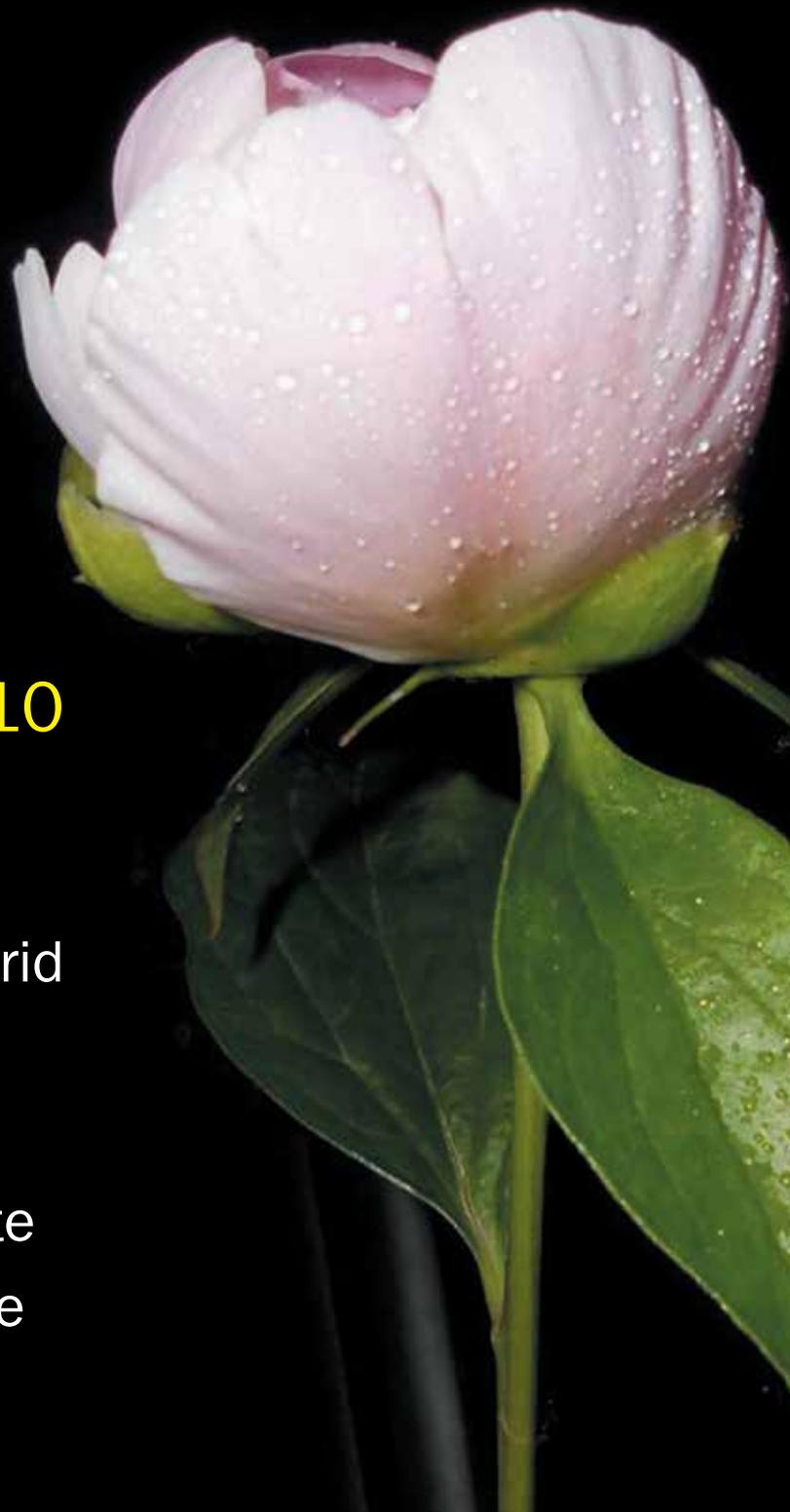




**IRENE JUNQUERA.  
LA INFLUENCER MAJARIEGA**

# COLOR HOME Real Estate

## INMOBILIARIA & REFORMAS



Plaza Mayor 2, local 10  
Pozuelo de Alarcón

Noroeste — Norte — Madrid

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate

 @colorhome.realestate



*El único magazIN que está siempre en la calle para informarte de lo que ocurre en #majadahonda Actualidad / entrevistas / reportajes...*

ESTE MES EN MAJADAHONDA IN

**20 IRENE JUNQUERA**

“Tengo muy buenos recuerdos de mi infancia en Majadahonda. Vivir aquí es un privilegio.”

**24 Chema Gonesa**

“El fotógrafo debe opinar con su imagen para que la obra trascienda”

**18 Cosas de andar por casa**

Estrenamos sección de la mano de Hermógenes Legido.

**30 Viajar en noviembre...**

México, a tan solo 16 km 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.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTORA JEFE: TERESA ORDÁS

COLABORADORES: ANTONIO MÉRIDA, ALBERTO GÓMEZ FONT, JESÚS CASTELLS, RAQUEL CALVO VEGA, ALMUDENA SOLO DE ZALDIVAR, TERESA RODRÍGUEZ-MILLÁN, HERMÓGENES LEGIDO.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: TERESA ORDÁS.

DTO. PUBLICIDAD: TERESA RODRÍGUEZ-MILLÁN Y PILAR PÉREZ • PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • [www.majadahondain.es](http://www.majadahondain.es) • [redaccion@majadahondain.es](mailto:redaccion@majadahondain.es)

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 615 247 538 • PUBLICIDAD: [publicidad@majadahondain.es](mailto: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.

# Los Paisojos

DE TERESA ORDÁS



## OTOÑO EN LA MIRADA

Tu pupila dorada, en ocre casi también el pensamiento. Caen las hojas, cae la noche, cae el frío... y tus piés sobre el camino de baldosas amarillo que se chasca y te susurra; se eleva al viento este mundo de Oz en un remolino de hojas. Ω



Hacemos de lo exclusivo **su hogar**

Venta y alquiler de las mejores propiedades  
en Madrid, Barcelona, Valencia y Mallorca.



MADRID · BARCELONA · VALENCIA · MALLORCA

Camino de la Zarzuela. 21, 1º A · Valdemarín  
91 800 54 65 · [aproperties.es](http://aproperties.es)

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



# Riñonera

Por Alberto Gómez Font

HACE YA MUCHO TIEMPO QUE LA FALTRIQUERA DEJÓ DE SER COSA DE MUJERES, AUNQUE LA DEFINICIÓN QUE ENCONTRAMOS EN EL DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA SEA «BOLSILLO QUE SE ATAN LAS MUJERES A LA CINTURA Y LLEVAN COLGANDO DEBAJO DEL VESTIDO O DELANTAL».

Yo usé faltriquera hace ya muchos —muchísimos— años, y no la llevaba debajo del vestido o del delantal, sino sobre mis pantalones, a la altura de la cintura. Eso fue cuando trabajaba como vendedor de banderines, gorras y pañuelos en los alrededores de los campos de fútbol. Allí, en la faltriquera, teníamos el dinero, y como el jefe nos pagaba poco, de la faltriquera íbamos sisando algunas pesetillas.

Ese objeto era, pues, propio de vendedoras y de vendedores. Todos recordamos a las piperas que tenían sus puestos cerca de nuestros colegios y que también llevaban faltriquera, y la siguieron usando durante años las hoy desaparecidas cigarreras de la Puerta del Sol, y aún las vemos atadas a la cintura de los barquilleros de las verbenas.

Hasta ahí todo iba bien, pero de pronto alguien tuvo una idea, para mí horrible y para otros genial, y le dio por reinventar la faltriquera, esta vez con tejidos sintéticos, hebillas de plástico y cierre de cremallera, y lanzó ese horrendo objeto al mercado para sustituir al bolso y a los bolsillos. La mala noticia es que triunfó, sobre todo entre los viajeros ataviados de turistas, es decir, apenas vestidos con una camiseta y unos pantalones cortos, y también entre los usuarios del chándal y las zapatillas deportivas.

Ocurrió también que ante esa nueva imagen de la antigua faltriquera surgió un nuevo nombre, tan feo como el objeto al que denomina: 'riñonera'. Es feo el nombre, es feo el objeto y es feísima la imagen de una mujer o de un hombre con esa cosa pegada a la cintura. Está claro una vez más que este mundo se divide en dos tipos de personas: los que usan esa prenda, aunque solo sea cuando están de viaje de recreo, y los que jamás la hemos usado ni se nos ocurrirá hacerlo. Ω

# VACÚ NATE

**COVID+GRIPE**

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

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

**PROTEGE  
TU SALUD**



**Comunidad  
de Madrid**



Fotografía: Marta Aparicio



### El trabajo tampoco es para siempre

Por Jesús Castells

-¿PERO NO ERAS FIJO?- ME PREGUNTÓ MI PADRE CUANDO LE DIJE QUE ME CAMBIABA POR PRIMERA VEZ DE TRABAJO, HACE YA UNA PILA DE AÑOS. El trabajo ya no es para siempre, le respondí. En mi más tierna inocencia pensaba que yo podría ser el conductor de mi vida profesional. Y a toro pasado veo cómo te vapulean y los bandazos que acaba dando uno y pienso... “para habernos matado”. Tardé en decidir qué estudiar porque también pensaba que la carrera me serviría para toda la vida. El año pasado en Estados Unidos casi cuarenta millones de personas abandonaron sus trabajos por voluntad propia: la gran dimisión. Y constato que estábamos equivocados. Todo es mucho más efímero de lo que creemos.

Este movimiento empezó a gestarse durante la pandemia de coronavirus. En España, las cifras se encuentran muy lejos, aquí seguimos enfrascados con la picaresca y el menudeo, ¿saben ustedes que se han multiplicado por nueve las personas que no pasan el periodo de prueba en un nuevo trabajo? Contratos temporales encubiertos.

La cita más conocida y mal atribuida a Charles Darwin rezaba “No es la más inteligente de las especies la que sobrevive; ni la más fuerte; sino aquella capaz de adaptarse y ajustarse mejor al entorno cambiante en el que se encuentra”. El mundo cambia cada vez más y cada vez más deprisa. Te adaptas o eres historia.

Paradójicamente los jóvenes hoy en día tienen la mayor oferta de posibilidades para estudiar, ojo que no he dicho de carreras, y sin embargo también es el momento más difícil para elegir. El miedo al fracaso, la presión de los padres y este entorno cambiante, por no hablar de las escasas salidas profesionales, hacen tremendamente difícil tomar una decisión, pero sobre todo porque piensan que será para toda la vida. Este es el primer axioma que hay que derrumbar.

Por si no se han dado cuenta, el que antes era periodista ahora trabaja de community manager, el médico se ha convertido en coach, el ingeniero ahora pinta en una tablet en 3D, por no hablar del inconexo Biólogo que hoy imparte cursos de ciberseguridad así como un largo etcétera de casos, que seguro tiene alguno a su lado, ya no son ni hacen lo que estudiaron.

Por tanto, para poner una pica en Flandes y empezar a pensar, lo primero que hay que hacer es perder el miedo al cambio y escribir qué es lo que a uno le motiva, lo que te hace feliz. Convertir aquello que te mueve y lo que te apasiona en tu profesión. Profesiones también efímeras. Tenemos que aprender a apreciar y disfrutar más la belleza de la temporalidad. Ver si tienes aptitudes y buscar aquellas formaciones necesarias para construir un camino firme hacia el éxito. Yo tuve un compañero de trabajo que todo lo que aprendió lo hizo en YouTube. En la facultad le decían que no hacía falta que fuera a clase porque sabía más que el profesor.

Y siéntase libre para cambiar por el motivo que a usted le de la real gana. Porque le cerraron la puerta y necesita reinventarse o porque lo que antes le motivaba ha dejado de hacerlo. Descubrirá que el dinero y la posición no eran lo importante, lo importante es ser uno mismo, ser feliz a cada rato. “Perder” un año, que antes era poco menos que un sacrilegio, quizá hoy en día sea el tiempo necesario para encontrarse a uno mismo y decidir hacia dónde quiere fluir, ahora se dice así.

Porque en realidad, no nos engañemos, nada es para siempre. Ω

Organiza:



Un espectáculo solidario único

# Mira Teatro

A favor de los huérfanos de la Policía Nacional



José Mercé y Vanesa Martí en concierto

Jueves 1 de diciembre 20:00

Venta de entradas en El Corte Inglés 

Colaboran:



**COLOR HOME** Real Estate  
INMOBILIARIA & REFORMAS



Fila Cero: ES74 0081 5395 3400 0187 7591





## Sistemas para agendar citas online

Por Raquel Calvo Vega  
Experta en SEO y Automatización de procesos

Durante los primeros días de una empresa, el intercambio de mensajes para agendar citas es manejable. «¿Estás disponible este martes? ¿No? ¿Qué te parece el miércoles? No puedo al mediodía... ¿Hay otra hora que te venga bien?».

¿Pero qué sucede cuando empiezas a crecer? Tu tiempo se vuelve más valioso y un sistema básico de intercambio de correos electrónicos con un potencial cliente ya no es suficiente. Necesitas encontrar una forma más eficiente y rápida de programar tus reuniones. Es aquí donde entra en juego el software para agendar citas.

Te explicamos las principales razones por las que deberías utilizarlo:

**Disponibilidad de contacto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y durante todo el año.** Permite que tu negocio esté abierto constantemente. El cliente podrá reservar su cita cuando quiera, sin tener que esperar a que tú puedas atenderle.

Incrementa tu productividad. ¿Cuánto tiempo te lleva atender tus reservas telefónicas? ¿Gestionas bien todas tus reservas? Podrás estar mucho más organizado a la hora de ver las citas que tienes durante la semana.

**Un servicio al cliente excelente.** ¿Pierdes clientes que no pueden contactar contigo en el momento exacto en que ellos precisen? Aportarás al cliente rapidez, comodidad y, sobre todo, le permitirás evitar esperas.

A continuación te presentamos los principales aspectos que debes tener en cuenta a la hora de escoger tu herramienta de citas online:

- **Notificaciones y recordatorios al cliente.** Para evitar olvidos la herramienta debe enviarle una notificación mediante email o SMS con antelación a la cita.
- **Citas ilimitadas.** Algunos sistemas o aplicaciones te obligan a realizar un pago mayor si quieres poder agendar más citas online. Necesitas una herramienta con la que agendar todas las citas que desees pudiendo hacer crecer tu negocio sin limitaciones.
- **Pago online o presencial.** La herramienta que elijas debe ofrecerte la posibilidad a tu cliente de hacer el pago online mediante tarjeta de crédito (pago totalmente seguro) y si la cita es presencial debe ofrecerle la opción de pago online, pero también presencial.
- **Calendario con todas tus citas online y presenciales.** La herramienta debe ofrecerte posibilidades de sincronización bidireccional con tu calendario para no crear duplicidades.
- **Personalizar tu horario de trabajo.** Porque no todos los días son iguales y existen las vacaciones. Tu herramienta debe permitirte bloquear ciertos días u horas y dejar libres otras para que puedan reservarse citas.
- **Automatizar tu tiempo de descanso.** Muchas veces, es necesario tener 5-10 minutos entre citas para preparar la próxima sesión o por cortesía con el cliente. La aplicación debe permitirte esto.
- **Crear varios perfiles:** Si tu negocio progresa y te ves en la necesidad de trabajar con otros profesionales la herramienta debe darte la posibilidad de añadir a todo tu equipo. Debes poder añadir a estos profesionales a tu web, cada uno con su horario, servicios y precios personalizados. Calendly, SimplyBook, Bookitit o Setmore son algunos de los sistemas más utilizados para agendar citas online. Evalúa el que mejor se adapte a tus necesidades e implántalo. A partir de ese momento, el flujo de agenda, la organización de los clientes y el tiempo invertido en tareas de gestión mejorará exponencialmente. Ω



# "MÁS DE 25 AÑOS REPARTIENDO SUERTE"

Así es "La Bola de Oro", pionera en abrir su administración en un centro comercial y primera en Majadahonda. Y aunque la suerte la reparten durante todo el año, bien es cierto que en estas fechas la ilusión se acentúa. Hablamos con su encargada Alicia Minaya.

**—Llegan fechas señaladas ¿Qué os mueve?**

La ilusión y alegría de nuestros clientes. Deseamos poder repartir suerte para que los majariegos y madrileños cumplan sus sueños.

**—Suerte que habéis hecho realidad ¿no?**

Si, somos los que más premios hemos repartido de la zona, entre todos ellos, un segundo y quinto premio en la Lotería de Navidad.

**—Innovando desde el principio y además on line.**

Intentamos facilitar la vida de nuestros clientes. Sabemos que estamos a falta de tiempo y por eso pusimos la web para empresas y particulares, que no tuvieran que cambiar su rutina ni dejar de soñar.

**—¿Qué les deseais a los majariegos?**

Que podamos hacerles su sueño realidad.

ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA Nº 4 CENTRO OESTE - L 10 • MAJADAHONDA • TEL. 91 638 04 33  
LABOLADEORO@YAHOO.COM • WWW.LOTERIALABOLADEORO.COM

## TU ATENCIÓN PRIMARIA ES LO PRIMERO

**+ CERCANA**

El mejor equipo de profesionales a tu servicio

**+ RESOLUTIVA**

El profesional más adecuado para cada paciente

**+ ACCESIBLE**

Sistema de citación multicanal

**+ DIGITAL**

Nuevos tipos de consulta y otros servicios de diagnóstico



Pide tu cita previa:



App Cita Sanitaria



Web



Teléfono



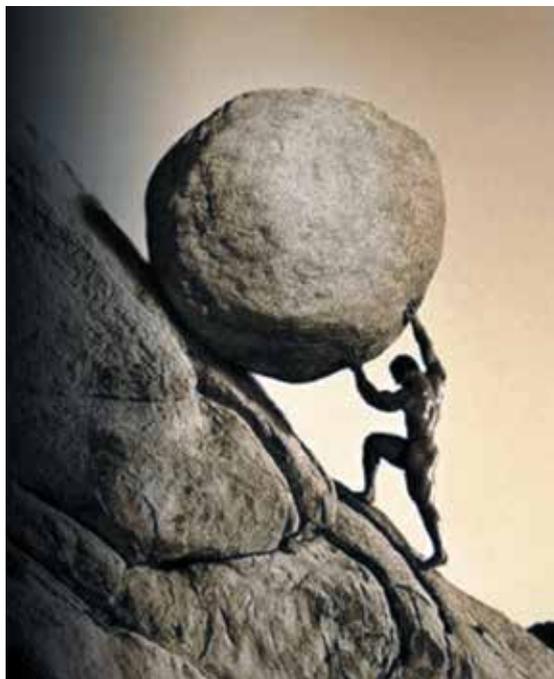
Presencial



Plan de Mejora de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid



Comunidad de Madrid



## La fuerza de voluntad

Teresa Rodríguez-Millán  
Psicóloga general sanitaria / Psicóloga forense

“HAY UNA FUERZA MOTRIZ MÁS PODEROSA QUE EL VAPOR, LA ELECTRICIDAD Y LA ENERGÍA ATÓMICA: LA FUERZA DE VOLUNTAD” (ALBERT EINSTEIN)

¿Por qué no tengo fuerza de voluntad? ¿Cuántas veces tengo que volver a intentarlo? ¿Por qué no termino lo que empiezo? ¿No soy capaz de resistir la tentación?... Éstas son algunas de las preguntas que forman parte de nuestras vidas. Tener objetivos y procurar conseguirlos, llevar a cabo lo que nos proponemos, sentirnos capaces, útiles, fuertes, son sensaciones y emociones que nos impulsan, la fuerza motriz que nos empuja para seguir hacia delante, conseguir los objetivos o metas que nos marcamos están dirigidos por la fuerza de voluntad, este concepto tan grande y definitivo en nuestras vidas.

Etimológicamente la palabra voluntad procede del latín voluntas-atis, que significa “querer”, aunque para definir este concepto se hace necesario tener en cuenta la combinación de los complejos procesos y factores que están íntimamente involucrados y resultan decisivos, como son; la motivación, la ilusión, la tolerancia a la frustración, el autocontrol, capacidad para postergar la recompensa inmediata, autorregulación y la conducta, forman parte de la esencia de un constructo al que conocemos como **fuerza de voluntad**. En el plano fisiológico los investigadores apuntan que los

procesos subyacentes a la fuerza de voluntad están relacionados con la corteza prefrontal, encargada de la toma de decisiones, atención, memoria a corto plazo y planificación. ¿Tener fuerza de voluntad es una cualidad con lo que se nace o se puede aprender?. Hay personas que lo consiguen casi siempre y otras que aún intentándolo una y otra vez no lo logran. Somos afortunados, se puede trabajar, entrenar y potenciar, para conseguir aumentar la fuerza de voluntad, ya que en gran medida depende de las creencias, la actitud y la conducta.

Algunas sugerencias para aumentar nuestra fuerza de voluntad:

**Identificar un objetivo concreto y realista**, algo que de verdad queremos o necesitamos. Ir abordando cada uno de manera individual, no fijar muchos retos a la vez, esto estaría fuera de nuestras posibilidades.

**Realizar una planificación**, con todos los detalles, cómo lo haremos, cuánto tiempo le dedicaremos, incluso tener en cuenta los posibles obstáculos y como superarlos preparando un plan B.

**Utilizar un enfoque gradual**, empezar con metas pequeñas y progresivamente conforme se cumplan aumentarlas de manera gradual. Por ejemplo, si el objetivo es disminuir el consumo de café, empezar reduciendo una de las tomas diarias.

**Recompénsate celebra los logros**, después de conseguir el primer pequeño objetivo, realiza alguna conducta que te provoque satisfacción.

**Trátate bien**, incluso cuando no lo consigas, ser duro con uno mismo o culparse debilita nuestra capacidad de logro y objetivos a largo plazo. Hay momentos de debilidad, debemos aceptar las caídas, manejar y superar la frustración y seguir hacia delante.

**Decir públicamente cuál es tu objetivo**, es una manera de comprometernos más con él.

**Meditar**, ser consciente de cuáles son mis objetivos, situarnos en lo que ocurre en el presente y cómo voy avanzando, visualizar el éxito y conseguir la motivación. Ω



Meiga Media S.L.

**Impresión, buzoneo  
y reparto de publicidad,  
folletos y catálogos  
allí donde quieras llegar...  
616 649 011  
Seriedad y eficacia.**



Nos trasladamos dentro de  
**EL CARRALERO**



Concesionario Oficial Mazda Kuroba Motor. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. [www.kurobamotor.com](http://www.kurobamotor.com).

Nueva apertura en  
**EL CARRALERO**



Concesionario Oficial MG Albi3n Motor. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. [www.albionmotor.com](http://www.albionmotor.com).

Nueva apertura en  
**EL CARRALERO**

El mejor stock de veh3culos de ocasi3n.  
Garant3a oficial.



Concesionario de veh3culos de ocasi3n Grupo Cars Ocas3n. Calle Ciruela, 14, 28222 Majadahonda, Madrid. [www.grupocarsocasion.com](http://www.grupocarsocasion.com).



## Hacienda..., una película de terror

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro  
FINANCIERA

HOY, A 31 DE OCTUBRE DEL 2022, SIGUIENDO LA TRADICIÓN DE HALLOWEEN, OS VOY A CONTAR UN CUENTO DE TERROR.

Erase una vez un españolito normal, con una economía normal y un conocimiento de Hacienda y Seguridad Social básico, como todo el mundo. Entonces ocurrió algo inédito, una pandemia. Y, de la noche a la mañana le cambiaron la vida. Aquí es donde empieza la historia de terror. Antiguamente, si tenías que ir a las oficinas de Hacienda y Seguridad Social, buscabas la que estaba cerca de casa y, se armaba de valor y te presentabas allí. Cogías número, te sentabas en una sala enorme y esperabas a ser llamado a una mesa. Era una sala impersonal donde todos teníamos cara de miedo por no saber a qué nos enfrentábamos, casi peor que si vas al hospital a operarte. Según el funcionario que te tocaba resolvías o no ese día el problema. La frase, que ya acuño en su día Mariano José Larra: “Vuelva usted mañana” era escuchada en numerosas ocasiones: “falta este papel” o “no ha traído tal justificante” ...Y la respuesta comúnmente era: “Oiga no he leído en ningún sitio que necesitaba lo que usted me está pidiendo”. Si tenías suerte y el funcionario sabía de lo que hablaba te asesoraba bien y te resolvía el problema... Ahora, primera escena de terror, si caías en la mesa de aquel que no sabía lo que tenía entre manos, estabas muerto como en la película “Viernes trece”.

Segunda escena de terror, llego la pandemia. ¡¡¡Todo el mundo a casa!!!, ahora el atendimento será online. Los fantasmas de la noche de todos los muertos cayeron sobre la población: cómo se hace esto. La oscuridad recae sobre todos: ¿dónde está éste servicio? Parecía que algo de luz se vislumbraba cuando nos informaron que había un teléfono donde podías llamar para ser atendido. Pero la oscuridad volvía a tu habitación con más fantasmas: “En este momento todos nuestros agentes están ocupados, inténtelo más tarde” y colgaban.... ¡No es posible! La noche seguía sobre nosotros cuando una nueva pequeña vía de luz se abrió: concierte una cita telefónica: casi podemos celebrarlo, los fantasmas han vuelto al cementerio. El día y a la hora acordada, pegado al teléfono como si fuera el último salvavidas en el Titanic, colgando a todo el mundo que no sea de Seguridad Social y Hacienda, una señorita muy amable te llama y te dice: “en qué puedo ayudarla”. Despacio, como si fuese extranjera, le explicas tu problema. Y te contesta: “no puedo ayudarla, usted ha concertado la cita con el departamento equivocado, eso lo lleva “tal departamento”. Tiene que llamar a este número y entonces se lo resolverán”. El payaso IT en mi espalda con su aliento en mi cogote. ¡No es posible! Ahora, dos años después de la pandemia, seguimos igual, los fantasmas han llegado para quedarse. Sigues lidiando con la página web de la Seguridad Social y Hacienda, en unas páginas complicadas y donde los problemas quedan poco definidos. Es como la oca: tiro porque me toca rezando caer en la casilla adecuada y no en la cárcel o en la casilla de te lleva de nuevo a la casilla de inicio. Te salen alternativas como: usted será atendido en las oficinas del Alcalá de Henares, ¡pero si yo he puesto el código postal de Madrid! No hay cita hasta dentro de 20 días....

¿Truco o trato? ¿Susto o muerte? Ahora tienes suerte te dan un justificante de que has pedido cita y no te lo han dado – que pena no tener el emoticono de loco-. Pero antes de entregar mi último suspiro a la muerte anunciada: ¿Los funcionarios no los pago yo y ellos trabajan para mí? Ω



# ESCUELA DE ESCULTURA, CERÁMICA, PINTURA, Y DIBUJO

DESCUBRE EL ARTISTA QUE LLEVAS DENTRO

C/ SANTAMARÍA DE LA CABEZA 10 , ESQUINA CON SAN ISIDRO, MAJADAHONDA • 605 20 70 90

ARROZITOS  
& más

# LOS MEJORES ARROCES Y PAELLAS A DOMICILIO

DE NUESTRA COCINA A TU MESA



 ARROZITOSYMAS

C/ SANTA FE, 8, POZUELO DE ALARCÓN • 613 32 17 91 • ARROZITOSYMAS.COM



## No reverencias a nadie

Por Antonio Mérida

**TODAVÍA SE HACE DIFÍCIL CRUZAR POR LA CALLE DE ALTOZANO PARA LLEGAR A LA GRAN VÍA DE MAJADAHONDA Y NO PARARTE DELANTE DE LA LIBRERÍA ALTAZOR A ECHAR UN VISTAZO A LAS NOVEDADES Y, SOBRE TODO, CURIOSAR ENTRE LAS BALDAS EN BUSCA DE ALGUNAS JOYAS OLVIDADAS.** El cierre de una librería es una pequeña derrota ya no para los dueños, sino para el municipio entero, porque es una joya de la cultura que debería poder sobrevivir compaginando su existencia con la de las espléndidas bibliotecas públicas de las que disfruta la Comunidad de Madrid.

Hoy paso por delante de lo que fue Altazor convertida ahora en una tienda de ropa y recuerdo algunas visitas memorables como la de hace ya unos cuantos años en la que el dueño me insistió en que leyera a James Salter.

-Te tienes que llevar "Quemar los días" me dijo dándome un librito de tapas amarillas con una determinación que impediría cualquier posible resistencia.

-No conozco a James Salter y me da un poco de pereza. Y entonces casi con furia y desentendiéndose de una madre y su hija que esperaban pacientes para su propia consulta, se desató en tromba:

-Un escritor atípico, formado en la disciplina de West Point, fue piloto de combate con las fuerzas aéreas norteamericanas antes de dejar el ejército y dedicarse a escribir. Pocas veces vas a encontrar páginas tan apasionadas sobre el arte de volar jugándose las pelotas. Te lo digo porque acabo de leerlo otra vez. Salter escribe crudo, sin adornos y te lleva

sin respiro de un lugar a otro, de la guerra a Hollywood, de París a Shanghai, de Robert Redford a Shaw, hasta que te sorprendes leyendo con la boca abierta.

Y yo como veía que la señora y su hija se impacientaban, saqué sin más tardanza la tarjeta de crédito y me llevé aquel libro.

Y ya aquella noche estaba disfrutando con algunas descripciones tan brutales como cuando explica la ruina de su padre «Parecía un caballo reventado. Intentamos animarlo a seguir adelante. Sólo iba a tumbarse media hora, decía. Mi madre y yo nos quedábamos en el salón, aplastados por la irrevocabilidad de aquello mientras él yacía en la cama en la ciudad donde se había propuesto triunfar. Durante esos días pronunció dos frases en triste compendio: «Nunca me olvidarán» y «Estoy muerto». Las dos eran ciertas.»

Habla de los grandes personajes de la guerra: De sus encuentros con artistas del cine y escritores como el encuentro en Francia con Irwin Shaw: «Sin saberlo, me descubrió París, fue mi Virgilio, conciso en sus descripciones, irrefutable, aficionado a la bebida. Años más tarde le oí dar un consejo: nunca reverencias a nadie. El no reverenciaba a Europa. Al llegar, tiró su abrigo en el sofá del viejo continente.»

Salter explica la relación con su propia escritura expresada en "la arrogancia del fracaso". Cuenta que había escrito dos libros pero que su poder residía en que no había conseguido nada y que su fuerza estaba en que su nombre era desconocido.

Se mete en el mundo del cine «Los que me caían mejor eran los productores, quizá porque yo me parecía más a ellos o porque su cometido era tener siempre dinero. Vivían dispuestos a trabajar durante años con la esperanza de un golpe de suerte». Se cuentan anécdotas de las estrellas de cine, se habla del destino, siempre sin grandes adornos ni concesiones. El libro es el susurro de alguien contándote su vida, una compañía animada y espléndida con un solo pero y es que se acaba.

Me acuerdo de este libro que descubrí en esa librería que hoy es historia de Majadahonda y que se despidió sin ruido ni gloria. Y, cuando paso por delante, no puedo por menos que recordar la frase del viejo Shaw: «Nunca reverencias a nadie». Ni siquiera a James Salter. Ω

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL



# EL MEJOR ESTILO DE VIDA DEL MUNDO

*¿Qué te queda por vivir?*

*¿Unos hoyos en nuestros campos de golf?*

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



**Comunidad  
de Madrid**



Castillo de Lastours. Francia.



Hermógenes Legido.  
Abogado

## Breve introducción al catarismo

EL TEMA SOBRE EL QUE VAMOS A ESCRIBIR, ESTÁ BASADO EN HECHOS REALES. PERO, NO ES OCASIONAL, COMO SUELE OCURRIR CON HISTORIAS O PERSONAJES LEGENDARIOS, QUE EL TIEMPO HAYA CONVERTIDO LOS HECHOS EN LEYENDA Y LAS LEYENDAS EN HECHOS. SEA COMO FUERE, LOS CÁTAROS DEJARON SU HUELLA PARA LA POSTERIDAD.

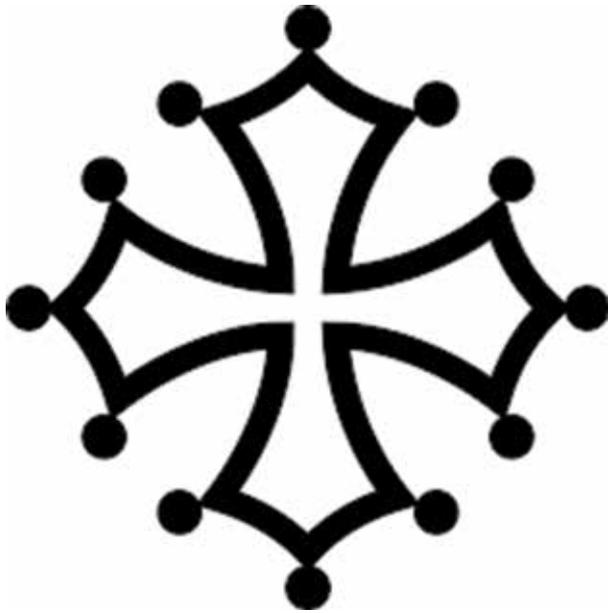
Podríamos definir el Catarismo, de la forma más simple y entendible para los más profanos, como la doctrina de los Cátaros, que nace, crece y expira en Francia, concretamente en la región del Languedoc. Fue la herejía más extendida de toda la edad media, por eso se le llamó “La gran herejía”. Su doctrina hacía que llevaran una vida de pobreza y sencillez, y lo que les definía era su creencia no en un Dios, sino

en dos. Según su doctrina, existían dos principios eternos, el bien y el mal. Y el mundo se encontraba bajo el dominio de este último. El éxito de los Cátaros se explica, en parte, por el hecho de que liberaban a las poblaciones cristianas medievales de la angustia omnipresente del juicio final y del infierno. Para los buenos hombres, tal y como eran denominados, nada visible era sagrado. No construyeron templos ni capillas, menos aún castillos.

Las mujeres Cátaras alcanzaron un protagonismo que llama poderosamente la atención. En la iglesia católica, el papel de las mujeres había quedado reducido a la esfera monástica y a la transmisión de la fe en el ámbito doméstico. Entre los Cátaros, por el contrario, las mujeres ocupaban un importante lugar y podían ser ordenadas como los hombres, dar el “consolamentum”, efectuar la bendición del pan en la santa oración y predicar.

El “consolamentum” o sacramento único, hacía las veces de bautismo, penitencia, ordenación y extremaunción.

El equivalente Cártaro de los sacerdotes, eran los “Perfectos”, quienes llevaban una vida tan notoriamente virtuosa que, incluso sus detractores, declararon que realmente eran santos y buenos. Fueron ampliamente apoyados y seguidos por todos los sectores de la sociedad y sus deberes eran muy rigurosos y se distinguían por su ropa: llevaban túnicas negras (a veces de color azul o verde oscuro), con un cordón atado a la cintura.



### EL CATARISMO EN ESPAÑA.

Por la proximidad con España, a través de los Pirineos, algunos miembros de la herejía hicieron incursiones, con asentamientos en el Reino de Aragón y en los alrededores del centro de la península. Dentro de este capítulo, merece mención aparte el personaje de “Guillaume Bélibaste”, nacido Francia en el año 1208. Fue pastor, tuvo problemas con la justicia y huyó a través de los Pirineos, refugiándose en Cataluña y el Maestrazgo, donde vivió hasta 1321, año en que fue apresado por la Inquisición para arder en la hoguera, mientras gritaba “dentro de 700 años el laurel reverdecerá”. Este plazo se cumplió el 24 de octubre de 2.021 y no se tienen noticias del fruto de aquella predicción. Fue el último perfecto cátaro conocido y quemado por la inquisición, lo que determinó la desaparición de la última iglesia cátara occitana. Ω

**Clases  
de Música**

**Luthería**



**POZUELO ROCKING GUITARS**



**TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO**  
**Instrumentos  
Musicales**



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

**“TENGO MUY BUENOS  
RECUERDOS DE MI INFANCIA  
EN MAJADAHONDA,  
Y SIEMPRE HE HECHO  
MUCHA VIDA EN LA LOCALIDAD.  
¡LA SIGO HACIENDO!”**

MAJADAHONDA IN



Por Teresa Ordás



**rene Junquera nació, y vivió su infancia y adolescencia, en Majadahonda. Ahora, con su casa a 7 kilómetros del centro, mantiene aquí toda su rutina diaria. Para ella, Majadahonda lo tiene todo. En televisión, la podemos ver en El Desmarque, en Cuatro. En redes, arrasa en su perfil de Instagram y como presentadora del espacio Verti Driver, de la aseguradora Verti. Y en radio, la escuchamos en La Tribu, de Radio Marca, donde también comenta los partidos del Real Madrid.**

*Mis padres debieron comprar la casa hace unos 40 años. Delante había unos chalés, pero el resto era campo, lo que es ahora el Monte del Pilar, y detrás había chabolas. O sea, he sido testigo de un cambio increíble.*

**—¿Cómo era tu mundo de niña?**

*Pues recuerdo ir a patinar a la pista de hielo, ir al Planeta Welby, que tenía atracciones, había un minigolf... hacía todo lo que se podía hacer en Majadahonda, que era mucho. Por ejemplo, la primera vez que fui al cine sola con mis amigas fue al Equinoccio; y salía mucho por ahí, por el Dinky Di, el Barbazul, La Botellita... todas esas discotecas han sido por donde yo he empezado a salir. Tengo muy buenos recuerdos, y siempre he hecho mucha vida en Majadahonda. ¡La sigo haciendo!*

**—Concrétanos tus actividades majariegas.**

*Yo como mucho fuera, y casi siempre lo hago en Majadahonda. Siempre intento no bajar a Madrid. Aquí hay de todo. Realmente en Majadahonda tienes restaurantes de todo tipo y muchos de ellos con propuestas muy buenas. Y*

---

**“VIVIR LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN MAJADAHONDA ES UN PRIVILEGIO. LO TIENE TODO.”**

---

*para salir, igual. Es verdad que tuve una época que salía más por Madrid. Pero todavía ahora, si salgo a tomar algo por la noche, lo hago en Majadahonda. A mí me encanta*

**—¿Te sientes privilegiada?**

*Totalmente. Vivir la infancia y la adolescencia en Majadahonda es un privilegio. Y vivir en general, lo sigo pensando. Es que no necesitas realmente moverte para nada porque, como te digo, lo tienes todo. Es un lugar súper se-*



guro que incluso ha mejorado más de cuando yo era pequeña a ahora. Es como que tienes todo al alcance, pero también algo fundamental para mí, que es la naturaleza, el campo al lado para poder estar con los perros, poder caminar todo lo que quiera...

**—Y algo que a ti te interesa muchísimo, que es el tema deportivo.**

Totalmente. Yo llevo yendo al mismo gimnasio desde el 2004, que está en Majadahonda. Y antes iba a otro, también de Majadahonda. Y tengo una anécdota: en Majadahonda en las fiestas, en el Parque Colón hacían un maratón de aerobic donde entraban más disciplinas: baile, body combat, etc... y daban premios. Iban eliminando gente, y a los que mejor lo hacían le daban premio. Y yo gané un año. Y me dieron un vale de El Corte Inglés de 200€. Con 16 años, imagínate. Y en mi familia somos muy fanáticos de la bici, y en La Fiesta de la Bicicleta siempre vamos. He ido a nadar a Huerta Vieja toda la infancia y adolescencia. Tiene mucha oferta deportiva.

**—Podrías ser una estupenda guía majariega pero, sobre todo, ya vemos cómo se forjó tu espíritu de periodista deportiva.**

Bueno, yo realmente quería ser actriz. Y estudié arte dramático a la vez que periodismo. La vida me llevó al periodismo deportivo y por suerte no he parado de trabajar. Yo hacía teatro en la Casa de la Juventud, iba los jueves con el grupo teatral para jóvenes. Y después de este grupo había una compañía aficionada para adultos. Y yo con quince años hacía todo. La directora de los niños me invitó a que me quedara con los niños. Pero después empecé a estudiar periodismo y así llegué a donde estoy ahora.

**—¿Y tu salto a la tele?**

Bueno, empecé en la radio pero cuando el proyecto de la radio se acabó, echaron a Josep Pedrerol y al equipo que tenía, a mí entre ellos porque yo era de la redacción. Me fui de vacaciones; estaba en Los Ángeles con mi madre cuando me llamó Josep y me dijo que estaba preparando un proyecto peque-

ñoito para una tele, pero que tenía muy claro que quería que estuviera yo con él. Era Punto Pelota, y así empecé en la tele. Y después ya vino El Chiringuito, Zapeando y todo lo demás.

**—Estás también en redes. Y eres muy activa. ¿Te lleva mucho tiempo?**

Bueno, intento que sea algo natural. Estoy tratando de empezar twitch, pero sé que hay que invertir mucho tiempo, hay que dedicar horas y horas y no sé si las tengo. Me lleva el tiempo justo, pero cuando salgo sí soy consciente de subir una foto o grabar un vídeo para compartirlo. No me cuesta. Empecé con Twitter, que no lo entendía mucho. Luego Instagram... Facebook lo que menos he usado. Ahora hay más cosas: Be Real, Tick Tock

**—Recomiéndanos dónde ir a cenar o comer por Majadahonda.**

Mi italiano favorito es Lazzaroni. Me encanta y me siento súper bien tratada en De María. Me gusta también mucho El Ochenta. Y para ir a tomar un vino y las tapas, El Toque. Os espero en cualquiera de ellos. Ω

---

CHEMA CONESA, FOTÓGRAFO:

---

**“EL FOTÓGRAFO  
DEBE OPINAR CON SU  
IMAGEN PARA QUE LA  
OBRA TRASCienda”**

Los trabajos de Chema Conesa desprenden una intensidad visual que va más allá de una fotografía, de un retrato, de una instantánea. Siempre hay algo dentro, una intencionalidad que obliga al espectador a preguntarse: ¿qué nos está tratando de decir?  
Esa es la grandeza del artista.

Por Antonio Mérida

# MAJADAHONDA IN





**—El fotógrafo Chema Conesa lleva 16 años viviendo en Majadahonda, en El Tejar. Un lugar de quietud, de tránsito que le obliga a relajarse en medio de una actividad frenética.**

*Antes vivía en Las Rozas, pero siempre, desde que dejé mi Murcia natal, he vivido en esta zona de Madrid. Me ayuda a desconectar. Date cuenta que siempre he estado viajando con el trabajo para los periódicos y la comunicación. Fotografiando personajes para algún suplemento o haciendo retratos editoriales. Vivir aquí me permite cambiar, desconectar los fines de semana para estar con mis hijos. Es un lugar ideal, una situación perfecta para familias con hijos.*

Después de una dilatada carrera profesional en medios como El País o El Mundo, a sus 70 años Chema Conesa se dedica a la edición y preparación de exposiciones y no suele hacer fotos, a excepción de algunos encargos excepcionales, como la Exposición que ha traído a Majadahonda, “Un patrimonio con duende. Suma flamenca”. En ella y durante cuatro meses, Conesa ha retratado a grandes figuras del flamenco junto a profesionales cuyos oficios son imprescindibles para que el flamenco sea una expresión artística única.

*La idea era juntar al artista con aquel que normalmente no está en el escenario pero cuyo trabajo es esencial, como el guitarrero, el compositor, el maestro*

*de piano o el artesano zapatero. No fue fácil reunirlos porque lo tuve que hacer en poco tiempo y los flamencos por estas fechas están trabajando en Oriente.*

**—Oiga, ¿el fotógrafo opina?**

*El fotógrafo debe opinar si quiere que su obra perdure, que trascienda. Para ello necesita que en cada foto haya un hábito que consiga arrancar del modelo. Intento que dentro de la pose haya algo. Mira, hay dos maneras de enfrentarse a un retrato: a favor, que es el de siempre, el comercial, digamos el fácil, y luego está el retrato en el que el fotógrafo quiere transmitir algo, en el que quiere opinar.*

**—¿Y cómo se hace ese retrato?**

*Para hacer ese tipo de retrato necesitas tiempo porque tienes que derribar las resistencias del modelo. Ten en cuenta que el modelo siempre se defiende ante lo que es una agresión. Y esto es muy complicado y siempre necesitas tiempo, mucho tiempo. Al menos una sesión de cuatro horas de las cuales las tres primeras son para romper las defensas y conseguir que el retratado se quite la coraza y tenga un momento en el que esté ausente de sí mismo. Ese es el momento clave.*

**—¿Y con los flamencos fue especialmente difícil?**

*No, en absoluto. Son artistas y como tales saben que se deben a su imagen. Lo difícil era cuadrar las agendas. Mira, cuando los tienes delante de foco, tie-*

*nes que buscar un adjetivo para ellos e intentar retratar ese adjetivo. Ese es el secreto.*

**—¿Y ahora coges pocos encargos, haces pocas fotos?**

*—No suelo hacerlas. Edito fotos y hago vídeos. Preparo exposiciones. Lo cierto es que si vas a mi casa no tengo fotos más colgadas en las paredes. Me parecería un suicidio. Lo mío ha sido la comunicación y no tengo nada personal. Porque lo importante es contar algo relevante a los demás. Tienes que decidir qué quieres contar, qué quieres comunicar con tu foto.*

**—¿Y en este momento en qué estás?**

*Estoy preparando un vídeo para el Centro Nacional de Fotografía que se va a instalar en Soria el próximo 2 de diciembre con fotos de más doscientos artistas españoles. Muy buenos fotógrafos todos.*

**—¿Y si te dejaran retratar a alguien especial de quien quieras opinar?**

*Me gustaría tener una sesión con Vladimir Putin aunque creo que esta batalla la iba a ganar él porque está muy entrenado. Lleva toda la vida posando como un guerrero, como un atleta, como un macho alfa y todo es impostura. Por eso te digo que está entrenado. Me gustaría tenerlo delante pero sé que estaría un día entero con la misma cara, con el guión perfectamente aprendido. Es pura fachada y estoy seguro de que no se dejaría retratar sinceramente. Ω*

Pozuelo  
**IN**



[www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es)



[www.majadahondain.es](http://www.majadahondain.es)

**NUESTRA WEB  
ES NOTICIA.**

Majadahonda  
**IN**



# LA COMUNIDAD DE MADRID SE ESFUERZA EN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

**El Gobierno regional** invierte más de 5 millones de euros del PIR -Programa de Inversión Regional- en varias actuaciones encaminadas al beneficio vital de las personas mayores de la región. Está prevista la construcción de nuevos centros y hogares para jubilados, espacios de ocio y deporte, así como la remodelación y acondicionamiento de varios inmuebles para hacerlos más accesibles.

Estos trabajos se han realizado, o están ya en ejecución, en trece municipios de la Comunidad de Madrid, concretamente en Alcobendas, Berzosa de Lozoya, Braojos, Canencia, Cervera de Buitrago, Fuenlabrada, Humanes de Madrid, Móstoles, Parla, Rascafría, San Sebastián de los Reyes y Villar del Olmo.

Asimismo, se encuentra en obras el centro de mayores de Valdemanco, donde se han invertido algo más de 600.000 euros. Sobre una superficie de 500 metros cuadrados se ha levantado un edificio que consta de uhnja cafetería, varias salas de actividades colectivas, lectura y atención especializada, así como avances en la vanguardia de eficiencia energética.



## LOS MAYORES, PIEZA ESENCIAL EN NUESTRA SOCIEDAD

El consejero de Administración Local y Digitalización, Carlos Izquierdo, que ha visitado Valdemanco para seguir de cerca el plan de acción, ha recordado “que es una obliga-



El consejero de Administración Local y Digitalización, Carlos Izquierdo, visitando la construcción del centro de mayores de Valdemanco.

ción y una responsabilidad de todos trabajar al servicio de las personas mayores, porque ellos, además de ser una pieza esencial en nuestra sociedad, son transmisores de experiencia, de sabiduría, de consejos y de familia”, enfatiza. “Por eso, estamos acometiendo estas actuaciones, que estoy seguro generarán un espacio de ocio y convivencia para todos ellos, y en Valdemanco irán en beneficio de las más de 200 personas que superan los 65 años y que suponen el 25 por ciento de la población”, concluye el consejero.

Precisamente en Valdemanco el presupuesto del PIR ha crecido un 67 por ciento para el período 2022-2026, alcanzando los 2 millones de euros. En este sentido está previsto la ampliación del Polideportivo por un valor de 716.000 euros y la remodelación de la Casa de Cultura con un presupuesto de 263.000 euros.

**PROGRAMA PILOTO  
“CUIDAME” EN LA SIERRA NORTE**  
Además de estos proyectos, la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha

“Cuidame”, un programa piloto que se centra en la atención de personas mayores de pequeñas localidades de la Sierra Norte con el objetivo de fomentar el “envejecimiento activo” y hacer frente a situaciones de soledad no deseada. Aprobado por el Consejo de Gobierno el pasado mes de abril, cuenta con un presupuesto cercano a los 600.000 euros para iniciar una serie de acciones encaminadas a mantener el arraigo de estos ciudadanos en su territorio, alargando la permanencia en su hogar.



# Comunidad de Madrid



# VIAJAREN NOVIEMBRE...

## México, a tan solo 16 km de Majadahonda

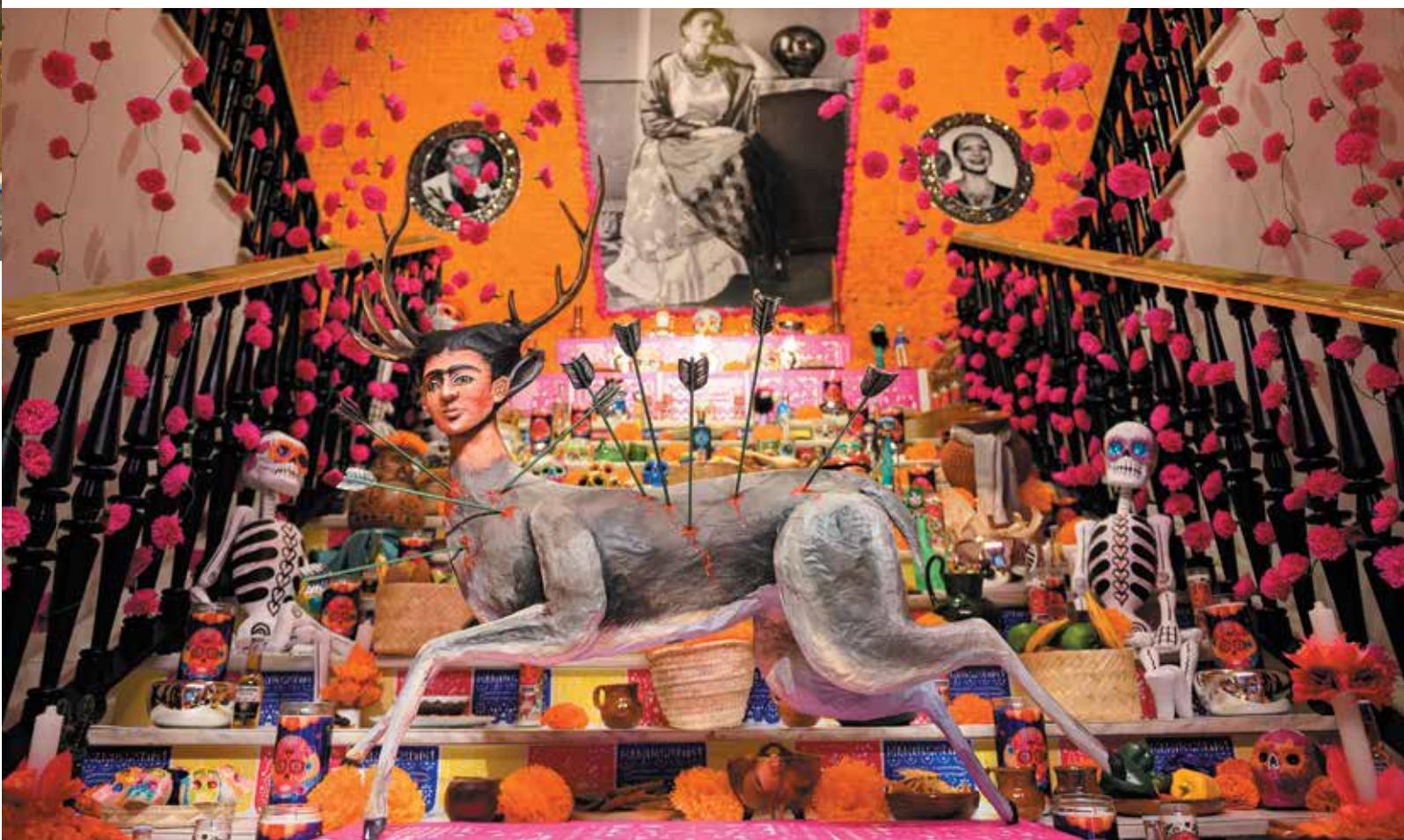
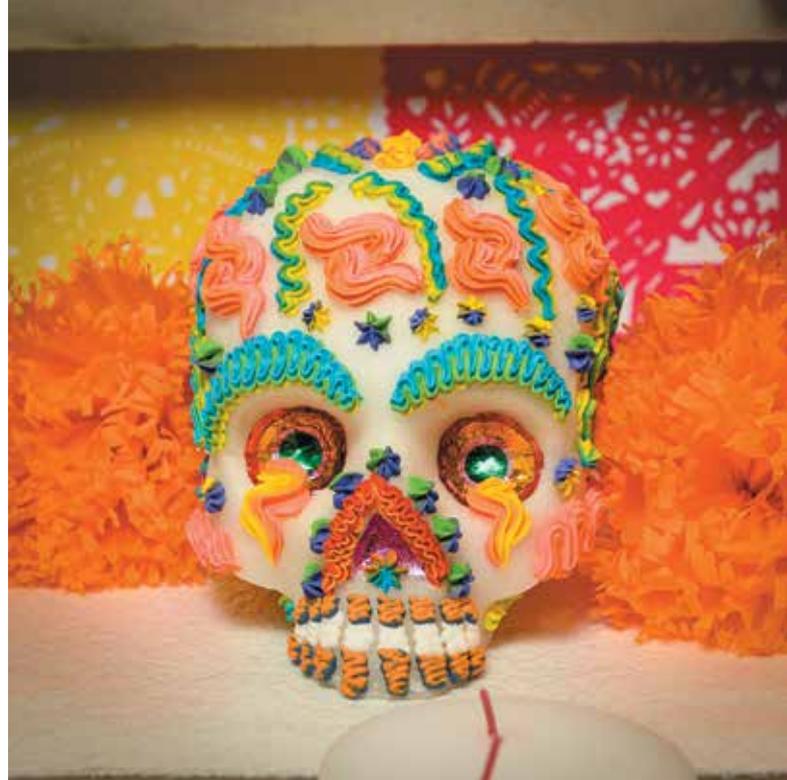
Por Teresa Ordás

Noviembre ha sido siempre el mes de Todos los Santos, pero la calabaza ha llegado para quedarse con sus disfraces y su truco y trato. La moda de Halloween parece haberse comido nuestros huesos de santos, aunque la mística y el folclore del 1 de noviembre siguen muy presentes. Tan solo basta con enfocar el interés hacia ello. El destino perfecto para este encuentro, a parte de la visita a los cementerios, es México; pero quizás no es fácil tomar un avión ni vacaciones en este momento, pero los 9 mil kilómetros que nos distancian se pueden acortar a tan sólo 16 desde el centro de Majadahonda para vivir una inmersión cultural llena de color y sabor en La Casa de México. El viaje al México “de la muerte” puede comenzar con un libro, desde cantos de leyendas como “La llorona”, pasando por “Pedro Páramo” de Juan Rulfo o el delirio de “Bajo el Volcán” de Malcolm Lowry. Cualquier avistamiento a la literatura mexicana, o que nos lleve a México, abrirá las ganas de sumergirse en toda la riqueza del país. Y la inmersión en

la Casa de México en España es pura vida y resurrección del culto, a tan solo un paso.

La tradición mexicana dice que mientras alguien vivo te recuerde, no serás olvidado. Por eso, la foto de Frida Kahlo, reina en el edificio de Alberto Aguilera, número 20. Por quinto año consecutivo se ha instalado el altar de Día de los Muertos, y hasta el mediados de Noviembre se puede disfrutar de toda la ornamentación de esta tradición reconocida como patrimonio intangible de la humanidad por la UNESCO.

La fachada de Casa de México anuncia con una calavera gigante de 13 metros, flores de tela y calaveras de papel, todo el mundo de ensoñación al más allá que nos aguarda una vez traspasada la puerta. Ese altar principal compuesto por más de 20 mil flores de papel y piezas artesanales donde la cartonería y la hojalata repujan esta maravillosa imaginaria. El altar ha sido diseñado por el equipo de Fundación Casa de México en España en colaboración con el Museo Dolo-



res Olmedo, institución de gran trayectoria en ofrendas de muertos en Ciudad de México.

El viaje prosigue al mundo de Frida Kahlo a través de la exposición “Alas para volar”, centrada en la artista y su obra, en su producción pictórica destacando su contribución a la historia de la pintura desde dos perspectivas: la del nacionalismo mexicano y el retrato del cuerpo femenino. En total, 31 obras, 91 fotografías y una instalación con páginas de su diario revelan la vida y carrera de Frida.

Basta con entrar en <https://www.casademexico.es> para descubrir las numerosas y cuidadas actividades de la Fundación, donde caben los ciclos teatrales y cinematográficos, la presentación de libros o la cata de productos típicos mexicanos.

Y para cerrar este apasionante viaje, nada mejor que reservar una degustación en el restaurante Puntarena, justo ahí al lado, donde el alma de México nos habla desde el paladar.

Ω

EQE

# PARA TODOS TUS SENTIDOS.

Descubre la **nueva berlina deportiva 100% eléctrica** de Mercedes-EQ.  
Relájate en su lujoso interior pensado para tu confort con asientos  
multicontorno y función de masaje. Y, además, disfruta de la mejor  
tecnología con el sistema intuitivo MBUX y del diseño más  
aerodinámico gracias a su línea one bow.

Reserva ahora tu Test Drive en:

Mercedes-Benz Santogal



EQE 350+: consumo eléctrico WLTP en kWh/100 km (ciclo mixto): 16,1-18,7; emisiones de CO<sub>2</sub> en g/km (ciclo mixto): 0.

 **santogal**

Concesionario Mercedes-Benz

C/Londres, 40. Polígono Industrial Europolis. 28232 LAS ROZAS. Tel.: 910 488 100. [www.mercedes-benz-santogal.es](http://www.mercedes-benz-santogal.es)