646 686 304

[www.grupoinmobiliariomg.es](http://www.grupoinmobiliariomg.es)  
[info@grupoinmobiliariomg.es](mailto:info@grupoinmobiliariomg.es)

C/ Carlos Picabea 9, Local 7  
Torrelodones - 28250 - Madrid

- ✓ **Asistencia sanitaria 24h**
- ✓ **Terapia ocupacional**
- ✓ **Animación Socio-cultural**
- ✓ **Fisioterapia y Rehabilitación**
- ✓ **Unidad de cuidados especiales**
- ✓ **Unidad de Alzheimer**

Centro Geriátrico  
**LOS PEÑASCALES**  
[www.residenciapenascales.com](http://www.residenciapenascales.com)

91 630 35 98

**TORRELODONES**

Aceptamos  
**CHEQUE Servicio**  
ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA



## Torreldones

### VIERNES 21 DE OCTUBRE

#### TEATRO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. 'El enfermo imaginario', por Morboria Teatro. Entradas, 12 euros.

### SÁBADO 22 DE OCTUBRE

#### CONCIERTO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. 'La Balsa de Piedra', por Torrecanto. Entradas, 6 euros.

### DOMINGO 23 DE OCTUBRE

#### CINE

Teatro Fernández-Baldor. 18.00 horas. Proyección de la película 'El grito silencioso. El caso Roe v. Wade'. Entradas, 6 euros.

### JUEVES 27 DE OCTUBRE

#### TEATRO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. 'Siete hembras sin piedad', por la Asociación Nuevo Círculo de Tiza. Entradas, 6 euros.

### VIERNES 28 DE OCTUBRE

#### TEATRO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. 'Pídemme perdón (o cómo volver a la calle del Mariano)', por Perigallo Teatro. Entradas, 12 euros.

### SÁBADO 29 DE OCTUBRE

#### MUSICAL

Teatro Fernández-Baldor. 19.00 horas. 'Fiesta mágica. El musical de los grandes musicales'. Entradas, 15 euros.

### VIERNES 4 DE NOVIEMBRE

#### TEATRO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. '¡Que salga Aristófanes!', por la Compañía Els Joglars. Entradas, 12 euros.

### SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE

#### CONCIERTO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. X Ciclo Grandes Conciertos. Aitzol Iturriagoitia Bueno (violín) y José Enrique Bagaría Villazán (piano). Entradas, 12 euros.

### VIERNES 11 DE NOVIEMBRE

#### TEATRO

Teatro Bulevar. 20.00 horas. 'Oceanía', de Traspasos Kultur. Con Carlos Hipólito. Entradas, 12 euros.

## Hoyo

### SÁBADO 22 DE OCTUBRE

#### TÍTERES

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 19.00 horas. 'Hay un gallo en tu tejado', por la Compañía Titiriguiuri. A partir de 4 años. Entradas, 3 euros.

### SÁBADO 29 DE OCTUBRE

#### DANZA

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'Artemia y Odiel' por la Cía. Ballet de Cámara de Madrid. Preestreno. Entradas, 5 euros.

### SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE

#### MÚSICA

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'Maureen Choi plays Paco de Lucía', por Maureen Choi Quartet. Entradas, 5 euros.

### SÁBADO 12 DE NOVIEMBRE

#### CONCIERTO

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'A los maestros del S. XX, para bandoneón y guitarra', por el Dúo Furia-Deiana. Entradas, 5 euros.

## Las Rozas

### VIERNES 21 DE OCTUBRE

#### CONCIERTO

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. Las Rozas Acústica. Entrada gratuita con invitación.

### SÁBADO 22 DE OCTUBRE

#### CONCIERTO

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. Festival Diacronías. 'La guitarra española', con José Luis Morillas. Entradas, 9 euros.

### VIERNES 28 DE OCTUBRE

#### CONCIERTO

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. Festival Diacronías. Cuarteto Fin Du Temps. Entradas, 9 euros.

### SÁBADO 29 DE OCTUBRE

#### TEATRO INFANTIL

Teatro Federico García Lorca. 18.00 horas. 'Monster rock', por Telón Corto y Universal Mix. Para todos los públicos. Entradas, 5 euros.

#### CONCIERTO DIDÁCTICO

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. 'La Música cuenta historias', con el Trio Ambage. Para todos los públicos. Entradas, 5 euros.

**TOLDOS VILLALBA**

Pérgolas Bioclimáticas

91 850 81 80

www.toldos-villalba.net

c/ Destornillador, 2 · P29 Collado Villalba

Vendura y Fruta Selecta

Servicio a domicilio

La Huerta de Doña Ana

c/ Jesusa Lara, 35 • 918 596 286

Torreldones Colonia

EDIFICIO

# ROMA

¡OPORTUNIDAD  
INVERSORES!

COLLADO VILLALBA

11 EXCLUSIVOS PISOS  
DE 1 Y 2 HABITACIONES  
CON PLAZA DE GARAJE  
Y TRASTERO

ENTREGA  
OTOÑO  
2023

40%  
VENDIDO

FINANCIACIÓN

Caja Rural

PROMUEVE

THE CONCRETE  
HOME



**Altter**  
REAL ESTATE

Tú eliges tu vida

C/ PERÚ 6, EDIFICIO TWIN GOLF B,  
PLANTA BAJA, OFICINA 1.  
28290 LAS ROZAS (MADRID)

[www.altter.es](http://www.altter.es) | 91 630 88 83



**STIHL**

PUBLICIDAD

OFERTAS OTOÑO 2022

# EL OTOÑO EMPIEZA CON STIHL

LA GAMA MÁS COMPLETA  
Y EL MEJOR SERVICIO



Polígono Industrial Európolis • C/ París, 18  
28232 Las Rozas (Madrid)  
Tel./Fax: 916 373 359 / 916 373 649  
informacion@jardineriafonseca.es

**WWW.JARDINERIAFONSECA.ES**