



LA UNIÓN DE HORTALEZA

Boletín Informativo de la Asociación de Vecinos

Nº 61

Septiembre 1995

EDITORIAL

Un año más, nuestra Asociación presenta su programa de actuaciones a todos aquellos que se encuentren animados a participar en actividades sociales y para ello ofrecemos en este boletín una variada gama de las mismas.

Y exponemos nuestras actividades porque estamos convencidos de que es la mejor manera de que nuestros vecinos tengan una información exacta y detallada, tanto de nuestra labor como de la motivación y métodos que nos mueven a actuar de esta determinada forma.

En nuestra demarcación sigue habiendo muchas causas que necesitan del esfuerzo de todos y que sólo llegarán a buen puerto si juntos colaboramos para su consecución.

Te animamos para que con tu participación podamos mejorar la calidad de vida en nuestros barrios.

SUMARIO

Para educar tu salud	2
Talleres de cultura	3
Urbanismo:	4
Vivienda	4
Transporte	4
Equipamientos	5
Parque de Valdebabas	5
Dinamización social	6
Juventud. Ocio. Deportes	6
Alquileres. L.A.U.	7
Actividades, Horario y Lugar	8

ASUNTOS EMBLEMÁTICOS EN EL TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN

- Remodelación de UVA.
- Parque de Valdebabas
- Metro en nuestros barrios
- Ley de Arrendamientos Urbanos
- Ampliación del Polideportivo

EDITA

**Asociación de Vecinos
la Unión de Hortaleza**

Dirección:

Juan Rey

Maquetación:

Jesús Molina

Imprime:

DinColor, S.L.
Tel. 300.03.19

Para educar tu salud

Yoga

1. Identificación

Existen varias modalidades de yoga. Aunque todas las modalidades tienen la misma finalidad, se sirven de diferentes técnicas para el adiestramiento del practicante y para conducirlo así hasta la libertad interior y la autorrealización. Todas las ramas del yoga conceden una importancia primordial al adiestramiento de la mente. Pero el control no debe ejercerse de forma exclusiva sobre ésta, sino que hay que extenderlo a las emociones, los deseos y los estados anímicos y el comportamiento.

Las ramas básicas de yoga son:

- A. Hatha yoga o yoga psicofisiológico.
- B. Radja yoga o yoga del control mental.
- C. Gnana yoga o yoga de la conquista del conocimiento superior.
- D. Mantra yoga o yoga del control de las vibraciones y sonidos.
- E. Tantra yoga o yoga de la transformación y sublimación de la energía sexual.
- F. Kundalini yoga o yoga de la conquista de la energía cósmica.
- G. Bhakti yoga o yoga devocional.
- H. Karma yoga o yoga de la acción consciente.

Nos ocuparemos de dos de estas ramas:

HATHA-YOGA (yoga físico): practicado asiduamente ejerce una notable influencia sobre el cuerpo (músculo, nervios, vísceras, glándulas, aparato respiratorio, aparato digestivo, etc).

De su práctica perseverante pueden obtenerse los siguientes efectos:

- Un cuerpo saludable, elástico, armónico y resistente.
- Una ampliación de la capacidad de concentración, atención, memoria, etc.
- Una mayor firmeza de carácter, disciplina y voluntad.

El Hatha yoga tiene a un equilibrio de las energías en el organismo.

RADJA YOGA (yoga mental) se ocupa directamente del control y perfeccionamiento de la mente para hacer posible la evolución interna del individuo y así completar su madurez psicomental. Con sus técnicas se consigue el dominio sobre la memoria y la imaginación, el desarrollo de la atención mental pura.

Amparo Millás García
Monitora

Servicio Psicológico

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A todas aquellas personas sensibles, que se sientan TRISTES, que no puedan DORMIR, que les cueste TOMAR DECISIONES, que quieren VIVIR LA VIDA; ENTENDERLA...

¿QUÉ OFRECE?

La atención inmediata de una profesional psicoterapeuta, que te sabrá ESCUCHAR y colaborará contigo por medio de la REFLEXIÓN, a ENTENDER QUE TE PASA Y POR QUÉ.

CÓMO Y, ¿A DÓNDE TIENES QUE DIRIGIRTE?

A la Asociación de Vecinos "LA UNIÓN DE HORTALEZA", con domicilio actualmente en calle ALFACAR, Bloque 45, los miércoles de 6 a 8, o bien al teléfono 764.53.50, dejando mensaje en el contextador, y te llamarán para darte hora.

SI LO NECESITAS, NO TENGAS MIEDO, "VEN".

Josefina García
Licenciada en Psicología

Gimnasia Psicofísica

La gimnasia psicofísica es una técnica que ayuda a mejorar la función del sistema nervioso de los órganos internos, al favorecer la circulación sanguínea y la sensibilidad de las articulaciones.

Considera al ser humano como algo global, en el que lo físico y lo psíquico se interrelacionan e interactúan.

Desarrollaremos prácticas sencillas que te ayudarán a sentir mejor tu cuerpo y a ganar confianza y autoestima.

Haremos relajación, conciencia corporal, juegos lúdicos, etc.

Interesados llamar al Tel. 576.02.13.

Ana Ester Leiva
Licenciada en Psicología

Talleres de cultura

Cerámica

¿Por qué se programa un taller de cerámica, dentro de las actividades de la Asociación? Según los estatutos de la Asociación, uno de los objetivos de la misma es favorecer la cultura. La cultura puede entenderse de dos maneras: Una, como consumo de ofertas culturales elaboradas por las instituciones. Otra, consistente en desarrollar cada uno sus propias capacidades artísticas. Este segundo modelo de cultura es el que defiende la Asociación dentro de su filosofía cultural y este es el que se aplica en el taller de cerámica de la Asociación. Por ello, si dentro de los objetivos de la Asociación está el favorecer la cultura, el modelo de taller de cerámica que se programa coincide plenamente con las pretensiones de la asociación.

El taller de cerámica facilita y hace posible que las personas que lo practican puedan desarrollar sus cualidades artísticas, teniendo como base de trabajo el barro.

Cada año es necesario distinguir diversos niveles y así unos estarán en fase de iniciación y otro en fase de mayor aprendizaje. Según cada nivel el objetivo varía y así en el primero será que se aficionen al trabajo con el agua y el barro, y en el segundo es conocer técnicas más perfectas, para construir obras con cierta calidad artística.

En el taller de cerámica somos conscientes los monitores de que es una actividad de la Asociación. Por ello intentamos que todos los alumnos sientan el taller cerámico no como el trabajo de una academia, sino como un espacio de la Asociación.

Las personas responsables de este programa del taller de cerámica son Esperanza García Ortigosa y Esther Gracia Ortigosa, que pertenecen al Censo de Artesanos de la Comunidad de Madrid.

Danza

¿Cuál es el fundamento de la programación de esta actividad? Incentivar a todo el alumnado o al público o personas en general al mundo de la danza.

¿Qué relación tiene esta actividad con los objetivos de la Asociación? La relación es cumplir con un amplio programa ofrecido por la Asociación dentro de las demás prestaciones culturales.

OBJETIVOS

Lo más importante es la relación que existe entre el alumnado ya sea a nivel infantil como de adultos. También es muy gratificante el dar a conocer el nombre de la asociación a través de la cultura en este caso de la Danza.

Este programa está dirigido a toda persona con ganas de inquietudes artísticas. También está destinado a todo el alumnado ya sea infantil que adulto.

El objetivo o uno de los objetivos más cruciales en este curso 95-96 es demostrar ante el mayor público posible nuestros avances, primeramente lo haremos en el certamen de teatro, organizado por la Federación Regional de Asociaciones y seguida, ente en las fiestas de Primavera de la Junta de Hortaleza como en años anteriores.

METODOLOGÍA

¿Cómo, con qué método, se desarrollarán las acciones para que faciliten actitudes democráticas, asociativas y participativas?

No hay método a seguir, como si se tratase de la docencia común en colegios, etc. Iniciarse en la danza es ir paso a paso. Hay una técnica y al estudiar sobre esta técnica, se va adquiriendo movilidad, conjunción de movimientos, sensibilidad para la música y trabajando y esforzándose día a día. Mi metodología está arropada por una serie de estilos y maestros cualificados.

Marieta. Profesora

También en el local de la Asociación Huerta de la Salud, las profesoras de danza Mercedes y Angeles impartirán sus clases de Lunes a Viernes.

Textil

La historia del tejido se remonta a épocas muy lejanas. De la Prehistoria se conservan restos del tejido en esparto y cáñamo; en Egipto, unos 4.000 años a.c., ya conocían el cultivo del Lino y su hilado; los nómadas del desierto, en el 3.000 a.c., ya confeccionaban tejidos de gran tamaño con los que fabricaban sus tiendas.

A través del tiempo se han producido avances técnicos que han hecho más cómodo y rápido el trabajo del tejedor, se han construido telares que trabajan industrialmente los tejidos e incluso, la era de los ordenadores se ha introducido en el mundo textil.

A pesar de los avances técnicos logrados, la base del tejido no ha variado desde su inicio, su estructura es siempre la misma: una serie de hilos dispuestos en paralelo a lo largo y otra serie de hilos entrecruzados perpendicularmente.

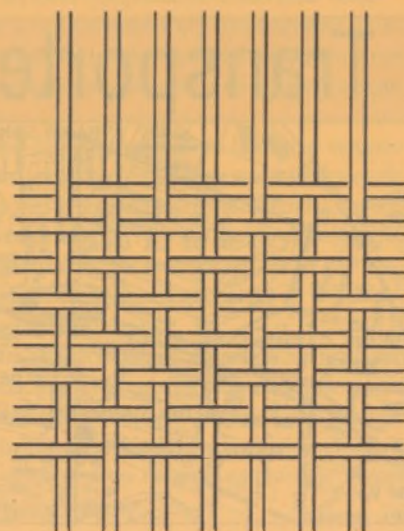
Fundamento del Curso

El curso de artesanía textil, ofrece la posibilidad de acercarse a técnicas ancestrales casi olvidadas, de trabajar con materias naturales de variada textura y composición (lana, seda, algodón, yute, lino...).

El trabajo se realiza en telares de alto rizo y dependiendo de la técnica y de los materiales utilizados, el tejedor obtiene diversas formas finales de tejido: alfombra de nudo, lisa, tapiz con volúmenes, plano... etc.

Contrariamente a lo que sucedía con los tejedores de antaño, que realizaban sus trabajos en base a cartones o dibujos de otras personas, se pretende que las personas inscritas en el curso diseñen sus propios trabajos, una vez aprendida la técnica, y sean capaces de desarrollar su creatividad.

Isabel Rico
Monitora



urbanismo urbanismo urbanismo urbanismo urbanismo

Vivienda

PLAN DE REFORMA (P.E.R.I.) EN LA U.V.A. DE HORTALEZA

El ámbito de la UVA se encontraba recogido como suelo urbano regulado por una Norma que lo definía como: Mantenimiento de la Edificación. Con posterioridad fue tramitada una Modificación Puntual que remite dicho ámbito a desarrollo posterior, mediante la formulación de un P.E.R.I.

Dicha Modificación Puntual, fue aprobada definitivamente por el Consejo de Gobierno de la C.A.M. con fecha 12/01/95.

CONDICIONES DE DESARROLLO DEL ÁREA

- Ordenación general del ámbito apoyándose en la estructura urbana existente, con objeto de adecuar el conjunto de los espacios libres, sustituir edificios existentes inadecuados para el uso residencial mediante la rehabilitación integral de la unidad vecinal.
- La mejora de las condiciones de habitabilidad de la zona.
- La provisión de terciario, dotación comercial y redefinición del equipamiento existente.
- Las tipologías edificatorias a emplear serán las colectivas en bloque abierto, la colectiva en manzana cerrada y unifamiliares en hilera.

Nº de viviendas:

Existentes.....	691
Nuevas.....	634
Total P.E.R.I.	1.325 viviendas

Reserva de suelo para dotaciones:

Espacios libres de dominio y uso público	26.644 m ²
Equipamientos	5.274 m ²
Total reserva para dotaciones	31.918 m ²

FASES DE REALOJO PARA LA REMODELACIÓN

Este P.E.R.I. preve doce fases que van desde Abril del 95 al Noviembre del 2.003.

Tres entidades: Asociación de Vecinos de UVA, Asociación de Comerciantes de UVA y Asociación de Vecinos la Unión de Hortaleza están trabajando para que las acciones



propuestas por el proyecto de ordenación se cumpla de acuerdo con las necesidades de los vecinos.

Las acciones ahora están centradas en la entrega y ocupación de las 36 viviendas de la torre terminada.

Seguimiento de las 100 viviendas en construcción.

Así, como la opción a elegir desde el primer día la compra de la vivienda por los vecinos que lo deseen.



El transporte es un factor importante en una buena planificación urbana y el metro el medio más eficaz en una gran metrópoli; de la fluidez en la comunicación de los ciudadanos depende que los barrios periféricos no se queden aislados del resto de la ciudad.

La Consejería de Transportes de la Comunidad de Madrid ha cambiado el proyecto de prolongar la línea 4 hasta nuestros barrios, por ahora parece ser que únicamente se prolongará hasta Mar de Cristal, pasando antes por Villa Rosa y continuando desde allí a la Ciudad Aeroportuaria.

No hay nada que pueda justificar la prioridad de llevar el transporte al Aeropuerto antes que a un trozo de la CIUDAD donde beneficiaría a miles de ciudadanos. Nuestra Asociación trabajará duro para que se respete el trazado anterior y el metro pase por nuestros barrios.



Equipamientos

APARCAMIENTO HUERTA DE LA SALUD

Dada la necesidad de un aparcamiento en este barrio, los vecinos por medio de su Asociación han contestado a una encuesta que refleja esta necesidad y por lo tanto solicitar a la Junta Municipal, la construcción de dicho aparcamiento.

Las dos opciones para su construcción serían:

- A. Aparcamiento Público financiado por el Ayuntamiento.
- B. El Ayuntamiento cede los terrenos y los vecinos lo financian en régimen de cooperativa.

La propuesta se presentará este año en la Junta Municipal.

POLIDEPORTIVO

Este complejo deportivo que en su proyecto inicial contemplaba varias pistas polivalentes, además de los dos pabellones cubiertos hoy en funcionamiento, se ha visto reducido según el N.P.G. a lo actualmente existente, quedando insuficiente para la demanda que la juventud solicita, por lo que hemos creído necesario hacer una alegación al N.P.G. para que se construyan nuevas pistas.

FORESTACIÓN Y ESPARCIMIENTO EN LOS TERRENOS SITUADOS ENTRE LA M-40 Y STA. MARÍA

Esta propuesta se presentó el curso anterior a la Junta Municipal y se pudo contemplar el proyecto en la exposición realizada por esta asociación. Seguimos trabajando.

PARQUE VIRGEN DEL HENAR

En estos terrenos que abren el barrio a la Av. de S. Luis y que actualmente es un descampado, sería deseable construir un pequeño parque para esparcimiento de sus vecinos. Se presentó proyecto en la Junta Municipal y estamos pendientes de la información, sobre la propiedad de los terrenos.

REHABILITAR los espacios entre bloques del barrio de Sta. María.

BARRIO DE ORISA

En el N.P.G. se preve la expropiación de los viales para proceder a la Recepción del barrio por parte del Ayuntamiento y así finalizar su equipamiento.

BARRIO DEL CARMEN

Desde hace varios años los árboles de la calle Monovar están sin podar, acarreado un grave perjuicio a los vecinos por el desprendimiento del polen e insectos que penetran por las ventanas de los edificios.

También en esta misma calle las autoescuelas continúan realizando sus prácticas, entorpeciendo la normal circulación de los vecinos y provocando situaciones peligrosas. Insistiremos.



Polideportivo C/ de la Estación

Ecología

Si la ambición economicista que impera en nuestra sociedad no pone límite a sus desmanes.

Si los habitantes de este planeta no dejamos de arrancarle la piel para comerciar con ella.

Dejaremos que nuestro entorno natural, incluido el más cercano, siga su curso de destrucción, con la única finalidad de aumentar el poder de algunos países en detrimento de otros y con el consiguiente enriquecimiento de unos pocos.



Parque de Valdebabas

Este es nuestro entorno natural más cercano.

En la propuesta del anterior equipo de Gobierno de la Comunidad de Madrid, los límites que definían el parque excluían de su interior cualquier construcción que no fuera equipamiento como zona verde.

En la actual propuesta del Ayuntamiento en su N.P.G., su interior queda salpicado de objetivos que nada tienen que ver con la idea de un gran parque, como son:

- a) Área de concentración de la ciudad aeroportuaria, dice textualmente: "Se preverán el desarrollo de actuaciones complementaria de viviendas, de una magnitud razonable, en relación directa con el parque y otras industrias de alta tecnología".
- b) Ampliación de recintos feriales.
- c) Reserva ferroviaria.

Nuestra asociación unirá sus esfuerzos junto con otras asociaciones y entidades para conseguir que la gran mancha verde no quede mermada con intervenciones urbanísticas especulativas. Debemos trabajar y exigir el derecho a un entorno natural que mejore nuestro Medio Ambiente.

Dinamización Social

IDENTIFICACIÓN

Se trata en este programa de generar, provocar, animar un proceso de concientización en los ciudadanos, para el crecimiento de los valores solidarios, para el aumento de motivaciones para la organización de los vecinos en interés de valores sociales públicos y colectivos.

FUNDAMENTACIÓN

El viejo dicho de la sabiduría popular "nadie es insustituible" se hace una vez más falso: las personas de carne y hueso somos insustituibles en la construcción de una sociedad más humana, más justa, más solidaria y más cívica. Y esto o lo hacemos las personas de la calle o no se hará.

En relación con las instituciones políticas, se constata en la mayoría de los ciudadanos el vicio de la pasividad, muy extendido en nuestras sociedades democráticas, propio de un sentimiento de impotencia y vasallaje ante los poderes políticos.

Ante el poder político paternalista y benefactor, los ciudadanos deben organizarse, para llevar ellos la iniciativa y dejar de mantener una "dependencia pasiva".

La Asociación de Vecinos LA UNIÓN DE HORTALEZA, en los objetivos fijados en los Estatutos expresa su fin como asociación: "Unir a los vecinos para resolver sus problemas culturales, urbanísticos, de salud... etc."

En el hecho de la pasividad vecinal y en el texto de los estatutos se fundamenta el programa de dinamización social. Además porque es necesario ante un Estado, Ayuntamiento omnipotente, establecer un tejido social, una red de asociaciones mediadoras entre el ciudadano y el Estado, que componga la voz crítica de la sociedad. En esa red de asociaciones debe estar nuestra Asociación.

OBJETIVOS

- Que en los ambientes de las actividades y de los grupos de trabajo de los programas se respire cada vez con más fuerza un ambiente solidario.
- Que en el ambiente vecinal, de los socios, y de los consejos de participación suene cada vez con más fuerza el mensaje de la importancia de lo público, lo social, lo organizativo.

Juan Rey

Juventud. Ocio. Deportes

Desde la Asociación llevamos muchos años organizados para que nuestros jóvenes se integren en actividades que les permitan disfrutar de su tiempo libre de forma colectiva y agrupada. Para ello las acciones previstas para este curso serían:

- **La Asociación Juvenil El Triángulo**, entidad independiente que tiene la sede en nuestros locales, programa diversas salidas culturales y acampadas durante los fines de semana. También en épocas puntuales (Navidad, Semana Santa o Fin de curso en Junio) organiza dentro y fuera del local torneos de mus, ajedrez, tute, ping-pong, tenis y cualquier otra actividad que sus miembros estimen interesante para el colecti-

vo. También participan en las actividades deportivas que se relacionan posteriormente.

- **El Club de Ajedrez Expansión-Unión**, también con sede en nuestros locales, cuenta con tres equipos de ajedrez federados en diferentes categorías. Para este curso tienen previsto llevar a cabo la formación de una escuela de Ajedrez para los más jóvenes, que se desarrollaría todos los sábados.

- Otra actividad que desde el año 1980 cuenta con una participación mayoritaria de jóvenes es el **fútbol**.

sala. Para esta temporada la Asociación, en colaboración con la Juvenil, cuenta con: 1 equipo senior en la Federación Madrileña de Fútbol-Sala en categoría 1ª Preferente; 3 equipos senior que participarán en la 1ª, 2ª y 3ª división de los Juegos Deportivos Municipales de nuestro Distrito; 1 equipo juvenil y 1 equipo benjamín. El motivo de tan elevada participación estriba, al margen de los resultados que suelen ser habitualmente favorables, en la amistad, el compañerismo y espíritu de solidaridad que reina entre todos los integrantes de los equipos.



Huerta de la Salud, calle Mar Menor, 12 posterior. Si estás interesado en alguna de ellas, pásate por el local o deja tu mensaje en el teléfono 764.53.50.

José Luis López

Alquileres L.A.U.

En Diciembre de 1994, un mes antes de la entrada en vigor de la Ley 24/1994, de fecha 24 de Noviembre de ARRENDAMIENTOS URBANOS, se reunió en los locales de la Asociación de Vecinos, un grupo de alquilerados del Barrio de Santa María, preocupados por la forma en que nos afectaría la aplicación de esta ley.

Tras sucesivas reuniones realizadas todos los Miércoles de Enero y Febrero del 95, se fue configurando un colectivo que tomó vida propia debido al interés de sus miembros, y así se formó la "Comisión del Grupo de Alquilerados del Barrio de Santa María".

Desde el principio, y como declaración de intenciones, la Comisión acordó por consenso que, específicamente y sin agotar otras posibles vías, la oferta de negociación entre los alquilerados y los propietarios (sitos en la C/ López de Hoyos, 11), de unas condiciones pactadas de tal forma que, atenuase en lo posible, y dentro de un marco legal, la aplicación de la nueva Ley.

Puestos en contacto con la Comisión del Barrio de San Miguel, y estando sus alquilerados en las mismas condiciones que los del Barrio de Santa María (ya que las empresas propietarias son las mismas), se decidió unir esfuerzos y así crear una sola "Comisión Mixta Negociadora", formada por representantes de ambos barrios.

Tras un primer contacto con los propietarios, éstos aceptaron, en un principio, iniciar una negociación,

poniendo como condición inexcusable, que ésta se hiciese única y exclusivamente con los componentes de una "Lista Cerrada" para la cual nos dieron un plazo de inscripción.

El día 1 de Marzo del 95, se efectuó una Asamblea informativa (en 2 sesiones), en el local de la calle de Alfacar, informando a los asistentes (convocados por un buzoneo general del barrio), de los motivos, modo, manera y tiempo para integrarse a dicha lista, la cual al cerrarse el plazo de inscripción marcado por los propietarios (31 de Marzo), fue entregada al día siguiente (1 de Abril), a los mismos, junto con un escrito sobre los puntos a negociar.

Posteriormente (el 18 de Mayo) se hizo una segunda Asamblea en la iglesia de Nuestra Señora del Parque, para informar sobre la marcha de las negociaciones y solicitar a los miembros de la mencionada "Lista Cerrada", una provisión de fondos de 7.500 ptas., con las que poder hacer frente a los gastos que, las tramitaciones y asesoramientos técnicos-legales conllevarían.

Según vayamos avanzando en las negociaciones, iremos informando debidamente, ya sea en asambleas o por buzoneo personalizado.

"Comisión Mixta del Grupo de Alquilerados de los Barrios de Santa María y San Miguel"

Horarios de actividades y servicios

ACTIVIDAD	LOCAL	DIAS Y HORAS
DEPORTIVA APRENDIZAJE AJEDREZ	Mar Menor, 12 post.	Martes / Jueves de 20 a 22 h.
ALQUILERES (L.A.U.) <u>ATENCIÓN AL PÚBLICO</u> Comisión Sta. María Comisión S. Miguel <u>NEGOCIADO Y TRABAJO</u>	Santa Susana, 55 Costa del Sol, 13 Post. Santa Susana, 55	Martes de 19,30 a 20,30 h. Lunes de 17,30 a 19,00 h. Lunes, Miércoles, Jueves a partir 20 h.
ASESORÍA JURÍDICA	Alfacar, Blq. 45 bajo	Lunes de 18,30 a 20,30 h.
BAILE Y DANZA Bº HUERTA DE LA SALUD Bº SANTA MARÍA NIVEL 1º Niños desde 4 años 2º Medio 3º Avanzado	Mar Menor, 12 Post. Santa Susana, 55 " " " "	Lunes a Viernes a las 18,00 h. Lunes/Miércoles de 18,00 a 19,00 h. Lunes/Miércoles de 19,00 a 20,00 h. Viernes de 20,00 a 21,00 h.
CERÁMICA Para Niños Para Adultos	Santa Susana, 55 " "	Martes/Jueves de 17,30 a 19,30 h. Lunes/Miércoles de 17,30 a 19,30 h. Sábados de 11,00 a 14,00 h.
GIMNASIA PSICOFÍSICA	Santa Susana, 55	Martes de 16,00 a 17,00 h.
SECRETARÍA	Alfacar, Blq. 45	Lunes de 18,30 a 20,30 h.
SERVICIO PSICOLÓGICO ATENCIÓN PRIMARIA	Alfacar, Blq. 45	Previa petición telefónica al nº 764.53.50
TELARES	Santa Susana, 55	Martes/Jueves (mañanas) de 10,00 a 12,00 h.
MACRAMÉ	Santa Susana, 55	Jueves de 17,00 a 19,00 h.
YOGA	Santa Susana, 55	Martes y Jueves de 18,30 a 19,30 h. Martes y Jueves de 10,00 a 11,00 h.