

EJEMPLAR GRATUITO

EL PUBLIERRO

0696

DEHESA *de la* VILLA

Informativo MENSUAL

OCTUBRE 95

NUMERO 75

"OKUPAS EN EL BARRIO"

La otra forma de entender la vivienda



Ayuntamiento de Madrid

¡SUS FOTOS AQUÍ!

MEJOR PRECIO + CALIDAD



CONFIE SUS FOTOS A:

FOTO DEHS

LABORATORIO PROFESIONAL - AFICIONADO

C/ Ofelia Nieto, 17 - Teléfono y Fax: 450 45 93

CON EL AVAL DE

DEHESA *de la* **VILLA**
Informativo MENSUAL

AQUÍ TUS FOTOS, MEJOR PRECIO + CALIDAD

FOTO-COLOR 2ª COPIAS

DIPOSITIVAS - AMPLIACIONES AUTOMATICAS

BLANCO Y NEGRO - REPRODUCCIONES - MURALES

TODO EN 24 HORAS

NUESTRAS OFERTAS DE PROMOCION:

25% DESCUENTO EN TODOS NUESTROS TRABAJOS

REGALO AMPLIACION 15 x 20

EN TODOS SUS CARRETES REVELADOS

Ayuntamiento de Madrid

DEHESA de la VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO VIII

NUMERO 75 OCTUBRE 1995

Director:

Manuel Ruiz Cerezo

Secretaria Redacción:

M. Carmen Moreno

REDACCIÓN

Cultura:

M^a Teresa Márquez

Luis G. de la Peña

Asociaciones:

Celia Baños

Mati Aguado

M.R. Paratcha

Reportaje y entrevistas:

Sonia Recio

Eugenia Alvarez Palencia

Familia:

Rosa M^a Fernández

Psicoanálisis y Salud:

Esther Villahoz Loureiro

(Psicoanalista)

Manuel Broco Barredo

(Psicólogo-Psicoanalista)

Psicología y Educación:

Angela Tormo/Luz Lozano

Salud:

Dr. Francisco Herráez Hontoria

Consultorio Legal:

Castiñeira, Lara y Asociados

Mundo Animal:

Animania

Mikiara, S.L.

Deportes:

A. P. Corresponsal

Ruiz C.

El Rincón del Dehesa-Hogo

Jesús Baeza Lafuente

Fotos:

Alberto Ferreras

Fotocomposición e Impresión:

ISOGRAF, S.A.

Edita:

PUBLIDEHS, S.L.

C/. Ofelia Nieto, 17

Teléfono y Fax: 450 45 93

DEHESA DE LA VILLA

no comparte, necesariamente,
la opinión de sus colaboradores

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Depósito Legal: M-25151-1988



EN PORTADA

Este mes llega a nuestra portada un tema que ha sido de actualidad en nuestro barrio: el desalojo de una veintena de "OKUPAS" en un inmueble vacío de la calle Villaamil.

En la página 5 damos la opinión de los implicados, mientras que el 6-7 nuestros expertos jurídicos nos facilitan algunas claves sobre la ocupación de casas y locales vacíos.

EDITORIAL

SE HACE CAMINO AL ANDAR

Caminando caminando, llegamos al VIII ANIVERSARIO.

En el próximo mes de Noviembre se cumplen ocho años de nuestra andadura.

En este tiempo, muchas cosas han cambiado desde el nacimiento de nuestra revista allá por el año 1.987. En estos ocho años se ha producido una vorágine de cambios tanto en el ámbito internacional como nacional; hemos vivido una serie de cruentas guerras que nos han movido a la solidaridad.

También hemos visto como nuestro Ayuntamiento intentaba e intenta agredir una vez más a nuestra querida Dehesa de la Villa.

Hemos sufrido todos una profunda e inacabada crisis económica que como siempre se ha cebado en los más débiles, en el trabajador y en el pequeño y mediano comercio.

Aunque parece que los datos macroeconómicos empiezan a ser positivos, no podemos olvidar que el paro afecta en nuestra zona de influencia limitando el poder adquisitivo de nuestros vecinos como los nuestros propios.

Estos tiempos difíciles exigen respuestas contundentes y eso es exactamente lo que hemos hecho en Dehesa de la Villa reforzando nuestros equipos de redacción y comercial con un nutrido grupo de colaboradores para poder así de esta manera, seguir donde siempre hemos estado, al lado de nuestros vecinos.

SUMARIO

	Pág.		Pág.
* NOTICIAS	4	* RUTAS	18
* REPORTAJE	5	* BELLEZA	19
* OPINION	6	* SALUD	20
* ACADEMIAS	8	* PSICOLOGIA	21
* GIMNASIO	10	* MOTOR	22
* APUNTES	12	* RINCON DEL DEHESA-HOGO	23
* PUBLIERROR	13	* TELEFONOS UTILES	24
* CULTURA	16	* CLASIFICADOS	26

ESCUELA DE FUTBOL ZONA NORTE

EL DEPORTE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS

Desde el pasado año funciona en nuestro barrio la Escuela de **Fútbol ZONA NORTE**, cuya finalidad es acercar el fútbol a los niños mayores de 5 años.

La Escuela cuenta con profesores tan reconocidos como los ex-jugadores de fútbol de primera división como Leal, García Cortés y Pérez García entre otros.

El sistema aplicado por la Escuela ZONA NORTE para la admisión de sus alumnos no se basa en una selección técnica.

ZONA NORTE está abierta a todos los niños que deseen inscribirse, puesto que la Dirección del Centro considera que a esas edades no es necesaria una prueba de calificación.

Los equipos son inscritos en diferentes niveles de competición, como Federación, Ayuntamientos y otras ligas.

El número de niños inscritos para este año se aproxima a los 150 alumnos con un total de 12 monitores.

FRAUDE EN LA COMPRA-VENTA DE PISOS

Una tercera parte de las reclamaciones que reciben las organizaciones de consumidores están relacionadas con irregularidades en la compra-venta de pisos. Por este motivo, el Colegio de Registradores de la Propiedad Mercantil ha editado una guía de transacciones inmobiliarias, además de poner a disposición del público el teléfono gratuito 900 10 11 41 para aclarar en el momento cualquier duda relacionada con la compra o venta de un inmueble.

Las organizaciones de consumidores aconsejan a los futuros compradores que examinen a fondo los documentos de adquisición, tales como la cédula de habitabilidad, el plano general -donde se describe la superficie útil y el trazado de la red eléctrica y de gas, entre otros datos- y los recibos de los impuestos. Del mismo modo, se debe analizar a fondo el contrato de compra antes de firmar nada.

EL PEQUEÑO COMERCIO CONTRA LAS GRANDES SUPERFICIES

La caída del poder adquisitivo de la población, la polémica de las grandes superficies y los impuestos, son las tres grandes preocupaciones de los pequeños comerciantes de Madrid, según un estudio realizado por la Cámara de Comercio de nuestra ciudad. En un segundo plano ha quedado la batalla por los horarios comerciales, aunque éste sigue siendo un tema que preocupa a los pequeños empresarios.

A pesar de todo, la rebaja del IAE por parte del gobierno regional y la reactivación económica auguran mejores tiempos para el pequeño comercio, aunque la «guerra» con las grandes superficies continúe en el campo de los precios. Según el mencionado estudio, el 65 por cien de los comerciantes califican el año 94 como «malo» o «muy malo», aunque los beneficios obtenidos globalmente son superiores a los del año 93, especialmente en sectores de uso cotidiano, excepto la alimentación, como droguería, joyería, perfumería, juguetería y artículos de deporte.*

MÁS KILÓMETROS DE METRO

La ampliación del metro prevista para los próximos años, con un preesupuesto de 100.000 millones de pesetas, mejorará las redes de comunicación de la zona norte de Madrid. En el plan global está prevista la creación de dos nuevas estaciones en La Paloma y Valdezarza con conexión directa a Avenida de América y a la estación de Guzmán el Bueno en la línea 6. Igualmente, se incluye la ampliación de la línea 1 desde Plaza Castilla hasta Chamartín. En total, serán unos 20 kilómetros nuevos que deberán

SUSANA VALE



Este mes damos la bienvenida a nuestra revista a una nueva colaboradora.

Susana Vale es profesora de Artes Visuales, Piano y Solfeo y licenciada en Bellas Artes, además de haber realizado numerosos cursos de danza clásica española y folklore argentino.

Susana ha coordinado actividades complementarias con la Junta Municipal de Tetuán en los Centros Culturales José Espronceda, La Remonta y Centro de DÍA de Tetuán.

DESALOJADOS LOS «OKUPAS» DE LA CALLE VILLAAMIL

Ocurrió el pasado 19 de septiembre en la calle de Villaamil. Una vez más, la escena de desalojo de «okupas» se reproducía en un punto de la ciudad de Madrid. Administración, propietarios, vecinos y okupas, un juego a cuatro bandas de difícil solución.

Se trataba de una veintena de jóvenes que habían decidido hacer su hogar en un edificio abandonado en el número 9 de la calle Villaamil, en el barrio de Tetuán. El pasado 19 de septiembre, los agentes judiciales se presentaban acompañados por un centenar de antidisturbios para desalojar el inmueble. Y lo conseguían.

Hasta aquí la explicación sucinta de los hechos, pero ¿qué razones mueven a cada una de las partes implicadas en el hecho de la ocupación de pisos e inmuebles vacíos?. Lo que ha ocurrido en nuestro barrio el pasado mes es una buena muestra de lo que suele ocurrir siempre en estas situaciones.

Por un lado, los vecinos se encuentran divididos entre quienes apoyan estos movimientos de ocupación y aquellos que recriminan dicha actitud. En el caso de la calle Villaamil, algunos vecinos aseguran que el edificio sólo llevaba unos meses vacío, mientras que otros afirman que el inmueble llevaba años sin habitar, versión que también respaldan los propios «okupas». La misma historia se repite cuando se trata de opinar sobre las actividades de los «okupas». Para unos vecinos, esta veintena de jóvenes eran tan solo un foco de ruido y problemas. Para otros, en cambio, las actividades desarrolladas por los «okupas», además de la filosofía de la ocupación en sí misma, ayuda a enriquecer el barrio culturalmente y a ofrecer alternativas frente al problema de la vivienda.

En opinión de la concejala del distrito de Tetuán, Beatriz Elorriaga, «se trata de un problema delicado que afecta a todo Madrid y a las grandes ciudades. Es un movimiento serio que requiere la atención del Ayuntamiento, aunque la solución sea la vía judicial, ya que hay que respetar la propiedad. Los propietarios tienen derecho a que se les proteja». En este sentido, los dueños del inmueble de la calle Villaamil 9, están pensando en la posibilidad de derribar el edificio para evitar este tipo de problemas.

Los «okupas» hicieron posesión del inmueble el pasado mes de enero y afirman que llevaba abandonado varios años. Además, este colectivo está desarrollando en otros locales ocupados diversas actividades culturales, tales como conferencias, proyección de películas y cursos de idiomas, entre otras.



Resistencia pasiva para evitar el inevitable desalojo.

A pesar de todo, el desalojo se realizó sin ningún tipo de resistencia por parte de la veintena de jóvenes que ocupaban el edificio, aunque sí hubo enfrentamientos con un centenar de jóvenes que apoyaban desde fuera de la casa la resistencia del interior. Cerca de esta finca, concretamente en el número 46 de la misma calle, existe otro inmueble ocupado bajo el nombre de «Centro de ocupación de Estrecho», al igual que otros edificios en las calles Cenicientos y Manuel Luna.

CÓMO CONTEMPLA EL DERECHO A LOS «OKUPAS»

Ante el fenómeno social de la ocupación por personas ajenas a la propiedad de inmuebles abandonados en estado más o menos ruinoso, muchos se habrán preguntado si el derecho penal tiene

respuestas para estos casos. En este artículo, nuestros asesores en temas jurídicos, Castiñeira, Lara y Asociados, nos ofrecen algunas claves respecto al hecho de las ocupaciones de casas vacías.



Existe una laguna legal en cuanto a la ocupación de inmuebles vacíos.

El artículo 490 del Código Penal castiga con pena de privación de libertad de un mes y un día a seis meses al que entrara en morada ajena o sin habitar en ella se mantuviera en contra de la voluntad de su morador. Sin embargo, la problemática del delito de allanamiento de morada gira en torno, precisamente, del concepto de morada. ¿Hasta qué punto una casa deshabitada puede considerarse como morada? Nuestro derecho penal se rige por un principio restrictivo de la interpretación de sus conceptos y ciertamente una casa deshabitada, presa habitualmente codiciada por los «okupas», no puede considerarse como morada. Por tal, se ha de entender todo espacio cerrado destinado a desarrollar de modo efectivo una actividad humana con exclusión de otras personas. La vida doméstica, el trabajo profesional, los esparcimientos,

se acostumbran a desenvolverse individualmente o en grupos, en lugares donde de una u otra manera se hace patente la privacidad de quienes los utilizan.

Añade el artículo 508 del Código Penal que se considera casa habitada todo albergue que constituyere la morada de una o más personas; morada es una casa habitada.

Allanamiento de morada y usurpación

Visto que el caso de los «okupas» no cabe subsumirlo en el tipo de allanamiento de morada, examinemos el delito de usurpación. según el artículo 517 del mismo cuerpo legal «al que con violencia o intimidación en las personas ocupare una cosa, inmueble o usurpare un derecho real de ajena pertenencia se impondrá, ade-

más de l
que caus
lidad que
mil pese

Parece
de análisis
la redun
Sin emb
haya cor
ción en l
sonas.

algún ca
jurispru
ha adm
usurpa
aún cua
violenci
intimid
fueron e
das con
rioridad
ocupaci
inmuebl
tiene d
do que
midació
te y pala
lo que p
da fuera
buscar a

En mu
miento
inmuebl
menor c
culos 56
tos y fa
intencio

Dife

Ante d
rio del
comisar
tar la o
judicial
al propi

Hasta
ámbito
tener e
hecho c
inmueb
gular y
inmueb
posesió
Manuel
una cos
poner p
las esta
mayoría

más de las penas en que incurriere por las violencias que causare, una multa del 50 al 100 por cien de la utilidad que haya reportado, sin que pueda bajar de cien mil pesetas».

Parece ser que nos acercamos más a la figura objeto de análisis. Efectivamente, los «okupas» ocupan, valga la redundancia, una cosa inmueble que les es ajena. Sin embargo, este tipo penal exige que la ocupación se haya consumado por medio de la violencia o intimidación en las personas.

En algún caso, la jurisprudencia ha admitido la usurpación aún cuando la violencia o intimidación fueron empleadas con posterioridad a la ocupación del inmueble y así tiene declarado que la inti-

midación se revela, también por la negativa terminante y palabras de que no se abandonaría la finca pasase lo que pasase. Así pues, la usurpación no violenta queda fuera del derecho penal y el ofendido por ella ha de buscar amparo exclusivamente en el derecho civil.

En muchas ocasiones, independientemente del tratamiento penal a la conducta de ocupar propiedad inmueble ajena, los «okupas» causan daños de mayor o menor consideración en la finca. En estas caso, los artículos 562, 563 y 600 del Código Penal castigan los delitos y falta de daños en función de la cuantía y de la intencionalidad.

Diferencias entre propiedad y posesión

Ante cualquiera de los anteriores casos, el propietario del inmueble ocupado podrá dirigirse a cualquier comisaría de policía o al juzgado de guardia y presentar la oportuna denuncia. De esta forma, la autoridad judicial investigará los hechos denunciados y restituirá al propietario en la posesión de su inmueble.

Hasta aquí la perspectiva penal. ¿Y en cuanto al ámbito civil?. En este sentido, lo primero que debemos tener en cuenta es que los «okupas» no lo son por el hecho de la ocupación como tal de la propiedad del inmueble afectado. Si consiguen de una manera irregular y con efectos provisionales la posesión de dicho inmueble ¿qué diferencia existe entre propiedad y posesión?. La propiedad en palabras del tratadista Manuel Albadalejo es «el poder jurídico pleno sobre una cosa». Es decir, la potestad del propietario de disponer plenamente de la cosa sin más limitaciones que las establecidas por ley para casos concretos, en la mayoría referentes al interés público.

Entre las facultades inherentes a la propiedad se encuentra la posesión, definida de forma muy amplia como la tenencia de una cosa. Es ésta precisamente la facultad que el «okupa» consigue con su acción y de la cual el propietario es despojado. En suma, el derecho de la propiedad persiste, si bien mermado por la falta de tenencia de la cosa.

El «interdicto de recobrar la posesión»

Ante la circunstancia de la ocupación de un inmueble, toda la iniciativa corresponde al propietario. El instrumento jurídico inmediato del que dispone para enfrentarse a esta situación es el

llamado «interdicto de recobrar la posesión». Este es un procedimiento de carácter sumario cuyo objetivo se centra en la restitución al propietario de la posesión del inmueble y, en consecuencia, al desalojo de los «okupas». Cuando decimos sumario, queremos expresar que la naturaleza del juicio es verbal y de resolución en principio más rápida que los juicios ordinarios.

Es importante no olvidar que el plazo que tiene el propietario para la petición del interdicto es de un año a contar desde el acto de ocupación del inmueble. Si el propietario deja pasar este plazo, pierde la posibilidad que le ofrece el interdicto y deberá acudir para hacer valer su derecho a un juicio declarativo ordinario, mucho más lento y trabajoso.

Si la sentencia declara haber lugar al interdicto, se acordará que inmediatamente se reponga al propietario en la posesión y se condenará al despojante al pago de las costas del procedimiento, daños y perjuicios y devolución de los frutos que hubieren percibido los ocupantes. Esta sentencia es apelable. Los efectos de recurrirla son los siguientes: no impide la restitución de la posesión al propietario, pero suspende la ejecución sobre las costas, devolución de frutos e indemnización por daños y perjuicios hasta que se sustancie la apelación y se declare la firmeza de la sentencia.

En conclusión, la mejor manera que tiene el propietario de defender su derecho sobre su inmueble es acudir cuanto antes al interdicto.

El fenómeno de la ocupación de viviendas y locales vacíos vive en una confusión legal entre «OKUPAS» y propietarios

Castiñeira, Lara y Asoc.
Pº de la Castilla, 179
Telf.: 570 28 67

PARA ACERTAR EN LA ELECCIÓN DE UNA ACADEMIA

**ESTUDIAR UN IDIOMA,
SI, PERO ¿DONDE Y COMO?**

Parece algo sencillo, una decisión que todos tarde o temprano tomamos: apuntarnos a una academia para estudiar un idioma.

Pero no es tan fácil.

Hay una serie de pasos a seguir por nuestro propio bien.

Así nunca podremos decir que nos dieron «gato por liebre».

No resulta nada fácil elegir, y mucho menos elegir bien, a la hora de decidirse por un curso para aprender un idioma o mejorar los conocimientos que ya poseemos. Academias hay muchas, pero ¿qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir una u otra?. Las asociaciones de consumidores recomiendan seguir unos pasos previos a la elección del centro de estudios, con el fin de ajustar en todo lo posible nuestras necesidades reales con la oferta concreta de la academia seleccionada.

El primer paso, aunque parezca obvio, es conocer nuestras propias necesidades. Qué idioma queremos estudiar y por qué. Además, hay que tener presente si queremos resultados inmediatos -cursos intensivos o más horas de clases de lo normal- o bien hemos decidido tomarnos el aprendizaje del idioma como algo a largo plazo y, quizás, con bases más sólidas. También dependerá de la finalidad que le vayamos a dar a

nuestros conocimientos y, por supuesto, la edad de quien se inscribe en la academia. Si se trata de un estudiante de grado medio o superior, es conveniente escoger un curso que se compatibilice con las clases del idioma que se reciban en el colegio, instituto o universidad.

Conocer todos los detalles

Una vez centradas nuestras necesidades, resulta obligado conocer la oferta de los centros y academias que se ajustan a aquéllas. En este punto, las organizaciones de consumidores recomiendan estudiar a fondo las características de las academias seleccionadas. Antes de apalabrar, firmar o pagar una matrícula, se debe conocer perfectamente las instalaciones del centro, los recursos humanos con los que cuenta -profesores, asesores, etc.- y la seriedad y fiabilidad del método de estudio.

Igualmente, hay que conocer todos los detalles en cuanto al precio del curso y lo que se incluye en éste antes de formalizar la matrícula o nuestro ingreso en la academia. Del mismo modo, también debemos saber con exactitud qué tipo de material didáctico se nos va a exigir comprar para seguir los cursos y, por supuesto, el precio total de dicho equipamiento. No podemos olvidar que los libros, por ejemplo, para aprender un idioma suelen ser caros y, por tanto, tendremos que sacarle el máximo aprovechamiento. Las asociaciones de consumidores han detectado casos en los que se pide a los alumnos la compra de libros que después apenas se utilizan. En otros casos, el pago de la matrícula no cubre todo lo que se nos dijo en un principio, teniendo que pagar meses después un dinero extra para poder recibir el curso en condiciones óptimas. En cualquier caso, la mayoría de academias que operan en Madrid reúnen, en opinión de las organizaciones de consumidores, los requisitos indispensables para ofrecer garantías en la educación impartida.

Clases particulares

Otra de las posibilidades cada vez más usual es la de contratar un profesor particular. En este caso, el usuario debe saber que no suele existir contrato formal que normalice ni el precio establecido ni las condiciones de las clases. Los acuerdos suelen ser verbales, con todos los problemas que esto puede suponer.

**QUE HACER ANTES DE INICIAR
UN CURSO DE IDIOMAS**

- 1.-Conocer nuestras propias necesidades
- 2.-Informarnos a fondo de la oferta de cursos y academias
- 3.-Conocer su fiabilidad y profesionalidad
- 4.-Estudiar el precio y lo que éste incluye
- 5.-Leer la «letra pequeña» de las matrículas
- 6.-Conocer la utilidad del material didáctico a comprar
- 7.-Detectar si avanzamos o no en el aprendizaje del idioma

En cual
profesor
cuántos
clase, d
dichas
profes

La exi
imparte
nuestra
titulació
parecid
vez con
validez
organiz
Por úl
co mese
tras mej
ser nos
mos apr
trario, e
biar de



En cualquier caso, si decidimos recibir clases de un profesor particular tenemos que dejar muy claro de cuántos alumnos se compone el grupo que forma la clase, dónde y en qué condiciones se van a impartir dichas clases y que formación académica tienen el profesor.

La exigencia de saber qué formación posee quien imparte las clases es extensible a las academias. Es nuestra obligación conocer si el equipo docente tiene titulación y qué experiencia avala su trabajo. Algo parecido ocurre con la titulación que obtendremos una vez concluido el curso. Debemos informarnos de su validez y si está homologada por alguna institución u organismo.

Por último, es recomendable reflexionar cuatro o cinco meses después de comenzado el curso sobre nuestras mejoras en el conocimiento del idioma. Debemos ser nosotros mismos quienes nos demos cuenta si estamos aprovechando al máximo las clases o, por el contrario, estamos en el momento justo para dejarlo o cambiar de método de estudio.

ACADEMIAS EN EL BARRIO

LICEO SOROLLA

Nueva Zelanda, 21 - ☎ 571 36 67

ACADEMIA LOPE DE HARO

Lope de Haro, 24 - ☎ 570 57 45

GREEN BOTTES ENGLISH ACADEMY

Juan Andrés, 64 - ☎ 316 48 38

ACADEMIA SAN ANTONIO

Ofelia Nieto, 77 - ☎ 459 59 52

ACADEMIAS COLON

Bravo Murillo, 203 - ☎ 459 09 98

DOWING STREET

Antonio Machado, 43 - ☎ 373 88 83

OXFORD CENTRES OF ENGLISH

Gta. Cuatro Caminos, 6 y 7 - ☎ 553 63 63

WALL STREET INSTITUTE

Antonio López Aguado, 9 1º H - ☎ 323 38 20

IDIOMAS BEST

Sangenjo 29 (posterior) - ☎ 738 83 74

CAMBRIDGE ENGLISH

La Bañeza, 44 - ☎ 386 48 10

E. INFANTIL

E. PRIMARIA - EGB

COMEDOR - ACT. DEPORTIVAS

LICEO SOROLLA

HOMOLOGADO - MIXTO

NUEVA ZELANDA, 21 - TEL. 316 43 27 - 28035 MADRID
ALFONSO CASTRILLO, 22 - TEL. 570 64 64 - 28020 MADRID

BUP - COU

SELECTIVIDAD

IDIOMAS - INFORMÁTICA

IDIOMAS BEST

ALEMAN, FRANCES, INGLES

Preparación para el FIRST CERTIFICATE

Escuela Oficial de Idiomas

London University

NUEVO

CURSO ESPECIAL PARA SELECTIVIDAD

DESCUENTO

DEL 10% AL MATRICULARSE

EL MES DE OCTUBRE

SI NOS ENTREGA EL ORIGINAL

DE ESTE ANUNCIO

SANGENJO, 29 (posterior) - 28034 MADRID

Telf.: 738 83 74 - Fax: 730 53 23

INGLES

CAMBRIDGE ENGLISH

- * Profesorado nativo titulado con experiencia
- * Todos los niveles
- * Niños a partir de seis años y mayores

AUTOBUSES: Final de los nº 42 - 49 - 132

BARRIO DEL PILAR

MATRICULA ABIERTA

GRATIS CON LA ENTREGA DE ESTE ANUNCIO

La Bañeza, 44 - 28035 Madrid - Telf.: 386 48 10

QUÉ HACER ANTES DE APUNTARSE A UN GIMNASIO

VAMOS A HACER DEPORTE

Debería ser una obligación, pero lo cierto es que la mayoría de la población no practica ningún tipo de actividad deportiva. El comienzo del otoño, tras el «tranquilo» verano, es una buena época para inscribirnos en un gimnasio. En este reortaje damos algunas claves para seleccionar con acierto el centro deportivo y la actividad que queremos desarrollar.

Hacer deporte está más que de moda, especialmente tras el verano, cuando algunos kilos de más se acumulan innecesariamente y las fuerzas físicas están de capa caída.

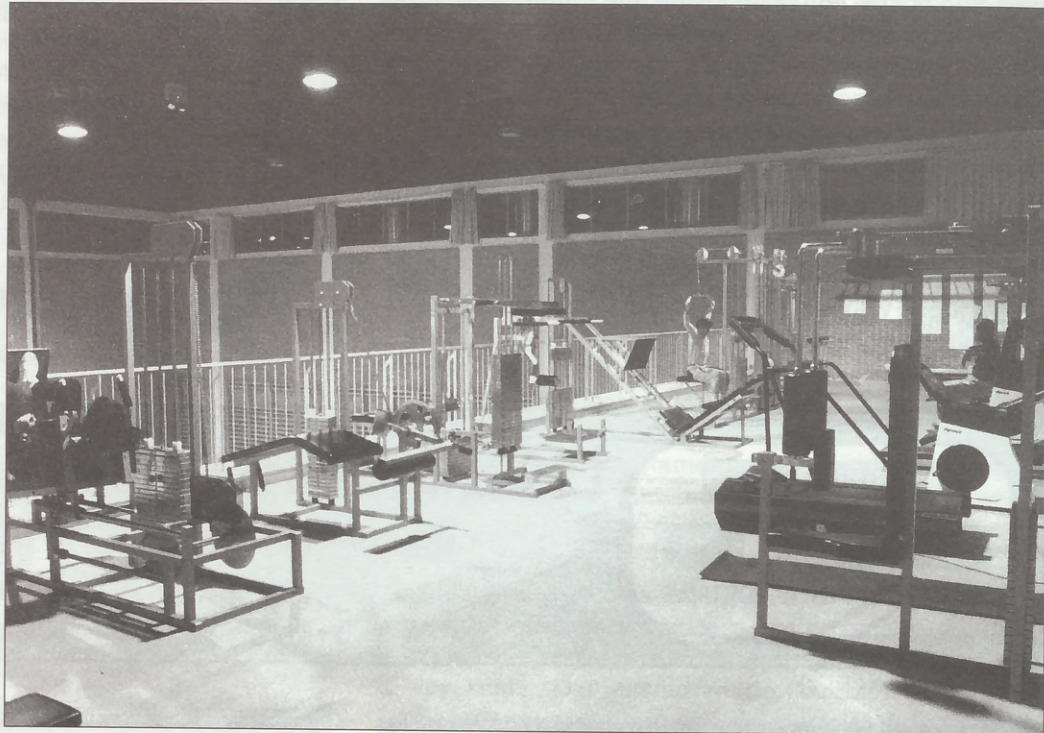
Es entonces cuando la mayoría de la gente decide inscribirse en un gimnasio, hacer un poco de deporte y mantenerse en forma. Pero no todo es tan sencillo como parece. La elección del gimnasio y la actividad a desarrollar es algo que no se puede decidir a la ligera.

Lo primero que recomiendan todos los especialistas es hacerse un breve chequeo médico

para conocer nuestro estado real de salud. El deporte puede ser sano, pero también un foco de problemas físicos si lo practicamos sin conocimiento. Tras este reconocimiento médico, lo más aconsejable es ponerse en manos de los expertos; es decir, quienes dirigen los gimnasios. Son ellos los que nos indicarán qué tipo de actividad es más conveniente para nuestras necesidades y objetivos.

Según la opinión recogida entre algunos directores de gimnasios, la mayoría de las personas que se inician en alguna de sus actividades buscan, fundamentalmente, el mantenimiento de su forma física. Para ello, se suele recomendar la gimnasia clásica combinada en algunos casos con ejercicios de aparatos.

No debemos olvidar que la evolución de cada alumno es diferente y, por tanto, los ritmos a marcar por los profesores son distintos en cada caso. En opinión de los responsables de gimnasios, no hay nada peor que una persona quiera evolucionar su estado físico más allá de su propia capacidad. Es aquí donde pueden llegar los problemas y, lo que es peor, una sensación de frustración al no ver los resultados deseados. De hecho, es éste el principal motivo por el que se suele dejar de asistir al gimnasio. Se tiene la idea de que en un par de meses nuestro físico habrá dado un cambio



radical y que nos convertiremos en otra persona.

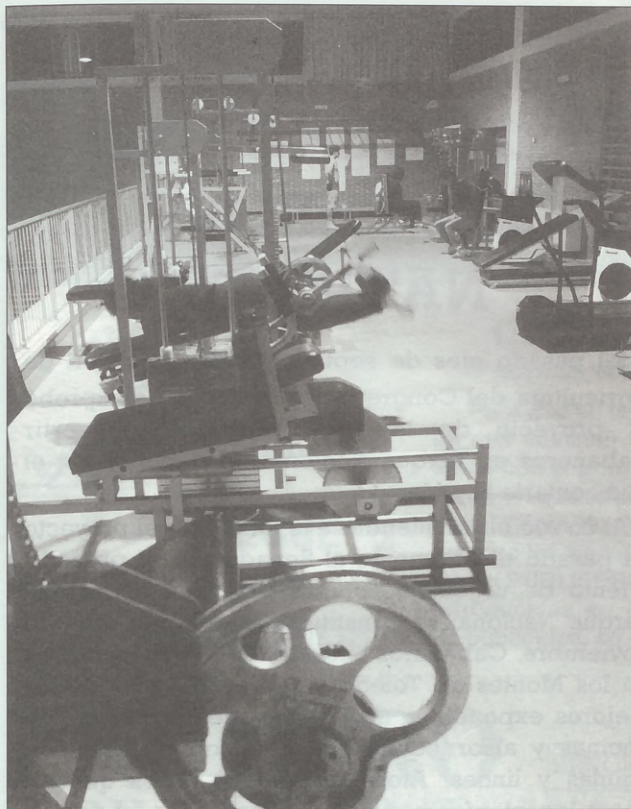
Cuando nos damos cuenta que pasado este tiempo seguimos siendo el mismo, la decepción se apodera de nosotros y abandonamos la práctica del deporte.

Por este motivo, los expertos en gimnasia y mantenimiento, aconsejan tomarse la asistencia a un gimnasio como una obligación más, pero sin esperar resultados inmediatos y, especialmente, a largo plazo. Es así como realmente se encuentran los tan deseados resultados.

Otro de los consejos que aportan los especialistas en esta materia, es la de combinar actividades deportivas al aire libre con la asistencia a un gimnasio. De este modo, evitaremos caer en la rutina que siempre supone realizar ejercicio físico en un recinto cerrado.

Elegir el gimnasio adecuado

Tras consultar a las organizaciones de consumidores, las directrices a la hora de seleccionar un gimnasio no difieren mucho de la elección de otro tipo de actividades. Lo primero que se debe hacer es conocer a fondo qué queremos y buscamos con la inscripción a un gimnasio. Si se tiene claro esto, es entonces cuando podemos iniciar la búsqueda de aquel centro que nos ofrezca mejor relación calidad-precio, o bien el que posea



ALGUNOS GIMNASIOS DEL BARRIO

—**APOLO**

C/ Fermín Caballero, 8. ☎ 739 82 88.

—**ARASHI**

Avda. Betanzos, 42. ☎ 730 87 42.

—**PALOMARES**

C/La Bañeza, 39. ☎ 386 42 70.

—**NORU**

Avda. Betanzos, 95. ☎ 738 96 33.

—**GIM-FORMA**

C/ Monforte de Lemos, 119. ☎ 730 70 66.

—**PALMER JUDITH**

C/ Ginzo de Limia, 53. ☎ 739 56 81.

—**EUROPA WORKOUT GIM**

Pº de la Dirección, 19. ☎ 450 98 69.

—**ANGELA BAYONA**

C/ Antonio Machado, 45. ☎ 386 59 00.

—**PALESTRA**

C/ Bravo Murillo, 5. ☎ 448 97 90.

—**EURO- GYM**

C/ Fermín Caballero, 8 ☎ 739 82 88

—**GYM 50**

C/ Francisco de Salas, 4 ☎ 450 26 97

los aparatos o instalaciones necesarias para desarrollar la actividad que queremos.

Algo en lo que insisten reiteradamente las asociaciones de consumidores es en dos puntos. Primero, conocer antes de nada las condiciones higiénicas de las instalaciones y, segundo, informarse sobre el asesoramiento médico que ofrece el centro. En el caso de apuntarnos a un curso de gimnasia de mantenimiento, debemos exigir que el profesor nos haga un seguimiento de nuestra evolución y conozca, en caso de que sea importante, nuestro historial médico.

Tampoco debemos olvidar que resulta indispensable comenzar las clases con un equipamiento básico. En este punto, no nos dejemos llevar por el «marquismo». Unas zapatillas y un chandal no tienen que ser caros para resultar útiles a la hora de asistir al gimnasio.

DEHESA DE LA VILLA

LA REVISTA DEL BARRIO

SU
PUBLICIDAD
MAS
RENTABLE

EURO - GYM



- ☐ **MUSCULACION**
- ☐ **FITNESS**
- ☐ **AEROBIC (todos los días)**
- ☐ **KICK BOXING**
- ☐ **FULL-CONTACT**
- ☐ **TKAI BOXING**
- ☐ **SAUNA**

FERMÍN CABALLERO, 8
TFNO.: 739 82 88

GASTRONOMIA

PARA LECTORES CON APETITO

La editorial Promociones ha lanzado al mercado un nuevo libro titulado «Lo mejor de la gastronomía 1995». Se trata de una guía para amantes del buen comer y beber. El libro nos presenta los mejores platos de nuestra variada gastronomía -con recetas incluidas-, una selección de vinos, así como de restaurantes y una generosa lista con los productos más típicos de cada región española. Esta edición está escrita por Rafael García Santos y cuesta 2.500 pesetas.

CURSO DE AUTOESTIMA

INICIO MES DE NOVIEMBRE

PARA MAS INFORMACION

Telf.: 459 43 41

ECOLOGIA

CABAÑEROS MAS CERCA DE SER PARQUE NATURAL

El pasado mes de septiembre, la Comisión de Agricultura del Congreso de los Diputados aprobó el proyecto de ley que permitirá convertir Cabañeros en Parque Nacional, el décimo con el que contaría España.

Al no recibir enmiendas a la totalidad, el proyecto ha pasado directamente al Senado por el procedimiento de urgencia. Lo más probable es que el Parque Nacional se constituya el próximo mes de noviembre. Cabañeros cuenta con 40.000 hectáreas en los Montes de Toledo y representa uno de los mejores exponentes de bosque mediterráneo con encinas y alcornoques que dan cobijo a buitres, águilas y lince. Afortunadamente, lejos quedan ahora los intentos por convertir esta zona en campo de tiro para el ejército.

EL DENTISTA EN CASA

QUÉ ES LA ENDODONCIA

En más de una oportunidad habrá oído ésta palabra y todavía no sabrá bien qué significa.

Muchos creen que es algo caro y doloroso; otros siguen confundiendo con orrodoncia -otra especialidad totalmente diferente-.

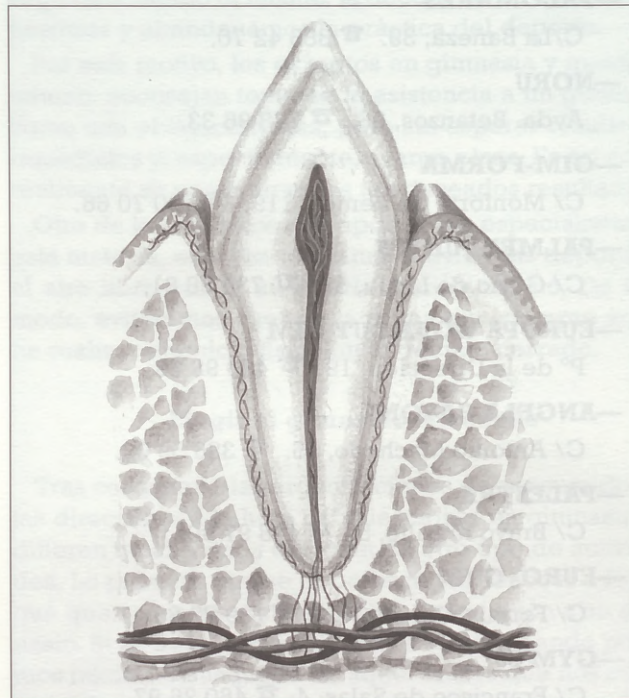
Lo primero a aclarar es que no es un tratamiento doloroso, ya que el paciente es anestesiado previamente.

En breves palabras: un endodoncia es un tratamiento que consiste en extirpar un nervio -en buen o mal estado-, limpiar los conductos y rellenar con material inerte.

Posteriormente es casi imprescindible colocar una funda o corona para proteger al diente, pues al desvitalizarlo queda frágil y puede fracturarse con facilidad. Esto último es un tratamiento más caro, pero es la única vía en muchas ocasiones para salvar una pieza dentaria.

¿Cómo evitar la endodoncia? Visite periódicamente a su dentista para que las caries no lleguen a dañar el nervio, así, sólo invirtiendo media hora cada 6 meses conseguiremos evitar problemas.

Clínica Silardent.



DEHESA de la VILLA

GUIA UTIL DEL HOGAR
POR ESPECIALIDADES

☎ 450 45 93

**EL
PUBLIERROR**

de 50.000 a 150.000 ptas en premios

Si además encuentra los diez errores y nos envía relleno el adjunto boletín

Para que su revista sea premiada tiene que coincidir en sus cuatro últimas cifras con el primer premio de la Lotería Nacional que se anuncia en la misma, su premio será de 50.000 pesetas, pero si además Vd. nos devolvió relleno el boletín del PUBLIERROR con las diez erratas introducidas en los distintos espacios de publicidad, su premio será de 150.000

pesetas y que Vd. podrá invertir en cualquiera de los establecimientos que colaboran con sus anuncios a la realización de DEHESA DE LA VILLA, su revista.

Si la suerte le favoreció debe Vd. dirigirse a la dirección de DEHESA DE LA VILLA, donde se le entregarán bonos sellados de 2.000 pesetas por el importe total del premio.

**JUEGUE
CON
NOSOTROS**



NUMERO DE LA REVISTA

EN COMBINACION CON LOS
CUATRO ULTIMOS NUMEROS
DE LA LOTERIA NACIONAL DEL
DIA 27 DE OCTUBRE DE 1995

EL NUMERO PARA EL SORTEO ES EL
QUE FIGURA EN LA PORTADA

¡SUERTE!

NOTA: Los errores de
"Juegue con nosotros"
sólo se encuentran en la
publicidad.

Las personas cuya revista coincida con los cuatro últimos números de la Lotería Nacional del sábado indicado en la misma, recibirá un obsequio, gentileza de NEWMARKET STUDIES.

ERRORES DEHESA

ERROR	PAG.	CONCEPTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Nombre..... Apellidos.....
Dirección..... Localidad.....
Teléf..... Nº de orden para el sorteo.....



Newmarket Studies

Isla de Oza, 64
Tels. (91) 316 60 70/68 50
373 34 44/37 44
Fax: 373 47 12
28035 Madrid (España)
Apto. de Correos 54252
28080 MADRID

- «CURSOS A LA MEDIDA»
- «SISTEMAS MULTIMEDIA»
- «GRUPOS REDUCIDOS»
- «CLASES A EMPRESAS»
- «EXAMENES OFICIALES»
- «CURSOS EN EL EXTRANJERO»
- «VACACIONES DE ESTUDIO-CAMPAMENTOS DE VERANO EN ESPAÑA DE INGLÉS+VELA B.U.P., C.O.U. Y F.P. EN INGLATERRA
- «SISTEMAS TRADICIONALES»
- «CD-ROM»
- «CLASES PARTICULARES»
- «PREPARACIONES ESPECIALES»
- «DEPARTAMENTO DE TRADUCCIONES»
- «BUSINESS ENGLISH»

**INGLES
FRANCES
ALEMAN
ESPAÑOL**

A UN PASO DE TU CASA

AUTOBUSES: 82 - 64 - 132 - 127

GUIA UTIL DEL HOGAR POR

EL TELEFONO DE LA SOLUCION SIEMPRE

ASESORIAS

AV FISCAL
CONTABLE
LABORAL
JURIDICA
SEGUROS

VILLAAMIL

311 53 13
VILLAAMIL, 42-1° C • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID

AUTOMOVIL

REPUESTO VILLAAMIL

Seat - Renault - Citroën - Talbot - Ford
Recambios - Accesorios - Neumáticos
VILLAAMIL, 31 - Tels.: 311 41 08/30/31

ASOCIACIONES

Centro Cultural
JULIO CORTAZAR
Tels.: 373 45 18 - 373 43 75
Avda. Antonio Machado, 22
28035 MADRID

**Asociación de Vecinos
Ciudad de los Poetas**
Valderrey, 5 - Tel.: 316 3858

ANIMALES

**PAJARERIA
TOZAL**

TODO EN ALIMENTACION
Y ACCESORIOS
PARA SUS ANIMALES

Podemos conseguir
tu animal preferido
(incluidos reptiles)
SERVICIO A DOMICILIO
C/ Rafael Calvo, 1
(esquina a Francos Rodríguez)
Tefn.: 450 57 75

DEHESA DE LA VILLA

LA REVISTA DEL
BARRIO
¡ PENSANDO EN
USTED !

**Asociación de Vecinos
de la Colonia de
Policía Nacional**
Gral. Cárdenas Campos, Local 19
Tel.: 450 51 98

**Asociación de Vecinos
Barrio Unido
de Valdezarza**
Armenteros, 27 - Tel.: 450 30 30

**Asociación de Vecinos
Paloma Dehesa
de la Villa**
Artajona, 39 - Tel.: 450 28 60

**ASOCIACION
MUJER Y PROGRESO**
(Centro Cultural Julio Cortázar)
Antonio Machado, 20

MUEBLES

**M miguel
muebles**

M DISEÑO MODERNO
Mobiliario del Hogar
Presupuesto sin compromiso
VILLAAMIL, 31 - Telf.: 311 41 33

PINTOR / DECORADOR

RIVAS PINTURA
Y
DECORACION

Pza Pto. de la Cruz, 2
28029 MADRID Telf. 373 69 40

MATERIALES DE CONSTRUCCION

**AZULEJOS Y
SANEAMIENTOS**

Pedraza, sa.

Villaamil, 79 Tel.: 450 03 27
Isla de Arosa, 21 Tel.: 739 05 91
Ofelia Nieto, 75 Tel.: 450 52 05
Ofelia Nieto, 83 Tel.: 450 88 00
Tres Cantos (Ctro. Cial. Latores, 2) Tel.: 803 82 44
Herrerias, 10 Tel.: 803 21 19

CLINICA DENTAL

**CLINICA DENTAL
SILARDENT**

• odontología general • Estética dental
•Prótesis fija y removible
•Ortodoncia para niños y adultos
•Compostura de prótesis en el día • Especialización niños
•Abierto todos los días de la semana
C/ ISLA DE ONS, L-16 - TEL.: 378 06 88

CRISTALERIAS

C M CRISTALERIA MADRILEÑA, S.L.

INSTALACIONES Y TRABAJOS DEL CRISTAL
LUNAS BISELADAS • VIDRIERAS ARTISTICAS • MARCOS Y
MOLDURAS • ESPEJOS • MURALES • VITRINAS DECORACION • GRABADOS
EXPOSICION Y VENTA Francos Rodríguez, 64 Tel.: 459 58 29
OFICINAS Y TALLERES Lorenzana, 12 Tels.: 459 59 81/87

ENSEÑANZA

CENTRO DE ESTUDIOS MUSICALES
CIUDAD DE LOS POETAS
PIANO, SOLFEO, GUITARRA, JAZZ
CLASES ESPECIALES PARA NIÑOS
San Gerardo, 36 Tlf. 316 40 61

OPTICAS

Optica Norte

sus gafas en 24 horas
OFELIA NIETO, 5
28039 MADRID - Telf.: 450 10 60

PSICOLOGIA Y EDUCACION

GABINETE PSICOLOGICO, A.T.

*PROBLEMAS ESCOLARES TECNICAS DE ESTUDIO
*DISLEXIA DIFICULTADES EN LECTURA - ESCRITURA
*PSICOMOTRICIDAD ESTIMULACION PRECO
*TERAPIA DE ADULTOS:
DEPRESION, ANSIEDAD, PAREJA, SEXUALIDAD, ETC...
C/ OFELIA NIETO, 1 (junto Telepizza). Telf. 459 43 41

E. INFANTIL

E. PRIMARIA - EGB

COMEDOR - ACT. DEPORTIVAS

LICEO SOROLLA

HOMOLOGADO - MIXTO

NUEVA ZELANDA, 21 - TEL. 316 43 27 - 28035 MADRID
ALFONSO CASTRILLO, 22 - TEL. 570 64 64 - 28020 MADRID

BUP

COU

SELECTIVIDAD

IDIOMAS - INFORMATICA

COMPRAR POR ESPECIALIDADES

SIEMPRE A SU SERVICIO - 450 45 93



VENTA DE MATERIAL ELECTRICO

❖ Servicio a domicilio a comunidades de propietarios
GRANDES DESCUENTOS

INSTALACIONES ELECTRICAS - AVISOS A DOMICILIO

Autorizados por el Ministerio de Industria

C/ Pedro Tezano, 17 telf. y Fax 450 08 55

ESTANCO

TABACOS

- Tabaco y Timbre
 - Bono Transporte
 - Bono Bus
 - Letras de Cambio
 - Solicitud de Becas
 - Contratos de Arrendamiento y compra-venta de automóviles
 - Licencia de Armas
 - Regalos y objetos diversos
- C/ San Restituto, 14 Tel: 450 71 57

ELECTRODOMESTICOS

ELECTRODOMESTICOS CUBILLAS

Su tienda de confianza

San Restituto, 7 Tel. : 459 61 03

ELECTRONICA Y ELECTRICIDAD

Panasonic / Technics

**SERVICIO TECNICO TV - VIDEO
CAMARAS - FAX - TELEFONIA**



Pso. Dirección, 5 - Tels.: 459 94 02/450 69 00 - 28039 Madrid



Suministrador de
SIEMENS, OSRAM
SPRECHER + SCHUH

Distribuidor primeras
marcas del ramo
eléctrico industrial y
doméstico.
Grandes descuentos
a Industriales, Comuni-
dades de Propietarios
y lectores de
Dehesa de la Villa

Madridena de Suministros electrónicos
Pº de la Dirección, 28
28039 Madrid

Tels.: 311 11 25/31 26/51 26 - Fax 311 34 39



PUERTAS

PESCADERIAS

Pescadería PANIZO

Precios sin competencia
San Restituto, 15 - Tel.: 450 43 05

DOMAFE TODO EN PUERTAS

ARMARIOS EMPOTRADOS - MAMPARAS DE BAÑO

UEBLES DE COCINA - CUBRE RADIADORES

Avda. Juan Andrés, 32 post. - Tel. 373 72 70 - 28035 MADRID

Junto al Colegio Lepanto

¡INCREDIBLE!
PUERTAS MACIZAS
DESDE 18000 PTS.



LUNAS PARA AUTOMOVILES

Autos Lunas LA VAGUADA

Lunas para Automóviles • Techos Solares
Láminas Antisolares • Autorradios • Alarmas Servicio
de Grúa • Radio-Teléfonos
Cargas de Aire Acondicionado
Mecánica en General
Avda. Monforte de Lemos, 142
Tels.: 373 72 32 - 386 47 99 - 386 17 84

PSICOLOGIA



- TERAPIAS INDIVIDUALES, FAMILIARES Y DE PAREJA
- TERAPIAS INFANTILES
- PROBLEMAS ESCOLARES
- PROBLEMAS PSICOSOMATICOS
- DROGODEPENDENCIAS

PSICOLOGOS

1ª ENTREVISTA DE INFORMACION GRATUITA
CONSULTAS PREVIA CITA ☎ 594 25 18

Francisco de Rojas, 9 - 5ª dcha. E • 28010 Madrid



KELME



PISTA
CENTRAL

TODO FUTBO

10% DE DESCUENTO

- PRECIOS ESPECIALES
- EQUIPOS
- Y COLEGIOS

ISLA TAVIRA, 34
TELEF.: 730 75 96

JUEGUE CON NOSOTROS

ENCUENTRE LOS

10 ERRORES DEL PUBLIERROR

de 50.000 a 150.000 ptas. en premios

(¡ vea en pág. 13 cómo conseguirlos!)

TALLERES EN EL CENTRO CULTURAL JULIO CORTÁZAR

Como todos los años, el centro cultural Julio Cortázar organiza sus talleres de actividades culturales para todos aquellos vecinos que deseen apuntarse, aunque las plazas son limitadas.

HORARIO DE TALLERES

TALLER	DIAS DE LA SEMANA	HORARIO
Cerámica	Martes y Jueves (iniciación) Martes y Jueves (avanzado)	de 10 a 12 h. de 12 a 14 h.
Corte y Confección	Martes y Jueves (iniciación) Martes y Jueves (avanzado)	de 10 a 12 h. de 12 a 14 h.
Manualidades	Lunes y Miércoles	de 10 a 12 h.
Tapices y Telares	Miércoles	de 10 a 14 h.
Baile Español (Sevillanas)	Lunes y Miércoles Lunes y Miércoles	de 10 a 11,30 h. de 11.30 a 13 h.
Comic (desde 7 años)	Lunes y Miércoles	de 18 a 20 h.
Teatro (desde 16 años)	Martes	de 17 a 21 h.
Música (Solfeo y Guitarra)	Martes (desde 14 años) Miércoles (de 7 a 14 años)	de 17 a 19 h. de 18 a 20 h.
Pintura (desde 16 años)	Lunes y Miércoles	de 18 a 20 h.
Informática (desde 16 años)	Martes y Jueves	de 18 a 20 h.
Fotografía (desde 16 años)	Martes y Jueves	de 18 a 20 h.

EXPOSICIONES

BENJAMIN PALENCIA

Es toda una muestra de lo que se llamó «arte nuevo», aquel suspiro de renovación y vanguardismo que marcó los años previos a la Guerra Civil española. Ahora, tenemos la oportunidad de ver un centenar de pinturas y dibujos que Benjamín Palencia creó entre 1919 y 1936. La exposición, que estará abierta al público en el Museo Nacional Reina Sofía hasta el 27 de noviembre, es calificada por su comisaria, Paloma Esteban, como una «muestra de la militancia vehemente e incondicional del artista con las más genuinas raíces del acervo cultural hispano».

Una buena ocasión para conocer un poco mejor a uno de nuestros mejores pintores que marcó toda una época, además de fundar junto con el escultor Alberto Sánchez la Escuela de Vallecas, cuna de la modernidad y la vanguardia en los años treinta.



EL TEATRO DE GARCIA MARQUEZ

En su XII edición, el Festival de Otoño de la Comunidad de Madrid ofrece un amplio repertorio de teatro, danza, música, cine, conferencias y exposiciones. Para este mes de octubre, entre los días 17 y 22, tendremos la ocasión de asistir en el teatro de La Abadía -sala José Luis Alonso- a las representaciones de la obra de teatro «Diatriba de amor contra un hombre sentado» del escritor Gabriel García Márquez. El responsable de este montaje es la Compañía de Teatro Libre y Teatro Nacional de Colombia, dirigida por Ricardo Camacho. El teatro de La Abadía está en la calle Fernández de los Ríos, número 42. ☎ 4481627.

En la sección de música, también podremos ver los conciertos que ofrecerán los grupos Calamús, Marc Loopuyt, Aicha Redouane y Taífa en el teatro del Instituto Francés (Calle Marqués de la Ensenada, 12. ☎ 3084950). Todos ellos actúan en las terceras jornadas de música sefardita, arábigo-andaluza y oriental entre el 17 y el 20 de Octubre.

LIBROS

«LOS JOVENES Y EL AYUNTAMIENTO DE MADRID. GUIA DE RECURSOS».

PARA CONOCER NUESTRAS OPCIONES

El Ayuntamiento de Madrid ha editado una guía con todos los servicios que posee para los jóvenes de la ciudad. En una primera parte, la guía da un repaso a la organización de sus departamentos cuya actividad está destinada a los jóvenes, mientras que en un segundo bloque se da un repaso por orden alfabético a los temas más interesantes que el Ayuntamiento cubre de un modo u otro, tales como deporte, salud, vivienda, empleo, consumo, etc.

Esta guía sólo se podrá encontrar en centros de información y Documentación y en las 19 oficinas de Información Juvenil que posee el Ayuntamiento en diferentes distritos de la ciudad, así como en el Departamento de la Juventud. Plaza de la Villa, 4. Telf. 5881030.

CINE

EL PRIMER CABALLERO



Todos los actores se recrean en su personaje pero tratándose de Sean Connery es el personaje el que se recrea en su actor. Y es que si el genuino Rey Arturo levantara la cabeza, no tendría sitio en Camelot si apareciera a lomos de un brioso corcel el sr. Connery. No se trata con ello de eclipsar el trabajo de Richard Gere, actor que ha demostrado sobradamente sus cualidades tanto en la comedia («mr. Jones»), incluso en esta película, compaginando en lanzarote al pícaro-seducor-bohemio-caballero, de forma mas que correcta. Pero es incuestionable que en los planos compartidos (Connery-Gere), la balanza se inclina por el primero, y ello consentido por el director, Jerry Zucker, el cual se empeña una y otra vez en innecesarios gestos y ralentizaciones de imagen en los primeros planos del veterano ex-agente 007, cuando sólo frunciendo el ceño, y sin necesidad de diálogos ni de banda sonora, es capaz de llenar toda la pantalla.

En su conjunto, la película es puro divertimento ya que, históricamente, no se ajusta al relato luego convertido en leyenda acerca de los hechos que sucedieron alrededor de la figura del Rey Arturo, siendo mucho más riguroso el anterior film «Excalibur». A destacar negativamente la insípida ginebra-julia ormond y a recordar por su extraordinaria belleza plástica la multitudinaria batalla nocturna, uno de los momentos clave de la película.

Alberto Ferreras

LECTURAS



EL MUNDO DE SOFÍA (Jostein Gaarder)

**«LO ÚNICO QUE NECESITAMOS
PARA CONVERTIRNOS EN BUENOS FILÓSOFOS
ES LA CAPACIDAD DE ASOMBRO».**

Por si a alguien el hecho de ser una «novela sobre la historia de la filosofía» la asusta, esta frase con la que empieza uno de los capítulos le puede animar a adentrarse en esta novela increíblemente interesante.

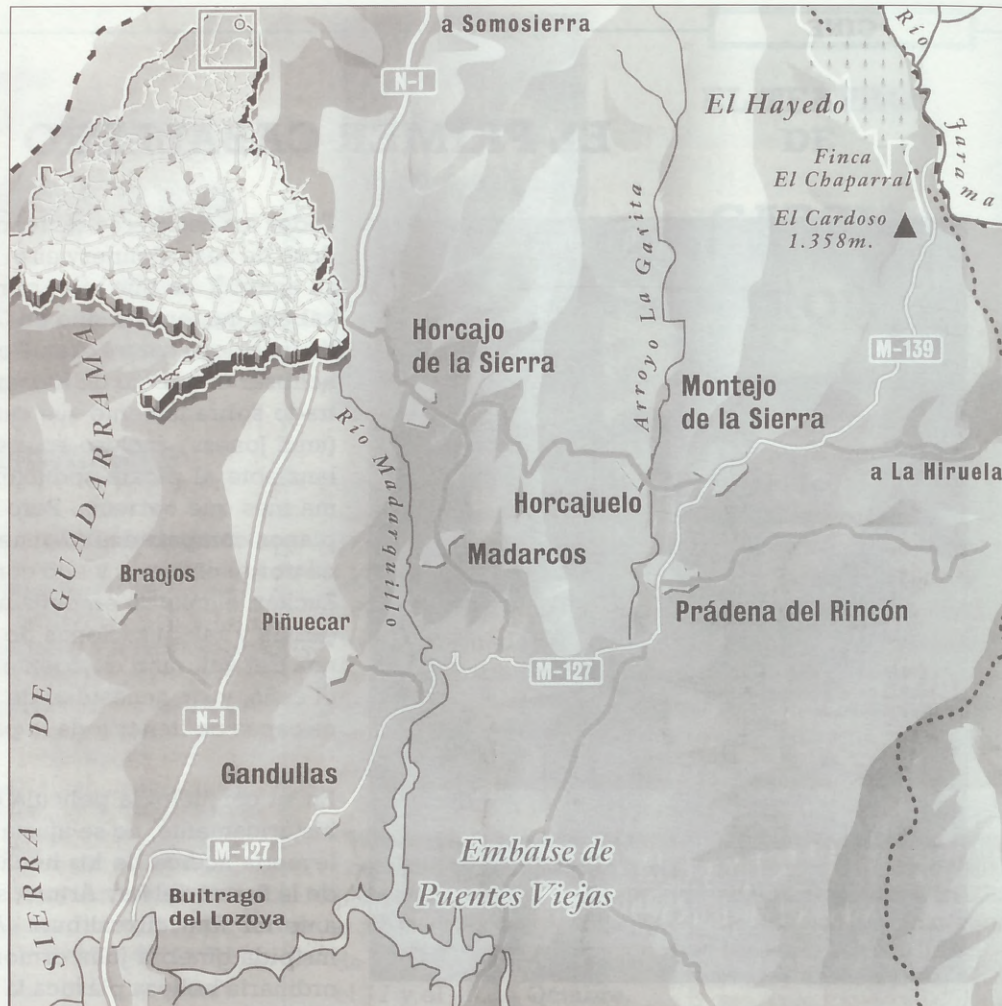
Lo que en principio era una forma de enseñar filosofía a adolescentes se ha convertido en un auténtico éxito editorial para todas las edades.

Partiendo de preguntas como «¿quién eres?» o «¿de dónde viene el mundo?» un enigmático filósofo nos llevará por los caminos de la filosofía que al fin y al cabo son los caminos de la historia del hombre.

HAYEDO
DE
MONTEJO

EL BOSQUE ENCAN- TADO

Una hora en coche y nos encontraremos con un bosque digno de un cuento de hadas. Se trata del hayedo de Montejo, un espacio perfectamente conservado para uso y disfrute de quien desee ver de cerca la explosión del otoño.



En el noreste de nuestra Comunidad Autónoma se encuentra uno de los hayedos más meridionales de todo el Continente europeo. Se trata del hayedo de Montejo, pegado al río Jarama allí donde éste nace y hace frontera natural entre nuestra provincia y la de Guadalajara.

Para llegar a esta zona debemos tomar la N-1 hasta el desvío a Buitrago de Lozoya. Una vez pasado el arroyo de la Cigüeñuela nos dirigimos a Gandullas para continuar hasta Prádena del Rincón. Una vez allí, debemos seguir hasta Montejo de la Sierra y tomar la M-139 hasta la entrada de la finca El Chaparral, lugar en el que comienza el hayedo.

El recorrido por este magnífico paraje natural se traza paralelo al río y consta de unos 600 metros. Al finalizar este camino nos encontraremos en una explanada donde comienza el auténtico bosque. Aquí, podemos perdernos entre hayas, sauces, brezos, abedules, hiedra, helechos y flores de violeta, entre otras muchas especies. En cuanto a la fauna, el hayedo es lugar para zorros, garduñas, jabalíes y águila calzada.

Con más suerte y paciencia, podremos ver en el río truchas y, con mucha fortuna, alguna que otra nutria.

En cuanto a las construcciones que nos encontramos en la ruta, destacan las casas de piedra con techos de pizarra, algunas de cuyas están revocadas en cal y

barro. Al tratarse de una zona ganadera, encontramos pajares, tinados, casonas y gallineros, algunos en perfecto estado de conservación, mientras que otras construcciones aparecen totalmente abandonadas por sus antiguos moradores.

**TAN SOLO 89 KMS. SEPARAN MADRID
DE UNO DE LOS LUGARES MAS BELLOS
PARA VISITAR EN OTOÑO**

Para visitar el hayedo es necesario solicitar previamente un permiso y existe un servicio de guías que podrán darnos todo tipo de explicaciones.

En cuanto al alojamiento, existe una perfecta red de casas rurales por las poblaciones cercanas, como Prádena del Rincón, Horcajuelo de la Sierra, la Hiruela, Puebla de la Sierra, El berruco y La serna del Monte.

Estas casas, perfectamente restauradas, se pueden alquilar por fines de semana, semanas completas, quincenas y meses. Poseen cocina completa, ropa de cama y baño, menaje de cocina y agua caliente. Los precios son bastante asequibles. Una casa para cuatro personas cuesta unas 17.000 pesetas para estancias de un fin de semana, mientras que la semana completa asciende a 38.000 y una quincena a 75.000 pesetas.

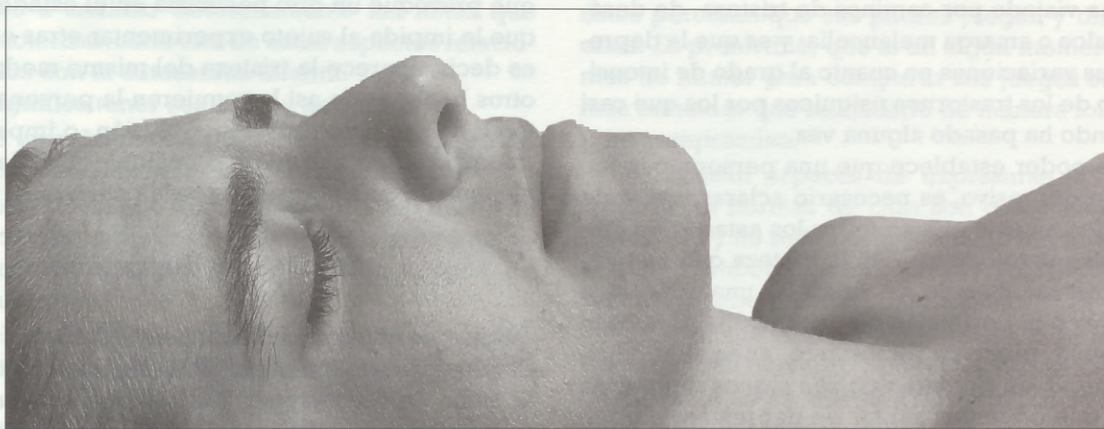
LA PIEL

Después de un período vacacional se hace obligado insistir a nuestros lectores de lo importante que es para nuestra piel devolver el equilibrio y la luminosidad que requiere una piel perfectamente hidratada y dispuesta para hacer frente a las agresiones externas.

No hay que olvidar que la exposición constante a los rayos solares, aceleran el proceso de envejecimiento

duros y agua, no olvidemos que la carencia de vitamina A y las del grupo B y C provoca trastornos en el metabolismo y en la piel y esta es el ejemplo más visible pues presenta un aspecto seco y agrietado. Citemos algunos de los alimentos que contienen estas vitaminas:

- Las zanahorias, lechuga, huevos, etc. son ricos en vitamina A
- La Biotina es del grupo 6 y es importantísima para



así como el viento, el frío, la contaminación, la polución atmosférica, etc., son factores que generan radicales libres y que condenan a nuestra piel y a nuestro organismo a continuos ataques que si no se combaten con una buena alimentación, un sistema de vida equilibrado, algún deporte y una buena hidratación externa, sin lugar a dudas paulatinamente se deja ver una piel ajada y envejecida.

No quiero pasar por alto algo tan importante y que a su vez deteriora de forma progresiva la salud del sujeto: el tabaco. Con éste la cantidad de oxígeno en la sangre disminuye y las funciones celulares se van atrofiando dando lugar a determinadas enfermedades crónicas y otras que sobradamente son conocidas con un alto índice de mortalidad. No obstante no es el tema a tratar y no es el objeto del artículo. Sólo quiero dejar cons-

la conservación de la piel, ésta vitamina evita erupciones cutáneas, prurito e incluso la temida caída del cabello que tanto preocupa al género masculino.

- B₁ la leche, legumbres, productos integrales, patatas, cereales, etc.
- B₂ el queso, huevos, leche, pescado y carne.

Ciertas manifestaciones epidérmicas como las verrugas u otras proliferaciones benignas o malignas, son mucho más frecuentes después de una exposición solar

- B₆ coles de Bruselas, frutos secos, judías, patatas, plátanos, pescado blanco y carne.
- C en cítricos, pimientos, fresas, etc., la carencia de ésta vitamina produce trastornos cutáneos.

Un consejo: consume verduras y frutas todos los días y bebe más de dos litros de líquidos. Verás los resultados en unos días. Mantén un horario regular, duerme más de siete horas, practica un deporte dos o tres días a la semana, si esto te es imposible anda como mínimo una hora diaria y procura estar lo más cerca posible de la naturaleza.

En el siguiente artículo comentaremos más ampliamente este tema y otros.

MARION BELLEZA

Las diferentes reacciones de tu piel no son más que una manifestación de defensa por parte de tu organismo

tancia de que no fumar mejora la calidad de vida.

Como ya dije anteriormente ante estos agentes agresivos hay que estar alerta y aprender a combatirlos con eficacia.

En primer lugar para recuperar un aspecto joven y una piel deseada no olvides estos cánones de salud y de belleza; la alimentación debe ser rica en frutas, ver-

LA DEPRESIÓN

(PARTE PRIMERA)

Quién no ha estado deprimido alguna vez, cuando se sintió sólo, cuando ha perdido a un ser querido, cuando las cosas no salen como uno las espera, cuando se plantean problemas en la relación con los amigos, con la familia, con los estudios, con el trabajo, o sencillamente sin saber por qué. Quién no ha viajado por caminos de tristeza, de desánimo, de dulce o amarga melancolía; y es que la depresión, con sus variaciones en cuanto al grado de intensidad, es uno de los trastornos psíquicos por los que casi todo el mundo ha pasado alguna vez.

Pero para poder establecer que una persona padece un trastorno depresivo, es necesario aclarar una serie de cuestiones, puesto que no todos los estados de ánimo tristes son patológicos. Así, la tristeza que se puede experimentar cuando se produce una ruptura a nivel afectivo o la desilusión que acompaña al fracaso de un proyecto personal importante, aunque produzcan sufrimiento, en principio no son signos definitivos como para que podamos hablar de depresión, porque este dolor puede ser una señal sin más de que la persona es sensible, de que se implica emocionalmente en las relaciones con los demás y de que se interesa en las cosas que forman parte de su vida; más bien por el contrario lo patológico en este caso sería no experimentar ningún sufrimiento y permanecer impasible

No todos los estados de ánimo de tristeza son necesariamente patológicos

ante estas situaciones; pero frente a hechos de este tipo, en personas psicológicamente predispuestas, también se puede desencadenar una depresión.

La manera de saber si nuestro estado de ánimo responde a un problema psicológico o si por el contrario se trata de una reacción normal, se establece porque cuando el sentimiento de tristeza normal, tiene una duración transitoria, la persona no se aísla, habla de lo que le pasa con aquellos en quienes confía, mantiene el contacto con el mundo que le rodea, es receptiva, escucha lo que le dicen, busca apoyo en los demás, aprecia la ayuda que se le presta; de este modo poco a poco va recobrando la ilusión y el gusto por la vida sin estar expuesta en todo este recorrido a situaciones de riesgo personal, y sin que produzca en quienes le rodean una sensación de impotencia o de no saber cómo hacer para ayudarle, sino que quienes le apoyan también se sienten gratificados por ver que la ayuda que brindan es agradecida y eficaz.

También se puede experimentar tristeza dentro de lo considerado normal, sin que haya habido pérdidas o desilusiones importantes, frente a distintos acontecimientos, o recuerdos, o pensamientos que aparecen en el curso de la vida cotidiana, ante los que corresponde este sentimiento pero sin que se vuelva exclusivo, sin que provoque un giro pesimista en el estado de ánimo que le impida al sujeto experimentar otras emociones; es decir, aparece la tristeza del mismo modo que ante otros hechos que así lo requieren la persona manifiesta alegría, o preocupación, o ilusión, o impaciencia, o tranquilidad, o seriedad, o cualquiera de las emociones que forman parte de la vida psíquica.

Tristeza y depresión

Hay que diferenciar todos estos estados de ánimo donde aparece la tristeza, de la depresión propiamente dicha. La depresión, si bien se puede desencadenar frente a hechos dolorosos de la realidad, va más allá de los acontecimientos exteriores al sujeto; en ella el estado de deterioro y de sufrimiento en el que cae la persona responde sobre todo a las dificultades psicológicas que tiene el sujeto para ser capaz de elaborar y resolver convenientemente los problemas que inevitablemente conlleva la vida; tal es así que una gran parte de las depresiones aparecen sin que haya nada exterior que las justifique.

Cuando la tristeza se hace duradera y exclusiva; cuando, aunque haya variaciones en su grado de intensidad, invade el estado de ánimo de la persona, en ese caso hablamos de depresión.

Depresión que como veremos en el próximo artículo, no sólo se caracteriza por los síntomas aparatosos de su fase aguda, que es cuando más evidente se hace, sino que sobre todo se caracteriza por la incapacidad de experimentar placer, ilusión, satisfacción, y porque un fondo de pesimismo tiñe de gris la vida cotidiana de la persona en cuestión.

A esta segunda fase, llamada crónica, se le da mucha menos importancia y en general pasa desapercibida para los demás, pero no por ello sus consecuencias son menos determinantes para el sujeto. De todos modos, en cualquiera de los dos casos se hace necesario el tratamiento psicológico.

ESTHER VILLAHOZ LOUREIRO
MANUEL BROCO BARREDO
 C/ BRAVO MURILLO, 95
 EDIF. B APART. 119
 TFNO.: 553.12.76

COMO

Como vivir la autoestima, los fundamentos del sentimiento, los modelos,

Vamos a ver cómo nacieron...

- ¿Qué son?

Para que perteneciera...

* Está inmaduro del nacimiento del sus compañeros...

* Está reacio a la crítica, sentimiento del niño y los...

* Está aterrorizado seguro cuando se culpado se...

* Es impetuoso, se le escapa en definitiva...

* Su actitud es importante donde puede percibir o captan, aunque compartiendo...

* Puede haber dificultades con la actividad, guen hacer, caricia o se les delimita mera sino vivo hasta...

El grado de nuye según el niño. La familia el niño se hay que tener siva que lo crecer.

- ¿Qué autonomía...

El desarrollo mía requi...

* Qué es demás en...

COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS (II)

Como vimos en el artículo anterior, el desarrollo de la autoestima en los niños depende de cuatro aspectos fundamentales: el sentimiento de pertenencia, el sentimiento de individualidad y autonomía, el sentimiento de control y responsabilidad y los modelos, las normas y el sistema de valores.

Vamos a analizar detenidamente las notas que caracterizan cada uno de estos aspectos relacionados con la autoestima infantil.

- ¿Qué significa tener sentido de pertenencia?

Para que un niño pueda poseer un buen sentido de pertenencia, necesita tener la sensación de que:

* Está incluido dentro de un grupo. El niño desde su nacimiento debe sentirse miembro importante y necesario del núcleo familiar, de su grupo de amigos, de sus compañeros, etc.

* Está relacionado con otros. Existe buena comunicación, sentimientos compartidos y mucho apoyo entre el niño y los demás.

* Está amparado y protegido. El niño se siente más seguro cuando percibe que aquellos a los que está vinculado se preocupan por él y le cuidan.

* Es importante para los demás. Es decir, se le acepta, se le escucha, se tienen en cuenta sus necesidades, en definitiva, que se le quiere y se el respeta.

* Su aspecto vital y sus cosas le pertenecen. Es importante para el niño disponer de un lugar propio donde pueda desarrollar sus actividades, así como percibir que sus juguetes, su ropa y sus cosas se respetan, aunque esto no signifique que no se le enseñe a compartir con otros estas cosas.

* Puede confiar en sus propias habilidades y capacidades corporales. A los niños se les debe animar a realizar actividades propias de su edad. Cuando consiguen hacerlo bien deben ser recompensados (una caricia o un halago pueden valer). Por el contrario, no se les debe ridiculizar o castigar si no les sale a la primera sino que se les debe enseñar a intentarlo de nuevo hasta que lo logren.

El grado de pertenencia se hace más fuerte o disminuye según las circunstancias en que se encuentra el niño. La familia debe cuidar en todo momento de que el niño se sienta a gusto y aceptado en su entorno, pero hay que tener cuidado con una sobreprotección excesiva que lo único que hace es asfixiar al niño y no dejarlo crecer.

- ¿Qué significa el sentido de la individualidad y autonomía?

El desarrollo del sentido de individualidad y autonomía requiere que el niño perciba:

* Que él es alguien especial aunque se parezca a los demás en muchas cosas.

Normalmente este rasgo es consecuencia del trato que recibe de las personas que le rodean. Es necesario resaltar aquellas cualidades o aptitudes que el niño posee y que le hace un individuo único.

* Que es capaz de disfrutar del hecho de ser diferente aprendiendo al tiempo a respetar a los otros. La mejor manera de enseñar a los niños a disfrutar es que éstos perciban que sus padres juegan y disfrutan con ellos. Es preferible, que si en algún momento no estamos de humor para compartir sus juegos se los hagamos entender que no hacerlo de manera forzada y por puro compromiso.

* Que sean capaces de expresarse a su manera. Cuando las normas de casa son demasiado rígidas e inflexibles y no se le permite al niño explorar otras formas de comportamiento, al niño sólo le quedan dos salidas, la rebeldía o el conformismo.

* Que puede usar su imaginación y su creatividad. Los niños son curiosos y creativos desde la cuna. Si se desprecia o no se atienden su curiosidad o su fantasía éstas terminan por desaparecer con el consiguiente deterioro para el desarrollo del niño.

Los niños con buen nivel de autoestima reciben apoyo y aprobación por ser diferentes y especiales necesitando tener experiencias que les permitan expresar esas diferencias.

- ¿Qué significa tener sensación de control y responsabilidad?

Tener sensación de control y responsabilidad significa que el niño siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que le ocurre en la vida. Para tener esta sensación el niño necesita:

* Usar las habilidades que ha ido aprendiendo. Una vez que el niño ha aprendido a hacer algo necesita tener la oportunidad de hacerlo y repetirlo cuantas veces crea necesarias hasta lograr dominar esa faceta de su vida.

* Dejarle llevar a término sus planes. Los padres y los educadores deben animar a que el niño concluya los proyectos que se han marcado. Si el plan acaba en fracaso deben hacerle entender que hay que intentarlo de nuevo, aunque no debe obligárseles a realizar actividades por las que no se sienta suficientemente motivado o para las que no disponga de habilidades suficientes.

El próximo mes publicaremos la tercera y última parte del reportaje sobre la autoestima en los niños.

Angela Tormo

Luz Lozano

GABINETE PSICOLÓGICO A.T.

C/ Ofelia Nieto, 1 (junto a Telepizza)

Tel.: 459 43 41

NUEVO HONDA CIVIC

PERFIL DE CAMPEON

Llegó la hora de la renovación para uno de los modelos estrella del fabricante japonés Honda. Se trata del Civic, cuya nueva generación amplía las posibilidades en cuanto a motores disponibles y rediseña una línea exterior más acorde con los tiempos que corren.



El nuevo cupé presenta dos versiones con una línea basada en tres cuerpos: motor, habitáculo y maletero.

Forma parte de la categoría de los «cuatro metros» de la marca Honda. Se trata del Civic, el pequeño de la familia, un modelo que nació en 1972 y que ya camina por su quinta generación. Así, la marca japonesa posee gracias al Civic un vehículo con la mejor de las tradiciones en el ámbito de los coches familiares, eficientes y compactos con una excelente ingeniería.

Cada generación Civic ha ido acumulando éxitos, convirtiéndose en punto de referencia para el resto de los llamados coches pequeños. Las distintas generaciones del Honda Civic han servido para ir introduciendo mejoras que sólo podíamos encontrar en vehículos de segmentos más altos y precios más elevados.

Ahora se presenta la versión renovada de nueva carrocería con el fin de ofrecer un mayor espacio a los pasajeros, mejor nivel de confort y un habitáculo más silencioso. La eficacia aerodinámica también ha sido mejorada, así como las prestaciones, aunque los consumos son inferiores respecto a la anterior generación de los Honda Civic.

Cuatro motorizaciones

Un total de cuatro motorizaciones tetracilíndricas componen la nueva gama Civic que la marca nipona presenta en España. Los motores son de 1.3, 1.5 inyección y dos de 1.6 litros estos dos últimos incorporan la tecnología VTEC, mientras que la versión ESI ofrece 125 CV y la VTI nos da 160 CV, cuyo nivel de potencia, incluso en los motores con catalizador, es de cien caballos al litro.

La introducción del Civic 5 puertas ha supuesto para Honda un nuevo concepto rompedor para sus tradicio-

nales 4 puertas. La consecución de su desarrollo se centró en altos niveles de seguridad activa y pasiva, junto con un proceso de fabricación ecológico que no abusa en absoluto de CFC.

El diseño externo del vehículo presenta la tradicional parrilla de radiador, voladizos reducidos y un aire de solidez visual. La gama Civic 5 puertas ofrece la posibilidad de elegir entre cuatro motores y cambio manual o automático. En esta versión los motores son de 1.4 y un 1.5 litros con el sistema Honda VTEC, así como un modelo deportivo de 1.6 litros con 113PS.

El chasis de la carrocería ha sido concebido para cumplir las pruebas de la CEE en materia de impactos frontales, traseros, laterales y vuelcos. La protección contra los impactos laterales se consigue mediante el uso de una estructura especial de amortiguador absorbe-impactos. Los airbags para conductor y pasajero delantero, de serie según en qué versión, emplean un mecanismo de activación integrada de sensor único.

Entre las características del Civic 5 puertas, según las versiones, encontramos el filtro de polen y polvo, por primera vez incorporado en un coche de Honda, y el aire acondicionado. El interior ha sido diseñado de acuerdo a las tendencias del mercado europeo y presenta emblecedores de imitación a madera. La preocupación por la comodidad del conductor incluye asientos de altura regulable en la mayoría de las versiones.



La auténtica novedad en la familia Civic: modelo de cinco puertas. En la foto la versión

Por último, cabe destacar la versión Cupé, con dos versiones ESI y LSI, todos ellos fabricados en la planta de producción que la marca tiene en norteamérica.

Los objetivos globales del estilo se centraron en crear un cupé elegante de dos puertas y con un aire contemporáneo, basado en el diseño clásico de tres volúmenes: motor delante, habitáculo en el centro y maletero trasero.

Sonia Recio



La señora
más vaciló

- ¡A ver,
- ¿Qué se
- Pues lo
- ¡Sí hor
- Pues M
- Ya al bor
- ¿Y ent
- ¡Los p

La madre

- Oye, c
- Mujer,
- Sí, y a

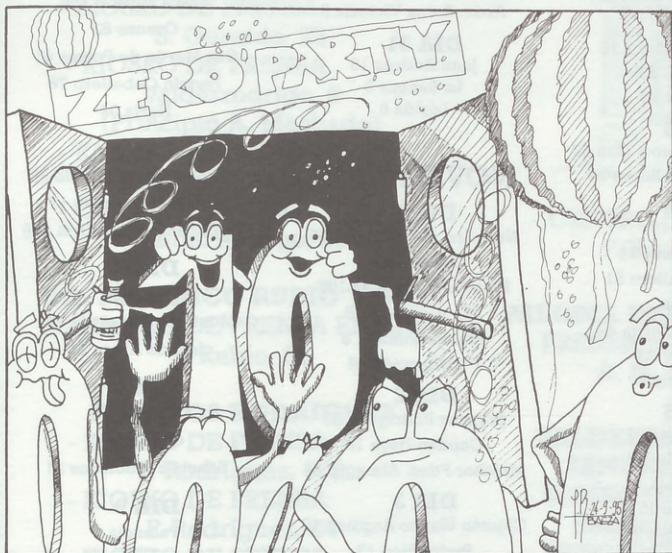
En el ho
fumado tre
la sala la e

- Enferm
- Está b
- Vaya,

En el co
cura:

- Padr
- anti
- con
- Con

UNA DE CHISTES



La señorita, en clase, harta de ver hablar al alumno más vacilón de la clase, le dice:

- ¡A ver, tú! El de los pelos.
- ¿Qué son los rayos catódicos?
- Pues Isabel y Fernando, ¿no? -responde descarado.
- ¡Sí hombre!. ¿Y los Reyes Católicos?
- Pues Melchor, Gaspar y Baltasar, ¿no?.

Ya al borde de un ataque, la señorita pregunta:

- ¿Y entonces, quienes son los Reyes Mayos?.
- ¡Los padres, idiota, los padres!.

La madre de un niño, a la madre de otro:

- Oye, que tu hijo le ha sacado la lengua al mío.
- Mujer, son cosas de niños.
- Sí, y ahora como corto yo la hemorragia.

En el hospital, el futuro padre, impaciente, ya se ha fumado tres paquetes de tabaco, cuando al fin sale de la sala la enfermera.

- Enfermera, ¿cómo está mi hijo?.
- Está bien, pero le hemos tenido que poner oxígeno.
- Vaya, yo que le quería haber puesto Antonio.

En el confesionario se mete un hombre y le dice al cura:

- Padre, quisiera un Volkswagen Golf GTI, con faros antiniebla, elevalunas eléctrico y radiocassette con frontal extraíble.
- Concesionario, hijo. Tienes que ir al concesionario.

Durante una fiesta de ceros, de repente llaman a la puerta, y aparece un diez. Todos los ceros quedan estupefactos y uno de ellos se acerca al diez y le pregunta:

- Oye, ¿y tú de que vas?.
- Y el diez responde:
- No, es que vengo con uno.

Dos animales que van hablando por la selva y uno le dice al otro:

- Oye, ¿y tú que animal eres?.
- Yo soy un perro-lobo.
- ¿Y eso?.
- Es que mi padre era un perro y mi madre una loba.
- ¿Y tú?.
- Yo soy un oso hormiguero...
- ¡Anda ya, no te lo crees ni tú!

Una señora entra en una zapatería y dice:

- ¿Por favor, me saca unos zapatos del 36?

Y el dependiente contesta:

- Lo siento, señora. De la guerra no nos queda nada.

Un paciente llega al psicólogo y le dice:

- Doctor, vengo a verle porque nadie me hace caso.

El psicólogo dice:

- Siguiente.

Otro paciente que llega al psiquiatra y le dice:

- El motivo de mi visita es que padezco amnesia.
- Muy bien. ¿Y desde cuándo? -pregunta el doctor.
- ¿Desde cuándo qué?.

Después de beberse siete tercios de cerveza, el borrachín le pregunta al camarero, con voz gangosa:

- ¿Me dice qué le debo?
- Mil cuatrocientas -responde.

Se mete la mano en el bolsillo saca el importe exacto y se lo da al camarero. Acto seguido dice:

- ¿Me puede dar la vuelta?.
- Pero si me dió el precio exacto.
- No. Que digo que si me da la vuelta para poder salir por la puerta.

Texto e ilustración: Jesús Baeza Lafuente

FARMACIAS DE GUARDIA

FARMACIAS DE GUARDIA DEL 10 DE OCTUBRE AL 10 DE NOVIEMBRE

OCTUBRE

DIA 10
R. Gómez de la Serna 7
Virgen de Aránzazu 11
Bravo Murillo 365

DIA 11
Isla de Arosa 43
Numancia 10

DIA 12
General Aranda 7
Isidro Fernández 11
Bravo Murillo 200
Ginzo de Limia 23
Valderrey 7

DIA 13
Alonso Nuñez 31
Angel Múgica 54
Marqués de Viana 66

DIA 14
Bravo Murillo 339
Avila 33
Alonso Nuñez 31
Sarriá 56
Sabadell 86

DIA 15
R. Fernández Villaverde 33
Velayos 36
Sandalio López 32
Ceuta 7
Capitán Haya 5
Sangenjo 5

DIA 16
Bravo Murillo 305
Ginzo de Limia 54

DIA 17

Ochagavía 18
Gral. Ramírez de Madrid 27
Cardenal Herrera Oria 4

DIA 18

Pedro Texeira 9
Leñeros 52
Sancho Nuño 1

DIA 19

Ntra. Sra. del Carmen 42
Alcalde Martín de Alzaga 3

DIA 20

Tremps 22
Pza. Verín 3

Mártires de la Ventilla 4

DIA 21

Castilla 12
Presidente Carmona 8
Cañaverall 24
Valdesangil 57
La Masó 2
Compostela Sur 1. 77

DIA 22

Bravo Murillo 289
Isla de Oza 46
Teruel 21
Pº. Dirección 314
Cardenal Herrera Oria 241
Monforte de Lemos 79
Antonio Machado 37

DIA 23

Ntra. Sra. de Valverde 14
Infanta Mercedes 103

DIA 24

Sánchez Preciados 79
Islas Cies 37
Almansa 76

DIA 25

Dr. Federico Rubio y Galí 69
R. Gómez de la Serna 99

DIA 26

Muller 49
Gral. Cabrera 23
Fermín Caballero 51

DIA 27

Comandante Zorita 48
Valderrey 53
Villa Marín 4

DIA 28

Angel Múgica 1
Ponferrada 10
Pico Balaitus 16
Gral. Moscardó 35
Capitán Haya 25
Marcelina 33

DIA 29

Almansa 11
Pinos Alta 16
Gral. Margallo 4
Ponferrada 35
Valderodrigo 54
Ginzo de Limia 51

DIA 30

Aguilafuente 1
Cardenal Herrera Oria 275
Avda. Reina Victoria 8

DIA 31

Juan Andrés 16
La Bañeza 3
Lérida 6

DIA 5

Margaritas 2
Bravo Murillo 108
Orense 83

San Martín de Porres 41
Fermín Caballero 76
Nuria 34

DIA 6

Mártires de la Ventilla 68
Antonio Machado 17
Cardenal Herrera Oria 169

DIA 7

Olite 48
Monforte de Lemos 151
Isla de Arosa 21

DIA 8

Orense 59
Carolinas 3
Sánchez Preciados 21

DIA 9

Palencia 2
Garcinuño 31
Valdevarnes 23
Pº. Castellana 71
R. Gómez de la Serna 79

DIA 10

Isla de Tavira 22
Francisco Gervás 12

NOVIEMBRE

DIA 1

Ntra. Sra. de Valverde 65
Orense 29
Francos Rodriguez 102
Isla Aleutianas 5
Pza. Redondela 3
Pº. Dirección 95

DIA 2

Francos Rodriguez 80
Capitán Haya 18
Melchor Fdez. Almagro 84

DIA 3

Capitán Blanco Argibay 45
Pedro Rico 13
Melchor Fdez. Almagro 12

DIA 4

Orense 33
Almoróx 5
Vereda de Ganapanes 33
Dr. Federico Rubio y Galí 42
Carmen Montoya 14

TELEFONOS UTILES

EMERGENCIAS

AMBULANCIAS CRUZ ROJA	5222222	POLICIA MUNICIPAL	092
AMBULANCIAS MUNICIPALES	5884400	POLICIA NACIONAL	091
BOMBEROS	080	SERVICIO DE TOXICOLOGIA	5620420
GUARDIA CIVIL URGENCIAS	062	TELEFONO DE LA ESPERANZA	4590050

DE INTERES GENERAL

INFORMACION GENERAL	AVERIAS		
ALCOHOLICOS ANONIMOS	3418282	CANAL ISABEL II	5933519
AYUDA EN CARRETERA	7421213	ENDESA	5633849
AYUNTAMIENTO DE MADRID	5881000	GAS NATURAL	5896111
FUNDACION AYUDA CONTRA LA DROGADICCION	900161515	IBERDROLA	3663200
FUNDACION ANTI-SIDA ESPAÑA	900111000	TELEFONICA)002
HERMANDAD DONANTES DE SANGRE DE LA S.S.	900100799	UNION FENOSA	5944994
INFORM. PERMANENTE DE SERV. SOCIALES	900100333		
INFORMACION TELEFONICA003	TRANSPORTE	
INFORMACION TRAFICO	900123505	E. M. T.	4019900
OBJETOS PERDIDOS	5884346	ESTACION AUTOBUSES AUTO-RES	5517200
OFIC. INFORM. AL CIUDADANO (M. INTERIOR)	900150000	ESTACION CONTINENTAL AUTO	5330400
OFICINA PROTECCION AL VECINO	5882681	ESTACION SUR AUTOBUSES	4684200
RECOGIDA DE ANIMALES MUERTOS	5522786	METRO	5524900
RECOGIDA DE COCHES ABANDONADOS	900102000	RENFE	5630202
RECOGIDA DE MUEBLES	4052119		
SOC. PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS	3112642	TAXIS	
TELEGRAMAS POR TELEFONO	5222000	Gremial	4475180
		Radio Taxi Asociación	5930686
		Radio Taxi Independiente	4051213
		Radio Teléfono Taxi	5478500
		Tele Taxi	4459008

En ciudad
-Respetar
ros y d
ciones.
-Utilice s
ras.
-Preste
lida y en
hículos
-Busque
peatone
que par
por ello
mostrar
cerlo. As
los vehí
tenido a
cruce.
-Si hay
sus indi
dese de
ñalización
-Si se ve
zar por u
lado, ex
caucione
esquina
la segu

PIDE TU REVISTA EN LOS ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES

LOS ESTABLECIMIENTOS QUE A CONTINUACION RELACIONAMOS, COLABORAN A LA DISTRIBUCION DE LA REVISTA "DEHESA DE LA VILLA". AGRADECEMOS SU GENTILEZA

CIUDAD DE LOS POETAS

- C.C. JULIO CORTAZAR
A. Machado, 22
- KIOSKO DE PRENSA
S. Gerardo, 23
- KIOSKO DE PRENSA
Valderrodrigo, 8
(Principio A. Machado)
- KIOSKO DE PRENSA
(Final de A. Machado)
- CIRCULO DE TIZA
Valderrodrigo, 29

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

- KIOSKO DE PRENSA EMILIO
F. Rubio, 67

FRANCOS RODRIGUEZ

- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 102
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 84
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 47



- CENTRO C. JUAN GRIS
F. Rodríguez, 100

PALOMA DEHESA DE LA VILLA

- PRENSA REVISTAS
A. M. de Alzaga, 5

VALDEZARZA-VILLAAMIL

- SANCHEZ PRECIADO
- KIOSKO DE PRENSA MANOLO
Restituto, 6 (posterior)
- PESCADERIA PANIZO
S. Restituto, 15

- PERIODICOS PILI
Armenteros, 24
- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 15
- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 51
- C.S. SAN NICOLAS
Sánchez Preciado, 43
- MIGUEL MUEBLES
Villaamil, 31

ZONA NORTE

En los Kioskos de prensa de:

- Ginzo de Limia, 25
- Finisterre, 3
- Ginzo de Limia, 58
- Islas Cies, 1
- Fermín Caballero, 14
- Sangenjo, 22
- Fermín Caballero, 71
- Chantada, 49
- La Bañeza, 43

Y LAS ASOCIACIONES DE VECINOS DE PALOMA-DEHESA DE LA VILLA, CIUDAD DE LOS POETAS BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA Y SANTO ANGEL DE LA GUARDIA

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PEATONES MAYORES

En ciudad

- Respeten los semáforos y demás señalizaciones.
- Utilice siempre las aceras.
- Preste atención a la salida y entrada de los vehículos a los garajes.
- Busque los pasos de peatones. Recuerde que para poder cruzar por ellos es necesario mostrar intención de hacerlo. Asegúrese de que los vehículos se han detenido antes de iniciar el cruce.
- Si hay un agente, siga sus indicaciones, y olvídense del resto de las señalizaciones.
- Si se ve obligado a cruzar por un paso no regulado, extreme las precauciones, cruce por las esquinas cuando tenga la seguridad de que no

vienen vehículos, ya que por estas zonas los vehículos circulan más despacio y tienen preferencia los peatones. No obstante, si no se encuentra seguro, busque un cruce regulado.

- No baje los bordillos antes de asegurarse que puede cruzar.
- Utilice siempre los pasos elevados y subterráneos, son más seguros.
- Evite los puntos de tráfico especialmente en horas punta, horas de entrada y salida del trabajo, colegios, etc, ya que a estas horas el tráfico es más denso.
- No dude nunca ensolicitar ayuda.

En carretera

- Si se ve obligado andar por una carretera, utilice siempre el andén de su izquierda según el senti-

do de la marcha. Si no es posible, camine alejado de la zona de tránsito de los vehículos. Si va con más personas, circulen en fila mejor que en grupo.

- No circule de noche. Si se ve obligado a hacerlo, sepa que es obligatorio llevar un elemento luminoso o reflectante. Si ha de cruzar una carretera sin paso de peatones, hagalo por zonas despejadas con una gran distancia de visibilidad, en curvas, y siempre perpendicular al eje de la carretera. Asegúrese siempre que no vienen vehículos.
- Si tiene que detenersa o esperar en el arcén de la carretera, es preferible que busque una zona de refugio o un espacio protegido.

-Recuerde que esta totalmente prohibido a los peatones circular por autopistas.

Si utiliza transporte público

-Espere subido en la acera y dentro de la parada la llegada del autobús.

-Suba o baje cuando el autobús esté totalmente parado.

-No se levante del asiento hasta que el vehículo no se detenga. Si viaja de pie, sujétese hasta que el autobús se detenga.

Si utiliza el transporte privado

-Suba y baje por el lado más cercano a la acera.

-Asegúrese de que no viene un vehículo o peatón antes de abrir la puerta.

DE LA REVISTA 60 Y MAS.

ANUNCIOS BREVES (Particulares): 800 pts, 2 ediciones, Máximo 20 palabras

RECUADROS GRISES: 1.000 pts, cada grupo de 5 palabras (precio por edición)

MODULOS: 3.500 pts, (precio por edición)

INDICE DE SECCIONES

ENSEÑANZA

LICENCIADO EN FISICA da clases de Física, Química y Matemáticas (F.P., B.U.P. Y C.O.U.) Juan Tel.. 316 57 04.

CURSO DE AUTOESTIMA inicio en Noviembre, más información en c/Ofelia Nieto, 1 Tel. 459 43 41.

INMOBILIARIA

ALQUILER

DEHESA VILLA- Saconia, zona c/Valderodrigo. Piso 6º exterior amueblado, 3 dorm, salón con terraza, recibidor, wc, cocina con terraza cubierta, gas, parquet, c/c, ascensor. 90.000 pts/mes gastos comunidad incl. Tardes-noches. Tel. 311 45 34.

DEHESA VILLA, junto Ciudad Universitaria. Piso a estudiantes, 2 dorm, c/c, 2 terrazas. Muy luminoso. 65.000 pts. Tel. 459 16 49.

DEHESA VILLA, frente al parque. Piso reformado, amueblado, 2 dorm, salón con terraza, cocina, gas/n. 75.000 pts. Tel. 384 92 46.

DEHESA VILLA, junto Ciudad Universitaria. Piso ext, amueblado, equipado, lavadora, frigorífico, TV, c/c, tel, puerta blindada, excelente situación y comunicación. 90.000 pts. Tel. 638 3937.

DEHESA VILLA, junto parque. Piso de 3 dorm, wc, salón, gran cocina, despensa, calefacción y gas/n. 75.000 pts. Noches. Tel. 507 75 59.

DEHESA VILLA-Saconia, c/ Valderodrigo, 18. Piso amueblado, 3 hab, w/c, cocina, c/c, gas/n, salón. 90.000 pts. Tel. 373 43 66.

DEHESA VILLA. c/Valdesangil. 3 hab, salón, cocina, w/c, calefacción eléctrica, totalmente amueblado, bajo alto, zona ajardinada. 85.000 pts incl. comunidad. Tardes. Tel. 316 02 28.

ENSEÑANZA

- CURSOS
- IDIOMAS
- VARIOS

INMOBILIARIA

- ALQUILER
 - HABITACIONES
 - GARAGES
 - OFICINAS
 - VIVIENDAS o PISOS
- COMPARTIR
- TRASPASOS
- VENTA
 - OFICINAS
 - VIVIENDAS o PISOS
 - GARAGES

DEHESA VILLA, Piso 3 hab, cocina, w/c, 2 terrazas, amueblado. Sólo estudiantes hasta junio. 90.000 pts, cerca universidad Complutense. Tel. 738 19 56.

DEHESA VILLA, Particular. Amueblado. 3 dorm, amplia terraza, 4ª planta con ascensor. 73.000 pts. Nómina. Tel. 323 40 56.

DEHESA VILLA, Piso ext, 3 hab, calefacción, gas/n. Bus 132-127. 90.000 pts. Tel. 314 25 93.

DEHESA VILLA, Piso nuevo, 2 dorm, cocina amueblado, c/i, gas/n, muy confortable. 75.000 pts. Tel. 730 77 21. Tel. 739 70 19.

DEHESA VILLA, piso seminuevo, 2 hab, 2 w/c, vacio, tel, parquet. 90.000 pts. Tel. 533 77 00. Tel. 553 52 00.

DEHESA VILLA, Universitaria. 53 m2, apartamento 1 dorm, salón con cocina americana, w/c, piscina, climatizado, conserje, parabólica. 90.000 pts comunidad incluida. Tel. 323 38 88.

MOTOR

- ACCESORIOS
- AUTOMOVILES
- MOTOS

TRABAJO

- BABY SITTER
 - OFERTA
 - DEMANDA
- CUIDADO PERSONAS
 - OFERTA
 - DEMANDA
- EMPLEO
 - OFERTA
 - DEMANDA
- SERVICIO DOMESTICO
 - OFERTA
 - DEMANDA

DEHESA VILLA, piso 3 dorm, 70.000 pts/mes. Llamar a partir 20 h. Tel. 521 37 49.

ESTRECHO, metro c/ Anastasio Herrero. Piso amueblado, 3 habitaciones, salón, cocina, w/c. 90.000 pts/mes. Tel. 921-52 14 28.

ESTRECHO, zona c/ Bravo Murillo. Piso amueblado, hall, 2 dorm, 3 camas, salón, cocina, w/c, a/e, maletero amplio, 85.000 pts. Tel. 554 65 47.

ESTRECHO zona. Apartamento vacio cocina amueblada, salón, dorm, w/c, indep piscina, agua y c/c. 60.000 pts/mes más comunidad 11.000 pts/mes. Total 71.000 pts/mes. Teléfonos: 347 36 16 - 416 08 17.

ESTRECHO zona. Apartamento duplex, 3 niveles, amueblado, 1 dorm, aseo, w/c, calefacción, a/a. 90.000 pts/mes. Garaje opcional. Noches. Tel. 654 33 42.

ESTRECHO, zona. Piso de 3 dorm, tranquilo. 82.000 pts negociables. Tel. 672 74 21.

SECCIONES VARIAS

- ANIMALES
- COLECCIONES
- COMPRAS
- DEPORTES
- PERDIDAS
- PROFESIONALES
- VARIOS
- VENTAS

ESTRECHO, zona. Piso 2 dormitorios, amueblado, luminoso, tranquilo, bien comunicado. 65.000 pts. Mediodía o noches. Tel. 459 40 36.

ESTRECHO, zona. Piso amueblado, 2 dormitorios, reformado, con calefacción. 70.000 pts. Tel. 355 33 91.

ESTRECHO, zona. Piso amueblado, 2 hab, 3 camas, cocina completa, cuarto estar, w/c. estudiantes. 65.000 pts. Llamar de 18 a 20.30 h. Tel. 459 20 12.

ESTRECHO. zona. Piso 3 hab, calefacción, gas/n. 70.000 pts. Tel. 450 84 54. Tel. 311 15 01.

ESTRECHO, zona. Piso amueblado ext, ideal para estudiantes, 4 dorm, salón, cocina, w/c. 88.000 pts. Tel. 532 16 50.

ESTRECHO, apto amplio 1 dorm, luminoso, amueblado, edif nuevo, buenas calidades. 75.000 pts. Tel. 349 46 52.

ESTRECHO, piso 1º ext. Vacio 3 dorm, 75.000 pts. Mañanas. Tel. 311 27 14.

ESTRECHO, Piso 2 dorm, amueblado, c/c, lavadora, tel, para estudiantes. Recien pintado y reformado. 80.000 pts. Aval. Tel. 450 36 08.

PILAR Bº, c/ Melchor Fdez. Almagro. Piso ext, luminoso, 2 dorm, salón. 70.000 pts. Enseña portero. Tel. 730 21 45.

PILAR Bº, Piso 2 dormitorios, amueblado, equipado. 70.000 pts. Tel. 763 38 55.

PILAR Bº, zona Vaguada, metro Puerta. Piso ext amueblado, terraza, cocina, frigorífico, lavadora, ascensor, portero. 77.000 pts. Nómina y Fianza. Tel. 734 57 27.

PILAR Bº Frente Vaguada. Piso 75.000 pts. A partir 22 h. Tel. 674 17 31.

PILAR Bº Piso amueblado, 2 dorm, 4 camas, cocina, w/c, comedor, terraza, recien pintado, preferible chicos/as, tel. 80.000 pts Tel. 739 01 89.

PILAR Bº c/ Chantada, Piso 2 dormitorios, comedor, cocina, salón, w/c, 2 terrazas, amueblado, luminoso. 80.000 pts. mes. Tel. 470 04 39.

PUERTA HIERRO (Saconia), Piso amueblado, 3 habitaciones, c/c, gas/c, ascensor. 90.000 pts. Comunidad incluida. Noches. Tel. 647 57 99.

PUERTA HIERRO Apto. amueblado, 1/2 personas, w/c, dorm, salón, cocina, c/c, tel, climatizado, terraza, piscina, jardines, parking. 85.000 pts, comunidad incl. Imprescindible nómina. Tel. 316 89 55.

FRANCOS RODRIGUEZ, 2 dorm, salón, w/c. Totalmente amueblado, calefacción individual/gas. Portero fisico y automático. Tel. 450 75 87.

ALQUILO HABITACION, tel. 459 59 51.

CIUDAD UNIVERSITARIA, piso para estudiantes, 3 dorm, tel, c/c. 90.000 pts/mes más gastos comunidad. Tel. 386 16 03.

SORJO (por Capitán Blanco Argibay), alquilo piso "oportunidad", 2 dormitorios, salón comedor, baño. 67 m2. Plaza garaje. A estrenar. Teléfonos: 311 08 38 730 50 89.

VENTA

OFELIA NIETO, Se vende piso, 68 m2, totalmente reformado, a/a, calefacción individual, gas/n y agua caliente, cocina amueblada, mural en salón, piso de parquet y moqueta. Tel. 459 42 89. A partir de 20 h. Charo.

TRABAJO

BABY SITTER

DEMANDA

CHICA se ofrece para cuidar niños por las tardes, seriedad, responsabilidad, informes: llamar de 17 a 21 h. Tel. 450 48 51-Milly.

EMPLEO

OFERTA

BUSCAMOS VENDEDORES para venta de publicidad en prensa de medio nacional, ofrecemos un pequeño fijo e importantes comisiones. Llamar urgente al 803 89 06, preguntando por Cristina.

Dehesa de la Villa, informativo mensual, necesita comerciales con experiencia, mínima 3 años, preferibles Sras. 30-45 años, compatible con cualquier actividad, horarios libres. Aumento de ingresos, altas comisiones. Llamar para concertar entrevista. Tel 450 450 93. Srta. Yolanda

VARIOS

PROFESIONALES

PINTOR/DECORADOR, Pza Pio de la Cruz, 2 - Tel. 373 69 40.

ANUNCIOS CLASIFICADOS

TEXTO

.....

.....

.....

.....

DATOS DEL ANUNCIANTE

Nombre y apellidos

Dirección

Teléfono

Población

FORMA DE PAGO

- GIRO POSTAL TALON BANCARIO ADJUNTO

Rellene este cupón y remítalo a:

DEHESA DE LA VILLA, C/ Ofelia Nieto.17 - 38039 MADRID



SERV



PES



SAN

REPU
VIL

SEAT

Villaamil, 3
28039 MA



PAJARERIA ARTAJONA

ANIMALES DE COMPAÑIA



- DISPONES DE SERVICIO VETERINARIO PERMANENTE (TELF. URGENCIAS 373 90 22)
- MICROCHIP - VACUNACION ANTIRRABICA
- VACUNACION POLIVALENTE - CONSULTAS Y CIRU IAS
- DESPARASITACION - PELUQUERIA CANINA Y FELINA

RECOGIDA DE SUS ANIMALES A DOMICILIO SIN CARGO ALGUNO

(Previa petición de hora)

SERVICIO DE COMIDA SECA PARA PERROS Y GATOS A DOMICILIO "Sin recargo"



EUKANUBA

A.N.E. TAPSI
TECHNI-CAL (MI)



C/. ARTAJONA, 4 - TELF.: 459 51 67

PESCADERIA PANIZO



SU CALIDAD
INDISCUTIBLE,
SUS PRECIOS SIN
COMPETENCIA.
LE AVALA

SAN RESTITUTO, 15 - TEL.: 450 43 05
28039 MADRID

M
M

miguel
muebles

MOBILIARIO DEL HOGAR

DISEÑO MODERNO

ARMARIOS A MEDIDA SIN OBRA

Presupuestos sin compromiso

-----VISITENOS-----
VILLAAMIL, 31 - Telf.: 311 41 33 - 28039 MADRID

REPUESTOS
VILLAAMIL, S. L.

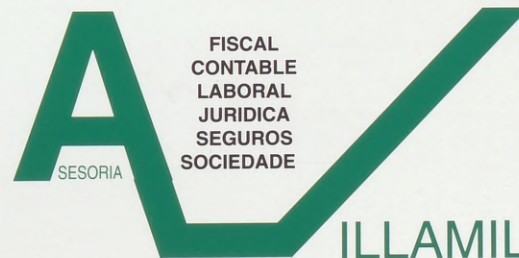
RECAMBIOS
ACCESORIOS
NEUMATICOS
MATERIAL
ELECTRICO



Villaamil, 31
28039 MADRID

311 41 30
Tels. 311 41 31 - Fax. 450 64 54
311 41 08

ASESORIA VILLAMIL, S. L.



311 53 13

VILLAAMIL, 42-1º • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID

¡ATENCIÓN!

INDUSTRIALES Y COMERCIANTES DE LA ZONA

DEHESA DE LA VILLA

Informativo mensual.

DISTRIBUCION GRATUITA

LA PUBLICIDAD MAS LEIDA por sus premios en el PUBLI ERROR del concurso

"JUEGUE CON NOSOTROS"

Premios de 50.000 a 150.000 pts.

INFORMACION: TELEFONO 450 45 93 - OFELIA NIETO, 17



MOTOR VILLAAMIL

**NUEVO CENTRO DE
MECANICA RAPIDA,
LAVADO
Y LUBRICACION
SERVICIO DEL AUTOMOVIL EN GENERAL**

**RECAMBIOS DE PRIMERA CALIDAD
TRABAJOS GARANTIZADOS
A SU JUSTO PRECIO**



- MECANICA EN GENERAL
- ELECTRICIDAD Y ELECTRONICA
- CAMBIOS DE ACEITE
- LAVADO
- PARKING (POR HORAS/DIAS)
- APARCAMIENTO COMPLETO O MEDIA JORNADA
- HORARIO DE 9 a 20 H. ININTERRUMPIDO

Villaamil, 40 Tel. 311 25 51 28039 Madrid.

Talleres BRISMOVAL, S.C.

**LUNAS DE AUTOMOVILES
Y VEHICULOS INDUSTRIALES**



**Nacionales
e
importación**



**Laborables de 8 a 2
y de 3:30 a 8
Sábados de 8 a 2**



**SERV. GRUA 24 H.
TELF. 908427027**

**Pº de la Dirección, 29
28039 Madrid
Tel. 311 19 44**

Ayuntamiento de Madrid