



Nº 03 - JUNIO DE 2021



El Lobo-hombre vuelve



ENTREVISTA

12 **Rafa Sánchez**

Conocemos al mítico cantante de La Unión.

28 **FILIA**

La Asociación nos recuerda que los padres se divorcian, los hijos no.



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

Y TAMBIÉN...

6 **Gonectados**

Haz que tu empresa sea visible en la Red con estos consejos.

8 **La Consulta del Dr. Castells**

La importancia de estar guapo por fuera y por dentro.

20 **Food&Drink**

Te traemos recetas veraniegas y los restaurantes de Majadahonda.



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 GARCÍA SANCHO

REDACTORA JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, MARÍA DEL MAR GARCÍA AGUILÓ.

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

DTO. PUBLICIDAD: SABELA BAONZA, DANIEL MARTÍN.

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.



CURSO 2021-22



INFORMACIÓN

Mes de Junio:

Taquilla: L a V · 8:30-13:00 y 17:00-21:00

Sábados · 9:00-13:30

Domingos Cerrado

Teléfono: L a V · 9:00-13:00 y 17:00-20:00

Sábados · 9:00-13:00

Domingos Contestador

Mes de Julio (1 a 16)

Taquilla: L a V · 8:30-13:00

Sábados · 9:00-13:30

Domingos Cerrado

Teléfono: L a V · 9:00-13:00 y 17:00-20:00

Sábados · 9:00-13:00

Domingos Contestador

17 de julio a 27 de agosto

Taquilla: CERRADA

Teléfono: L a V · 10:00-13:30

Resto de horarios, Contestador



niños y adultos

**PLAZAS LIMITADAS
¡reserva ya!**

www.natacionmajadahonda.es

info@natacionlanevera.es

Teléfono: 91 990 10 70

**Centro Deportivo Municipal Huerta Vieja
Avda. Guadarrama 36 · Majadahonda**



DE ESCUELA PATINAJE

CURSO 2021-22

Niños y Adultos
Aprende a patinar desde cero
Plazas limitadas
¡no te quedes sin ella!

INFORMACIÓN:

Junio, taquilla y teléfono:

de L a V 10:00-13:30 y 17:30-19:30

Sábados, 9:00-13:30

Domingos CERRADO

Julio y agosto, taquilla y teléfono:

de L a V 10:00-13:30

Resto de horarios, cerrado.

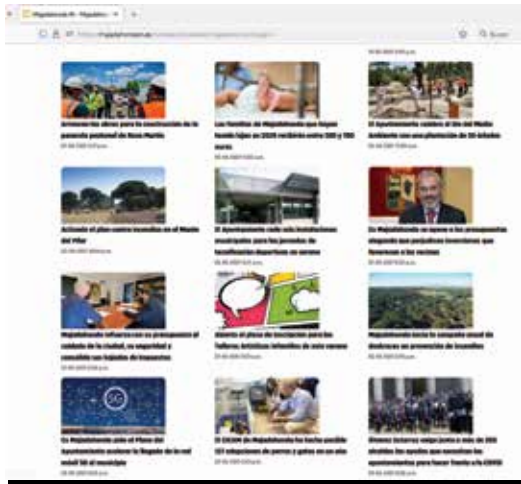
Atiende *contestador automático*

Fresa 14, 28222 Majadahonda

91 638 61 05 – 91 638 66 55

info@lanevera.net · www.lanevera.net





Marta Sánchez y Chenoa, platos fuertes de la programación cultural en Majadahonda

El Ayuntamiento de Majadahonda ha organizado una nueva programación cultural para los meses de mayo y junio cargada de eventos como conciertos, obras de teatro o musicales infantiles

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

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

Majadahonda en el ranking de los tres municipios con mejor resultado para el PP el 4 de Mayo

Los populares concentraron casi un 60% del voto y se consolidan como la fuerza política favorita de los majarriegos, muy lejos del 11% del PSOE



La Biblioteca Municipal de Majadahonda amplía su horario ante la época de exámenes

A partir del 15 de mayo, y hasta el 15 de julio, la sala de estudios permanecerá abierta todos los días de la semana hasta la 1 de la madrugada.

Arrancan las obras para la nueva central de recogida neumática del área de Roza Martín y Satélites

Será la sexta central del municipio y supone una inversión de más de tres millones de euros, enmarcados dentro del Plan de 61 millones aprobado por el Gobierno municipal.



Álvarez Ustarroz exigió junto a más de 200 alcaldes las ayudas que necesitan los ayuntamientos para hacer frente a la COVID

"La administración más cercana no puede seguir siendo menospreciada y por eso reclamamos una financiación justa ya", destacó.



Cs Majadahonda pidió al Pleno del Ayuntamiento acelerar la llegada de la red móvil 5G al municipio

La portavoz de Ciudadanos en el Ayuntamiento, Ana Elliott, aseguró que "Majadahonda debe acelerar el acceso a la última generación móvil para convertirse en un polo tecnológico y de innovación".

El CICAM de Majadahonda ha hecho posible 127 adopciones de perros y gatos en un año

El Centro Integral Canino de Majadahonda (CICAM) cumple funciones de ingreso y cuidado de animales perdidos, cedidos o escapados, que en el momento de llegar al centro son registrados y sometidos a una inspección clínica detallada.



Majadahonda inicia la campaña anual de desbroces en prevención de incendios

El Consistorio realizará estos trabajos en más de 700.000 metros cuadrados de parcelas municipales y recuerda la obligación de los propietarios en superficies privadas.

Abierto el plazo de inscripción para los Talleres Artísticos infantiles de este verano

Creación de cómics y cometas, talleres de escritura creativa, juegos tradicionales o teatro, entre las actividades.

Desciende la tasa de incidencia acumulada en Pozuelo y Majadahonda a 200

El descenso de casos COVID en la Comunidad de Madrid hace augurar un fin de la pandemia no muy lejano.

El nuevo sistema de autocitación para vacunarse contra el COVID-19 en Madrid comenzó el 26 de mayo

Empezó a cubrir inicialmente 2.000 citas diarias a partir del sábado 29 en las agencias de vacunación del Wanda Metropolitano y el WiZink Center.



Majadahonda refuerza con su presupuesto el cuidado de la ciudad, su seguridad y consolida sus bajadas de impuestos

El Ayuntamiento aprueba inicialmente sus cuentas de 70,5 millones de euros con un refuerzo a los contratos de mantenimiento, cuidado de la ciudad, zonas verdes e infraestructuras, colegios y polideportivos.

Cs Majadahonda se opusieron a los presupuestos alegando que perjudican inversiones que favorecen a los vecinos

Afirmaron que los presupuestos contemplaban la creación de numerosos puestos de trabajo 'a dedo'.

Majadahonda celebró su 'Semana de la Empleabilidad'

El Ayuntamiento organizó estas nuevas jornadas de formación online, en este caso dedicadas a la búsqueda de empleo.



Estoconazo de Ayuso al PSOE de Sánchez

Tras el batacazo de Unidas Podemos, Pablo Iglesias dimite y a otra cosa. Ω

Amplía toda la información en: www.majadahondain.es





SEO, ¿qué es ESO?

Por Raquel Calvo Vega

SEO ES UN TÉRMINO QUE SE HA VUELTO MUY POPULAR HOY EN DÍA POR LA IMPORTANCIA QUE TIENE PARA LOS NEGOCIOS QUE SE ENCUENTRAN EN INTERNET.

Generalmente, cuando buscamos algo, ya sea una marca, producto o servicio concreto, lo primero que hacemos es meternos en Google y teclear las “palabras clave” de búsqueda. Está comprobado que las personas no pasan de la segunda página de resultados, de ahí la importancia de aparecer en los primeros puestos.

Para lograr esto existen dos métodos, SEM (publicidad pagada) y SEO (gratuito).

El SEO es la abreviatura en inglés de “Search Engine Optimization” y hace referencia al posicionamiento natural en buscadores de aquello que estás publicando en tu página web, desde un blog a un ecommerce.

Consiste en optimizar un sitio web para mejorar su posición en los resultados que muestran los buscadores web. Es decir, intentar que tu sitio salga de los primeros cuando los usuarios buscan en Google algo relacionado con tu sector. La finalidad del SEO es aumentar la visibilidad de tu sitio web para conseguir más visitas, lo que puede suponer más ventas. Por eso es tan importante, porque es un canal gratuito muy potente para captar usuarios que pueden convertirse en tus lectores, suscriptores o clientes.

Hay dos factores básicos en los que Google se basa para posicionar una página u otra: la autoridad o popularidad de una web, basada en la propia experiencia del usuario, y la relevancia o relación que tiene una página frente a una búsqueda dada.

El SEO se puede dividir en dos grandes grupos:

SEO Onpage: es el conjunto de optimizaciones que se pueden hacer directamente en las páginas del sitio web, es decir, todo lo que puedes cambiar en tu sitio web para intentar aparecer el primero en las búsquedas de Google.

Se preocupa de la relevancia, asegurando que la web esté optimizada para que el motor de búsqueda entienda el contenido de la misma.

Dentro del SEO Onpage incluiríamos la optimización de palabras clave, tiempo de carga, experiencia del usuario, optimización del código y formato de los enlaces.

SEO Offpage: es la optimización que se intenta hacer desde sitios externos, es decir, todo lo que puedas hacer “fuera de tu web” para intentar aparecer el primero en las búsquedas



de Google, principalmente conseguir enlaces entrantes.

Los factores más importantes en el SEO Offpage son el número y la calidad de los enlaces, presencia en redes sociales, menciones en medios locales y autoridad de la marca.

La clave para conseguir un buen SEO es crear en nuestra web contenidos de calidad que gusten tanto a Google como a los usuarios finales de forma continuada.

El buen resultado de gestión de contenidos digitales y su continua actualización llevará consigo un aumento de confianza y posterior reputación, lo que irá paulatinamente aumentando el número de visitas, objetivo de cualquier espacio web.

Lo que queda claro es que, en un mundo en el que más del 90% de las experiencias en línea comienzan con una búsqueda, aparecer en la página principal de Google puede ser el factor decisivo para que un negocio prospere.

Adaptarse a esta nueva realidad es imprescindible para toda empresa que quiera posicionar su marca. Ω

Majadahonda tiene un cordero especial

Pedro's House of Lamb fue creado por Pedro Carazo e Iñaki Sánchez, dos veteranos restauradores españoles de la escena gastronómica de Christchurch, una ciudad ubicada en la isla sur de Nueva Zelanda. Su andadura comienza con "Pedro's Restaurant" uno de los restaurantes más antiguos de la ciudad, famoso por servir los mejores platos tradicionales españoles.

El 22 de febrero de 2011 el restaurante se ve afectado por un terremoto que destruyó el centro de la ciudad. Esta situación les obliga a reinventarse y aprovechan un contenedor modular para crear "Pedro's House of Lamb". Convirtieron uno de los platos más apreciados y galardonados del menú "Paletilla al Horno" en un producto "takeaway" de primera calidad. Después de abrir varias tiendas a lo largo del país, Pedro's vuelve a casa para ofrecernos un concepto que aúna las dos culturas.



PEDRO'S
HOUSE OF
LAMB

RE-DESCRUBRE EL CORDERO ASADO.



CENTRO COMERCIAL NOVOTIENDAS
MAJADAHONDA

TLF.: 642 885 759
WWW.PEDROSHOUSEOFLAMB.ES



10 consejos para estar guapa por fuera... y por dentro

Por Jesús Castells

'MENS SANA IN CORPORE SANO'

Duerme y sueña. Empiezo por el último, porque siempre dejamos para el final el necesario descanso y quizás sea el más importante para conseguir todos los demás propósitos de belleza. Dormir 8 horas diarias o las que necesite cada persona, es la base de cualquier tratamiento. Si a esto le añadimos la felicidad que acumulas cuando realmente te dedicas a lo que te gusta, a cumplir tus sueños y a hacer realidad aquellas cosas que te conectan con tu yo interior, irradas energía desde dentro, que es la mejor forma de transmitir armonía, paz y tu hermosura.

Cuida tu piel y sonríe. Ponte las cremas que creas necesarias para tener buena cara. No escatimes. No siempre las cremas más caras son las mejores, busca aquellas que te sientan bien a ti, no a una influencer. Y complementa esa piel tersa y suave con la mejor de tus sonrisas, busca el lado bueno de las cosas y son-

ríe, sé optimista y sonríe, sé feliz y sonríe. La sonrisa es el arma más poderosa que tienes, no la subestimes.

Aliméntate bien y comparte. Come sano dentro y fuera de casa. Si, de vez en cuando salir de casa e ir a un restaurante es bueno y también saludable. Y no pasa nada por comerte una pizza o una hamburguesa un día, si no te puedes resistir. Pero para que sea realmente nutritivo por dentro, lo mejor es hacerlo en buena compañía, compartir los buenos momentos con tus seres queridos es más nutritivo que unas semillas de chía o un brócoli.

Bebe agua e hidrata tus amistades. El porcentaje de agua que tiene el cuerpo humano al nacer es superior al 70% y según vamos creciendo, lo vamos perdiendo hasta llegar al 50%. La mejor manera de mantenerse joven es hidratándose correctamente; depende mucho de la edad, el sexo y la condición física, pero de media hay que beber aproximadamente 2 litros de agua diariamente. Los amigos sanan más que cualquier medicamento, pero para mantener esas amistades vivas y fructíferas, hay que regarlas, cultivarlas y mimarlas como si fueran preciados bonsáis.

Vete a la moda y salta. Cómprate ropa o zapatos en la medida de tus posibilidades y pónelos. Que se te vea bonita, pero, sobre todo, que tú te veas bonita. Luce tu alegría allá por donde vayas. Ilumina a los demás con tu paso. Y hablando de pasos, de vez en cuando y sin razón aparente, salta, anda a la pata coja, da una vuelta completa con los brazos abiertos, grita y siéntete libre como un taxi.

Haz ejercicio físico y mental. Dependiendo de tu estado de salud y tu condición física habrá ejercicios más o menos indicados para ti. Descúbrelos y practícalos todos los días. Media



 afar · 4



LOS SATÉLITES MAJADAHONDA

Viviendas pareadas
e independientes
con piscina



hora de ejercicio al día te mantendrá viva, ya sea en el gimnasio o paseando al aire libre. Y al igual que cuidas tu cuerpo hay que cuidar tu mente. Hacer yoga, mindfulness o meditación en cualquiera de sus múltiples variantes te ayudará a conocerte mejor y equilibrarte en los momentos difíciles.

Sé agradecida y haz el amor. Mira a tu alrededor y da gracias a Dios todos los días por estar viva. Da gracias a la vida que te ha dado tanto y no dejes pasar una sola oportunidad de dar un beso, un abrazo o hacer el amor con pasión y desenfreno.

Cuida tu pelo y canta. Tu cabello es tu personalidad, mantenerlo limpio, cuidado y nutrido es primordial a la hora de sentirte segura y relacionarte con los demás. Da igual si tienes mucha o poca cantidad, es liso o rizado, es tuyo y bien tú o en cualquier salón al que vayas asiduamente tienes que sacarle su brillo. El cabello es como las plantas, necesita que les hables o mejor que les cantes en la ducha o cuando te peinan para que consigas deslumbrar.

Ponte complementos y ten detalles. Por fuera, ponte pendientes, sortijas, pulseras, collares o lo que te venga en gana. Llévalos conjuntados o no. Por dentro, sorprende a tus compañeros con una tarta de zanahoria hecha por ti, a tu pareja con flores o a tu "best friend" con una camiseta el día de su cumpleaños. En los pequeños detalles se ven las grandes personas.

Ayuda y sé amable. Siempre que esté en tu mano, ayuda a los demás. Cruzar la calle a una persona mayor, recoger algo que se le haya caído a otro sin darse cuenta o poner el hombro para que una amiga se apoye, te elevará un nivel sobre ti misma. Tratar a los demás con amabilidad y sin perder la sonrisa, te mantendrá más guapa si cabe. Ω

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



“Al Calor del amor en un bar”

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

OPERACIÓN BIKINI, LLEGA EL VERANO: QUIERO ESTAR GUAPA Y DESPUÉS PRESUMIR DE TIPAZO EN LOS CHIRINGUITOS....

Programación para la temporada de verano... primero salones de belleza y después la cervecita en la playa.... Claro, que me tengo que preocupar mas por el cuerpo que, por la cara, icon la mascarilla solo se me verá cuando beba la cerveza!

Cuantas veces hemos empezado el mes de mayo/junio con las prisas de ponernos guapas para el verano... Si eres mujer me entiendes, aunque cada vez son más los hombres que se preocupan por su aspecto exterior: preparación previa en los centros de estética para terminar en bares y restaurantes de playa/montaña marcando tipazo.

Que dos grandes sectores de servicio dañados por la “dichosa pandemia”. Y, ¿Cómo han evolucionado? ¿Qué ayudas han tenido?

Los centros de estética son negocios pequeños de una media de dos/tres empleados. Son escasos los centros de belleza con mas de cinco empleados. Están registrados unos 30.000 centros en toda España que suman unos 87.000 puestos de trabajo, y la caída del negocio ha sido de un 30% durante el 2020. Es un sector eminentemente femenino y joven, según Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética).

A parte del periodo de cierre, la vuelta de la clientela ha sido lenta, repuntándose desde el levantamiento del estado de alarma. La “libertad” nos ha hecho ver lo poco que nos hemos cuidado durante este año: el teletrabajo, los cierres de los gimnasios, etc. De repente nos damos cuenta cual es nuestro estado y volvemos “corriendo”. Hasta ese momento ha sido unos de los sectores olvidados en ayudas. Aunque se han esforzado en dar todo tipo de garantías de seguridad contra el covid, con inversiones medias muy elevadas destinadas a la limpieza del aire y cabinas de trabajo y la seguridad de los trabajadores y clientes: pantallas, mascarillas, delantales de plástico, guantes, fundas en los muebles para poder desinfectarlos, EPAs, etc.

El problema de este tipo de negocio, la mayoría encuadrado en microempresas ha sido la posible obtención de los ICOs. Se les ha pedido garantías personales a los propietarios po-



niendo en juego su patrimonio, y han tenido que llevar parte de su plantilla a los ERTES.

Las ayudas ofrecidas por algunos organismos oficiales aun no han llegado y las ofrecidas recientemente por el gobierno tiene un periodo de espera aproximado de seis meses. En esta situación solo podrán “sobrevivir los mas fuertes” con grados sacrificios personales.

Podemos tener esperanza, porque la semi-vuelta a la normalidad, a salir del encierro de nuestras viviendas nos hace tener la necesidad, tanto a hombres como a mujeres a estar como antes del confinamiento. Haciendo una pequeña similitud, como en economía, queremos volver a los valores de 2019.

Otro de los grandes sectores dañados ha sido la hostelería. Como la canción, de Gabinete Caligari “Al calor del amor en un bar”, nos hemos quedado fríos porque no hemos podido ir “a conversar”.

Se les ha estigmatizado como uno de los grandes focos de transmisión del virus. Se les ha castigado en horario, aforo, y han sobrevivido con prestamos ICO y con ERTES. La estructura empresarial es muy parecida a las empresas de estética.

Durante toda la pandemia los hemos estado escuchando, lamentarse, y muchos han “muerto por el camino”. Han tenido que ajustar coste, negociar con los propietarios de los locales -muchos de ellos que no querían reducir los alquileres- han tenido que reinventarse.

Cada levantamiento de restricciones era celebrado como un gran logro. En Madrid, han ampliado terrazas ocupando espacio de aparcamiento en la calle. Todo por lograr aumentar su facturación. Han hecho todo lo posible para acercarnos sus productos a casa, llevándonoslos.

Ya, por fin, están celebrando el repunte de su facturación. No olvidemos que es uno de los sectores mas importantes de la economía española. Aportan al PIB el 6,2% y dan trabajo a nivel nacional de 1,7MM de personas.

¿Cuál es la perspectiva?: todo esta sujeto a septiembre, que es cuando terminan los ERTE, si la campaña de verano permite la recuperación, y hay perspectivas posteriores a ese mes, seguramente todo vuelva a la normalidad, pero si no, estos empleados serán despedidos.

El punto que tienen a su favor es que nuestro carácter español necesita pasar parte de nuestra vida en la calle, esta en nuestro ADN.

En resumen, son dos sectores muy atomizados, muy importantes en el PIB de la economía española, pero muy maltratados durante toda la pandemia: por considerarse centros de contagio, por limitaciones de horarios, aforos, cuando ellos han realizado importantes inversiones para cumplir la normativa y dar la seguridad de áreas libres de covid.

Tengo la esperanza de poder volver a vivir el “calor del amor en un bar” y decir: “Mozo ponga un trozo de bayoneta y un café”. Después de recibir un maravilloso tratamiento de belleza en un centro de estética. Ω



Rafa Sánchez

"El rock & roll
me ha hecho
mejor persona"

MAJADAHONDA IN



Por Carmen Millán.
Imágenes: Ricardo Rubio.

Nos encontramos a un artista que no pone ningún “pero” a la hora de entrevistarle, dispuesto a responder a cualquier pregunta de su pasado y de su presente.

MUCHOS ESCENARIOS RECORRIDOS CON LA UNIÓN SIENDO EL “LOBO HOMBRE” MÁS CONOCIDO DEL PANORAMA ESPAÑOL. MÁS DE 2.000.000 DE DISCOS VENDIDOS, DOBLE DISCO DE PLATINO, DISCO DE ORO... Y MILES DE CONCIERTOS A SU ESPALDA. UN HOMBRE SERENO, FELIZ E ILUSIONADO CON SU NUEVA ETAPA. ARROPADO POR SU BANDA DE SIEMPRE, COMIENZA EN SOLITARIO UNA NUEVA TRAYECTORIA QUE SEGURO LE TRAERÁ GRANDES ÉXITOS.

LLEGA A LA ENTREVISTA CON UNA GRAN SONRISA, EXTROVERTIDO, COQUETO Y COMPLACIENTE DE TODO AQUEL QUE LE PIDE UNA FOTOGRAFÍA. LE RECIBIMOS EN LA REDACCIÓN DE MAJADAHONDA IN CON MUCHÍSIMAS GANAS DE SABER MÁS SOBRE SUS FUTUROS PROYECTOS Y EL CONCIERTO AL QUE NO DEJAREMOS DE AISITIR EL 26 DE JUNIO EN LA SALA RIVIERA DE MADRID.

—¿De dónde viene Rafa Sánchez?

Soy bastante gato por parte de madre, nací en Loreto, me bauticé en San Lorenzo de Lavapiés, barrio que me vio crecer hasta los 11 años que nos mudamos al barrio de los periodistas.

—¿Cómo fue tu adolescencia?

Muy loca, aunque siempre he sido un buen estudiante. Me compré mi primera casa en Gran Vía, una casa antigua que remodelé.

—¿Qué queda de esa locura?

Poco, prefiero la tranquilidad. En 2005 me compré una casa en Villalba donde vivo con mi pareja. Ahora no soy tan de salir y mucho más de disfrutar del campo que es lo que realmente me apetece.

—¿Fuiste un buen estudiante?

Terminé la EGB con notables y sobresalientes. A los 18 años comencé arquitectura y con 22 años ya estaba en cuarto. En el proyecto de cuarto saqué un sobresaliente.

—¿Cómo fueron tus inicios en el mundo de la música?

De una manera u otra siempre he estado ligado con la música. En BUP hacía obras de teatro y los bailes de fin de curso. A los 16 años monté con mi amigo Nicolás mi primer grupo. Cuando estudiaba arquitectura tenía muchos ratos libres mientras dibujaba con el rotring y escuchaba música en la radio.

—¿Cómo se forma La Unión?

Una noche en uno de los bares de la movida “El Cascanueces” me encontré con unos amigos que estaban buscando una voz para su grupo instrumental, eso fue un sábado y el jueves fui a su local de ensayo que era la casa de uno de ellos. Tenían seis canciones instrumentales a las que le puse letra y en una de ellas se escuchó un aullido.

—¿Os imaginábais el éxito que obtuvo?

No, en más de una ocasión nos tiraron las maquetas atrás en diferentes compañías. Los sorprendidos fuimos nosotros cuando un día apareció Nacho Cano con Alejo Stivel y salieron tarareando la canción. Un par de meses después





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



estábamos grabando una maqueta en el estudio de Nacho y poco después grabando en los estudios de Madrid “El lobo hombre” “La Niebla” y “Voracidad”.

—Lobo-hombre te dio el salto a la fama ¿Cómo la guardas en el recuerdo?

Con un cariño especial, muchas veces me preguntan si no estoy cansado de cantarla y la verdad es que cuando la canto me llena de orgullo ver cómo reacciona la gente y ser uno de los compositores. Cómo no tenerle cariño, nos abrió las puertas del continente americano y allí es casi un himno.

—¿Qué hay de ti en tus letras?

Al principio casi nada, nos basábamos mucho en la literatura pero según pasan los años son más autobiográficas.

—Unos chicos de 22 años a finales de los 80 en Madrid ¿Cómo lo viviste?

Sexo, drogas y rock&roll. Salíamos de una dictadura y nos llegó todo de golpe, fue muy divertido. Se podía hacer lo que quisieras, había cierto libertina-

je y por parte de la sociedad española existía una intención de que saliera bien la cosa, de hecho creo que la transición política fue ejemplar a diferencia de hoy. En aquella época, siendo la televisión un medio tan poderoso, no veías detrás a nadie maquiavélico y ahora ya lo veo.

—¿Qué pros y qué contras guardas de aquella época?

Los contras es que no había nada de información, caí en las drogas duras. La arrogancia de los veinti... pocos te hace pensar que lo sabes todo.

—¿Cómo saliste de ese mundo?

Me salvo la vida un accidente de moto. Me rompí la pierna y estuve inmovilizado varios meses. Un psiquiatra me dio pastillas para pasar el mono y esta situación me salvó. Me considero un tipo muy afortunado, salí de las drogas con todo aún por delante y empecé la gira del Tren de largo recorrido. El estar ocupado con una gira exitosa y más de 90 conciertos en un año me mantuvo lejos de todo.

—¿Tuviste apoyo en ese proceso?

Si claro, el cariño de mis hermanos que estamos muy unidos. Mi padre era de Cuenca y tenía la tradición de hacer ajo arriero el Jueves Santo y yo he continuado esa tradición. A mi cuñada Carmen le debo mucho, toda la abstinencia la pasé en su casa.

—Cuéntame tu tradición griega.

Lo he puesto en una de las canciones del nuevo disco. Los griegos cuando le dicen un piropo se escupen tres veces en el hombro izquierdo para que los dioses no se fijen en ti ni se enfaden contigo y yo lo pongo en práctica.

—Lo habéis conseguido todo.

Si y gran parte de nuestros éxitos fueron antes de aparecer las cadenas privadas. Echo mucho de menos los programas de música especializada, Aplauso, Música Si...

—Tras muchos años se rompe La Unión ¿Se rompió parte de tu corazón?

Pues si, fue una decisión que me costó mucho tomar. El ambiente de los tres





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





últimos años era muy malo, Mario enfermó y ya no había química. Lo tomamos como un trabajo en el peor sentido de la palabra. Creo que debí tomar esa decisión antes, justo cuando creamos La Última Estación, pero es como romper con tus hermanos que aunque te la jueguen sigues con ellos.

—¿Cuánto llevas en solitario?

Poquísimo, edité el disco en febrero "Solo para adultos". La dinámica no ha cambiado mucho, yo hago las melodías y las letras. Me he juntado con Fermín que lleva con nosotros 20 años en La Unión y tenemos una química espectacular. Las canciones han salido súper fáciles. Mario se ha venido a la guitarra y en la batería Ángel, el puesto de Luis lo ha asumido un chico jovencito que toca el bajo que te mueres.

—Comienza el espectáculo ¿Dónde das el pistoletazo de salida?

El día 26 de junio en la Sala Riviera, ya están a la venta las entradas. El disco tiene 10 canciones aunque algún aullido habrá. Será una mezcla de todo.

—¿Cómo eran esas giras con las hormonas revolucionadas?

Muy locas, aparte hasta los 29 años he estado ejerciendo heterosexual y he tenido muy buen sexo con muchísimas mujeres.

—¿Qué es lo que más te gusta de este mundo?

Hay muchos momentos. Cuando estas componiendo y das con la idea es maravilloso pero también cuando subes al escenario, se dan las luces y oyes a la gente gritar, ese subidón de adrenalina es impagable. Me gusta todo, incluso las partes más tediosas tienen su rollo. La promoción puede ser dura pero me lo tomo como una especie de terapia porque muchas veces al intentar explicar a un tercero te das cuenta de por qué haces las cosas, es casi una especie de psicoanálisis. Otra parte dura son los viajes, muchas horas de carretera donde entro en una especie de letargo, me concentro muy bien ante la monotonía de la carretera.

—¿Qué te ha aportado?

Lo digo siempre, creo que el mundo de la música me ha hecho mejor persona. Cuando estaba estudiando arquitectura podría haber sido un tipo complicado. Viajar con el rock&roll es especial, allá donde vas eres esperado, te mueves no como un turista y conoces las ciudades de otra manera y me hizo ser mejor. Me ha abierto la cabeza y ser más comprensivo. Te diría que prefiero estar con un asesino que con un idiota, porque el idiota te mete en problemas y encima como sabes que es así no puedes ni enfadarte. Me gusta la inteligencia, la ironía, saber reírse de uno mismo y me he vuelto muy descreído, no creo en nada, ni siquiera en la política.

—¿Qué opinas de la situación política actual?

Fíjate que he sido en mi época muy radical pero ahora no me veo muy identificado con ningún partido y se está llegando a un punto que las mentiras que dicen no tienen consecuencias y



eso es imperdonable. No somos imbéciles y no vale todo, estoy muy decepcionado. Opto por gestores buenos y que se dejen ya de populismo buscando el voto en todo.

—¿Te consideras fuerte?

Sin duda o no estaría aquí.

—¿Qué esperas el 26 en tu comienzo en solitario?

Ver a mucha gente y gente sin miedo. Esta pandemia ha estado basada mucho en el miedo y debemos empezar a cambiar esos esquemas y comenzar a vivir.

—El mundo del espectáculo ha sido uno de los más afectados, ¿cómo lo has vivido?

En mi caso me considero un afortunado, tenía unos ahorrillos que me han permitido seguir y poder grabar. Los músicos, los técnicos... muchos están en las colas del hambre y sin ayuda por parte del gobierno.

—¿Qué le ha dado al público La Unión y Rafa Sánchez para permanecer en el tiempo?

Creo que la labor de un artista es hacer que la gente avance socialmente. En nuestro caso se produjo ese avance, ya en aquella época hablábamos del ecologismo, que la chica tomara la iniciativa... algo hemos aportado y varias de las canciones se quedarán en la posteridad.

—¿Has tocado en Majadahonda?

Si, he tocado en varios municipios de la zona y sería un placer volver en solitario. Ω



Clases
de Música

Luthería

POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MUSICA EN POZUELO

Instrumentos
Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com



SALMOREJO CORDOBÉS

Por www.recetasdecocina.elmundo.es

Ingredientes

- 1 kilo de tomates pera bien maduros, que esté rojos pero no pasados.
- 200 gramos de pan duro. Lo mejor es usar un pan de corteza muy blanca y fina.
- Medio diente de ajo.
- 160 ml de aceite de Oliva Virgen Extra, siempre intentaremos usar uno muy suave.
- Agua, un chorrito (opcional para quien le guste menos espeso).
- Sal.
- 1 huevo cocido.
- Jamón ibérico en taquitos o jamón serrano.

Elaboración

- 1.- Comenzamos lavando los tomates, le quitamos el pedúnculo y los trituramos. Yo no suelo quitar la piel ni las pepitas porque creo que le da un toque rico aunque ahora lo quitaremos pasándolo por un chino.
- 2.- Ahora lo pasamos por un chino o un colador para quitar todas las pepitas y pieles y así poder conseguir un salmorejo mucho más suave.
- 3.- Incorporamos al tomate batido el pan y la dejamos que se empape bien durante unos 10 minutos. Esto lo haremos para que al batir lo hagamos con más facilidad aunque podemos batir directamente si tenéis una batidora potente. Lo mejor es usar un robot de cocina para el salmorejo.
- 4.- Ahora incorporamos el medio ajo sin el corazón y el aceite. Como vemos en la foto es mejor incorporar un chorrito de aceite de oliva para que emulsione. Esto lo hacemos para que el salmorejo emulsione y coja textura. La verdad que si seguís estos pasos os saldrá un salmorejo perfecto.
- 5.- Rectificamos de sal poco a poco hasta llegar a nuestro gusto deseado y listo. Se sirve en plato hondo con jamón y huevo duro picado por encima.



ZAMBURIÑAS AL HORNO

Por www.recetasdeescandalo.com

Ingredientes

- 12 zamburiñas (calculo unas 3 por persona, pero prepara la cantidad que quieras).
- 1/2 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 cucharadita de postre de harina.
- 40 ml de vino blanco.
- 1/4 de cucharadita de postre de pimentón dulce.
- 30 gr de jamón serrano en tacos pequeños.
- Un chorrito de zumo de limón.
- Un poco de pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- Perejil fresco para decorar.

Elaboración

Lo primero que hay que hacer es limpiar las zamburiñas. Si son frescas deberás sumergirlas en un bol con agua fría y una cucharada sopera de sal gruesa durante al menos 2 horas. Al cabo de ese tiempo, escúrrelas y lávalas de nuevo muy bien para quitar la sal y los posibles restos de arena. Si son congeladas o eran frescas y ya has hecho el paso anterior, seguimos adelante. Lávalas bien con agua fría y, si ves que quedan por debajo restos de arena y no se van rápidamente, despega las zamburiñas de su concha y lávalas bien. Ahora vamos con el sofrito. Pela y pica la cebolla y pela también el diente de ajo y pícalo muy finito. Pon un cazo o sartén pequeña a fuego medio con un poco de aceite y sal a fuego, añade el ajo y la cebolla y cocínalos unos 5 minutos, lo justo para que la cebolla esté un poco tierna y también dorada. Añade la harina y cocina 1 minutos más mientras mezclas los ingredientes. Incorpora el vino blanco y espera un par de minutos para que se evapore el alcohol. Echa el pimentón, mezcla con el resto de ingredientes, aparta el cazo o sartén del fuego e incorpora el jamón serrano y mezcla de nuevo. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo, sin ventilador. Pon las zamburiñas en una bandeja de horno y échales por encima un poco de sal y unas gotitas de zumo de limón. Reparte por encima el sofrito, colocándolo en los laterales de modo que no tape la carne de las zamburiñas. Cubre con un poco de pan rallado y horneálas colocadas a altura media durante 5 minutos. Sácalas del horno, colócalas sobre el plato o bandeja en el que las vayas a servir y reparte por encima un poco de perejil fresco recién picado.



RECETA EXPRES DE FIDEUÁ DE SEPIA

Por www.directoalpaladar.com

Vamos a utilizar fideos finos tipo cabellín para hacer esta receta, pero por supuesto, podéis utilizar si os gustan más los fideos curvos de fideuá, fideos gruesos, o incluso hacer esta misma receta con arroz bomba, **adaptando para cada uno de los ingredientes los tiempos de cocción**. El resultado será igualmente delicioso.

Ingredientes

- Sepia 600 g
- Fideo cabellín 250 g
- Caldo de pescado o fumet 600 ml
- Dientes de ajo 2
- Tomate concentrado 20 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml

Elaboración

Comenzamos preparando el sofrito para lo cual cortamos los dientes de ajo en trozos y los rehogamos a fuego vivo en la paella con dos cucharadas de aceite de oliva. Agregamos el tomate concentrado y cuando esté integrado, lo mezclamos con el caldo y dejamos que cueza al mínimo, hasta que lo vayamos a usar. Con ese líquido hidratarémos nuestra fideuá.

Mientras se va preparando el sofrito, aprovechamos para limpiar bien la sepia, por dentro y por fuera, separando los tentáculos y las aletas del cuerpo. Cortamos el cuerpo en tiras y después partimos éstas en trozos. Retiramos el pico y cortamos los tentáculos en trocitos. Salteamos la sepia con un poco de aceite de oliva

Cuando los trozos de sepia empiezan a dorarse, añadimos los fideos previamente tostados en el horno durante unos minutos y seguidamente, tras mezclarlos con la sepia y repartirlos, añadimos el caldo que teníamos caliente.

Dejamos que la fideuá se haga a fuego vivo durante el tiempo que indique el fabricante. En mi caso, el envase hablaba de 6 minutos. Transcurrido ese tiempo, apagamos el fuego y dejamos que se produzca el milagro del reposo en el que los fideos se rizan asomando curvados, para satisfacción del cocinero y de los comensales.



HELADO DE CHOCOLATE

Por www.directoalpaladar.com

La mejor receta que hemos seleccionado de helado de chocolate se puede preparar con Thermomix y sin ella, y aunque lleva un toque de café podemos prescindir de él si buscamos la máxima pureza del cacao.

Ingredientes

Para 4 personas

- Chocolate negro (mínimo 70 % de cacao) 250 g
- Café soluble cucharada (opcional, puede ser descafeinado)
- Leche 500 ml
- Azúcar 100 g
- Yemas de huevo 4
- Clara de huevo pasteurizada 40 g

Elaboración

Empezamos rallando 50 g de chocolate con la ayuda de un pelador de verduras o un cuchillo. Las envolvemos en papel de aluminio y guardamos en el congelador. Rallamos el chocolate y el café soluble con un procesador de alimentos. Si lo hacemos con la Thermomix rallamos 8 seg/vel 8. En un cazo ponemos la leche, el azúcar, las yemas y la mezcla de chocolate y café. Lo ponemos a fuego lento y removemos hasta que espese. Con la Thermomix 5 min/60°C/vel 5. Dejamos que baje un poco la temperatura y vertemos la mezcla en bandejas de cubitos de hielo. Las dejamos en el congelador como mínimo 4 horas. Justo antes de servir, batimos el helado en cubitos con las claras pasteurizadas. En la Thermomix batimos 40 seg/vel 5´5. Vertemos en copas de helado y servimos con las virutas de chocolate.

Guía RESTAURACIÓN

MAJADAHONDA



PIPERGORRÍA ASADOR SIDRERÍA
C/ FRESA, 14

ASIA MAJADAHONDA
AVD DE ESPAÑA, 80

COQUEREL
AVD. DE ESPAÑA S/N

JIMENEZ
C/ DE LA ESTACIÓN S/N



LA MANUELA
PLAZA PIZARRO, 4

LA RENTA
C/ ROSALÍA DE CASTRO, 1

LA AURORA
C/ DR. CALERO, 8

TANTEO
C/ ROSALÍA DE CASTRO, 1

DE MARÍA
AVD DE LAS MORERAS, 48

EL RINCONCITO DE ADELA
AVD DE LOS REYES CATÓLICOS, 48

NUEVO FOGÓN
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN, 4

OMAR Y TIERRA
C/ GRANJA DEL CONDE, 2

LA PULPERÍA
C/ GRANJA DEL CONDE, 2

EL OCHENTA
C/ LAS NORIAS, 80

LA CATA
AVD PRÍNCIPE DE ASTURIAS, S/N

EL VIEJO FOGÓN
C/ SAN ANDRÉS, 14

LA VAGUADA
C/ VAGUADA DEL ARCIPRESTE, 2

LA SIDRERÍA
C/ SAN ROQUE, 15

FOSTERS HOLLYWOOD
AVD DE ESPAÑA 51

LA CANTINA
AVD DE ESPAÑA, 51

RESTAURANTE GOA
AVDA ESPAÑA 14



SOL Y AIRE FOTO
AVD DR. MARAÑÓN, 47

LA BRASERÍA
C/ SANTA MARÍA LA CABEZA, 12

EL BRASERO
C/ BENAVENTE, 7

PIZZA JARDÍN
AVD DE ESPAÑA, 78

BOULEVARD
C/ CERVANTES S/N

SANTINNO MAJADAHONDA
AVD DE LAS MORERAS, 42

GROSSO NAPOLETANO
AVDA DE LAS MORERAS, 42

PANORMA OYSTER BAR
AVDA MORERAS 42

La Bolsa

CTRA DE POZUELO
A MAJADAHONDA, 48



EL GALLO MEXICANO

EL PIMIENTO VERDE

BARRA DE PINTXOS

LA PAMPA ARGENTINA

MALAMALUCA

ARROCERÍA BALEAR

BELLA NAPOLI



LA MACHINA DE PUERTO CHICO

SUSHIMORE

C/ FRESA, 2

LA BRASERÍA

C/ SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12

LA TABERNA MARINERA

C/ MIESES, 5

LA TRAVESÍA

C/ PUERTO DE LOS LEONES, 8

LA CUBA

C/ VIRGEN DE LORETO, 6

MINT

CTRA DEL PLANTÍO, 11



PEDRO'S HOUSE OF LAMB

AVENIDA DE LOS CLAVELES 74
LOCAL 25 C.C NOVOTIENDAS

ESTOQUE

AVD DE ESPAÑA, 70

BARBECHO MAJADAHONDA

AVD DE ESPAÑA 70

PIZZA JARDIN

AVD DE ESPAÑA 78

EL DESCANSO 1927

AVD DE LA VICTORIA, 39

CARUS CASA DE COMIDAS

AVD CASA QUEMADA, 1

RESTAURANTE LA SEDE

AVD ESPAÑA 24

EL CLUB DE VIRGEN DE ICIAR

URB VIRGEN DE ICIAR

EL TOQUE RESTAURANTE

URB VIRGEN DE ICIAR

EL PAULAR BAR

CARR. DE BOADILLA DEL MONTE, 5

LAS VIANDAS SELECCIÓN

AVD DE ESPAÑA 70

CAPITOLINA RISTORANTE

CARRETERA DE BOADILLA DEL MONTE, 35- URB PUERTA DE SIERRA III

ASIA RESTAURANTE

AVD ESPAÑA 80

LA COCINITA DE NINES

CARRETERA BOADILLA 35 LOCAL 23

VERDE OLIVA GASTROTECA

CARRETERA BOADILLA 2
DETRÁS DE LA CALLE PEATONAL

Gran Plaza 2

CALLE DE LOS QUÍMICOS, 2



BRASAYLEÑA

GOIKO GRILL

LA TAGLIATELLA

LA VASCOMADRILEÑA

MUERDE LA PASTA

VIPS

THE FITZGERALD

WOK SUSHI



AS DE BASTOS
C/ DR BASTOS, 9

D.O. MAJADAHONDA
CALLE MANUEL DE FALLA S/N

RESTAURANTE LA GABARRA
CALLE STA. CATALINA, 21

RESTAURANTE CASA PEDRO
CALLE STA. CATALINA, 21

KOMEKAI
CALLE DE CERVANTES, 4

RESTAURANTE LA GITANA
CALLE GOYA, 1

RESTAURANTE ONNECA
CENTRO COLÓN,
CALLE CARMEN LAFORET, 25

ORIGEN MAJADAHONDA
CALLE SAN ANDRÉS, 3,
LOCAL POSTERIOR

EL TORO MAJADAHONDA.
5,7 KM · CARR. DE BOADILLA
DEL MONTE, 2, LOCAL 37
EL UROGALLO MAJADAHONDA
CALLE SALVADOR DALÍ, 1

BAHÍA RESTAURANTE
CALLE GOYA,
CALLE MURILLO, 1 ESQUINA

EL PATO LAQUEDADO
CC MONTECLARO

**RESTAURANTE CLUB
INTERNACIONAL DE TENIS
DE MAJADAHONDA**
CARRETERA DE EL PLANTÍO -
MAJADAHONDA KM 3

RESTAURANTE PLANTIO 35
AV. DE LA VICTORIA, 35,

BONITO MIO MAJADAHONDA
C/BENAVENTE, 7



RESTAURANTE CHAPOO
CTRA, VÍA DE SERVICIO A-6,
3,300 M-509 KM

RESTAURANTE LA RAYUA
CALLE DEL DR CALERO, 54

RESTAURANTE SALTERIUS
C/GOYA 1

XINITO RESTAURANTE
C/VENEROS 6



RESTAURANTE NAMASTE NEPAL C/
DEL DR. CALERO, 54 Ω

Revista Majadahonda IN

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



Llegamos donde nadie llega



CARNIVORE

CARNES - EMBUTIDOS - JAMONES
QUESOS - CONSERVAS - VINOS

TERNERA DE GUADARRAMA

Terneritas propias I.G.P.

Sierra de Guadarrama 100%.

LOMOS MADURADOS

Cámara de maduración

humedad y temperatura controlada.

CORTES INTERNACIONALES

Media luna de vacío, lomo bajo,
tapa de cuadril...Argentina Beef.

HAMBURGUESAS Y CACHOPOS

ELABORACIÓN PROPIA

Productos elaborados diariamente
con la mejor materia prima.

REPARTO **GRATUITO** ZONA OESTE

www.carnivore.es
carnivore@carnivore.es
Telf: 660394349



Av. de las Moreras 42, Majadahonda (MADRID)




Prodesco
alta restauración

Saboreamos
el presente.
Cocinamos
el futuro.



Tres décadas de trayectoria y un solo objetivo: clientes satisfechos. Con una filosofía de trabajo basada en la cercanía y el trato directo con nuestros clientes, en PRODESCO iniciamos nuestra actividad en 1992, un año histórico del que recogimos su espíritu de superación y descaro para introducirnos en un mercado sólido y ultra competitivo como el de la distribución de alimentación para hostelería en España.

Desde el principio, fuimos conscientes de que debíamos proponer alternativas, personalizar nuestra propuesta y llegar a nuestro cliente con ideas frescas e innovadoras que supusieran un valor diferencial para el consumidor final.

Hoy en día, PRODESCO da forma a aquello que imaginábamos y por lo que nos fuimos reconstruyendo, trabajando para la media y alta hostelería, ofreciendo productos y marcas nacionales, productos gourmet, delicatessen, de importación, étnicos y especialidades de acuerdo a las tendencias actuales y futuras.

PRODESCO quiere ser la referencia del sector como proveedor integral de almacén, refrigerado y congelado.

+DE
3.500
REFERENCIAS

+DE
2.500
CLIENTES

+DE
90.000
PEDIDOS
ANUALES

+DE **15**
VEHÍCULOS
TRI-TEMPERATURA

*"PRODESCO es sinónimo de calidad.
PRODESCO es señal de exclusividad.
PRODESCO es presente en la hostelería.
Queremos ser parte de su futuro."*

Auditoría gastronómica para un ahorro de **costes**



En Prodesco SA somos conscientes que cada cliente tiene necesidades diferentes. Es por ello que desde nuestro departamento de asesoría comercial realizamos un estudio pormenorizado de sus consumos garantizando así un ahorro en su cesta de la compra de hasta un 25%. Siempre a la vanguardia y en constante estudio de las necesidades del hostelero, cocinero y chef, PRODESCO hace posible asegurar el mejor producto que se adapte a sus necesidades con la mejor calidad y el mejor precio.

Nuestro equipo humano representa el presente y el futuro de PRODESCO. Un nutrido grupo de profesionales expertos en nuestro sector, en constante formación para aportar ese valor que nos diferencia y que inclina la balanza a nuestro favor cuanto mayor es la exigencia de cada cliente.

C/Sierra Morena, 17 · A.E. Andalucía. 28320. Pinto. Madrid

Tel.: 91 890 30 11 · comercial@grupoprodesco.com ·

www.grupoprodesco.com  [@prodescosa](https://www.instagram.com/prodescosa)



CIUDAD RODRIGO, "Ciudad Antigua, Noble y Leal" (PARTE PRIMERA)



POR MARÍA DEL MAR GARCIA AGUILÓ

Periodista turística
Premio Marco Polo

CIUDAD RODRIGO, ATESORA LOS TÍTULOS DE "CIUDAD ANTIGUA, NOBLE Y LEAL", ES SEDE EPISCOPAL Y PUNTO DE REFERENCIA DE DOS IMPORTANTES CALZADAS, LA ROMANA LLAMADA "VÍA DE LA PLATA" Y LA "VÍA DALMACIA" (USADA POR SAN FRANCISCO DE

ASÍ PARA LLEGAR A SANTIAGO) Y HEMINGWAY AFIRMÓ QUE "ES UNA JOYA TODAVÍA IGNORADA DE LOS ESPAÑOLES, ES UNA BELLA DESCONOCIDA". Y quiero desmentir al premio nobel y por eso, me he adentrado para conocer esta localidad situada en el extremo más oriental

de la provincia de Salamanca, a sólo una treintena de kilómetros de la frontera con Portugal.

Llegando a ella atravieso el puente sobre el río Agueda y mi mirada se pierde en las asombrosas murallas que rodean la ciudad. Un paseo por las calles de Ciudad Rodrigo es como pasearte por

la historia de España, pues nos encontramos con numerosas huellas de su habitabilidad desde épocas remotas; el "Ídolo de Ciudad Rodrigo", que se guarda en el Museo Arqueológico Nacional de Madrid, es testimonio de la Edad de Bronce; el "verraco" pre-romano ubicado en la Plaza del Castillo, nos da muestra que estuvo habitada por los vetones durante la Edad de Hierro y, a unos 15 km, el conjunto de arte paleolítico al aire libre más importante de Castilla, "las pinturas rupestres de Siega Verde", con numerosos grabados del Paleolítico Superior de siluetas de animales y signos variados, fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad en 2010 por la UNESCO. De época romana las "Tres Columnas" de piedra berroqueñas que están situadas recibiendo al visitante en la carretera de Salamanca, son el sello de la ciudad presentes en la heráldica de la ciudad. Se dice que, con Alfonso VI de León, a finales del siglo XI, la ciudad se reconstruyó y su primera repoblación vendría gracias al conde Rodrigo González Girón, de quien recibe su actual nombre. A partir de 1161, Fernando II de León llevaría a cabo una nueva repoblación de la ciudad, con gentes de armas, los llamados "serranos", acostumbrados a la vida de frontera. Este rey mandó construir una muralla de cal y canto de la que quedan aún restos y, a finales del siglo XV, se construyó una segunda muralla con amplias torres circulares para acoger al antiguo recinto, y una fosa y contrafoso, y es por eso que el conjunto abaluartado tiene dos líneas de murallas, formando un cinturón ovalado alrededor de la ciudad. Se conservan cinco puertas, la del Sol, la del Conde, la de Santiago, la de "Sancti Spiritus" también llamada Puerta de Santa Cruz y la de Amayuelas, la más antigua. Dicen sus moradores, que la mayor parte de sus muros se edificaron con el valor de un tesoro que encontró un hombre en la localidad de Sexmiro y que esta enterrado en la iglesia mirobrigense de San Juan.

Gracias a sus murallas, su catedral, su castillo, palacios e iglesias, en 1944 fue declarada Conjunto Histórico-Artístico recorriéndola, la imaginación vuela y es fácil soñar historias de caballeros, reyes y hermosas damas con la ciudad como escenario. Comencemos por su castillo. Situado en un escarpe rocoso en la parte más elevada de la ciudad, en el siglo XIV, el rey Enrique II Trastámara mandó construir una fortaleza, donde destaca la cuadrada Torre del

Homenaje, de tres plantas con ventanas ojivales. Está rodeada por una muralla con torres de defensa desde la que puedes contemplar una preciosa imagen del río Águeda y de los puentes que la atraviesan. Durante la Guerra de las Comunidades de Castilla, la ciudad se encontraba dividida entre los partidarios de Carlos I (los Águila, fundamentalmente, alcaides del castillo) y los partidarios de la Comunidad (Pachecos y Chaves, entre otros). Ya sabemos cómo terminó y fácil es suponer que los Águilas fueron más que recompensados por su fidelidad a la corona. Desde 1930 es Parador Nacional, uno de los más antiguos, y en sus muros podemos encontrar cosas interesantes: numerosas firmas de los canteros, estrellas de David, e incluso, marcas en las puertas de entrada símbolos de protección. Paseando desde el sitio llamado "la Batería" por los cañones que existían en este lugar, paralelamente al río Águeda que se encuentra a mi derecha, llego a lo que antiguamente, era la judería. Ciudad Rodrigo contó con una importante comunidad judía y más tarde conversa contra la cual actuó duramente el tribunal de la Inquisición. De la judería solo se conserva el solar de la antigua sinagoga de los judíos expulsados que, en 1492, los Reyes Católicos cedieron a la Orden Hospitalaria de San Juan (orden de Malta u Orden del hospital) para su Hospital de la Pasión. Estos cruzados tenían su sede en Iglesia de la Tercera Orden que tiene una fachada, de elegante pórtico hexástilo, (seis columnas en fachada) y que incomprensiblemente, durante un tiempo, desapareció de los archivos vaticanos. Cerca, el palacio de los "García-López de Chaves conserva la "Torre del Cañón", donde aún hoy puede observarse el agujero donde estaba situado cañón. Cuenta la leyenda que, durante la guerra de la Independencia, la heroína mirobrigense Lorenza Iglesias, llena de rabia porque habían asesinado a su familia, se subió a la torre y lo disparó contra la tropa Napoleónica que se encontraba en la Plaza Mayor.

Una ciudad con tanta historia está plagada de leyendas y, "La Ruta de los Malditos", que comenzó de forma experimental y hoy es todo un éxito, es una teatralización de los secretos más siniestros de la localidad que resultan muy amenas e interesantes. Como la de la viuda María Adán, viuda del caballero mirobrigense Sancho Pérez que fuera asesinado. Esta mujer, se anudó alrededor de la cintura una soga con

cinco vueltas, una por cada asesino de su marido, y ofreció a su hija en matrimonio a quien vengara este crimen. Un caballero portugués, Esteban Pacheco, retó y mató los dos únicos que se presentaron al duelo y recibió como premio toda la hacienda casándose con la hija de María Adán, quien se quitó dos vueltas de soga de su cintura, pero llevó las otras tres hasta la hora de su muerte. La lápida de su sepulcro se conserva aún en el Monasterio de la Caridad de Ciudad Rodrigo. En este monasterio se rodó la película "Que baje Dios y lo vea", con Kara Elejalde que narra la historia de un monasterio en quiebra, cuya única oportunidad de salvación está en ganar el torneo de fútbol europeo para religiosos "Champions Clerum".

El centro neurálgico de la ciudad es su Plaza Mayor de planta rectangular y presidida por la Casa Consistorial. El Ayuntamiento es de estilo renacentista pero la galería superior es de arcos carpaneles sobre columnas con capitel plateresco. Está rematado por una espadaña con una campana cuyo repique durante el "antruego" (denominación que se da a los tres días del tiempo de carnaval), sirve para anunciar la presencia de toros sueltos en las calles). Porque la plaza mayor, durante el Carnaval de Toro, fiesta declarada de Interés Turístico Nacional, se transforma y allí se levanta el coso taurino que alberga la mayoría de los actos. Es el más antiguo de España como prueba un documento de la época de los Reyes Católicos fechado en 1493, en el que se recrimina a Ciudad Rodrigo los excesivos gastos por las fiestas. Y es que esta fiesta tiene muchas peculiaridades que la hacen especial: el "Bolsín taurino mirobrigense", que se ocupa de seleccionar "Maletillas" a los que dan la oportunidad de demostrar su valentía, el "Toro del Antruego" único toro que es escogido a través de votación popular para no pisar el albero o el "Toro del aguardiente", que es el antepasado del toro que correteaba sin dominio por el recinto amurallado de Ciudad Rodrigo. Pío Baroja en "Memorias de un hombre de acción" relata el trágico desenlace de un amor escondido que tuvo como protagonista a un capitán apodado "Mala Sombra", quien murió de una cornada en el pecho en una corrida celebrada en el coso mirobrigense mientras miraba cómo su amada flirteaba en un balcón de la plaza con uno de sus mejores amigos Ω



FUNDACION FILIA

ENTREVISTAMOS A LUCÍA DEL PRADO, PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN FILIA, DIRECTORA DEL SERVICIO DE INTERVENCIÓN DE COORDINACIÓN PARENTAL QUE LA FUNDACIÓN PRESTA A LA COMUNIDAD DE MADRID Y DIRECTORA DE LA ESCUELA FILIA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

LOS PADRES SE DIVORCIAN, LOS HIJOS NO

Por **PATRICIA GARCÍA SANCHO**

La Obra Social de la Fundación Filia está basada en la Concienciación y Prevención de las situaciones de riesgo del Menor en el ámbito de la ruptura familiar.

Este gran reto que reivindica la Fundación está recogido en la vigente Convención sobre los Derechos del Niño, el tratado de derechos humanos más ratificado del mundo, aprobada en 1989 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en la que se refleja la necesidad de proporcionarles cuidado y asistencia especiales en razón de su vulnerabilidad y protección jurídica.

Desde Filia hacemos un llamamiento especial a los órganos de la Administración de Justicia y demandamos: Objetividad, Imparcialidad y Seguridad Jurídica en la actuación protectora.

En consecuencia en la Fundación Filia tratamos de consolidar:

- La Supremacía y Prevalencia del Interés Superior del Menor.
- El Mantenimiento de los vínculos del

menor con sus dos progenitores y entorno familiar extenso.

- La Prevención de aquellas situaciones que puedan perjudicar su desarrollo personal.
- La Sensibilización de la Sociedad ante posibles situaciones de indefensión y desamparo del menor.
- La Promoción de la Participación y Solidaridad Social.

Lucía del Prado, recibe a MAJADAHONDA IN en su sede majariego de la calle Reyes Católicos, 6-1º.

—**Lucía, haznos un poco de historia del origen de FILIA**

En 2011 decidí fundar FILIA, que es de ámbito nacional.

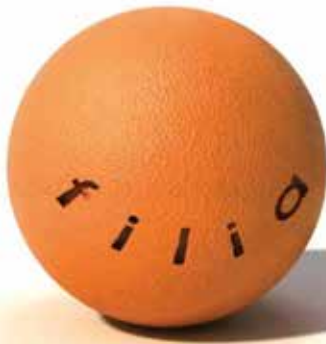
Nació en Majadahonda y el 80% del equipo es majariego, tenemos voluntarios y sedes en otras ciudades.

Todo empezó con el servicio del teléfono de ayuda; éste nace porque hay un grupo de madres que han perdido a sus

hijos tras el divorcio y no encuentran ayuda en las Instituciones (las sentencias no se cumplían etc) y ante tal vacío, como no había nada, decidí que hay que dar visibilidad a ese problema. Empezamos a buscar expertos en mediación, psicología, abogados etc Creamos nuestra primera campaña (está en Youtube), con Vicente Del Bosque, Fernando Tejero y algunas otras figuras de la vida pública. El spot era **LOS PADRES SE DIVORCIAN, LOS HIJOS NO.**

A partir de ahí se crea el TELÉFONO DE AYUDA (que estaba en Sevilla) y empezamos a trabajar y a sensibilizar, a moverlo por la prensa. A este teléfono, empezaron a llamar madres pero pronto empezaron a llamar también padres. Sólo tratábamos a niños y niñas afectadas.

Creamos un colectivo a nivel nacional de padres y madres pero no era suficiente. Podíamos ayudar en los pasos previos pero cuando ya estaban su-



Fundación Filia de Amparo al Menor

www.fundacionfilia.org

mergidos en un “tubo” judicial ya no se podía hacer nada; entonces creamos un grupo de expertos de Madrid y Barcelona y nos empezamos a fijar en qué se hacía en otras partes del mundo. Y vimos que había una figura nacida en USA y Canadá, que no era la de mediador, que era el Coordinador Parental. Viendo las características y el protocolo de intervención que tenía esa figura, me di cuenta de que era exactamente lo que estábamos buscando, lo que queríamos hacer aquí y seguimos investigando.

Nos costó dos años convencer a las Instituciones y presentamos el Proyecto y a partir de ahí se hizo el primer programa piloto en Cataluña y después ya lo hicimos aquí en Madrid: pedimos una subvención a la CAM, y nos dio esa subvención y desde hace tres años mantenemos este servicio para todas las familias de Madrid (Comunidad); el servicio está en Majadahonda.

Antes de existir la coordinación parental, cuando nace Filia, los Juzgados, cuando no se cumplía el régimen de visitas, enviaban a las familias a los servicios sociales, a mediación o a terapia y nos dimos cuenta de que estábamos dando “palos de ciego”.

La presión que hemos ido haciendo al sistema judicial ha sido continua desde hace muchos años porque era una herramienta necesaria para todos estos conflictos. El primer programa piloto, como ya he dicho, se hizo en Cataluña y pasados dos años lo hicimos aquí en Madrid. En Madrid lo hemos hecho mejor porque en Cataluña no consiguieron subvención y trabajaban sólo con voluntarios. Aquí desde hace 3 años, con la subvención mantenemos este servicio.

Antes de existir la coordinación parental los Juzgados cuando se incumplía

reiteradamente una sentencia, lo que hacían era derivar a los servicios que había, (salud mental, mediación etc). Y vimos que estos recursos no podían servir de la misma forma para todo el mundo; por ejemplo, si una persona, madre o padre, incumplía una sentencia judicial, cómo le íbas a decir que hiciera una mediación (que es voluntario); tampoco servía en este caso el servicio de salud mental. Vimos que la figura del coordinador parental tenía todo a favor, es obligatoria, está diseñada para los incumplimientos de sentencia, tenía un tiempo estipulado de intervención tres meses y por encima de todo estaba enfocada al bienestar del menor.

—¿Es obligatorio? Para que sepan las familias

Cuando lo manda el Juez es obligatorio; nos envía a este servicio cuando hay menores y cuando no se está cumpliendo el régimen de visitas. El informe del coordinador parental es vinculante después de la intervención de tres meses. La figura es muy similar a la de un perito judicial.

Nuestro objetivo es llegar a acuerdos y reducir el conflicto cuando vemos que hay un riesgo para el menor. Lo que prioriza esta intervención es el bienestar del menor. También vemos el caso contrario, cuando una de las partes del matrimonio divorciado intenta borrar al otro y deja tener contacto al menor con la otra parte; estos son los casos que tratamos aquí.

—¿Además de esta función de Coordinador Parental que más servicios presta la Fundación?

FILIA tiene el teléfono de ayuda que es el 910075154; nos llaman de todas partes de España (de lunes a jueves por las mañanas). También tenemos un whatsapp donde nos pueden dejar

mensajes o audios las 24 horas, que es el 691205295. Muchas veces llaman las familias que se quieren divorciar y que no saben como hacerlo, y estos son los casos buenos porque les ponemos en una ruta sana, no tóxica e intentamos evitar la denuncia.

PARA NOSOTROS ES FUNDAMENTAL NO JUDICIALIZAR

Una vez que llaman se les deriva a alguno de los recursos que tenemos. Si no hay hijos no se presta ayuda.

—¿Mas servicios de la fundación, Lucía?

Servicio de orientación familiar. Facilitamos las primeras sesiones gratuitas (éste servicio no tiene subvención) y después, si quieren seguir con la orientación, pagan una cuota pequeñita de 35 euros al mes y les seguimos asesorando.

También está el Sservicio de mediación para evitar el conflicto judicial Y por último, la COORDINACIÓN PARENTAL.

Todos éstos son los servicios que pone a disposición la Fundación. Son servicios cuya coordinación está basada en voluntarios. Cuando ya necesitan un servicio profesional de abogado, psicólogo etc, se les cobra el caso particular

—Cuéntame la relación con el Ayuntamiento de Majadahonda

Primero he de decir que es la Comunidad de Madrid quien subvenciona el Servicio de Coordinación Parental.

El Ayuntamiento de Majadahonda nos ha contratado puntualmente un servicio de atención a las familias; este servicio se paró en la pandemia y la idea del Ayuntamiento es volver a contratarlo. Es un servicio telefónico de atención a las familias.

El Alcalde Ustarroz ha estado aquí y sabe que son servicios que han de tener





continuidad. Nosotros nos esmeramos mucho en decir que estamos al margen de cualquier cuestión política, de sexo, raza o condición social.

—¿De qué organismo dependéis en la Comunidad de Madrid?

De la Dirección General de Familia e Infancia y en Majadahonda de la Concejalía de Familia que existe desde hace dos años; el concejal Jose Rodríguez que es el Concejal de Familia, se puso en contacto con nosotros también.

—¿Cómo funcionáis en el aspecto económico?

Recibimos donativos y aportaciones y la única subvención es la de la C.A.M. Toda ayuda para los niños se agradece porque cualquier iniciativa cuesta dinero y luchar por esta causa remanendo solos es muy duro. Somos la única defensa del menor a nivel estatal, en cuanto al conflicto familiar.

DE LOS HIJOS DEL DIVORCIO NO HABLA NADIE

—¿Qué es SAP?

Es el Síndrome de Alienación Parental y está muy cuestionado y ha generado muchos problemas. En los 80 un psiquiatra americano fue el primero en poner nombre a este trastorno. Se basa en que los niños son manipulados y

abducidos por uno de los progenitores para odiar al otro. Esto produce muchos daños psicológicos para el menor ya que son entrenados para el rechazo. Actualmente no existe un diagnóstico médico del SAP.

—¿En qué proyectos trabaja actualmente la Fundación?

Tenemos un proyecto muy bonito entre manos que está basado en el Libro que escribí hace dos años “Yo no puedo ser dos”, este libro se llama así porque se basa en lo que nos dicen los niños cuando vienen aquí a sesión; nos cuentan que ellos no pueden ser uno con mamá y otro diferente con papá (no puedo contentar a los dos). En este libro colaboran el psicólogo Javier Urrea y el Doctor Jose Miguel Gaona, y es por y para dar voz a los niños.

El proyecto es hacer un documental pequeño (que hemos presentado ya a RTVE) y queremos mostrar la voz de los hijos y de todos los profesionales que intervienen en estos procesos; jueces, abogados, psicólogos, forenses, policía, guardia civil, coordinadores parentales, forenses, mediadores.

—Háblame de los Estudios Propios universitarios que impartís

Cuando decidimos apostar por la fi-

gura del coordinador parental, no podíamos prestar un servicio con profesionales si no había profesionales y entonces creamos un postgrado para poder formarles.

Primero comenzamos con la Universidad Rey Juan Carlos, después con la UCAM y después con la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid.

El título se llama Experto en Coordinación Parental.

Estos cursos se cobran y es otra fuente de ingresos que tenemos en la Fundación.

Acabamos la entrevista y Lucía quiere que hagamos importantes puntualizaciones:

- Nuestra misión es la protección del menor
- Nuestra labor es el fomento de la parentalidad positiva y responsable
- Para todo ello trabajamos en la resolución de conflictos.
- Todos los donativos van destinados al **TELEFONO DE AYUDA.**

Y por último Lucía quiere subrayar la absoluta independencia política que tiene tanto la Fundación como las personas que trabajan en ella. Ω

verdecora



Está en nuestra naturaleza

Este verano encuentra en nuestras
tiendas diferentes **plantas,**
mobiliario y barbacoas para
disfrutar como te mereces en tu jardín



¡Ven a visitarnos a nuestras tiendas!

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

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



Surfinia
Maceta 25cm

OFERTA
antes: 14,99€
12,99€



¡NOVEDAD!

verdecora
Briquetas
de carbón 5kg

5,99€



CARBÓN Y LEÑA

Barbacoa
Montaña de luxe 850

369,99€



Visita verdecora.es y te acercamos la naturaleza estés donde estés

ÁNGEL GARCÍA



PESQUERÍAS



LO MEJOR DE CADA PUERTO



ALMACÉN LABRANDERO
Avda. de España, 10
Tel.: 91 638 46 94

SERVICIO A DOMICILIO

ALMACÉN LABRANDERO
C/ Ciruelo, 16
Tel.: 91 485 96 24

