

Majadahonda

IN

SABORES DE VERANO
EN MAJADAHONDA



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: MAY PAREDES, ENRIQUE MORENO, JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ, GUILLERMO MOLINA, JORGE GÓMEZ, DR. PEDRO LUIS GONZÁLEZ Y MICAELA MALAUSSENA.

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

DTO. PUBLICIDAD: 616 64 90 11 • **PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.**

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 — 616 649 011 • **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.

Sanitas 

Clínicas Dentales

Este verano,
**tu mejor sonrisa,
tu mejor versión**



Revisión
GRATIS



Tienes 3 Clínicas
Dentales en Pozuelo
y una muy cerca de ti

Pide tu cita

Seas o no de Sanitas



El regreso del hombre de los brotes verdes

Por Enrique Moreno

EL PROBLEMA DE ESPAÑA NO ES LA FALTA DE MEMORIA. EL PROBLEMA ES LA MEMORIA SELECTIVA, ESA ENFERMEDAD NACIONAL QUE NOS HACE RECORDAR CON PRECISIÓN QUIRÚRGICA LO QUE HIZO EL ADVERSARIO Y OLVIDAR CON TERNURA CASI MATERNAL LO QUE HICIERON LOS NUESTROS. UNA ESPECIE DE AMNESIA IDEOLÓGICA CON BROTES ESTACIONALES. Y HABLANDO DE BROTES... AHÍ VUELVE EL HOMBRE QUE LOS HIZO FAMOSOS.

Sí, él.

El arquitecto de los “brotes verdes”. El poeta económico de “España está en la Champions League de la economía”. El visionario del “la crisis es opinable”. El filósofo del desempleo metafísico cuando dijo aquello de que los parados no eran parados, sino personas apuntadas al paro. Lo nunca visto: el desempleo convertido en figura lingüística.

Mientras media España veía cómo cerraban empresas, quebraban familias, se vendían coches para pagar hipotecas y los hijos regresaban a casa de sus padres con treinta años y una carrera bajo el brazo, desde la atalaya del poder se hablaba de recuperación, optimismo y horizontes luminosos. Era como ver hundirse el barco mientras la orquesta interpretaba una versión optimista de La Internacional.

Luego perdió las elecciones y desapareció. Silencio. Niebla. Retirada estratégica. Y cuando muchos pensaban que había pasado definitivamente al museo de cera de la política española, regresó transformado. Ya no era el gestor económico. Ahora era el hombre de paz, el mediador internacional, el diplomático de geometrías imposibles, el visitante frecuente de Caracas y el susurrador de autócratas.

Y ahora aparece otra vez en el centro del escenario. Esta vez no por una tertulia ni por una conferencia. Aparece porque su nombre vuelve a mezclarse con investigaciones, procedimientos y titulares. Conviene decirlo con claridad: investigar no es condenar. La presunción de inocencia existe y debe respetarse. Siempre. Para unos y para otros.

Pero también existe la memoria política.

Y ahí es donde el asunto adquiere otro color.

Porque, como recordó recientemente Cayetana Álvarez de Toledo, el legado político del personaje no se limita a unas frases desafortunadas sobre economía. Se habla de polarización, de la famosa política del muro, del retorno de la Guerra Civil al debate público, de convertir la memoria en trinchera y el pasado en arma arrojada. De una España dividida entre buenos y malos, entre redentores y sospechosos.

Aquello de “la tensión nos conviene” quedó flotando como una especie de diagnóstico clínico del tiempo que vino después. La política convertida en inflamación permanente. La convivencia como paciente crónico.

Pero aquí llega la segunda parte de la función: la defensa coordinada.

Porque apenas aparece el nombre del expresidente en procedimientos judiciales, surge el coro oficial explicando que todo nace de denuncias ultras, conspiraciones, organizaciones incómodas y fantasmas familiares del argumentario político español. El viejo truco: si no puedes desacreditar el hecho, desacredita al mensajero.

Sin embargo —y aquí empieza el problema para la narrativa— se ha señalado públicamente que la secuencia temporal sería otra: que determinadas investigaciones habrían comenzado a partir de solicitudes de cooperación internacional vinculadas a pesquisas desarrolladas fuera de España, y no exclusivamente por iniciativas de actores políticos internos. Si eso es así o no, corresponderá aclararlo donde corresponde: en los tribunales.

No en ruedas de prensa.

No en platós.

No en ministerios.

Porque el asunto de fondo ya no es una persona. Es otra cosa.

Es el reflejo de una costumbre peligrosa: presentar cualquier investigación incómoda como persecución política y cualquier crítica como conspiración. Y así llevamos años. La justicia cuando favorece es impecable; cuando incómoda, está contaminada. El juez amigo es garantista; el incómodo, sospechoso.

Todo muy saludable para una democracia. Válganos todo el Olimpo constitucional.

Mientras tanto, el ciudadano observa la escena con una mezcla de cansancio y perplejidad. Aquel hombre que hablaba de brotes verdes regresa convertido en figura central de un nuevo episodio político-judicial. El mentor del presidente vuelve desde el pasado justo cuando el presente atraviesa su propia fiebre.

Y uno no puede evitar hacerse una pregunta incómoda:

¿Era realmente el talante una filosofía política... o simplemente una máscara amable sobre una forma mucho más áspera de entender el poder?

La historia —esa señora lenta, implacable y poco sentimental— terminará respondiendo.

Pero conviene no olvidar algo.

Las crisis económicas pasan.

Las crisis institucionales tardan más.

Y las crisis de memoria... esas son las verdaderamente peligrosas.

Porque permiten que los fantasmas regresen vestidos de novedad.

Y España, en eso, tiene demasiada experiencia. Ω

Zielo SHOPPING
POZUELO

Nuevas marcas, experiencias únicas:
MÁS ZIELO



BROWNIE

COSY

FARRUTX

HANNIBAL LAGUNA
COLLECTION

hoss
INTROPIA

IMPERIO
CLANDESTINO

Nicoli

Pedro del Hierro

ZARAHOME

SCALPERS

#zieloshoppingexperience

SIEMPRE HAY ALGO MÁS POR DESCUBRIR
ZIELO.ES

Avda. de Europa nº 26 B · Pozuelo de Alarcón · Madrid

SÍGUENOS:





El daño que le ha hecho Disney a la sociedad

Por José Antonio Fernández

LO DIGO YO. YO, QUE CRECÍ VIENDO CÓMO UN CERVATILLO LLORABA POR SU MADRE MIENTRAS EL BOSQUE ENTERO LE HACÍA TERAPIA EMOCIONAL. YO, QUE DURANTE AÑOS CREÍ QUE LOS ANIMALES TENÍAN MÁS ÉTICA QUE ALGUNOS MINISTROS, MIENTRAS SONABA DE FONDO AQUELLO DE "YO QUISIERA SER CIVILIZADO COMO LOS ANIMALES". Y LO DIGO SIN ANESTESIA INFANTIL: DISNEY NO EDUCÓ GENERACIONES, LAS ABLANDÓ.

Nos enseñaron que las serpientes eran simpáticas, los tigres incomprendidos, los osos filósofos y los toros... toros pacifistas con complejo de florista. Una fauna de salón. Una zoología de cuento. Una mentira envuelta en música y color. Y luego, claro, llega la realidad. Y la realidad no canta.

Porque la naturaleza —detalle que parece escaparse a los guionistas de sensibilidad selectiva— no es un musical. Es jerarquía, instinto, supervivencia. Es dientes, cuernos y garras. Y cuando un humano criado entre Bambi y Flipper decide que un animal salvaje es un compañero emocional, pasan cosas. Malas cosas. Previsibles cosas.

Ahí tienen el caso de Carcassonne, 2017. Unos iluminados —la palabra se queda corta— saltan al ruedo creyendo que el toro es Ferdinando, ese invento edulcorado para niños urbanitas. Resultado: uno embestido por un Miura. Sorpresa. El toro no había visto Disney.

O el episodio de Tennessee en 2025. Una mujer se acerca a un delfín pensando que es Flipper con agenda de influencer. El animal responde con lo único que sabe hacer: comportarse como un animal. Golpe brutal. Traumatismo. Fin del cuento.

Y no son casos aislados. Son síntomas. Síntomas de una sociedad que ha confundido el respeto con la humanización, la prudencia con la ingenuidad y la naturaleza con un parque temático.

Ahora llega la última genialidad: el toro "fake" de PACMA, ese tal Marius. Un toro que no embiste, que no impone, que no es toro bravo. Un producto de marketing con pezuñas. Lo venden como ejemplo moral: "si tratas con cariño a los animales, ellos responden". Qué bonito. Qué infantil. Qué peligroso.

Porque no es un toro. Es un decorado.

Y aquí está el problema: la mentira pedagógica. El ciudadano medio —ese que ya cree que los precios bajan y que el Estado es papá Noel— ve a Marius y piensa que todos los toros son así. Que puede acercarse. Que puede tocar. Que puede hacerse un selfie con la muerte.

Hasta que un día no es Marius.

Es un toro de verdad.

Y el toro de verdad no negocia.

He escrito antes sobre sociedades que han perdido el sentido de la realidad, sobre ciudadanos que viven en la ficción y políticos que se aprovechan de ello. Esto es lo mismo, pero con cuernos.

Disney empezó el proceso.

PACMA lo continúa.

Las redes lo amplifican.

Y el resultado es un cóctel de ingenuidad y soberbia que acaba en ambulancia.

Menos mal que, de vez en cuando, aparece alguien como Wild Frank —un tipo que no necesita violines de fondo para explicar lo obvio— recordando una verdad elemental: los animales no son tus amigos, son animales. Respétalos. Aléjate. No proyectes en ellos tu psicología de sofá.

Yo ya no veo películas de animales. Prefiero verlos de lejos. Muy de lejos. Y cuando alguien me habla de toros pacifistas y delfines empáticos, sonrío. No por simpatía. Por prevención.

Porque en el momento en que conviertes la naturaleza en un cuento, el final siempre es el mismo.

Y no hay música de Disney que lo arregle. Ω



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

Calle Doctor Barraquer 3
14004, Córdoba - España
Teléfono: +34 689 323 098





El sueño de la Plaza de la Coronación

Por Guillermo Molina

ME CONTARON —Y LAS COSAS QUE EMPIEZAN ASÍ SUELEN SER LAS MEJORES— QUE EL OTRO DÍA, DURANTE SABOREA POZUELO, ALGUIEN TUVO UN SUEÑO.

No un sueño de esos modernos de “hub gastronómico”, “experiencia inmersiva” o cualquier palabro de consultor que cuesta tres cafés y una subvención. No. Un sueño sencillo. De pueblo. De los que huelen a horno, a conversación y a verano.

El sueño ocurría en la Plaza de la Coronación. Para mí la plaza más bonita de Pozuelo. Y creo —sin encuesta ni estudio sociológico— que para mucha gente también.

Porque esa plaza tiene algo que otras no tienen. Tiene alma. Tiene silencio cuando toca y bullicio cuando conviene. Tiene iglesia, tiene piedra, tiene memoria. No parece construida; parece heredada.

Y allí están esas cocheras tan toreras, tan de otro tiempo, que hoy, según cuentan, sirven más de trastero municipal que de otra cosa.

Pues el sueño era éste.

Abrirlas uno o dos días por semana cuando llegue el buen tiempo. Convertirlas en una especie de food truck castizo, pero sin ruedas ni postre americano. Nada fijo. Un día uno, otro día otro. Hoy un hostelero, mañana otro. Horno, vino, tapas, dulces, cocina de aquí. Vida.

Vida, que es justo lo que a veces le falta al casco antiguo.

La idea, dicen, salió de Dani, el del Horno Bola. Y claro, alguno pensará:

—Normal, querrá mover su zona.

Yo no lo creo.

Yo creo otra cosa.

Creo que hay gente de una generación concreta —los que conocieron el Pozuelo pequeño, el que todavía olía a pan, a huertas, a tierra mojada y a pueblo de verdad— que vive con una nostalgia silenciosa. No la cuentan mucho, pero la llevan dentro.

Porque el progreso, que nos ha dado muchas cosas, también se llevó otras.

Se llevó calles que ya no reconocemos. Rincones que desaparecieron. Olores. Costumbres. Aquella sensación de que el pueblo tenía un centro y un latido.

Luego vino la expansión. Rápida, feroz, inevitable quizá. Urbanizaciones, avenidas, promociones, miles de vecinos nuevos... y Pozuelo creció tanto que, por momentos, pareció olvidarse de quién había sido.

Como esos muchachos que se van a la capital y regresan hablando raro.

Y ahí entra el sueño.

Porque esto no va de poner unas mesas ni de vender croquetas mirando a la iglesia. Va de algo más profundo. Va de devolverle identidad a un lugar. De recuperar el centro emocional de una ciudad que a veces vive demasiado repartida entre urbanizaciones, carreteras y prisas.

Yo imagino esa plaza al caer la tarde. Niños corriendo. Gente charlando. Hosteleros rotando. Música suave. Olor a horno, a vino, a cocina. El casco antiguo respirando.

Y pienso: qué poco cuesta a veces hacer algo grande.

Porque el político local —y aquí viene la parte importante— no está solo para inaugurar edificios, cortar cintas ni leer discursos impersonales. Está para leer los sueños pequeños de la gente. Los que no salen en los presupuestos.

El vecino que quiere sombra. El comerciante que quiere vida. El hostelero que quiere movimiento. El mayor que quiere volver a reconocer su pueblo.

Eso es gobernar de verdad.

Porque hay proyectos que cuestan millones.

Y hay ideas que solo cuestan escuchar.

Quizá este sueño nunca salga del papel. O quizá sí. Pero si algún día esas cocheras se abren y la Plaza de la Coronación recupera algo del bullicio antiguo, algunos pensarán que fue por una buena idea.

Yo creo que será por algo más bonito.

Porque una generación decidió pelear, aunque fuera un poco, para que Pozuelo volviera a oler a Pozuelo. Ω

Dormifine

DUERME DE NARICES

Favorece el descanso profundo
y mejora la calidad del sueño

AHORA
15%
DESCUENTO*

dormifine
Sueño profundo
y reparador

Beneficios
clave

Favorece el
descanso profundo

Disminuye la
ansiedad nocturna

Mejora la calidad
del sueño

INHALADOR 100% NATURAL

neuroclíc
Va de narices

*Promoción válida hasta el 30-06-26



El candidato y el maniquí

Por Jorge Gómez

HAY CANDIDATOS QUE NO HACEN CAMPAÑA: HACEN TEATRO. Y LUEGO ESTÁN LOS QUE, COMO ENRIQUE RIQUELME, CONVIERTEN LA CAMPAÑA EN UNA GIRA DE VARIEDADES, UNA ESPECIE DE TABLE DANCE INSTITUCIONAL DONDE EL PROGRAMA ELECTORAL NO SE LEE, SE INSINÚA, Y DONDE LA CREDIBILIDAD NO SE DEMUESTRA, SE ESCENIFICA CON FOCOS, SONRISAS DE DENTISTA Y ATREZZO PRESTADO.

Porque lo de la camiseta de Haaland no fue un error: fue una metáfora con mangas cortas. Una ficción cosida con hilo televisivo para que el espectador —ese socio que ya no vota, sino que consume— compre la ilusión de que el poder consiste en señalar un nombre y decir “este viene conmigo”. Como si el fútbol fuera una novela de Proust mal resumida en un tuit, o peor aún, un casting de Operación Triunfo donde el fichaje entra por aplauso.

Riquelme, en ese instante, dejó de ser candidato para convertirse en personaje. Y ahí es donde aparece la sombra alargada de Joan Laporta, ese prestidigitador sentimental que abrazaba maniqués de Messi como quien se aferra a un recuerdo que ya no le pertenece. La política futbolística —ese subgénero entre la opereta y el consejo de administración— tiene estas cosas: confunde el deseo con la realidad y el carisma con la verdad. Y en esa confusión, siempre gana el espectáculo.

El problema no es prometer. El problema es prometer como quien vende crecepele en la plaza del pueblo, con el gesto impostado y la seguridad del que sabe que, cuando llegue la

hora de explicar, ya estará en otra función. Porque el gesto de Riquelme en El Hormiguero no era el de un gestor, sino el de un showman que necesita el aplauso inmediato, ese chute de dopamina pública que convierte cualquier proyecto en un eslogan con fecha de caducidad.

Y claro, luego llega la realidad —ese señor gris con toga jurídica— y te recuerda que Haaland no es un figurante, que el Manchester City no es una comparsa, y que los representantes no firman guiones de ficción. Entonces el decorado se tambalea, el foco se apaga un poco, y lo que parecía una superproducción empieza a oler a bodrio de sobremesa. Patapún parriba.

Pero el daño —o el éxito— ya está hecho. Porque en esta nueva política del fútbol, la verdad importa menos que el impacto. Y Riquelme, en ese sentido, ha entendido perfectamente la lógica laportiana: no se trata de tener razón, sino de ocupar el relato. Aunque luego haya que corregirlo, matizarlo o directamente negarlo con una sonrisa de anuncio dental.

La pregunta, en el fondo, no es qué candidato es mejor. La pregunta es qué tipo de ficción está dispuesto a comprar el socio del Real Madrid. Si prefiere la sobriedad casi burocrática de quien construye poder en silencio —ese Florentino que parece sacado de una novela de Pirandello donde todos saben su papel— o la pirotecnia emocional de quien necesita convertir cada aparición en un clímax.

Porque al final, como en toda buena tragedia, no decide el protagonista: decide el coro. Y el coro, en el Bernabéu, lleva años debatiéndose entre la nostalgia del milagro y la comodidad del orden.

El domingo no se votará solo a un presidente. Se votará una forma de entender la realidad: si como gestión o como espectáculo. Y conviene recordar que en el teatro, cuando cae el telón, los aplausos no fichan delanteros. Pero la democracia —esa vieja señora con más ironía que fe— tiene estas cosas: no garantiza aciertos, solo responsabilidades.

Y el Real Madrid, como siempre, acabará teniendo lo que haya decidido merecer. Aunque luego toque despertarse sin música y con la camiseta todavía en la mano. Ω

ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

659 94 84 21



PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE

Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

Pasarás la ITV
sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

*Oferta válida hasta el 31/12/2026

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



**Cuida tu bienestar,
sin esperas ni cuotas**

Encuentra profesionales que te ayudan
a sentirte mejor, por dentro y por fuera

- Nutrición y hábitos saludables
- Médicos y especialistas
- Bienestar emocional
- Fisioterapia y movimiento
- Terapias y cuidado personal

 Online,  a domicilio o  presencial

Escanea y empieza
a cuidarte hoy



Reserva en 2 minutos

 **Globalthy**

Profesionales verificados ✓ globalthy.com

*Descuento aplicable en la primera reserva de importe superior a 35 €.



Happy Birthday, Mrs. Marilyn

Por May Paredes

EL PASADO DÍA 1 DE JUNIO NO FUE UNA FECHA CUALQUIERA, NO. FUE EL CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE MARILYN MONROE, SÍ, ESA CRIATURA ÚNICA DE LA QUE NO PODEMOS OLVIDARNOS NI DESENAMORARNOS Y QUE EL TIEMPO NOS LA HA DADO A CONOCER EN TODA LA PROFUNDIDAD QUE ELLA POSEÍA, TAN COMPLEJA COMO COMPLETA.

Resulta curioso cómo algunas personas desaparecen y otras permanecen. Hay actores extraordinarios, músicos irrepetibles, escritores inmensos y políticos que llenaron páginas de historia. Sin embargo, muy pocos logran instalarse para siempre en el imaginario colectivo. Marilyn pertenece a esa escasísima categoría. Lleva más años muerta de los que vivió, y aun así sigue siendo presente. No es pasado, no es nostalgia, no es un recuerdo polvoriento guardado en una vitrina. Su imagen continúa en fotografías, carteles, libros, documentales y conversaciones. Su nombre sigue sonando a actualidad.

Ella, sin duda, es la gran influencer del siglo XX y del XXI. Mucho antes de que existieran las redes sociales ya había entendido el poder de la imagen, de la narrativa personal y de la capacidad de convertir una vida en un símbolo. Ahora sabemos que solamente aquellos que son profundamente vulnerables son lo verdaderamente fuertes. Ella tuvo esa capacidad de convertir la adversidad en oportunidad. Supo dejar de sobrevivir para vivir.

No es nuevo que era extremadamente inteligente, que lo que ahora llamamos resiliencia y empoderamiento para ella no fue algo que la guiara o sostuviera. Fue algo más sencillo y sin etiqueta. Encarnó el *Carpe Diem* y lo llevó a la magnífica obra de ser Marilyn.

Sinceramente, no creo que tuviera demasiado en cuenta esas diatribas de psicoanálisis tan socorridas entre Norma Jean y Marilyn Monroe. Creo que ella nació para ser simplemente como la recordamos. Durante décadas se ha intentado separar a una de la otra, como si fueran dos mujeres distintas atrapadas en el mismo cuerpo. Como si Norma Jean fuese la víctima y Marilyn el personaje. Pero quizá el error sea precisamente ese. Tal vez ambas eran la misma persona intentando abrirse paso en un mundo que constantemente la observaba sin verla.

Sus vaivenes psicológicos ella misma se encargó de expresarlos en sus escritos, en sus lecturas y en cada decisión que tomaba tanto en lo referente a su vida personal como a la profesional. Aprendió enseguida cómo girar el mundo a su favor en cada ocasión en la que recibía un revés, y fueron muchos. Muchísimos.

A pesar de su querencia por obtener la atención de sus psiquiatras hasta el punto de encontrar un hogar en ellos, incluso introduciéndose en sus familias, no era más que su necesidad de tener una propia. Padre, madre, hermanos. Y no es extraño ni patológico. Por el contrario, era de lo más normal. Algo que en ella se convertía en excepcional no era otra cosa que su absoluta normalidad y naturalidad.

Habló sin tapujos de temas que aún hoy siguen siendo complejos y, en muchos casos, celebrados. Recibió indiferencia cuando no directamente incompreensión. Tanto se la jugó que en su tiempo causó controversia hasta el punto de achacar aquella sabiduría a una excentricidad, cuestionando incluso su herencia genética de supuesto desequilibrio mental.

He visto decenas de documentales y otros tantos libros queriendo dar una vuelta de tuerca más a palabras y comportamientos que hoy no sólo se consideran normales sino, en algunos casos, plausibles. Parece que seguimos empeñados en buscar una explicación extraordinaria para una mujer que quizá fue extraordinaria precisamente porque se permitió ser humana.

Una mujer demasiado hermosa y demasiado brillante. Y esa combinación rara vez sale gratis.

A pesar de que pueda parecer que su carácter quedó expuesto como una desafortunada muestra pornográfica para consumo ajeno, fue ella quien terminó dejando retratados a aquellos que pasaron y compartieron su vida. Desde el marido comodín Dougherty, pasando por el bueno, pero celo-

sisimo DiMaggio, hasta el narcisista cruel de Miller, que no pudo soportar que el brillo de su preciosa esposa fuera más allá de su pelo rubio.

Tan amenazado se sintió por su talento que en su interior sólo deseaba destruirla. Y vaya si lo intentó.

Aquel episodio, junto con la falta de éxito en su debut como productora independiente, la dejó lo suficientemente dañada como para caer en las redes de la mafia de Hollywood y de los Kennedy. Ella, que no se dejó achantar ni por el ego de Laurence Olivier, de pronto no pudo remontar el terrible error de su último matrimonio.

El amor y la admiración que sentía por Miller se tornaron en el más profundo dolor. Algo tan dañino e inmerecido. Una mujer enamorada y tan normal que sólo supo sufrir y castigarse para mitigar aquel mazazo. Había salido de situaciones terribles en el pasado, pero todos tenemos un límite y el suyo fue aquel que la llevó a tomar más somníferos y a beber más champán.

No sé qué tiene eso de extraño. ¿Quién no ha hecho algo parecido? ¿Quién no ha intentado anestesiar una decepción cuando el golpe llega justo del lugar donde esperaba refugio?

A ella, que ganó un Globo de Oro por su papel de Cherie en Bus Stop; que arriesgó la cruel comodidad de Hollywood por estudiar en Nueva York; que quería interpretar a Grushenka en Los hermanos Karamázov; que leyó a Joyce y a Kerouac; que era una luchadora nata. Ella, Marilyn, que nunca fue considerada una gran actriz, siéndolo.

Porque quizá el mayor triunfo de sus detractores fue vencer al mundo de que sólo era una mujer hermosa. Como si la belleza excluyera el talento. Como si la inteligencia no pudiera habitar detrás de una sonrisa fotogénica. Como si una mujer pudiera ser admirada por su cuerpo y respetada por su mente, pero no por ambas cosas a la vez.

Esa espiral a sus treinta y seis años... Dios mío, si era una criatura. Esa cadena de infortunios la superó y, para colmo, la habían despedido en su último rodaje. Cualquiera se habría desplomado.

Yo, por mi parte, tengo el convencimiento absoluto de que si aquella noche no se le hubiera ido la mano con las pastillas, habría remontado la situación. Habría aceptado el contrato por un millón de dólares que le ofreció el mismo estudio que la despidió para que volviera al rodaje. Habría demostrado una vez más que era capaz de reinventarse cuando todos apostaban por su caída.

Pero todo se torció y no consiguió seguir viviendo aquí, en este plano.

Marilyn Monroe se convirtió en inmortal a costa de su vida. Ella seguramente hubiera querido no serlo. Hubiera preferido algo bastante más sencillo y mucho más difícil de conseguir: ser amada y respetada por su trabajo.

Porque al final eso fue lo único que buscó durante toda su vida.

Amor y respeto.

Y cien años después de su nacimiento, seguimos hablando de ella. Seguimos intentando descifrarla. Quizá porque Marilyn sigue siendo un espejo incómodo. Uno que nos recuerda que el éxito no cura las heridas, que la fama no sustituye al afecto y que la belleza tampoco protege del dolor. Ω

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

Clases de Música

Luthería





QUARZUM: el nuevo lujo residencial que redefine ARPO

GESTIONADO POR IBOSA, ESTE EXCLUSIVO RESIDENCIAL REDEFINE EL CONCEPTO DE DISEÑO Y SOSTENIBILIDAD EN ARPO, EL DESARROLLO URBANÍSTICO MÁS EXCLUSIVO DE MADRID.

Pozuelo de Alarcón siempre ha sido sinónimo de calidad de vida, tranquilidad, naturaleza y seguridad. Considerado el municipio con mayor renta per cápita de España, se ha consolidado como uno de los enclaves residenciales más exclusivos y deseados de Madrid.

En este contexto nace ARPO, un nuevo ámbito urbanístico concebido para responder a la demanda de quienes buscan viviendas amplias, modernas y eficientes, rodeadas de zonas verdes. ARPO se encuentra muy próximo a algunos de los mejores colegios internacionales, hospitales de referencia,

espacios de ocio donde la oferta deportiva y gastronómica es inmejorable. A la hora de elegir una vivienda, la ubicación es uno de los factores determinantes. Arpo destaca por sus excelentes conexiones con la A6, M40 y M503. Su cercanía tanto a Madrid como a la Sierra convierte en un lugar único para quienes buscan el equilibrio perfecto entre vida urbana y bienestar.

Arquitectura, sostenibilidad y calidad de vida

Para atender a esa demanda que prioriza bienestar, exclusividad y calidad de vida, nace **QUARZUM**. Un proyecto

residencial gestionado por **Grupo Ibo-sa** y diseñado por el estudio Morph, donde sostenibilidad, diseño y calidad en los materiales se convierten en elementos esenciales.

Concebido bajo una arquitectura singular y contemporánea, **QUARZUM apuesta por espacios abiertos, grandes terrazas, luminosos y cuidadosamente diseñados** para ofrecer una experiencia de vida pensada para quienes buscan mucho más que una vivienda: un hogar alineado con su estilo de vida.

El proyecto no solo mira al futuro a través de su arquitectura, sino también



Concepto de “club privado”; ocio sin salir de casa.

El lujo se mide en tiempo y experiencias, por ello QUARZUM se orienta hacia su interior, creando un espacio exclusivo donde cada detalle está pensado para el disfrute y el relax de toda la familia.

Sus zonas comunes, en un entorno cerrado y seguro, incluyen piscina para disfrutar de los meses de verano, amplias zonas verdes y una sala club para compartir momentos únicos con familiares y amigos.

Cada hogar es único y totalmente personalizable

En Ibosa, sabemos que cada vivienda es única. Por ello, te ofrecemos la posibilidad de **personalizar tanto la distribución**, siempre con el asesoramiento de nuestro equipo técnico especializado, **como los acabados**, pudiendo elegir entre una cuidada selección de acabados de las principales firmas.

Ibosa vuelve a apostar por un producto diferencial en una ubicación estratégica

QUARZUM es un proyecto que se desarrolla en régimen de Cooperativa y es gestionado por Grupo Ibosa, quien vuelve a apostar por un producto diferencial en una ubicación estratégica.

Ibosa cuenta con una sólida trayectoria en el sector inmobiliario, consolidándose como una de las gestoras de referencia en la Comunidad de Madrid. Con 20 años de experiencia, la compañía ha construido un sello propio basado en la excelencia arquitectónica, el cuidado del diseño y la atención minuciosa en cada detalle.

Su enfoque combina innovación, rigor técnico y una clara orientación a las necesidades de sus clientes dando lugar a proyectos que destacan tanto por su valor estético como por su funcionalidad y sostenibilidad.

Si quieres saber más de Quarzum o agendar una visita con el departamento comercial puedes contactarnos:

www.grupoibosa.com o llámanos al 91 411 89 83

por su **compromiso con la sostenibilidad y el medio ambiente**. El proyecto incorpora soluciones constructivas eficientes como, sistema de aerotermia, suelo radiante/refrescante y ventilación mecánica entre otras. Esto se traduce en un confort térmico inigualable durante todo el año y en una reducción drástica de las facturas de consumo, protegiendo tanto el planeta como la inversión económica de los propietarios.

Funcionalidad con diseño premium

QUARZUM es un proyecto residencial de **49 viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios** que busca diferenciarse desde la experiencia residencial. El diseño interior prioriza la amplitud, la funcionalidad y el bienestar logrando un equilibrio perfecto con el entorno, donde se respira elegancia y tranquilidad.

El proyecto ofrece bajos con jardín privado y viviendas en altura con espectaculares terrazas que son una prolongación de los amplios salones.





Los 6 mitos de la longevidad que la ciencia ha desmontado

DR. PEDRO LUIS GONZÁLEZ, ES ESPECIALISTA EN MEDICINA PREVENTIVA DE PRECISIÓN, ESTILO DE VIDA Y LONGEVIDAD

Por el Dr. Pedro Luis González,

Durante años hemos construido muchas ideas sobre la longevidad como quien levanta una casa sobre terreno blando. Algunas parecían lógicas, incluso científicas. Otras se repitieron tantas veces que terminaron pareciendo verdades. Pero la ciencia, cuando funciona bien, no confirma dogmas: los corrige. Y en longevidad estamos viviendo una corrección profunda. Algunas creencias que han guiado decisiones durante décadas empiezan a tambalearse. No porque todo lo anterior fuera inútil, sino

porque ahora entendemos mejor cómo responde el cuerpo humano al ambiente, al estrés, al movimiento, a la comida y al paso del tiempo.

El primer mito es que la longevidad está escrita en los genes. La genética importa, por supuesto, pero no es una condena. Durante mucho tiempo se ha estimado que alrededor del 25% de la longevidad dependía de factores hereditarios, aunque estudios recientes elevan esa cifra en determinados contextos. Aun así, el mensaje central se mantiene: una parte enorme de cómo envejecemos depende de nuestras condiciones de vida. Los genes pueden cargar el arma, pero el estilo de vida decide muchas veces cuándo se dispara.

El segundo mito es que después de los 40, 50 o 60 años ya es tarde para cambiar. Esta idea es cómoda, pero falsa. El cuerpo humano no es una estatua acabada; es una red viva de adaptación. Dejar de fumar, empezar a moverse, mejorar el sueño o cambiar la alimentación puede modificar el pronóstico incluso en edades avanzadas. La biología responde cuando recibe señales coherentes. Quizá no podamos recuperar todos los años perdidos, pero sí podemos cambiar la dirección del viaje.

El tercer mito es que tomar antioxidantes en suplementos protege siempre frente al envejecimiento. La realidad es mucho más incómoda. Durante años se pensó que los radicales libres eran simplemente enemigos que había que neutralizar. Hoy sabemos que también funcionan como señales biológicas necesarias. Durante el ejercicio, por ejemplo, ese pequeño estrés oxidativo ayuda a activar mecanismos internos de reparación. Bloquearlo sin criterio puede interferir con la adaptación. La longevidad no consiste en apagar todos los fuegos, sino en enseñar al cuerpo a manejar el fuego.

El cuarto mito es que una copa de alcohol al día es buena para la longevidad. No lo es. La investigación más actual no sostiene que beber alcohol de forma moderada alargue la vida. Puede formar parte de una decisión social o personal, pero no conviene venderlo como medicina preventiva.

El quinto mito es que la restricción calórica es la gran reina de la longevidad. Comer menos puede mejorar la salud si la dieta previa era mala, rica en ultraprocesados, azúcares y exceso energético. Pero cuando la alimentación ya está basada en comida real

y de calidad, la clave no parece ser pasar hambre, sino regular el metabolismo. Antes de contar calorías con obsesión, hay que mirar qué señales está recibiendo el cuerpo.

Y el sexto mito, probablemente el más importante, es creer que la salud y el bienestar dependen solo de la disciplina.

Esta es una de las trampas más dañinas del discurso moderno sobre hábitos. Se le dice a la persona que no cambia porque no quiere, porque le falta fuerza de voluntad, porque no es constante, porque no se esfuerza lo suficiente. Pero muchas veces el problema no está en la disciplina. Está en la desalineación interna. Cuando una persona vive durante años con sus percepciones, sus emociones y sus decisiones desconectadas entre sí, el cuerpo no lo interpreta como filosofía. Lo interpreta como amenaza. Puede parecer que todo está bien por fuera, pero por dentro el organismo funciona en modo defensa. Se activa un estrés crónico de fondo, muchas veces subconsciente, que no hace ruido, pero cobra intereses cada día.

Y desde ahí cambiar hábitos se vuelve casi imposible. No porque la persona sea débil, sino porque su biología está intentando sobrevivir. El cerebro busca azúcar, descanso falso, evasión, pantallas, alcohol, comida rápida o inmovilidad no por capricho, sino porque necesita alivio inmediato. Pedir disciplina a un cuerpo desregulado es como pedirle a alguien que ordene la casa mientras se está incendiando la cocina.

Por eso la longevidad real no empieza con castigarse más, ni con acumular pruebas, terapias, suplementos o máquinas que muchas veces no añaden nada decisivo. De hecho, uno de los grandes errores actuales es gastar dinero intentando optimizar una biología que sigue recibiendo las mismas señales internas de amenaza.

Mi abordaje busca precisamente evitar ese ruido: menos intervenciones innecesarias, menos pruebas que solo generan ansiedad, menos terapias que entretienen pero no transforman. El objetivo es ir a la raíz: fijar percepciones más acordes con la vida que necesitas llevar ahora. No durante dos semanas de motivación. No mientras dura la novedad. Sino de forma estable, profunda y para siempre.

Cuando esas percepciones cambian, el cuerpo deja de pelear contra tus hábitos saludables. La comida real, el movimiento, el descanso, la regulación emocional y la coherencia vital dejan de sentirse como una obligación y empiezan a convertirse en el camino natural. No porque tengas más disciplina, sino porque ya no necesitas luchar cada día contra una biología en defensa.

La conclusión es clara: vivir más y mejor no depende de perseguir trucos aislados, ni de suplementos, ni de pasar hambre, ni de culparte por no tener suficiente disciplina. Depende de construir una biología más coherente. Buena comida, movimiento, sueño, luz, ritmos, músculo, calma interna, sentido vital y una relación más honesta con uno mismo.

Menos mitos. Más fisiología. Más verdad.

Food & Drink

COME, BEBEYAMA



MAJADAHONDA IN



COCINAS DEL MUNDO EN MAJADAHONDA

VIAJAR A TRAVÉS DE LAS COCINAS DEL MUNDO SUPONE EMPRENDER UN RECORRIDO POR SIGLOS DE INTERCAMBIOS COMERCIALES, MIGRACIONES, CONQUISTAS Y MESTIZAJES CULTURALES. MUCHOS DE LOS INGREDIENTES QUE HOY CONSIDERAMOS IMPRESCINDIBLES EN DETERMINADAS GASTRONOMÍAS RECORRIERON MILES DE KILÓMETROS ANTES DE LLEGAR A SU DESTINO. EL TOMATE, SÍMBOLO DE LA COCINA ITALIANA, NACIÓ EN AMÉRICA; LAS ESPECIAS QUE DIERON FAMA A LAS RUTAS COMERCIALES EUROPEAS PROCEDÍAN DE ASIA; Y EL CACAO, CONVERTIDO EN UN PRODUCTO GLOBAL, FUE DURANTE SIGLOS UN TESORO RESERVADO A LAS CIVILIZACIONES PRECOLOMBINAS. EN ESTAS PÁGINAS TE INVITAMOS A QUE HAGAS UN VIAJE GASTRONÓMICO POR EL MUNDO SIN SALIR DE POZUELO.

COCINA ANDALUZA

La cocina andaluza es una de las expresiones gastronómicas más ricas y reconocibles de España. Marcada por la influencia de diversas culturas que han pasado por el sur de la península a lo largo de los siglos, combina la sencillez de los productos de la tierra con una extraordinaria va-

riedad de sabores. El aceite de oliva virgen extra, los pescados y mariscos de sus costas, las verduras de sus huertas y los embutidos de la sierra conforman la base de una gastronomía que ha sabido conservar sus tradiciones sin renunciar a la innovación.

Desde el gazpacho y el salmorejo hasta el pescaíto frito o el jamón ibérico, la cocina andaluza refleja la diversidad de un territorio donde el mar y la montaña se encuentran para dar forma a una de las culturas culinarias más apreciadas del país.

RESTAURANTE EL OCHENTA

Calle las Norias, 80
34 914 85 97 62
De mercado - Fusión - Española

ANTOJOS ARAGUANEY GOURMET - CASA MESTIZA

Calle Granja del Conde 2, Loc D3
910 81 08 26
Casera - De mercado - Tradicional - Internacional - Venezolana

ARROCERÍA BALEAR

Carretera de Majadahonda a Pozuelo, 48
916 02 71 00
Tradicional - Marinera - Española

LA LUNA

Calle Santa Isabel, 11
34 916 38 06 12
De mercado

TAP'S

Avda. Juan Carlos I, 12
34 916 79 83 08
De mercado

Salmorejo cordobés

Ingredientes (4 personas):

1 kg de tomates maduros
200 g de pan del día anterior
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
Sal al gusto

Elaboración:

Triturar los tomates y colarlos para retirar pieles y semillas. Añadir el pan troceado y dejar que se empape durante unos minutos. Incorporar el ajo y la sal, y triturar hasta obtener una crema homogénea. Agregar el aceite de oliva poco a poco mientras se sigue triturando para conseguir una textura suave y cremosa. Refrigerar durante al menos una hora antes de servir.

Presentación:

Servir bien frío, acompañado de huevo duro picado y jamón serrano en dados.



LA CATA

Avda. Príncipe de Asturias, s/n
+34 914 85 94 18
De mercado - Tradicional - Española

IL PICCANTINO

Calle Valgrande, 1
916 79 82 94
De mercado - Italiana



FILO

By BISTEC

- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

📞 676 52 42 88

filocatering.es



+ INFO



BISTEC

BOUTIQUE & BAR DE CARNES



- CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
- VINOS DE EXCEPCIÓN ·

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN
91 041 40 73

bistec.eu



+ INFO

Baja el ritmo, sube el viaje

📍 Colmenar de Oreja

www.visitmadrid.es



Comunidad
de Madrid

Food & Drink

VILLA RICA DE LA VERACRUZ

Calle Morrones, 4
696 69 21 56
De mercado - Mexicana

PIPERGORRÍA ASADOR SIDRERÍA

Calle Fresa, 14
916 34 58 82
Tradicional - Vasca

DIM SUM & WOK

Calle de la Fresa, 2
916 38 96 77
De mercado - Asiática

LE DOME

Calle de los Veneros, s/n
916 79 82 90
De mercado

COLÓN

Avda. España, s/n
916 34 44 57
Tradicional

NY SOHO LOUNGE

Calle Dr.Marañón, 37
916 34 73 66
De mercado

ASIA MAJADAHONDA

Avda. España, 80
916 38 13 95
Asiática - China

PIZZACOTECA

Bulevar Cervantes, 6
916 34 48 58
De mercado - Argentina

EL VIEJO FOGÓN

Calle San Andrés, 14
916 39 39 34
De mercado - Española

COCINA 54

Calle de La Fresa, 2
916 38 50 90
Mediterranea

LA SIDRERIA

Calle San Roque, 15
916 34 73 61
De mercado - Creativa - Española

LA RESERVA

Ctra. de Boadilla - Majadahonda, Km.
7,300
916 38 21 22
Mediterranea

COCINA EXTREMEÑA

La cocina extremeña es el reflejo de una tierra de dehesas, tradición ganadera y productos de gran calidad. Sencilla en sus orígenes pero rica en sabores, se sustenta en ingredientes como el cerdo ibérico, el cordero, las verduras de la huerta y el reconocido pimentón. Platos contundentes y recetas transmitidas de generación en generación conforman una gastronomía auténtica, donde destacan especialidades como las migas, la caldereta de cordero o la torta del Casar, uno de los quesos más emblemáticos de España.

Bacalao dorado

Ingredientes

(4 personas):

300 g de bacalao
desalado y desmigado
4 huevos
2 patatas medianas
1 cebolla
Aceite de oliva
virgen extra
Sal y pimienta
Perejil fresco
picado (opcional)



Elaboración:

Cortar las patatas en tiras finas y freírlas hasta que estén doradas. Reservar. Pochar la cebolla picada en una sartén con aceite de oliva. Añadir el bacalao desmigado y cocinar durante unos minutos. Incorporar las patatas fritas y mezclar bien. Batir los huevos, agregarlos a la sartén y remover suavemente hasta que cuajen, manteniendo una textura jugosa. Rectificar de sal y pimienta y espolvorear con perejil fresco antes de servir.

Presentación:

Servir caliente, acompañado de aceitunas negras y una ensalada fresca.

FOSTER'S HOLLYWOOD

Avda. España, 51
916 38 12 32
Internacional - Norteamericana

FOSTER'S HOLLYWOOD

Calle de la Fresa, 2
916 39 83 84
Internacional - Norteamericana

EL TOQUE

Ctra. El Plantío, 76
913 07 61 70
De mercado - Tradicional - Renovada -
Tradicional

LA CANTINA

Avda. de España, 51
916 38 08 90
Casera

RIGATONI

Carretera de Boadilla del Monte, 8
916 38 79 25
Internacional - Italiana

LISBOA ANTIGA

Calle de la Iglesia, 3
916 34 51 86
Internacional - Portuguesa

COCINA VASCA

La cocina vasca está considerada una de las grandes referencias gastronómicas de Europa. Basada en la excelencia de las materias primas, combina los productos del mar Cantábrico con los de sus fértiles huertas y montañas. Tradición e innovación conviven en una gastronomía que ha dado fama internacional a sus chefs y que mantiene vivas recetas emblemáticas como el bacalao al pil-pil, la merluza en salsa verde o los populares pintxos.

Merluza en salsa verde

Ingredientes (4 personas):

4 lomos o rodajas de merluza
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
200 ml de caldo de pescado
Perejil fresco picado
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Almejas (opcional)

Elaboración:

Dorar los ajos picados en una cazuela con un poco de aceite de oliva.

Añadir la harina y remover durante unos segundos para que se cocine. Incorporar el caldo de pescado poco a poco, removiendo hasta obtener una salsa ligera.

Agregar abundante perejil picado y mezclar.

Colocar la merluza en la cazuela y cocinar a fuego suave durante 5-7 minutos. Si se desea, añadir unas almejas y cocinar hasta que se abran.

Presentación:

Servir caliente, bañando la merluza con la salsa verde y acompañada de las almejas.



LA POSADA DEL CURA

Carretera El Plantío-Majadahonda,
Km. 1,7
916 36 20 36
A la brasa - Castellana

CAPITOLINA

Urb. Puerta de Sierra III, s/n
916 38 30 60
Internacional - Italiana

LA AURORA

Calle Doctor Calero, 8
916 39 44 40
Casera

FARO VIDIO

Avda. de España, 70
916 34 07 75
De mercado

AS DE BASTOS

Calle Doctor Bastos, 9
916 38 25 14
De mercado - Raciones - Tradicional -
Mediterránea - Española

LA BRASERÍA

Calle Santa María La Cabeza, 12
916 38 10 28
De mercado

CASA CAMU

Calle Fresa, 17
916 34 57 74
Raciones

LA GITANA

Calle Goya, 1
916 02 83 07
Casera - De mercado - De temporada
- Tradicional - Mediterránea - Española

EL BRASERO

Calle Benavente, 7
916 34 52 06
Tradicional

LA HOSTERIA

Avda. de los Claveles, 1
916 34 04 35
Diversa - Castellana

MIRA MADRID

Calle Santa María de la Cabeza, 14
916 38 10 26
Casera

EL MARAGATO

Calle Doctor Calero, 34
916 39 10 29
Diversa Castellana

TRIBECA

Avda. España, 31
916 39 90 50
De mercado

BELLA NAPOLI

Ctra. Pozuelo a Majadahonda, 48
916 02 70 92
De mercado - Internacional - Italiana

COQUEREL

Avda. España, s/n
916 38 32 56
Fusión - Europea

JIMENEZ

Calle de la Estación, s/n
913 72 81 33
De mercado - De temporada

LA RENTA

Calle Rosalía de Castro, 1
916 38 12 43
De mercado

MICUE

Calle Viento, 2
916 36 26 35
Creativa



AÑADAS

Ctra. Villanueva del Pardillo, Km. 3,200
916 37 15 66
Tradicional

SALTERIUS

Calle Goya, 1
917 55 47 34
Creativa

LA CUMBRE

Polígono El Carralero, s/n
916 38 79 37
Tradicional - Extremeña

ÑAM RESTAURANTES

Avda. Moreras, 2
919 92 20 27
Raciones - Mediterránea

CANTINA MARIACHI

Calle de la Fresa, 2
916 38 44 71
Internacional - Mexicana

TANTEO

Calle Rosalía de Castro, 1
916 39 54 48
Mediterránea

LA TABERNA MARINERA

Calle Miseses, 5
916 39 05 60
Casera - De mercado - Raciones - Tradicional - Española - Andaluza

LA PAMPA ARGENTINA

Ctra. de Pozuelo, 48
916 02 71 14
A la brasa - Internacional - Argentina

FÁBULA

Calle Isaac Albeniz, s/n
916 38 96 02
Tradicional

BOUQUET LOUNGE BAR

Calle Valgrande, 1
916 79 83 20
De mercado

TAIWAN 7

Calle Isaac Peral, 8
916 34 33 14
De mercado - Asiática

RONG HUA

Trav. Navaluenga, 1
916 34 19 54
Tradicional - Oriental - Internacional - Asiática - China

COCINA ASIÁTICA

La cocina asiática engloba una extraordinaria diversidad de tradiciones culinarias que se extienden desde Oriente Medio hasta el Lejano Oriente. Caracterizada por el equilibrio de sabores, el uso de especias, arroces, fideos, verduras y pescados, ofrece una amplia variedad de platos que reflejan la riqueza cultural de países como China, Japón, India, Tailandia o Vietnam. Su combinación de técnicas ancestrales e ingredientes únicos la ha convertido en una de las gastronomías más influyentes y apreciadas del mundo.

Pad Thai

Ingredientes (4 personas):

250 g de fideos de arroz
200 g de gambas peladas o pollo troceado
2 huevos
100 g de brotes de soja
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de azúcar moreno
Zumo de media lima
Cacahuets picados
Aceite vegetal



Elaboración:

Hidratar los fideos de arroz siguiendo las instrucciones del fabricante. Saltear las gambas o el pollo en una sartén o wok con un poco de aceite. Añadir los huevos batidos y remover hasta que cuajen ligeramente. Incorporar los fideos y mezclar con la salsa de pescado, la salsa de soja, el azúcar y el zumo de lima. Agregar los brotes de soja y cocinar un par de minutos más. Servir caliente espolvoreado con cacahuets picados.

Presentación:

Acompañar con gajos de lima y, si se desea, unas hojas de cilantro fresco.

MALAMALUCA

Ctra. Pozuelo a Majadahonda, 48
916 79 52 61
Raciones

LA GUINDA

Avda. de España, 24
916 39 78 74
Raciones

SALGORDA

Calle Goya, 1
916 79 58 95
Fusión

BOULEVARD

Calle Cervantes, s/n
653 77 77 11
De mercado - Raciones





FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Madrid



FS CROSS

NUEVO BOX

NATACIÓN

ESTIRAMIENTOS



LLAMA AHORA

91 799 2801

AVDA. JUAN ANTONIO SAMARANCH TORELLÓ 8

28223 POZUELO DE ALARCÓN



fitnesssports.eu

COCINA AMERICANA

La cocina americana es el resultado de la fusión de numerosas tradiciones culinarias llegadas de todo el mundo. Con una gran variedad de influencias europeas, africanas, latinoamericanas y asiáticas, destaca por sus platos contundentes y populares, como las hamburguesas, las costillas a la barbacoa o el pollo frito. Más allá de la comida rápida, la gastronomía estadounidense ofrece una rica diversidad regional que refleja la historia y la multiculturalidad del país.

DE MARIA

Avda. de las Moreras, 48

916 02 74 19

A la brasa - Internacional - Argentina

GINOS

Avda. Reyes Catolicos, 6

916 38 87 71

Internacional - Italiana

VIPS

Plaza Colon, s/n

916 38 29 99

Diversa

VIPS

Calle de la Fresa, 2

912 75 21 73

Fusión - Internacional

GINOS

Calle de la Fresa, 2

912 75 21 74

Mediterranea - Internacional - Italiana

PEGGY SUE'S MAJADAHONDA

Calle Puerto de Los Leones, 8

918 66 44 03

Rapida - Norteamericana

100 MONTADITOS

Calle De la Fresa, 2

916 39 43 13

Rapida - Española

100 MONTADITOS

Carretera de Boadilla del Monte, 2

913 51 90 01

Rapida - Española

SANTINNO MAJADAHONDA

Avenida de las Moreras, 42

916 02 97 09

Fusión - Internacional

SUSHIMORE

Calle Fresa, 2

916 34 74 25

Tradicional - Asiática - Japonesa

LA SUREÑA

Calle de la Gran Vía

913 51 90 01

Raciones - Española - Andaluza

Costillas a la barbacoa

Ingredientes (4 personas):

1 kg de costillas de cerdo

150 ml de salsa barbacoa

1 cucharada de miel

1 cucharadita

de pimentón dulce

Sal y pimienta

Aceite de oliva



Elaboración:

Salpimentar las costillas y espolvorearlas con el pimentón.

Mezclar la salsa barbacoa con la miel y untar las costillas por ambos lados.

Colocarlas en una bandeja de horno y hornear a 180 °C durante aproximadamente 1 hora, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Pintarlas de nuevo con salsa barbacoa y hornear 15 minutos más hasta que queden doradas y caramelizadas.

Presentación:

Servir calientes acompañadas de patatas asadas, ensalada de col o maíz.

CENTRAL MEXICANA

Calle Veneros, s/n

916 79 82 83

De mercado - Internacional - Mexicana

ONNECA

Carretera de Boadilla, 2

916 38 63 28

De mercado- Creativa - Tradicional

XINITO ORIENTAL & SUSHI

Avenida del Príncipe de Asturias, 24

916 79 82 92

De mercado - Creativa - Oriental - Internacional - AsiáticaChina

TOCATA by El Toque

Avenida de España, 51

916 34 22 61

De mercado - Española

GOA

Avenida de España, 14

916 39 15 34

De mercado

TONY ROMA'S FAMOUS FOR RIB'S

Avda. Claveles, 55

916 34 34 16

A la brasa - Internacional - Norteamericana

LA MANUELA

Plaza Pizarro, 4

916 38 57 93

De mercado - Creativa - Tradicional - Renovada - Mediterranea - Internacional

LA TRAVESÍA

Calle Puerto de Los Leones, 8

916 34 10 72

Fusión - Moderna - Mediterranea

COCINA ITALIANA

La cocina italiana es una de las más populares y reconocidas del mundo. Basada en ingredientes sencillos y de gran calidad, como la pasta, el tomate, el aceite de oliva y los quesos, ha sabido convertir recetas tradicionales en auténticos iconos gastronómicos. Desde las pizzas napolitanas hasta los risottos y lasañas, la gastronomía italiana destaca por su equilibrio de sabores, su respeto por el producto y una fuerte tradición familiar ligada a la mesa.

Pappardelle a la carbonara

Ingredientes (4 personas):

400 g de pappardelle
150 g de guanciale
o panceta curada
3 yemas de huevo
y 1 huevo entero
80 g de queso pecorino
romano rallado
Pimienta negra recién molida
Sal



Elaboración:

Cocer los pappardelle en abundante agua con sal hasta que estén al dente. Mientras tanto, dorar el guanciale cortado en tiras en una sartén, sin añadir aceite.

Batir las yemas y el huevo entero con el queso pecorino y abundante pimienta negra.

Ecurrir la pasta y mezclarla con el guanciale caliente.

Retirar del fuego e incorporar la mezcla de huevo y queso, removiendo rápidamente para que se forme una salsa cremosa sin que el huevo llegue a cuajarse.

MCDONALD'S CARRALERO II

Calle La Fresa, s/n
916 39 70 64
Rapida - Norteamericana

MCDONALD'S MAJADAHONDA

Avenida de España, s/n
916 34 04 02
Rapida - Norteamericana

MCDONALD'S CARRALERO

Calle de las Moreras, Local 64
916 38 94 01
Rapida - Norteamericana

MUUM

Calle La Fresa, 2
916 39 13 80
De mercado - Internacional - Japonesa

GO! SUSHING

Avenida de España, 31
916 34 37 56
De mercado - Asiática - Japonesa

LA CUBA

Calle Virgen de Loreto, 6
911 10 77 44
A la brasa - De mercado - Raciones

LA MACHINA DE PUERTO CHICO

Carretera de Pozuelo a Majadahonda, 48
914 85 90 99
De mercado - Española - Cantabra

ROCKA ROLLA

Calle Escudero, 11
650 54 22 08
Raciones

BISTEC BOUTIQUE & BAR DE CARNES

Calle el Barbero de Sevilla, 14
913 30 66 25
A la brasa - Española - Argentina

SUSHI MASTER

Ctra. Pozuelo, 48
910 16 44 31
Oriental - Internacional - Asiática - Japonesa

MINT

Ctra. del Plantío, 11
916 38 66 86
Alta cocina - Oriental - Internacional - Asiática

ORIGEN

Camino Mina, 25
910 27 57 61
De mercado - Creativa - Mediterranea

LAZZARONI

Calle Veneros, 8
912 68 07 34

ESTOQUE

Avda. de España, 70
916 68 39 21
De mercado - Tradicional - Española

AVIVA SKY

Calle Matemáticos, 8
619 04 62 79
Fusión

LAMORALEJA

Calle Rosalia de Castro, 1
915 29 61 46
Fusión

BOULEVARD

Calle Cervantes, s/n
917 65 00 62
Fusión - Creativa - Raciones

LA GABARRA

Calle Santa Catalina, 21
658 72 07 30
A la brasa - Española - Vasca

PIZZA NONNA

912 94 94 49
Casera

GALLO NEGRO

Ctra. Majadahonda-Pozuelo, s/n
911 99 62 69

LA AGENDA DE MAJADAHONDA • JUNIO 2026

1-12 JUNIO

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN PARA LOS TALLERES CULTURALES

Plazo de preinscripción de los talleres culturales que se imparten en el Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía" para el curso 2026/2027 (octubre-junio).

Más de 35 diferentes disciplinas como idiomas, diversas modalidades de baile, pintura, maquetismo, manualidades, costura, ajedrez, grafología, etc.

Fechas: Los talleres se iniciarán la primera semana de octubre y finalizarán la primera quincena de junio de 2027.

Lugar: Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.

Dirigido a: Dirigido a personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio que no se encuentren activas laboralmente.

Inscripciones: A partir del 1 de junio en la web www.majadahonda.org/mayoresrecursos-y-talleres, de manera presencial en la recepción del Centro Municipal de Mayores Reina Sofía de 11:30h. a 13:30h. y de 17:30h. a 19:00h. o enviando formulario de solicitud a través del correo electrónico centrodemayores@majadahonda.org (En aquellos talleres cuya demanda supere las plazas ofertadas se realizará un sorteo público para su asignación).

Precio: Gratuito.

3 JUNIO

CONFERENCIA: MEDICINA, CIENCIA Y ARTE

Felipe Lucena, médico internista y profesor de la Universidad de Alcalá de Henares, jubilado nos acerca a sus experiencias profesionales y su visión holística del ejercicio de la medicina.

Hora: 18:00h.

Lugar: Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.

Dirigido a: Dirigido a personas mayores de 60 años empadronadas en el

municipio que no se encuentren activas laboralmente.

Más información:

www.majadahonda.org/Agenda
Estada libre hasta cubrir aforo.

4 JUNIO

CLUB DE LECTURA

"LIBROS CON MUCHO CINE"

Actividad que pretende acercar al público obras literarias y fomentar la cultura y la lectura, además de indagar en la estrecha relación entre la narración literaria y cinematográfica. Se realizará una sesión al mes, de octubre a junio a las 19:00 horas, donde se comentará y debatirá sobre un libro que todos los asistentes habrán leído previamente. Además, todas las personas que lo deseen podrán asistir a la proyección en los Cines Zoco de la película en la que se basa la obra leída en el club de lectura, con posterior comentario sobre el film en la sala de cine. El acceso a la proyección será mediante la compra de la entrada en la taquilla del cine y podrán asistir todas las personas que lo deseen, estén inscritos o no en el Club de lectura.

Actividad dinamizada por Antonio Campos y Cines Zoco.

Hora: 19:00h.

Lugar: Sala Polivalente. Biblioteca Municipal Francisco Umbral.

Inscripciones:

Por teléfono (91 634 94 19), correo electrónico (bibliotecafranciscoumbral@majadahonda.org) o presencialmente en la biblioteca.

6 JUNIO

MUESTRA DEL ALUMNADO DEL TALLER MUNICIPAL DE DANZA

Horario: Pases a las 11:00 y 12:30h.

Lugar: Teatro de la Casa de la Cultura "Carmen Conde" Acceso mediante invitación. Las invitaciones podrán retirarse en la taquilla de la Casa de la Cultura, desde una hora antes del comienzo del pase.

CICLO DE MÚSICA EN EL TEMPLETE. PALINKA COVER BAND

Temas míticos de artistas nacionales como Platero y tú, Barricada, Los Suaves, Tequila, M-Clan, Duncan Dhu, La Frontera, Celtas Cortos, Sergio Dalma, Antonio Vega, Alaska, Siniestro Total etc. y algunos internacionales como Ramones o Bon Jovi, así como alguna adaptación curiosa de otros clásicos del panorama musical mundial.

Hora: 21:00h.

Lugar: Templete de Música (Plaza Constitución).

Acceso libre.

7 JUNIO

TEATRO-CALLE: CARRUSEL AMBULANTE

¡Los hermanos Trampoli han llegado a su ciudad! Y vienen acompañados de su carrusel ambulante, un tióvivo que ha pasado de generación en generación, viajando por todos los rincones del mundo para ser mostrado. A simple vista, parece un carrusel antiguo como cualquier otro, pero pronto el público descubrirá su extraordinario secreto.

Hora: 12:30h.

Duración: 60 min.

Lugar: Plaza de Colón - Gran Vía.

Edad recomendada: Todos los públicos. Acceso libre.

8-11 JUNIO

CURSO "HAZ CRECER TU MARCA CON MARKETING DIGITAL"

Formación presencial y gratuita de 12 horas, organizada por la Fundación Cibervoluntarios en colaboración con el Ayuntamiento de Majadahonda que otorga un certificado de participación. Aprende a impulsar tu marca a través del marketing digital y la creación de tu propia tienda online. Descubre estrategias efectivas para posicionar tu negocio, atraer clientes y escalar tus ventas en el entorno digital.

Horario: De 10:00h. a 13:00h.

Lugar: Aula de Formación de la Concejalía de Desarrollo Económico, Empleo y Comercio. Avenida Guadarrama 34 (lateral derecho) Majadahonda.

Dirigido a: Este curso está dirigido a cualquier persona interesada en potenciar una marca, proyecto o idea en el entorno digital, sin necesidad de tener experiencia previa en marketing digital.

Inscripciones: Abierta hasta completar aforo. La inscripción se realizará a través de un formulario web en <https://desarrollo-economico.majadahonda.org/preinscripcion-cursos>

Precio: Gratuito.

11 JUNIO

CONCIERTO "RAÍCES Y HORIZONTES". ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

Embárcate en un viaje sonoro que atraviesa fronteras y generaciones con la familia coral de la Escuela Municipal de Música de Majadahonda y la Coral Polifónica Enrique Granados. Desde las canciones tradicionales que forman nuestras raíces hasta los horizontes contemporáneos de los Beatles o Chilocott, descubriremos cómo la música nos une a través del tiempo y el espacio. Una travesía musical única donde las voces infantiles, juveniles y adultas de Majadahonda se funden en armonía.

Coro Infantil y Coro Joven de la Escuela Municipal de Música. | Coral Polifónica Enrique Granados.

Hora: 20:00h

Lugar: Teatro de la Casa de la Cultura Carmen Conde.

Acceso libre hasta completar aforo.

12 JUNIO

TALLER PUESTA A PUNTO DE TU BICI

Aprenderás a cambiar la cámara, herramientas básicas, engranaje de cadenas, revisión de frenos,...

Horario: De 18:30h. a 19:30h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Dirigido a: De 11 a 17 años (nacidos entre 2014 y 2009).

Inscripciones: Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: Gratuito

13 JUNIO

CICLO DE MÚSICA EN EL TEMPLETE. CONCIERTO A TRES BANDAS

Por segundo año consecutivo, las Escuelas de Música de Las Rozas y Majadahonda, junto con el Conservatorio de Majadahonda, se unen para ofrecer un concierto extraordinario que se consolida ya como una cita cultural destacada en la zona noroeste.

Hora: 20:30h.

Lugar: Parque Colón.
Acceso libre.

13 JUNIO

ruta en bici nocturna por el monte del pilar

El recorrido será guiado por el equipo del Club Ciclista de Majadahonda.

Horario: De 21:00h. a 23:00h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Dirigido a: De 11 a 17 años (nacidos entre 2014 y 2009).

Inscripciones: Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: Gratuito.

14 JUNIO

LA DESPENSA DE MADRID

Vuelve a Majadahonda el mercado itinerante de los alimentos de Madrid. El evento permitirá a sus visitantes conocer directamente de manos de sus productores la mejor oferta agroalimentaria de la Comunidad de Madrid. Podrán adquirirse productos como carne, cerveza, aceitunas, queso, vino, miel, mermelada...

Horario: De 10:00h. a 14:30h.

Lugar: Plaza de Colón.

Dirigido a: Todos los públicos.

14 JUNIO

TEATRO-CALLE: UN MUNDO PERFECTO

La doctora Lubina Fernández propone una teoría sobre la diversidad de la Tierra inspirada en mitos africanos. Entre ellos destaca el relato de los Ubuntu, donde los caballos fueron los primeros habitantes. La historia muestra conflictos entre animales que intentan crear un mundo ideal priorizando sus propios intereses. Finalmente, surge la necesidad de un acuerdo común.

Sin embargo, el ser humano aparece como el único que ignora al resto.

Hora: 12:30h.

Duración: 50 min.

Edad recomendada:

Todos los públicos.

Lugar: Parque del Tubo (Gran Vía).
Acceso libre.

15 JUNIO

SEMINARIO DE LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL

El Ayuntamiento invita a profesores, maestros, bibliotecarios, libreros, padres, abuelos, animadores culturales e interesados en general a conocer algunos de los buenos libros, escritos para niños y jóvenes y a conocer y conversar con sus autores, ilustradores, traductores o editores. Unos libros que, también, nos ayudaran a nosotros, los adultos, a emocionarnos y gozar de su lectura. Dirigido por Francisco García Novell, se hará una sesión al mes, desde octubre hasta junio, a las 19:00 horas. Contará como invitada con la escritora, actriz y guionista española Elvira Menéndez González.

Hora: 19:00h.

Lugar: Sala Polivalente. Biblioteca Municipal Francisco Umbral.

La sesión está abierta a todos los usuarios que deseen asistir.

17 JUNIO

CONFERENCIA: VACACIONES SEGURAS

Se ofrecerán recomendaciones prácticas para evitar riesgos y proporcionar a los asistentes consejos que permitan mejorar su seguridad personal durante el periodo vacacional.

Enmarcada dentro del Plan Mayor de Seguridad, de la Guardia Civil que además contará con la colaboración de la Policía Local de Majadahonda que dará a conocer el funcionamiento del Programa Municipal Vacaciones Seguras, para propietarios de viviendas, que se ausenten de sus domicilios en el periodo vacacional.

Hora: 10:30h.

Lugar: Centro Municipal de Mayores Reina Sofía.

Dirigido a: Dirigido a personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio que no se encuentren activas laboralmente.

Estada libre hasta cubrir aforo.

19 JUNIO

LAS NOCHES DEL MONTE DEL PILAR. ACTUACIÓN DE "COMBO PARADISO"

Agrupación de soul y rock formada por cuatro grandes músicos que forman el mejor combo imaginable en la escena nacional, con un nuevo y refrescante punto de vista en este nuevo proyecto en castellano.

Hora: 22:00h.

Lugar: Parque Felipe VI (junto al Monte del Pilar). Acceso libre.

20 JUNIO

STEAM BRASS BAND. CONMEMORACIÓN DEL DÍA EUROPEO DE LA MÚSICA

Una tripulación de ocho músicos alimentados por vapor, ritmo y metal. El universo steampunk impulsa una brass band moderna que reinventa el pop, el funk, el rock y los éxitos actuales con fuerza, estética y personalidad propia. Un espectáculo eléctrico, visual y arrollador. Metales que rugen, percusiones que enciende al público y un directo que conecta, impacta y transforma cualquier escenario.

Hora: 21:00h.

Lugar: C/ Gran Vía, junto a Plaza Mayor. Acceso libre.

TEATRO: UNA MADRE DE PELÍCULA

Eva María, a las tantas de la madrugada, ha recibido un tajante mensaje de Alejandro, su único y adorado hijo: debe entrar en su habitación y buscar en un cajón cerrado con un candado un documento que necesita con urgencia para la Universidad americana en la que estudia. Urgente es "ya, ahora, sin perder un instante, mamá". Alejan-

dro, que conoce muy bien a su progenitora, le advierte de que no caiga en la humana (y especialmente maternal) tentación de hurgar en sus cosas aprovechando la estupenda ocasión. Eva María promete a su hijo cumplir a rajatabla su cometido, pero una vez inmersa en el encargo...

Hora: 20:00h.

Duración: 80 min.

Lugar: Teatro de la Casa de la Cultura Carmen Conde.

Edad recomendada: Mayores de 12 años.

Localidades: Planta Baja 15€ | Planta Alta 12€.

21 JUNIO

TEATRO-CALLE: EL ABRAZO

El abrazo es una Mojiganga que une folclore, tecnología y cultura popular en un espectáculo vibrante. Un puente entre generaciones, lo ancestral y lo moderno: títeres, música tradicional y electrónica, literatura y baile. Un espectáculo premiado en la 27ª Feria de Teatro de Castilla y León. ¿Queréis una caricia contada, cantada y jugada?

Hora: 12:30h.

Duración: 50 min.

Lugar: Parque de Ferencvaros (C/Santo Tomás) (pdte. confirmar)

Edad recomendada: Todos los públicos.

22 JUNIO

TALLER DE ARTE CON LUZ NEGRA

Sumérgete en una experiencia artística única en la que la oscuridad se convierte en tu lienzo.

Utilizando pintura fluorescente y luces negras, los participantes podrán experimentar con la pintura rápida en un entorno que estimula la creatividad y el juego con la luz y el color. Este taller no solo te permitirá expresar tu talento artístico, sino que también será una

forma divertida de relajarte y disfrutar del arte en un formato diferente.

Horario: De 11:00h. a 14:00h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 11 a 17 años (nacidos entre 2014 y 2009).

Inscripciones: Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: 12,48€ (empadronados).

23 JUNIO

"SONRISAS A ESCENA" TALLER DE TEATRO, CLOWN Y EXPRESIÓN CÓMICA

Este taller propone un viaje divertido y profundo al mundo del clown y la expresión escénica. El enfoque teatral se basa en el juego, la improvisación y la autenticidad emocional, explorando la vulnerabilidad y el humor como formas de comunicación humana y educativa. A través de dinámicas corporales, ejercicios de creatividad, creación de personajes y escenas grupales, los participantes descubrirán nuevas maneras de expresarse, mejorar la escucha, desarrollar la complicidad y potenciar la imaginación.

Horario: De 11:00h. a 14:00h.

Lugar:

Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 11 a 17 años (nacidos entre 2014 y 2009).

Inscripciones: Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: 12,48€ (empadronados).

24 JUNIO

CUSTOMIZACIÓN DE ROPA (PINTURA TEXTIL)

En este taller creativo los participantes aprenderán a transformar prendas bá-



GRAN RE-
PESCA

en C/ Francia 8, Po

sicas en piezas únicas mediante técnicas de pintura textil. Experimentarán con diseños, plantillas, estampados y combinaciones de color para dar una segunda vida a su ropa. La actividad fomenta la creatividad y la expresión personal, además de ofrecer herramientas prácticas para desarrollar un estilo propio.

Si quieres, te puedes traer una prenda (camiseta, sudadera, etc.)

Horario: De 11:00h. a 14:00h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 11 a 17 años (nacidos entre 2014 y 2009).

Inscripciones: Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: 12,48€ (empadronados).

26 JUNIO

CAMPEONATO DE AJEDREZ

Organizado por el Club de Ajedrez, este campeonato es la ocasión perfecta para desafiar tus habilidades y competir contra otros jóvenes en este apasionante juego de estrategia.

Horario: Inicio a las 17:00h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 10 a 30 años (nacidos entre 2016 y 1996).

Inscripciones: Hasta el 22 de junio, presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web: www.majadahondajoven.org

Precio: Gratuito.

26 JUNIO

LAS NOCHES DEL MONTE DEL PILAR. ACTUACIÓN DE "ZENET"

Zenet es sinónimo de elegancia y calidad. Con más de 15 años de trayectoria, se ha consolidado como una de las voces más icónicas del jazz y

folclore en español. Convertido en un auténtico referente, ya sea acompañado de su espectacular banda de jazz o de un virtuoso guitarrista, su figura destaca por su estilo único: ecléctico, sorprendente y dotado de una prodigiosa tesitura.

Hora: 22:00h.

Lugar: Parque Felipe VI (junto al Monte del Pilar). Acceso libre.

26 JUNIO

CIRCUITO DE JUEGOS DE MESA

Un circuito de los juegos de mesa más divertidos, donde los participantes podrán disfrutar de diversas opciones de entretenimiento mientras conocen a otros jóvenes. Es una oportunidad para compartir risas, competir de manera amistosa y descubrir nuevos juegos, todo en un ambiente relajado y divertido.

Horario: De 17:00h. a 20:30h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 12 a 30 años (nacidos entre 2014 y 1996).

Inscripciones: Hasta 4 días antes de la actividad presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: Gratuito.

27 JUNIO

CICLO DE MÚSICA EN EL TEMPLETE. BAILE EN LÍNEA - CUARTETO TIERRA

Ven a pasar una noche inolvidable con la Orquesta-Cuarteto TIERRA y baila a ritmos de pasodobles, salsa, rumba, merengue, cumbia, música de los años 60/70, bailes del verano...

Hora: 21:00h.

Lugar: Templete de Música (Plaza Constitución). Acceso libre.

28 JUNIO

TEATRO-CALLE: LA VERDADERA HISTORIA DE LOS TRES CERDITOS

Una de las cosas que no sabíamos de "La verdadera historia de los tres cerditos" es que la más pequeña es una cerdita que, aparte de aplicada, es la mar de ingeniosa. Un espectáculo dirigido a los más pequeños, que les hará descubrir nuevas palabras en una lengua para much@s aun desconocida, también cantar canciones y, quizás, incluso bailarlas. Por cierto ¿como se dice en inglés? ¡Soplaré, soplaré y la casa derribaré!

Hora: 12:30h.

Duración: 55 min.

Lugar: Gran Parque Felipe VI

Edad recomendada: A partir de 2 años. Acceso libre.

29 JUNIO-10 JULIO

CURSO PREMONITOR DE TIEMPO LIBRE

Dirigido a jóvenes que quieran iniciarse en el conocimiento sobre técnicas grupales y la organización de actividades de tiempo libre. Se pretende trabajar la educación en valores a través de juegos y dinámicas, fomentando el trabajo en equipo y la participación. Se realizarán talleres de creatividad, actividades sobre salud, medioambiente...

Horario: De lunes a viernes, de 10:00h. a 13:30h.

Lugar: Centro Juvenil Príncipe de Asturias.

Edad: De 14 a 17 años.

Inscripciones: Preinscripción abierta hasta el 22 de junio. Presencialmente en el Centro Juvenil Príncipe de Asturias o a través de la web:

www.majadahondajoven.org

Precio: 69,70€ (empadronados).

ESTRENO DERÍA

ozuelo de Alarcón



ÁNGEL GARCÍA
PESCADERÍAS





Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

akiramed.com