



Majadahonda



SAD MAJADAHONDA HIF

CAMPEONAS



ENTREVISTA

12 **SAD Majadahonda HHF**

Entrevistamos a la capitana, Elena Álvarez, y a su entrenador Juan Bravo.

20 **GREFA**

El Grupo de Recuperación de la Fauna Autóctona y su Hábitat nos enseña su labor en Majadahonda.



*Definiendo las noticias,
la cultura, la moda,
la gastronomía
y las personalidades
que impulsan
Majadahonda*

Y TAMBIÉN...

8 **Economía**

Si eres empresario o autónomo, ¿conoces las futuras ayudas del Gobierno?

12 **Urbanismo**

Conoce la evolución urbanística de Majadahonda a través del SXX.

30 **Belleza**

Carmen Navarro nos revela cómo tener las piernas a punto para el verano.



CARACTERÍSTICAS

Majadahonda IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Majadahonda.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Majadahonda IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Majadahonda y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 65.000 lectores.

Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

DIRECTORA: PATRICIA SANCHO

COLABORADORES: JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, ANTONIO LÓPEZ, CARMEN MILLÁN, MARÍA DEL MAR GARCÍA AGUILÓ.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: SABELA BAONZA, ARIANA FRANCÉS, DANIEL MARTIN.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.majadahondain.es • redaccion@majadahondain.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 607 67 67 39 • PUBLICIDAD: publicidad@majadahondain.es

MAJADAHONDA IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.



APROPERTIES
REAL ESTATE

*“Podríamos enseñarte toda nuestra cartera de propiedades pero **preferimos enseñarte la esencia** de quien **cuidará de la tuya**”.*

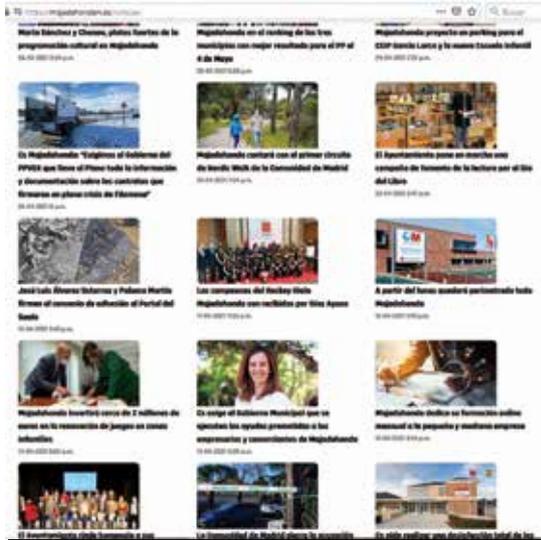


**DEJA TU VIVIENDA
EN LAS MEJORES MANOS**

91 800 54 65 / aproperties.es

Serrano 60, 4ª planta · Madrid





Majadahonda abrió el periodo de preinscripción para los talleres y cursos de Música

Entre el 5 de abril, y el 4 de mayo, estuvo abierto el periodo de preinscripción para los cursos y talleres municipales organizados por la Concejalía de Cultura, así como los de la Escuela Municipal de Música Enrique Granados.



La Comunidad de Madrid ejerce la acusación popular en el último casos de violencia de género de Majadahonda

El Gobierno regional se ha personado en un total de 49 causas de violencia contra las mujeres desde el 2016.

Cs pidió realizar una desinfección total de los colegios electorales de Majadahonda tras la jornada de votaciones del 4 de mayo

Ana Elliott, portavoz de la formación naranja, registró una propuesta de acuerdo para su debate y votación, con el fin de garantizar la seguridad de profesores y alumnos en su vuelta a las aulas tras la jornada electoral.

Majadahonda dedica su formación online mensual a la pequeña y mediana empresa

Desde el 19 de abril, y hasta el 23, el Ayuntamiento está celebrando otra de sus semanas formativas mensuales. En esta ocasión dirigida a la puesta en marcha de PYMES.

Cinco majariegos en la lista de Díaz Ayuso para las elecciones del 4 de mayo

La secretaria general del PP de Madrid, Ana Camins, y el presidente del PP de Majadahonda, José Luis Álvarez Ustarroz, entre los candidatos a la Asamblea de Madrid junto con Marina Pont, Pa-

blo Castrillo y Laura Pérez de Ziriza, que acompaña al alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, cerrando la lista.



El Ayuntamiento rindió homenaje a sus empleados jubilados y a los que cumplieron 25 años de servicio

En un emotivo acto en el auditorio Alfredo Kraus, el alcalde, José Luis Álvarez Ustarroz, acompañado por miembros de la Corporación, les hizo entrega de un obsequio y una placa en gratitud de todos por su trabajo durante estos años con profesionalidad, con lealtad, con compromiso, garantizando siempre el mejor servicio posible a la ciudad.



Majadahonda a la cabeza en contagios por COVID de toda la Comunidad de Madrid

Pese a cierres perimetrales y otras medidas, según los informes epidemiológicos semanales de la Consejería de Salud, Majadahonda continuó con su tendencia al alza en contagios durante todo el mes de abril.

Majadahonda invertirá cerca de 2 millones de euros en la renovación de juegos en zonas infantiles

La Junta de Gobierno Local aprobó el pasado miércoles 14 de abril, el expediente de contratación que afectará a distintos parques, centros educativos y polideportivos del municipio.

Sostenibilidad de la Comunidad de Madrid firmaron este convenio en la Biblioteca Municipal Francisco Umbral.



Las campeonas del Hockey Hielo Majadahonda fueron recibidas por Díaz Ayuso

El acto tuvo lugar en la Real Casa de Correos junto a las jugadoras y cuerpo técnico de los equipos Voley Alcobendas y Tres Cantos Patín Club de hockey línea.

El Ayuntamiento puso en marcha una campaña de fomento de la lectura por el Día del Libro

Bajo el 'hashtag' #YoVoyALeerEnMajadahonda, los seguidores del Consistorio pudieron hacer sus recomendaciones de lecturas.



Majadahonda contará con el primer circuito de Nordic Walk de la Comunidad de Madrid

La Concejalía de Deportes tiene previsto llevar a cabo la construcción de este circuito que transcurrirá por los senderos ya existentes del Monte y que contará con la pertinente homologación por parte de la Federación que permita acoger futuras competiciones.

Majadahonda proyecta un parking para el CEIP García Lorca y la nueva Escuela Infantil

La iniciativa salió adelante en Pleno Municipal con los votos de PP y VOX, mientras que el PSOE votó en contra y Cs se abstuvo. Ω



Cs exige al Gobierno Municipal que se ejecuten las ayudas prometidas a los empresarios y comerciantes de Majadahonda

La Portavoz de Ciudadanos en el Ayuntamiento de Majadahonda, Ana Elliott, explicó la moción que su Grupo Municipal defendió ante el Pleno "para exigir que el Gobierno ejecute las ayudas prometidas a comerciantes y empresarios y les abonen los 400.000€ que todavía están pendientes".

José Luis Álvarez Ustarroz y Paloma Martín firmaron el convenio de adhesión al Portal del Suelo

El pasado martes, 20 de abril, el alcalde de Majadahonda y la consejera de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y

Amplía toda la información en: www.majadahondain.es





¿Cuándo llegará el maná?: el pan de los 7.000MM

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

Desde el 12 de marzo, nos están hablando de las ayudas directas a los autónomos y a las empresas (micro y Pymes). A fecha 27 de abril tenemos algunas pautas que seguramente se irán completando poco a poco. Pretendo, aún pudiendo caer en obsolescencia cuando salga el artículo, en resumir los aspectos más importantes que se tratan en los Reales Decretos Ley que desarrollan este tema. Me gustaría facilitaros el trabajo, porque apenas tenemos tiempo.

¿Cuánto dinero nos toca? nosotros vivimos en la Comunidad de Madrid, la cantidad es menor que en otras Comunidades porque tenemos la “suerte” de ir mejor. El importe es de 679,29MM. Las afortunadas serán el 41% de las pymes de la Comunidad de Madrid y uno de cada tres autónomos (dato aproximativo). Gracias a Dios, la Comunidad ya ha firmado la suscripción del acuerdo con Hacienda -es un acuerdo bilateral entre Hacienda y las CCAA-. Hemos sido rápidos.

Bueno, bueno, bueno.... Sabiendo cuanto hay....

¿Qué tengo que hacer para que “me toque?”.

Primero os tengo que contar un secreto, que la que lo distribuye y controla es Hacienda, delegando en las CCAA la parte del reparto. ¿Por qué lo han hecho?, porque “mamá” Hacienda tiene todos nuestros datos. Para controlar donde va el dinero. Para mi esto es importante, porque engañar a “mamá” Hacienda es más difícil, recuerda que “mamá” lo sabe todo.

Para que me den algo, que me tiene que haber pasado: Que la COVID-19 me haya hecho bajar mis ventas en el 2020 un mínimo de un 30% respecto al año 2019, o bien, si soy autónomo, demostrar que mi IVA ha caído ese 30%. También tengo que ser residente español o que la sede de mi empresa esté en territorio español.

Y, que este en alguno de las actividades que han aprobado. Otras, incompresiblemente, han quedado fuera como las actividades artísticas, tiendas de souvenirs, floristerías. No se contestaron por qué, por favor no me lo preguntéis.

Tengo que acreditar mi actividad para ver si está en el grupo de los 95 CNA Es aprobados.

Por ultimo, que esté al día en mis impuestos y no haya tenido pérdidas en el año 2019 en el IRPF o en el Impuesto de Sociedades, si soy una sociedad.

Las CCAA podrán añadir criterios adicionales.

¿En qué me lo puedo gastar?

Para pagar deudas y proveedores, acreedores financieros y no financieros. Para pagar el alquiler, nominas (salarios) y gastos fijos de la empresa (es lo que se conoce como carácter finalista). Pero las deudas se tienen que haber generado entre el 01/03/2020 hasta el 31/05/2021. Ojo, los contratos los tendremos que haber firmado antes de la entrada en vigor del Real decreto Ley 5/2021 del 12 de marzo.

Se deben pagar las deudas por orden de antigüedad. También se podrá reducir la deuda bancaria, siendo la primera en rebajar la que tiene avales ICO.

Lo que se pretende es que se refuerce la solvencia y se reduzca el endeudamiento.

¿Cuánto dinero me pueden dar?

Los límites máximos que se establecen según el método de declaración:

1. Estimación directa objetiva en el IRPF: 3.000€.
2. Empresarios y profesionales:
 - A. Importe entre 4.000€-200.000€:
 - A.I. Microempresas (hasta 10 empleados): 4.000€
 - A.II. PYMES (hasta 250 empleados): 200.000€ máximo

A.III. Autónomos que cotizan con el método de estimación directa: 4.000-200.000€.

B. Caída de volumen en IVA o tributo indirecto hasta 30% desde el 2020 sobre el 2019.

C. El límite es 40% de la pérdida:

C.I. Régimen de estimación directa en el IRPF

C.II. Las entidades y establecimientos permanentes con 10 empleados.

D. El límite es 20% de la pérdida:

D.I. Entidades, empresarios o establecimientos permanentes de más de 10 empleados.

¿Hasta cuando lo puedo pedir?

Hasta 31 de diciembre del 2021.

¿Cómo van a hacer el seguimiento?

Las CCAA son las responsables de la concesión, disfrute y control del destino de los mismos. En el primer trimestre del 2023, las CCAA remitirán al Ministerio de Hacienda los reintegros de las ayudas derivadas del incumplimiento de las condiciones establecidas para su concesión.

¿Cuándo llegará el maná?

Las últimas noticias son que será para el verano. Las razones de este retraso son:

1. Los Reales Decretos Ley aún no han sido aprobados.
2. Se tardará un mes en hacer las transferencias a las CCAA.
3. Las CCAA tendrán que hacer después el reparto.

Pero las CCAA podrán empezar a organizar las convocatorias.

Hay dos líneas más de ayudas, pero son para situaciones límites que la mera disminución de ventas.

Tenemos una línea de 3.000MM destinada a refinanciar préstamos avalados por el estado. Se han coordinado por los bancos, creando lo que se llama una guía de Buenas Prácticas, que se le dice al banco como debe actuar.

Otra línea de 1.000MM destinada a reforzar empresas que son viables a medio y largo plazo, pero que tienen problemas.

Es un buen momento para aprovechar en la medida que corresponda. Se debe estar atento para no perder la oportunidad por falta de fondos. Pero siendo transparentes, no hay que olvidar que “mamá” Hacienda esta vigilando, ayudado por nuestro hermano mayor las CCAA. Y como en todo, hay que tener paciencia. Tenemos que terminar el curso para que nos den el premio, siempre en vacaciones.

PD: Copio aquí un link donde se publican todas las ayudas que salen. Esta asociado a la Cámara de Comercio de Madrid. Es una empresa que ha agrupado todas las ayudas que se dan por diversos conceptos. La empresa que ha desarrollado la plataforma se llama FANDIT. Es un sistema ágil para estar informados:

<https://ticnegocios.camaramadrid.es/financiacion/> Ω



¿Pensando en reformar tu casa?

reformidables
REFORMAS FORMIDABLES

www.reformidables.com  651 841 249

Pº Castellana 259 C - Torre de Cristal P.18 - Madrid

REFORMAS INTEGRALES
EFICIENCIA ENERGÉTICA
ACCESIBILIDAD
CUBIERTAS
ASCENSORES

sadinoa
GRUPO



Escupir contra el viento

Por Jesús Castells
Imagen: Marta Aparicio

PROHIBIR ESTÁ EN BOGA. SE HA INSTAURADO ENTRE NOSOTROS EL FATÍDICO ARTE DE PROHIBIR. PARECE SER QUE LA MEJOR FORMA DE CONTROLAR ALGO ES PROHIBIR TODO LO CONTRARIO. Cabe preguntarse qué no está prohibido y acabamos antes. Sin haber tenido que ir a la cárcel, ya nos podemos hacer una idea de lo que es estar privado de libertad. El grado máximo de la prohibición. Es el peor castigo. Y tengo esa sensación, últimamente me parece que todo se arregla prohibiendo. ¿Acabaremos repitiendo el eslogan de mayo del 68 en Francia, “prohibido prohibir”, que legitimó la idea de que toda autoridad es sospechosa?

Me centro en los jóvenes, que al igual que todos los demás, están viviendo con absoluto desconcierto esta delirante situación. El efecto contrario y contraproducente que tienen las prohibicio-

nes en la adolescencia es un hecho palpable. Los marinos dirían que es lo mismo que escupir contra el viento. Flaco favor les hacemos a nuestros hijos si en vez de intentar entenderles y ayudarles en esta etapa, pues os recuerdo que son más vulnerables que nosotros, nos sumamos vehementemente a este conjunto de restricciones continuas y sinsentido. En toda negociación hay que buscar primero los puntos a favor de las partes para encontrar posteriormente acuerdos en aquellas aspectos en los que se disiente. Y es obvio que para llegar a un punto de acuerdo habrá que hacer cesiones por ambas partes.

Vamos por partes, pues. Intentemos ver el lado positivo de ver Tik Tok, de jugar a la Play, de salir, de beber o de fumar un porro... aunque no lo creamos todo en esta vida tiene una parte positiva y otra negativa. Sólo hay que buscarlas. Lo que sí varía es el porcentaje de beneficio que tiene cada cosa, pero todo, por pequeño que se sea, tiene una parte positiva. El lado positivo de las drogas es que sirven para anestesiarnos evitando el dolor de una operación. Y para buscar este aspecto positivo hay que querer entender que existe. Negar la mayor no ayuda a encontrar nada. Es más, prohibir fumar a un adolescente y a su hormona, es invitarle a fumar. Porque a esa edad o para los eternos rebeldes, cualquier prohibición de libertad es una invitación abierta a hacer lo contrario. Esto les genera admiración entre los demás y les hacen sentir bien por el hecho de infringir la norma o contrariar a la autoridad competente.

A veces es mejor permitir algo que para nosotros no es bueno con la clara intención de no fomentar su uso por el hecho de estar prohibido. Mi abuelo pilló a mi padre fumando. Y en vez de

**MÁS DE 80.000 REFERENCIAS
EN 4.000 METROS CUADRADOS
CON TODO LO QUE NECESITAS**



regañarle y prohibírselo, le enseñó a fumar, porque le vio torpe, no tragaba bien el humo. Al igual que hoy en día, si fumabas eras más “guay” (ahora “cool”) y más todavía si lo hacías a escondidas de tus padres. Mi abuelo, médico militar, no sólo le enseñó a fumar con estilo y chulería, sino que le proveía de cigarrillos de los buenos, de los de importación. Es más, le incitaba a fumar cada vez más hasta que en una sola tarde le hizo fumar tres cajetillas de tabaco seguidas, encendiendo un pitillo con la “pava” del anterior. Básicamente le intoxicó. Mi padre le cogió tal asco al tabaco que ese día dejó de fumar.

No comparto estos métodos, ni fomentaría inducir a mi hijo a un coma etílico para dejar de beber, pero me quedo con la lección velada. En vez de escupir prohibiciones contra el viento, lo que tenemos que enseñar a nuestros hijos es a tener criterio. A tener su propio criterio. Y por supuesto a respetarlo.

Jugar a videojuegos tiene una componente positiva, buena para el cerebro. Mejora la atención, la memoria y la coordinación visual y manual, así como previene del envejecimiento cerebral y evita el Alzheimer. Los jugadores son personas con mayor rapidez en la toma de decisiones. Lo que hay que trabajar con tu hijo no es a prohibirle jugar sino negociar y limitar el tiempo de juego. Es más, para conocer los beneficios del juego es bueno que nosotros los padres juguemos con ellos. Nada une más que compartir experiencias con tus hijos: uno, para saber de lo que hablas y dos, para entender las virtudes y defectos de sus descubrimientos. Las redes sociales y el teléfono hacen que mejoren nuestras relaciones con los demás si son auténticas y complementarias a la amistad o al amor de la vida real. Gestionar nuestras frustraciones, nuestro estrés o el aburrimiento con el consumo incontrolado de cualquier sustancia es un grave error y nadie está exento de engancharse a algo para huir de algo, en cualquier formato: un móvil, Instagram, una tablet, una serie de televisión, el tabaco, las compras, el alcohol, el sexo, la pornografía o las drogas.

En el fondo cualquier adicción es una vía de escape, igual que el mecanismo de la olla a presión, que necesita de una válvula de escape para que no explote. Mi querida amiga Blanca de vez en cuando dice, hay que quedar “a descomprimir”, para liberar la presión a la que está sometida profesional y personalmente. Necesita de sus amigos para quitarle hierro a la vida. Lo hace de una forma sana; una buena comida, un buen vino y risas, muchas risas. Y para llegar hasta aquí tuvo que descubrir cuál era su propio criterio, forjado a fuego lento, con constancia, con esfuerzo, utilizando el argot marinero, a boga lenta, remando despacio.

Siempre acabo en el mismo punto, la educación os hará libres. Ω

**VENTA ONLINE
WWW.CHENSI.ES**

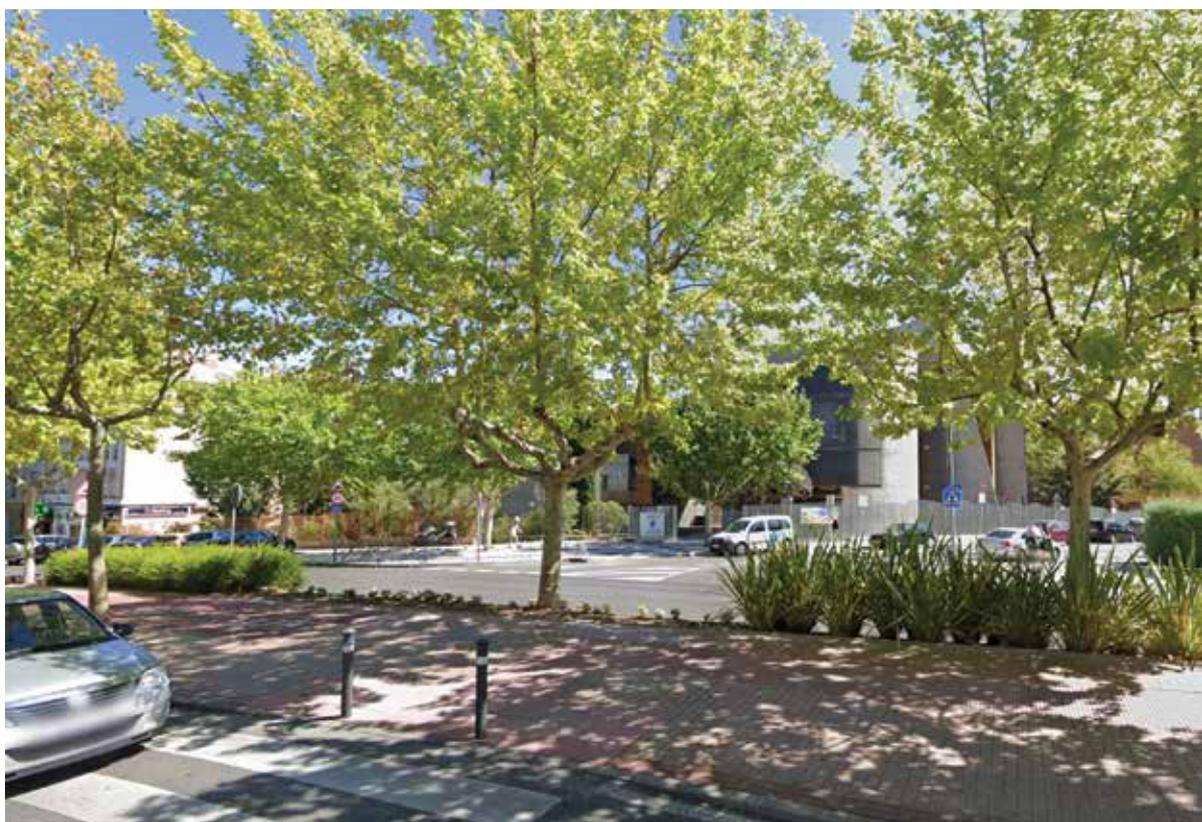


Chensi®
Hiperhopar



**C/ Mártires, 18 (posterior)
28660 Boadilla del Monte
(junto al cementerio)
Tel. 918 70 96 06**

Vale 3 € por cada 30€ de compra



Majadahonda contemporáneo

Antonio Lopez
Arquitecto-Director Gerente
Estudio AUT
estudioaut.com

EL SIGLO XX ES EL QUE HA FORJADO DEFINITIVAMENTE LA IDENTIDAD DE MAJADAHONDA.

Hasta el inicio de la guerra civil española, Majadahonda era un pueblo de carácter agrícola y ganadero. Sus principales cultivos consistían en cereales, olivos y vid.

Urbanísticamente, se desarrollaba alrededor de dos ejes perpendiculares: uno en dirección norte-sur, el del “Camino Ancho”, la actual Gran Vía, que era el camino que unía Majadahonda con Pozuelo y con Las Rozas, y el otro eje que se desarrolla en sentido este-oeste, el que unía Majadahonda con El Pardillo y con El Plantío.

Durante la Guerra Civil española, Majadahonda queda totalmente destruida, y al finalizar ésta, el pueblo pasa a incluirse a la recién creada Dirección General de Regiones Devastadas. Esta dirección general estuvo en vigor hasta 1.957.

La reconstrucción se caracterizó por su rapidez para tener listas viviendas y comenzar con un desarrollo económico que dé respuesta al deseo de recuperar la normalidad social. Otro de los objetivos fue dar ocupación a todas las personas sin trabajo en el municipio.

La reconstrucción se basaba en la nueva concepción urbanística macroestructural. La concepción tipológica de sencillez y racionalidad que contribuyó a crear un nuevo modelo urbano, mucho más funcionalista que las planificaciones tradicionales.

La población regresó al pueblo para trabajar el campo, donde, a mediados de los cincuenta, la economía empezaba a recuperarse.

Este nuevo urbanismo, que pusieron en marcha los arquitectos españoles, determinó el crecimiento del pueblo que hoy conocemos, poniéndose de manifiesto que la Arquitectura impulsada desde la Dirección General de Regiones Devastadas, tuvo como principio motor los postulados más vanguardistas del momento, enraizadas con las aportaciones teóricas que en los años veinte y treinta, que se habían debatido en Europa y América, convirtiéndose en referencia para otros países al finalizar la Segunda Guerra Mundial.

La arquitectura combinaba tradición estética con vanguardia urbanística.

(60) Durante la década de los sesenta, Majadahonda sufre una transformación urbana de gran relevancia, pues se incide en las infraestructuras básicas y necesarias, creándose la red general de alcantarillado y la adopción de usos terciarios con dotaciones sanitarias y docentes.

(70) A finales de los años setenta comienzan a producirse



las reformas y ampliaciones de las viviendas de Regiones Devastadas, tanto las de una como las de dos plantas, además de iniciarse los primeros crecimientos residenciales de la ciudad, inspirándose en el modelo de ciudad jardín, con edificación mayoritariamente unifamiliar y urbanizaciones en bloque abierto.

En dirección norte-sur la principal vía estructuradora es la Avenida de España, que discurre desde el límite norte con Las Rozas hasta el Polígono El Carralero. Es paralela a la Gran Vía de Majadahonda, principal eje del núcleo urbano original, que hoy es una vía peatonal de gran importancia comercial gracias a la asunción de la mayoría de su tráfico rodado por parte esta avenida. En torno a la Avenida de España la edificación se compone principalmente de urbanizaciones privadas de viviendas de buena calidad en bloque abierto. En esta calle se encuentran también la superficie comercial Zoco de Majadahonda, el Parque Colón y varios equipamientos urbanos de importancia.

Cuenta con dos espacios naturales de alta protección ambiental: el Parque Regional de Curso Medio del Río Guadarrama, al oeste del casco urbano, y el Monte del Pilar, al este del mismo, que limitan la expansión urbanística de la ciudad. El núcleo urbano original de Majadahonda se encuentra atravesado por dos grandes vías que han estructurado el crecimiento urbanístico de la ciudad. En primer lugar, en dirección este-oeste destaca la carretera de Villanueva del Pardillo a El Plantío, representada en el núcleo urbano por la calle Doctor Calero. Comunica el centro urbano con la única estación de ferrocarril del municipio, situada en su extremo este.d. Ω

 afar · 4



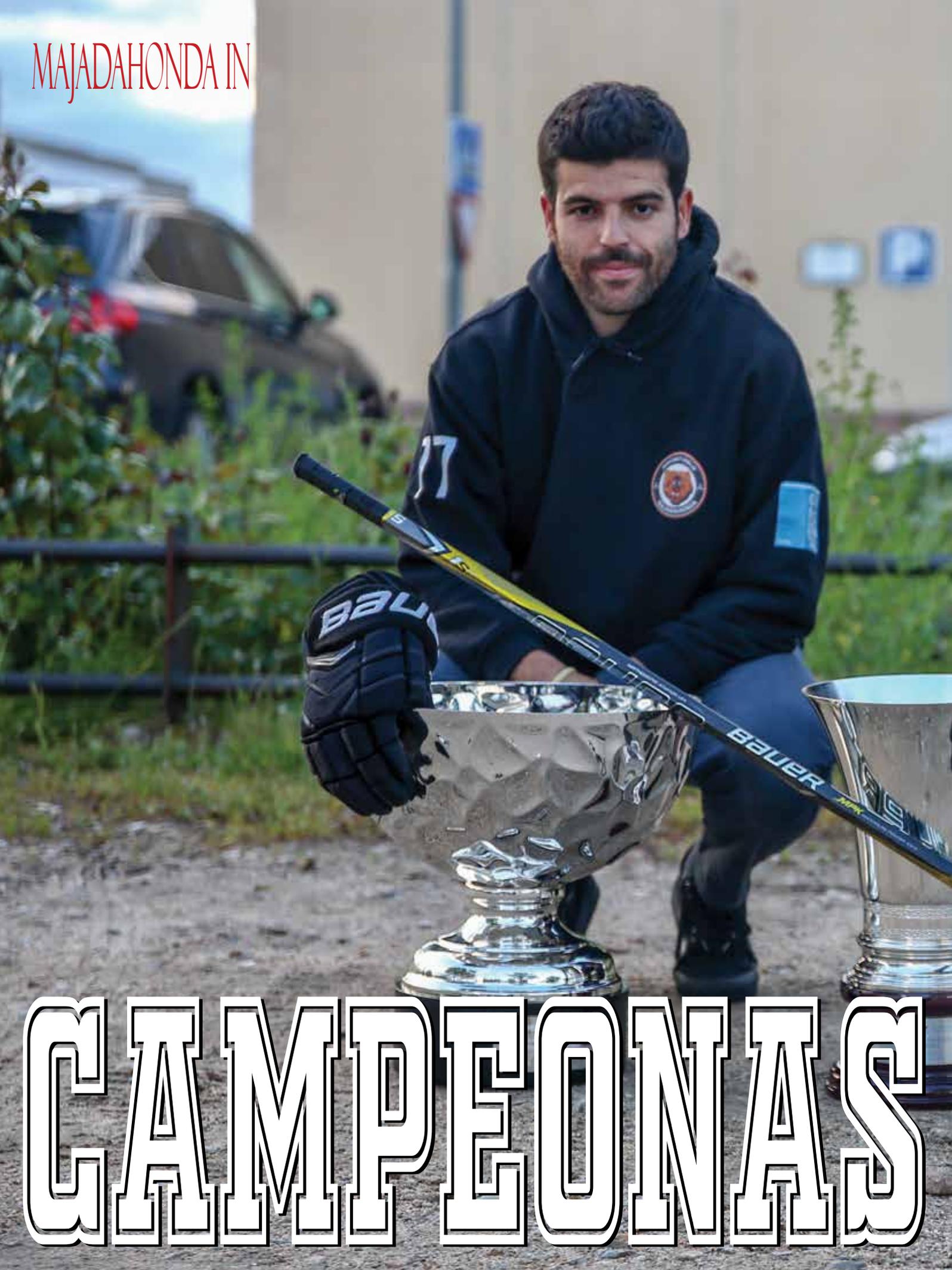
LOS SATÉLITES MAJADAHONDA

Viviendas pareadas
e independientes
con piscina



www.afar4.com
91 638 34 61
609 522 551

MAJADAHONDA IN



CAMPEONAS

SAD MAJADAHONDA HHE

ESTAS CAMPEONAS DE MAJADAHONDA HAN CONSEGUIDO ESTA TEMPORADA SU DÉCIMA COPA DE SM LA REINA-IBERDROLA (TRAS DERROTAR A UN MUY BUEN TXURI URDIN POR 5-2) Y SU QUINTO TÍTULO CONSECUTIVO EN LA LIGA IBERDROLA



"ENTRENANDO SE TE OLVIDA TODO Y TERMINAS SUPERANDO EN EL HIELO CUALQUIER PROBLEMA DEL DÍA"

LENA ÁLVAREZ, CAPITANA DEL SAD MAJADAHONDA HHF (HOCKEY HIELO FEMENINO), Y SU ENTRENADOR JUAN BRAVO, NOS DESCUBREN LOS ASPECTOS MÁS HUMANOS DEL CAMPEONÍSIMO EQUIPO DEL QUE DISFRUTA MAJADAHONDA.

—Elena, ¿Cuáles fueron tus inicios en el HH?

Empecé como patinadora con 3 años en la PISTA HIELO LA NEVERA de Majadahonda después de ir al cumpleaños de una amiga que se celebró en La Nevera. Con 8 años no había equipo femenino de hockey, probé y a los 12 cambié de deporte (el HH es mixto hasta la categoría sub18).

—Cuéntanos cuándo se fundó el SAD MAJADAHONDA femenino y los éxitos cosechados desde el principio

La primera liga española fue en 2008 y fue cuando se creó el equipo con entrenador y entrenamientos regulares. Los éxitos cosechados desde el principio son 10 Copas de SM La Reina y 8 ligas españolas. Este año 2021 ganamos la décima Copa. Ahora hay 9 equipos de HH femenino en nuestro país.

Hay mucha rivalidad y competición por el segundo puesto, nos cuenta Elena; este año, Las Quimeras de Valdemoro y el Club Txuri-Urdin (los segundos), han sido los mayores rivales. El CG Puigerdá también tiene buen equipo pero ha terminado con menos potencia. Hay que estar "al loro" dice la capitana.

—Actualmente ¿Estás estudiando?

Si, un MBA en Gestión Deportiva en la Universidad Europea en la Escuela del Real Madrid

—¿Cómo consigues compaginar el deporte y los estudios?

Este año es el que menos me está costando porque tenemos muchas prácticas. Me costó más en el Instituto o en la Universidad. Ahora he aprendido a optimizar el tiempo. Con 12 años jugué una liga transpirenaica los fines de semana y lo recuerdo más difícil.

—¿Qué herramienta mental usas para salir a ganar en los partidos?

Con los años he aprendido que la concentración es fundamental; mirar al equipo y mirar a mis compañeras y adquirir lo que me falta en cada instante.



Fueron recibidas en la Real Casa de Correos por la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso.



—¿En qué te beneficia el HH para tu trabajo o estudios?

En mi caso el beneficio es muy grande ya que estudio gestión deportiva y estoy en la junta directiva de la Real Federación Española de Deportes de Hielo (como vocal de hockey hielo), aunque en el MBA se ve más fútbol y baloncesto....

En este sentido, los aspectos del deporte minoritario son los más difíciles.

También recibo mucha ayuda de mi padre, Eusebio Álvarez, que es el Vicepresidente del Palacio del Hielo de Madrid y es el Delegado del SAD Majadahonda Femenino.

—¿Tienes alguna alimentación especial debido al deporte que practicas?

Me interesa mucho la nutrición. Sigo pautas generales, no dietas específicas. Tomo antes de un partido si es a las 14 h por ejemplo, dos o tres horas

antes un sándwich con pan bueno , queso fresco, tomate, lechuga , fruta y durante los intervalos del partido tenemos fruta y frutos secos. Se encarga de nuestra preparación física, FISIOCIT Majadahonda.

—¿Qué cosas buenas y malas te ha traído el HH?

Buenas todo lo anterior, trabajo en equipo, gestión de tiempo, entrenando se te olvida todo, superación, algo



Parking gratuito durante la sesión. Consulte en recepción.



CENTRO INTEGRAL DE TRATAMIENTO
FISIOCIT

 **601 39 86 66**

www.fisiocit.com

Parking gratuito*

URBANIZACIÓN VIRGEN DE ICIAR
CTRA. DEL PLANTÍO 78
28221 MAJADAHONDA

CS: 14707

TU SALUD ANTES ERA IMPORTANTE
¡AHORA ES ESENCIAL!



FISIOCIT

 Fisioterapia y osteopatía	 Podología	 Traumatología
 Fisiopilates	 Entrenamiento adaptado	 Nutrición



de lo que formas parte. Y respecto a las malas te podría decir que se complementan con las buenas. Por ejemplo la dureza del entreno pero cuando tienes mal día y te cuesta más acudir a la pista, al final acabas superando los problemas que te hayas llevado al hielo.

—¿Consideras que has tenido que sacrificar cosas para poder realizar el deporte que te gusta?

No, todo me ha compensado. Si es verdad que me ha costado a veces recha-

zar planes familiares o de amigos, pero como te digo, siempre me ha compensado.

—¿Qué es lo que más añoras conseguir como deportista?

Me encantaría poder vivir de ello pero sé que es imposible y me he criado sabiendo que es imposible. En España fundamentalmente y fuera pasa como todo deporte femenino...es muy difícil aunque ahora se están equiparando los salarios etc

—¿Tienes alguna anécdota que haya marcado tu carrera de deportista?

Lo que más ha marcado es la cantidad de horas y viajes de mis padres para llevarme a todos los lados. Un año tuve un campeonato de patinaje en Vitoria y el mismo día jugué en Majadahonda todavía con las horquillas y el moño del traje de patinaje puestos. Se me han caído todos los dientes de leche en la pista de hielo porque en patinaje entrenaba 5 días a la semana.



endesa

—¿Recomendarías este deporte a las mujeres?

Si muchísimo porque el HH me ha dado la oportunidad de jugar en equipo mixto y he aprendido mucho de esta experiencia. Tienes amigos en toda España porque llevas jugando con la misma gente muchos años. Es un deporte muy bonito, muy rápido, muy diferente.

—¿Qué le pides en general a las Instituciones? ¿Federación, Ayuntamiento

etc?

Pido visibilidad y creo que lo estamos consiguiendo, a través de Iberdrola que es el mayor patrocinador del deporte femenino en España. La Federación también se mueve. Pedimos dinero para jugar la copa de Europa. Todo el poyo que nos den es bienvenido, siempre hace falta.

—¿Qué porcentaje de mujeres/hombres hay en este deporte?

A nivel senior hay 7 equipos femeni-

nos y 5 masculinos. Pero las categorías superiores son 85% de licencias masculinas. La barrera de entrada a la categoría femenina es más baja que a la masculina.

Juan Bravo es nuestro entrenador, lleva 5 temporadas con nosotras y cuenta con 5 ligas y 4 Copas. Es actual jugador senior del SAD y ha jugado con la selección española. Lleva toda la gestión de la pista de hielo.





"PEDIMOS VISIBILIDAD Y POCO A POCO LO VAMOS CONSIGUIENDO"

A **Juan** le preguntamos por cifras. El equipo femenino, nos cuenta, paga una cuota 25€ al mes por entrenar, que incluye todo.

Los partidos que se juegan fuera de la Comunidad de Madrid los paga el Club a través de las subvenciones. El año pasado la Comunidad de Madrid nos dio 16.000 euros, La Federación madrileña 2.000 por ganar la liga (si fueran 4.000 ya podríamos salir a jugar a Europa) y 5.000 euros Iberdrola que es el patrocinador.

Juan desde estas páginas quiere hacer un llamamiento al Ayuntamiento de Majadahonda que, aunque se porta, nos comenta el entrenador, destina

60.000 euros a los clubes majarriegos y nos gustaría recibir más parte de esa tarta.

Somos equipo y somos concesión y tampoco queremos decir que el Ayuntamiento no nos ayuda, tenemos muy buena relación. Juan Bravo, subraya que la relación con Eduardo, el Concejal de Deportes es muy buena. Por ejemplo necesitaríamos ayuda en las salidas a Europa, - lo hablé con el concejal y le pareció muy buena idea- .

Desde estas líneas, también pide a LAS MARCAS, patrocinios en forma de material deportivo. Todo el equipo se lo pagan ellas mismas y por ejemplo los patines cuestan 600 euros.

¡Que todo el mundo aquí sepa que existimos porque no todo el mundo tiene una pista de hielo!

Juan Bravo, entrenador y Elena Alvarez, capitana del Sad Majadahonda HH femenino concluyen afirmando que al final somos todos una familia, que hay muy buen rollo aunque exista la lógica rivalidad y que necesitan más visibilidad.

MAJADAHONDA IN tiene claro que es poco lo que piden y mucho lo que merecen.

¡Enhorabuena equipo! Ω



“Si está pensando en vender su casa...
yo se la vendo como si fuese la mía”

Sabela Baonza Portela

Realtor Elephant

+34 649 926 620

sabela.baonza@elephantspain.com



Elephant Real Estate
www.elephantspain.com

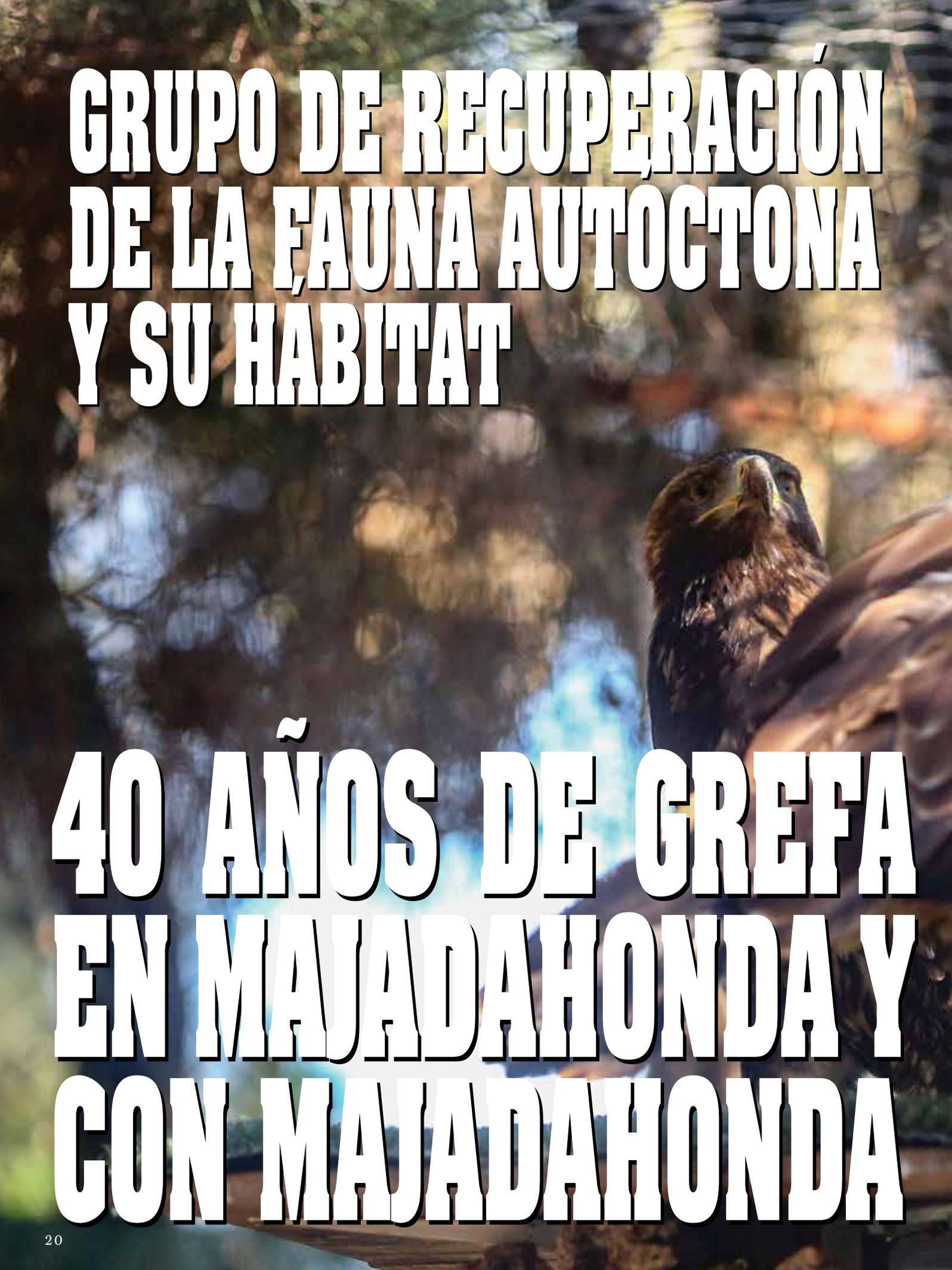


Revista Majadahonda IN

- 16.000 ejemplares.
- Buzoneadas en hogares.
- Repartidas en empresas.



Llegamos donde nadie llega



**GRUPO DE RECUPERACIÓN
DE LA FAUNA AUTOCTONA
Y SU HABITAT**

**40 AÑOS DE GREFA
EN MAJADAHONDA Y
CON MAJADAHONDA**

MAJADAHONDA IN



Por PATRICIA GARCÍA SANCHO
Imágenes: RICARDO RUBIO



Fernando Garcés, secretario general de Grefa hoy nos abre sus puertas a MAJADAHONDA IN para que demos a conocer más en profundidad a los vecinos majariegos, la actividad de esta importante ONG con prestigio no sólo en toda España sino en Europa y en el mundo.

GREFA se dedica a la conservación de la naturaleza. Se fundó en Majadahonda, donde construimos, nos cuenta Fernando, nuestro primer Centro de Recuperación de Fauna silvestre (uno de los primeros de España) en los terrenos propiedad de Saltos del Sil/Iberduero/Iberdrola y

donde se puso el germen de muchos de los proyectos que se han ido desarrollando en las siguientes décadas.

En el año 1998 se firmó un convenio con el Ayuntamiento de Majadahonda refrendado por el Pleno municipal por el cual nos trasladaríamos al Monte del Pilar cuando estuvieran construidas las instalaciones de un nuevo Centro de Recuperación y hospital de fauna. Ello se hizo efectivo en el año 2007 con su inauguración, momento en el que GREFA se convierte en referencia nacional e internacional; en la clínica veterinaria de fauna silvestre, la cría en cautividad de especies amenazadas y la educación ambiental con su Centro Naturaleza Viva.

Fernando reclama para Grefa un reconocimiento como parte activa de la

reciente historia de Majadahonda y orgullosos de ello, dice, queremos en este 40 aniversario dejar constancia agradeciendo a las distintas corporaciones habidas desde entonces la colaboración recibida, a los partidos políticos, alcaldes, concejales y a los vecinos del municipio que han estado con nosotros en estos 40 años de andadura en la que se han hecho cosas importantes para la conservación de la biodiversidad.

Hoy, nos comenta Fernando con tristeza, la falta de relación con el actual Ayuntamiento.

Un poco de historia de la ONG, en su 40 aniversario

El crecimiento del Centro de Recuperación de GREFA se reflejaba en el aumento exponencial de animales que cada año ingresaban. Ello sucedía de manera paralela a una mayor concienciación de la ciudadanía y a una mayor implicación de las entidades e instituciones públicas con las que GREFA ha participado desde su fundación. En 1991 ya teníamos acuerdos de colaboración con la Agencia de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Majadahonda para el mantenimiento del Centro de Recuperación y el desarrollo de los proyectos que habíamos puesto en marcha.

Siempre tuvimos claro que los Centros de Recuperación de Fauna debían tener la capacidad de mostrar a la gente el trabajo que se realiza y ya por aquel entonces de 1994 el 5 de junio “día mundial de Medio ambiente” abrimos las puertas a los vecinos de Maja-

dahonda para dar a conocer nuestras actividades. El día de puertas abiertas se ha venido realizando desde entonces hasta hoy.

La profesionalización de GREFA unos años antes nos permitió ser el primer Centro de recuperación con un equipo de profesionales veterinarios especialistas en fauna silvestre que a su vez dedicaban parte de su trabajo a la formación de futuros especialistas. De igual manera en la década de los noventa se pusieron las bases de lo que luego serían exitosos programas de cría en cautividad de especies amenazadas.

La presencia de GREFA en los medios de comunicación nacionales han reflejado las actividades que anualmente realizábamos junto con el Ayuntamiento.

La implicación de GREFA en la conservación y preservación de espacios naturales de España (Cabañeros, Anchuras, Doñana) también lo tuvo en la Comunidad de Madrid para promover espacios naturales protegidos como el Parque Regional del Río Guadarrama cuyo primer borrador excluía amplias zonas de alto valor ecológico, motivo por el cual GREFA fue promotora de una plataforma ciudadana y de organizaciones conservacionistas que consiguió incorporar miles de hectáreas al futuro Parque Regional. Entre esas zonas estaba una parte del término municipal de Majadahonda que incluye desde la Dehesa Boyal hasta el río Guadarrama.

Este espacio protegido dota a nuestro



municipio cientos de hectáreas con una rica biodiversidad que sin duda hoy no existiría. El Monte del Pilar junto con el Parque Regional del Río Guadarrama se convirtieron en los dos principales enclaves naturales del municipio. Los últimos años de la década de los noventa consolidaron a GREFA como uno de los Centros de Recuperación de Fauna Silvestre de referencia nacional en la que participaban decenas de voluntarios. De ello se hacían eco los medios de comunicación nacionales y locales en un momento en el que la sociedad española comenzaba a considerar la conservación de la biodiversidad como una obligación de las políticas ambientales.

A los 25 años de su creación, GREFA inaugura el mayor hospital de animales silvestres de Europa donde la formación especializada y la educación ambiental serán prioridades.

En el año 2009 el nuevo Centro de Majadahonda era un referente nacional e internacional para la conservación de la fauna amenazada. La participación de GREFA en proyectos promovidos por la Comunidad de Madrid y el Ministerio de Medio Ambiente nos permitieron disponer de parte de las zonas de cría en cautividad destinadas al águila azor perdicera, cernícalo primilla, buitre negro y águila imperial. También poner los cimientos del "Centro de Naturaleza Viva" destinado a la educación ambiental.

El trabajo de GREFA en las tres primeras décadas se ve reconocido con diversos premios y reconocimientos

como la medalla de plata de la Comunidad de Madrid y los premios BBVA y Fondena que se encuentran entre los más prestigiosos de Europa y que reconocen una trayectoria y la labor de conservación de la biodiversidad por los muchos trabajos en España y Europa. Sin duda estos premios en parte se deben al inquebrantable apoyo prestado por el municipio de Majadahonda a GREFA.

La apuesta por la educación ambiental se ha consolidado en los últimos años con un programa enmarcado en la educación formal en los días lectivos y un programa para familias y colectivos en los fines de semana. De ello se benefician muchos vecinos de Majadahonda y los centros escolares del municipio disponen de un proyecto educativo que forma parte de la Red de Centros de Educación Ambiental de la Comunidad de Madrid.

El voluntariado en GREFA ha sido y es fundamental en GREFA, muchos de los voluntarios son de Majadahonda contribuyendo de manera activa al funcionamiento del Centro de Recuperación, de los programas de cría en cautividad y de la educación ambiental. El Ayuntamiento de Majadahonda ha contribuido a consolidar los diferentes programas de voluntariado con el reconocimiento que anualmente hace a través de la Concejalía de juventud en la entrega de los premios voluntario del año. **El alcalde José Luis Alvarez Ustarroz y el concejal de juventud Pablo Pérez Gallardo con Luisa Pazos voluntaria de GREFA premiada**

en el año 2019.

El número de ingresos de animales heridos en el Centro de Recuperación de Majadahonda habidos en la última década en GREFA justifica el esfuerzo realizado durante estos 40 años y nos sitúa como uno de los hospitales de referencia de fauna silvestre de Europa y no sólo por el trabajo de recuperación de fauna, también por la **formación y la investigación.**

La **investigación** nos ha llevado a ser **miembros fundadores del GEMAS (GRUPO DE ESPECIALISTAS DE MEDICINA DE ANIMALES SALVAJES)** formada por entidades y laboratorios a la vanguardia en estudios vinculados con la SALUD GLOBAL (concepto que aúna la salud humana con la salud ambiental y la salud animal). Majadahonda puede presumir que dos de esas instituciones (GREFA y el Instituto Carlos III) se localicen en nuestro municipio.

GREFA Y LA EMPRESA

Grefa pone a disposición de las EMPRESAS PRIVADAS un amplio dossier en el que explican los beneficios de **colaborar con esta ONG.** Algunos de ellos son la **reputación corporativa, accesibilidad a medios de comunicación apoyo al cumplimiento de los objetivos de Grefa en materia de biodiversidad, la percepción del medio ambiente como una oportunidad estratégica etc**

Fernando Garcés hace hincapié en este aspecto porque todos los recursos son pocos y muy necesarios y muy beneficiosos para la sociedad en general.





De forma privada también puedes hacerte socio.

En su página web grefa.org se pueden encontrar todas las formas de colaboración y el boletín de inscripción para ser socio.

Existe la posibilidad de **patrocinio de instalaciones, cesión, donación o financiación de materiales, apadrinamiento de animales** para empresas y un interesantísimo y bien dotado **auditorio para la celebración de eventos corporativos** en el que se pueden celebrar reuniones de trabajo compatibles con visitas al centro, ginkanas, actividades lúdicas etc

Ahora charlamos con **Mónica de los Ríos, educadora ambiental de Grefa**, que es bióloga y lleva 9 años en el Centro, primero como voluntaria y después trabajando.

Mónica nos explica estupendamente cómo funciona esta ONG.

Grefa tiene 3 partes, una, el Hospital, otra, la de Proyectos en el Campo y Productos de Recuperación de Especies y la tercera es la de Educación Ambiental.

Hospital: aquí tenemos el equipo de

rescate que va a por animales que la gente no puede traer por si mismos, también hay muchos ciudadanos que vienen con animales en una caja de cartón, incluso en transporte público. Tenemos por un lado animales heridos (en primavera hay bastante actividad) por ejemplo tenemos la nurseria que se ocupa de los pollitos a los que no es que les pase nada pero que se han quedado sin padres y necesitan calorcito y alimento y tiempo. El objetivo es siempre dejarlos en libertad y que no se acostumbren a nosotros (tenemos el contacto imprescindible) para que en libertad se puedan valer por si mismos como animales salvajes.

Los animales heridos llegan a recepción se les hace una ficha y de ahí pasan a admisión (como en un hospital) y si es urgente el animal pasa primero y si no esperan su turno. El animal no habla, claro, y tienes que averiguar todo lo que le pasa observando, palpando, con instrumental para ver la vista el oído, si tienen fiebre o anemia...

Desde educación llamamos la atención al público desde tres aspectos, dado que en Grefa vamos más allá con todo

lo relacionado con la salud global, no únicamente la curación del animal. Por ejemplo todo lo que ha pasado con el COVID.

El primero, la presencia de tóxicos y productos muy agresivos que tenemos en nuestras casas. Tenemos mucho consumismo en este aspecto (nuestros padres usaban bicarbonato, vinagre, limón y no tantos productos químicos). El segundo, el uso inadecuado de los antibióticos en general. Estamos creando cepas resistentes en los humanos.

El tercero, dice Mónica, es llamar la atención sobre la gestión de los residuos de los medicamentos y su uso adecuado. Las medicinas caducadas ha de reciclarse en los puntos SIGRE de las farmacias.

Después de este paréntesis de educación ambiental, seguimos con la operativa de Grefa.

Hay veces que los animales en peligro de extinción no los podemos liberar; aquí el plan B es ayudar a su especie. Estos animales irrecuperables pasan a **cría en cautividad**. Por ejemplo un águila con el ala rota que ya no puede



2 AÑOS DE GOBIERNO HACEMOS MAJADAHONDA



LIBERTAD
IMPUESTOS BAJOS
GESTIÓN
SEGURIDAD
INVERSIONES

CONSULTA AQUÍ TODA
LA INFORMACIÓN



GRUPO MUNICIPAL
PARTIDO POPULAR
MAJADAHONDA





volar y le ponemos una pareja para ver si conseguimos pollitos que son los que vamos a reintroducir y aquí entran ya los **proyectos de campo**.

En los **Proyectos de Campo**, para especies que están en peligro de extinción, es necesario elaborar un plan (saber dónde se liberan, no en cualquier sitio ni de cualquier manera) y a lo largo de los años hemos ido avanzando.

Tenemos **el proyecto del buitre negro** que estamos introduciendo o **el del águila de Bonelli**. Son proyectos a largo plazo. Para ello es necesario que entren dos animales heridos de la misma especie que sean macho y hembra y que se gusten. Hay veces, por ejemplo, que llega un animal improntado y no se reconocen como de la misma especie. En estos proyectos de campo también intentamos que desaparezcan los peligros que han originado el daño y nos encargamos de buscar el motivo. Si en esa zona hay una cultura de disparar a los rapaces, intentamos con los cazadores ilegales que desaparezca esa afición (por ejemplo si nos llegan animales heridos de bala) o bien si hay tendidos eléctricos que se van a electrocutar a las aves y nos llegan achi-

charradas por un cable, primero hay que analizar esos tendidos e intentar que desaparezcan o minimizar esos peligros ambientales.

También en estos proyectos de campo se hace un seguimiento de los animales, se les pone un GPS para saber cómo se les está yendo; por ejemplo si un animal muere envenenado a nosotros nos está dando una información de dónde, cuando y con qué veneno ha sido.

En el hospital, en nuestro laboratorio, cuenta Mónica, tenemos una sala de necrosis y se les hace la autopsia, digamos, para analizar el origen de su muerte. Así se queda todo enlazado.

En Educación ambiental están los animales que no sirven para cría porque son irrecuperables o por tener una lesión más grande. Estos animales están ubicados en las instalaciones de educación y en ellas tenemos el programa educativo **para que la gente conozca lo que tenemos aquí**. Los niños pueden ver más de cerca estas aves, aprender y dibujar. En Grefa también tenemos galápagos y tortugas.

Mónica llama la atención a los padres que compran mascotas invasivas (tor-

tugas) a sus hijos y que después sueltan o desaparecen y perjudican el medio ambiente.

Los grandes problemas ambientales son la caza ilegal, las electrocuciones, los venenos, las especies invasivas que generan pérdida ambiental; primero se analizan estos perjuicios, dice Mónica, y luego vemos las soluciones. Por ejemplo tenemos la instalación de las aves nocturnas y estamos **trabajado en un proyecto en Castilla y León que es de control biológico**, entonces ante las plagas de roedores hay unas medidas que se toman para evitar el uso de veneno que es muy agresivo y acaba con mucha biodiversidad y nosotros lo que buscamos es un equilibrio más natural de un modo también más ecológico. Estos son proyectos que cuesta mucho implantarlos y son más a largo plazo.

Le preguntamos también si cualquiera puede ser voluntario. Mónica nos dice que sí, a partir de los 18 años. Anima a la gente porque aquí, comenta, hay mucho trabajo.

Gracias Grefa por abrirnos vuestras instalaciones y mostrarnos el magnífico trabajo que aquí realizáis. Ω

NUESTRO TRABAJO NO ES TRASLADAR OBJETOS, ES CREAR HOGARES



PLATAFORMAS ELEVADORAS

No todas las mudanzas son iguales. En algunas te encuentras con situaciones difíciles de resolver. Disponemos de elevadores para realizar aquellas mudanzas que parecen imposibles... ¡Pero para nosotros no lo son!



SISTEMAS DE EMBALAJES

Cada objeto es embalado y protegido con los materiales adecuados, seleccionados cuidadosamente por nuestros profesionales. Nos encargamos de cuidar sus enseres para que lleguen en perfectas condiciones.



SERVICIO DE GUARDAMUEBLES

Disponemos de instalaciones de 10.000 m2 de naves con contenedores individuales, protegidos las 24 horas con alarma, circuito de cámaras y un sistema contra incendios de última generación conectado a una central de alarmas.



MUDANZAS NACIONALES E INTERNACIONALES TRANSPORTES TERRESTRES, AÉREOS Y MARÍTIMOS



SOPORTE LOGÍSTICO

Transporte terrestre: con una moderna flota de vehículos adaptables a cualquier necesidad.

Transporte marítimo: a través de acuerdos con los principales operadores marítimos. Ofrecemos una cobertura global.

Transporte aéreo: Garantizamos la entrega de todo tipo de envíos a cualquier punto del mundo de una forma rápida, segura y eficiente.

OFICINA CENTRAL

Av. de los Reyes Católicos, 2. 2ºL
28220 Majadahonda (Madrid)
Tlno: 91 634 57 41 Fax: 91 638 93 78
info@mudanzas-agustin.com



REGRESO A PLOVDIV (BULGARIA) SEGUNDA PARTE



POR MARÍA DEL MAR GARCÍA AGUILÓ
Periodista turística
Premio Marco Polo

PLOVDIV TAMBIÉN ES CONOCIDA COMO LA “CIUDAD DE LAS 7 COLINAS” (COMO ROMA), DE LAS QUE SOLO QUEDAN 6 PUESTO QUE UNA DE ELLAS, LA MARKOVO, FUE APLANADA EN LA ÉPOCA COMUNISTA PARA HACER LOS ADOQUINES DE LAS CALLES PEATONALES Y ES EN LAS SEIS AUN EXISTENTES, donde se encuentra el casco antiguo de la ciudad, el “old town” donde perderse en sus calles y

visitar sus casas museo es obligado para el visitante.

Cuando atraviesas lo que queda de la muralla romana a través de la puerta “Hissar Kapiya”, te sumerges de lleno en el siglo XIX, donde sus empedradas y desgastadas calles pueden dar lugar a algún susto a nuestros pies. El proceso de restauración iniciado por el ayuntamiento de Plovdiv nos permite ver el aspecto bohemio que tenía esta ciudad y admirar sus maravillosas casas. Por-

que “Las Casas de Plovdiv” responden a la importancia económica que, durante el Renacimiento, tuvo esta ciudad, lo que hizo que muchas personas adineradas, educadas y que viajaban por toda Europa trajeran las nuevas corrientes culturales y estéticas y las plasmaran en las construcciones de sus casas que pasaron de ser de adobe, pequeñas y prácticas a dinámicas, imaginativas y espléndidas convirtiéndolas en el emblema de la ciudad antigua.

Durante nuestro paseo la mirada se mueve de un lado a otro pues cada casa tiene algo especial y único: pinturas en los alfeizares de las ventanas, trampantojos de jardines, techos pintados de vivísimos colores, o fachadas con hermosos ornamentos y vibrantes colores, y algunas cuentan con extensiones adicionales como pozos de mármol e incluso baños turcos.

Bello ejemplo es la llamada “Casa Lamartine” de 1830, donde el escritor y poeta francés Alphonse de Lamartine pasó unos días cuando regresaba de su viaje por oriente y que en la actualidad pertenece a la Unión de Escritores Búlgaros.

En la “Casa Nedkovich” de 1863 tras atravesar un precioso patio repleto de árboles encontramos un interior que nos muestra la forma de vida de sus moradores, pues se conserva tal y como era cuando se vivía en ella. Admirables las pinturas murales que decoran todas las habitaciones y sobretodo los techos de la casa también bellísimamente ornamentados, donde el desgaste del azogue de los espejos dejan patente que son los originales.

En la casa de “Dimitar Gueorquiadi” se encuentra la exposición “Renacimiento Búlgaro” que comprende el periodo entre la caída de Bulgaria bajo el dominio otomano (finales s.XIV) hasta su liberación en 1878 dando especial relevancia al periodo del Renacimiento a través de objetos personales y documentos relacionados con personalidades de la ciudad.

Si bien muchas de las casas del “old town” siguen utilizándose como viviendas otras funcionan como museos, es el caso del museo etnográfico, o como galerías de arte o tiendas de antigüedades con utensilios de la época. Interesante visitar la bonita y antigua farmacia “Hippocrates” con sus frascos rotulados en latín y con efigies en la fachada de personajes importantes relacionados con la medicina.

Resulta imprescindible durante el paseo visitar la magnífica Iglesia cristiana de “Sveti Konstantin y Elena” que, con un pórtico repleto de frescos y un interior de pinturas dedicados a santos o a pasajes de la biblia, asombra a quien la visita.

La impresión es la de un pequeño monasterio porque adicionados al patio se construyeron otros edificios y fue declarado monumento arquitectónico en 1995. Esta iglesia ha sufrido varias reformas y, en los años 50 mientras se realizaban excavaciones en el ábside

se descubrió un osario con huesos de decenas de generaciones de habitantes eminentes de la ciudad que hoy en día se encuentran en una fosa común en el templo.

Quiere esta ciudad ser un importante destino turístico y está haciendo esfuerzos para ello como lo demuestra el intento por parte del Ayuntamiento de restaurar el barrio de Kapana, (“trampa”); y así, tras el incendio que sufrió, el Ayuntamiento ofreció a los artistas residir gratis durante un año en sus casas a cambio de realizar algún proyecto artístico. [plovdiv_kapana](#)

En la actualidad entre sus enrevesadas calles y sus casas de estilo vienes de principios del SXX, encontramos numerosas salas de arte, cafeterías, restaurantes y talleres artesanales.

También aquí se sitúa la “Mezquita de Dzhumaya”, una de las 50 que tenía la ciudad y que fue construida en el lugar en el que estaba la Catedral de Plovdiv “Santa petka Tarnovska” tras la conquista de la ciudad por los otomanos. Se trata de un edificio rectangular donde en sus muros con dos capas de ladrillos y una de piedras consecutivas muestra claramente la influencia de la arquitectura bizantina y la técnica arquitectónica búlgara. Es el principal templo musulmán de la ciudad y uno de los más antiguos de los Balcanes.

El barrio de Kapana por la noche es un barrio lleno de gente joven que se echa a la calle a disfrutar porque Plovdiv alberga hasta 12 universidades.

A 8 km de Plovdiv el monasterio de Arapovo “Sveti Nedelya” undado en 1856 durante el dominio otomano, es un alto en el camino recomendable, un remanso de paz para el espíritu y, gracias al refrigerio ofrecido por los monjes, también para el estómago. El monasterio tiene varios edificios residenciales y agrícolas y se puede visitar la primera capilla del monasterio con interesantes frescos y un aljibe de agua al que acuden muchas personas a beber por la creencia de sus propiedades curativas. En el Monasterio la iglesia grande guarda un icono antiguo de la Virgen María que se cree es milagroso. En el patio una torre de tres plantas se supone fue construida por «Ánguel», el valiente líder rebelde que protegía al pueblo de los otomanos. Es en esta torre donde viven los dos clérigos del monasterio. A modo de anécdota, otro valiente rebelde, el famoso gladiador Espartaco nació en esta región de Tracia.

A unos 30 km de Plovdiv, en lo alto

de un risco y atravesando un estrecho e irregular sendero nos topamos con “La fortaleza de Assen” en el comienzo de la cordillera de los montes Ródope. Es un monumento del siglo IX interesante y complejo pues la Iglesia que alberga “Santa María de Petrich” está construida en dos plantas, lo que resulta sin duda curioso. En el interior de la segunda planta quedan aún restos de las pinturas murales del siglo XIV.

La Tracia Búlgara es esencialmente agrícola y entre sus productos destaca la producción de vino ya que según Investigaciones históricas y arqueológicas dicen que esta podría ser la primera zona en la que se plantaron viñedos y donde se produjo por primera vez el vino. Incluso se dice que las cantinas de vino podrían haber sido un invento de los monjes búlgaros para conservar el vino fresco en el subsuelo hasta la llegada de los otomanos en el medievo y nuevamente tras la liberación. [bulgaria_wine_regions](#)

Sea como fuere, en Plovdiv, cada año en el mes de febrero se celebra una feria dedicada a la viticultura y a la enología (VINARIA) y en nuestro viaje a esta ciudad es muy interesante visitar algunos de las bodegas de la zona como la “Asena Wine Cateau”, que incluye un hotel y terapias corporales basados en productos derivados de la uva, la “Villa Yustina Boutique Winery”.

La producción se basa fundamentalmente en la uva “Mavrud”, autóctona de esta región, aunque también existen variedades foráneas con Cabernet Sauvignon o Chardonnay.

Mundialmente conocida es la relación de Bulgaria con las rosas. Y, si bien la mayoría de las hectáreas cultivadas se encuentran en el llamado “valle de las rosas”, en Plovdiv tuve la ocasión de visitar el la “Refan Parfume@Cosmetique Company’s Showroom” donde me explicaron que la extracción del aceite de rosas se realiza igual que hace más de 350 años y que para lograr 1 kilo del mismo se necesitan al menos 3.500 pétalos recogidos en la mañana cuanto aún están cubiertos de rocío. Las rosas de Bulgaria, la “rosa damascena”, están protegidas en la actualidad para evitar las falsificaciones están por la Unión Europea con la Indicación Geográfica Protegida (IGP) de las mismas.

Ha sido un reencuentro maravilloso y espero que no sea el último porque encontraré una excusa para un nuevo «regreso a Plovdiv». Ω

PIERNAS A PUNTO PARA EL VERANO

TRUCOS Y CONSEJOS PARA LLEGAR A TIEMPO



Por Carmen Navarro

HA COMENZADO SIN DUDA LA CUENTA ATRÁS. NO SOLO PARA QUE VAYAMOS VOLVIENDO POCO A POCO A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE ESTA ETAPA DIFÍCIL QUE ESTAMOS VIVIENDO; TAMBIÉN PORQUE QUEDAN POCAS SEMANAS PARA QUE PODAMOS DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO Y DE TODO LO QUE CONLLEVA: PASEOS AL AIRE LIBRE, TERRAZAS CON AMIGOS Y BAÑOS DE SOL, POR SUPUESTO, PROTEGIDOS. Y TODO ESTO SUPONE MOSTRAR MÁS CENTÍMETROS DE NUESTRA PIEL. ALGO PARA LO QUE QUEREMOS ESTAR PREPARADOS. ¿CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO? CON DISCIPLINA Y UNOS CONSEJOS MUY SENCILLOS QUE TODOS PODEMOS PONER EN PRÁCTICA.

Para conseguir unas piernas firmes y esbeltas debemos empezar llevando una vida saludable. Realiza ejercicio diario, 30 minutos, al menos, de paseo ligero. Si te gustan los deportes acuáticos, el agua se convierte en una aliada perfecta para combatir la retención del líquidos. Gracias a la ingravidez se duplica la eficacia de cualquier ejercicio. Aprovecha para realizar estiramientos y movimientos circulares.

Complementalo en casa con infusiones drenantes y, con cosmética reafirmante o anticelulítica, aplicándola, siempre, con movimientos ascendentes. Potenciarás los resultados si te ayudas de un guante de crin o silicona. Si además refuerzas la rutina con una crema específica que trabaje mientras duermes estarás activando el proceso “quema-grasas”. Y algo más, al aumentar el poder energético de las células, conseguimos crear un efecto barrera para evitar almacenar de nuevo lípidos.

Ayúdate de suplementos nutricionales que potencien tu rutina saludable. Estarás echando una mano a tu siste-



ma inmunológico, produciendo colágeno y retardando el envejecimiento. No olvides que, con el paso del tiempo, disminuye la actividad hormonal y aumenta el estrés oxidativo. Si además lo combinamos con dietas de efecto yo-yo, nuestra musculatura perderá tono y volumen. Y de manera paralela, firmeza y elasticidad. Por eso ayudarnos con suplementos de acción reafirmante, que aporten densidad, son claves.

¿Y en cabina? Tras un diagnóstico personalizado en el que determinamos el protocolo que mejor se adapta a ti, no olvides que contamos con la tecnología más vanguardista para lograr los objetivos que nos planteemos. Solo un ejemplo. Con Adipologie, conseguimos reducir y remodelar, además de eliminar celulitis. Aportamos firmeza desde el interior compactando el tejido y definimos de manera eficaz, como si estuviéramos haciendo un traje a medida. Verás un antes y un después y habrá llegado el momento de preocuparte y dedicarte, exclusivamente, a disfrutar de tu verano. Ω



Calidad y durabilidad con estrella

Servicio Venta y Postventa Santogal Mercedes-Benz

- + Servicios de ventas:
 - Vehículos Mercedes-Benz y Smart.
 - Vehículos km 0 y dirección.
 - Vehículos industriales.
 - Servicios Financieros/ Renting.

- + Servicio Postventa:
 - Chapa / Pintura.
 - Mecánica rápida.
 - Recogida y entrega a domicilio
 - Pre- ITV
 - Limpieza interior e Higienización antiCovid.

Alcalá de Henares

Avenida Carlos III, 6 (La Garena),
28806. Alcalá de Henares. Tel: 917930000

Guadalajara

C/ Francisco Aritio, 142.
19004 Guadalajara. Tel: 949 202 158

Las Rozas

C/Londres,nº40, Pol. Ind. Europolis.
28232 Las Rozas. Tel: 910 488 100

Majadahonda

Ctra. Majadahonda a Boadilla, km 0,500 (Pol. El Carralero).
28222 Majadahonda. Tel: 910488 140

www.santogal.mercedes-benz.es

Mercedes-Benz
The best or nothing.

 **santogal**
El mundo del automóvil

verdecora

Está en nuestra naturaleza



Plantas



Decoración



Mascotas

¡Encuentra todas las plantas y flores que necesites para tu hogar!

Lavanda desde 1,99€



Rosal desde 4,99€



¡Ven a visitarnos a nuestras tiendas!

Verdecora Majadahonda (Ctra. Majadahonda a Boadilla km 106 28220, Majadahonda)

- Torreldones • Aravaca • Chamberí Urban • Alcalá 108 Urban • Orense 27 Urban • Alcalá de Henares • Parquesur • Arroyo Culebro • Paterna • Valencia Urban • Zaragoza • Málaga •



Promociones válidas hasta el 13 de junio o fin de existencias.

Visita [verdecora.es](https://www.verdecora.es) y te acercamos la naturaleza estés donde estés