

EJEMPLAR GRATUITO

EL PUBLIERROR

DEHESA *de la* VILLA

MADRID NORTE INFORMATIVO MENSUAL

AÑO XIII • ABRIL 2000

NUMERO 113

Especial automoción

SOBRE RUEDAS POR LA DEHESA



- INFORME ESPECIAL ■ NOTICIAS DEL BARRIO ■ PÁGINAS SOLIDARIAS ■
- DEPORTES ■ **SOLUCIONES DEHESA** ■ GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS ■
- CULTURA ■ SALUD Y BELLEZA ■ EL MUNDO SEGUN RAQUEL ■



TALLER DE REPARACIONES - TAXIDERMIA
ROPA DE CAZA - CACERÍAS - GESTORÍA

Avd. Doctor Federico Rubio y Galí, 41
Tienda: 91 459 77 77 - Taller: 91 459 33 41
Fax: 91 459 07 69 - 28039 MADRID

Ayuntamiento de Madrid

DEPASO

24 horas al día

365 días al año

Punto de PAN

DEPASO



APERTURA DE NUEVA TIENDA



Glorieta de Mariano Salvador Maella, s/n
28046 Madrid

- Alimentación/lácteos
 - Panadería/bollería
 - Sandwiches/bocadillos
 - Aperitivos/confitería
 - Hielo y helados
 - Bebidas frías
 - Cavas/vinos
 - Droguería/Parafarmacia
 - Prensa/revistas/libros
 - Accesorios automóvil
 - Lubricantes
 - Audio/vídeo/foto
 - Juguetes/regalo
 - Telefonía móvil
 - Tabaco
- Y además...**
- Bollería y
 - Pan recién hecho

CEPSA

Subir a un Clase A es fácil.



► Fácil, porque ahora puedes tener un Clase A Fashion por un precio tan atractivo como su equipamiento.

► ESP (Programa Electrónico de Estabilidad) que te permite mantener la seguridad en las condiciones más extremas. ABS. Doble airbag. Dirección asistida. BAS (Servofreno de emergencia). Elevalunas eléctricos, cierre centralizado y sistema de mantenimiento ASSYST.

► Edición limitada disponible en blanco, rojo y azul.

* Clase A 140 Fashion (82 CV). IVA e Impuesto de matriculación incluidos.



Mercedes-Benz

Capacidad de respuesta.

Clase A **fashion**. Por 2.490.000 ptas.*

Grupo itra

itarsa

Concesionario Oficial Mercedes-Benz
Sinesio Delgado, 58. Tel.: 91 378 26 12. 28029 MADRID.
www.mercedes-benz.es/itra

Ayuntamiento de Madrid

SUMARIO



AÑO XIII • NÚMERO 113
ABRIL 2000

DIRECTOR

Manuel Ruiz Cerezo

SUBDIRECTOR

Jesús Ruiz Serrano

REDACTOR JEFE

Antonio Gigirey

REDACCIÓN Y COLABORACIONES

Nidia Fernández, Ana Álvarez,
Raquel Ruiz Plaza,

SECCIONES

Consultorio jurídico:

José Antonio Antoranz

Salud y belleza:

Dra. de la Nava, Dra. Navarro Pascual.

Deportes:

Juan Nadal

Fotografía:

David Gómez, Marcos Sánchez Reviejo.

Diseño y Maquetación:

L. G. Gallego.

PUBLICIDAD

Coordinador de Publicidad:

A. Ferreiro.

Departamento de Publicidad:

Tel.: 91 311 69 69

Administración:

Irene Ruiz Plaza

Fotomecánica:

ALFANACH, S.L.

Impresión:

MASTER'S

Edita:

PUBLIDESH, S. L.

Depósito legal:

M-25151-1988

Correspondencia:

Revista DEHESA DE LA VILLA
Bravo Murillo, 209 - 1ª planta.
29020 MADRID
Teléfono: 91 311 69 69

DISTRIBUCION GRATUITA

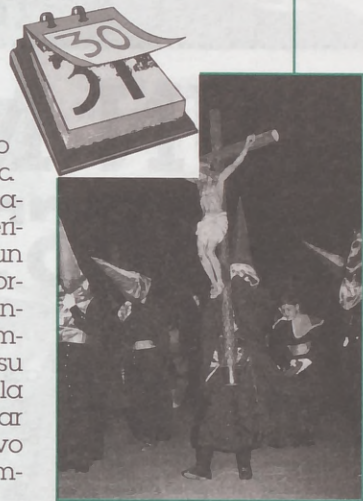
DEHESA DE LA VILLA
no comparte necesariamente
la opinión de sus colaboradores

TARDÍA SEMANA SANTA

Legados a esta primera cuesta de la primavera nos enfrentamos a una intensa Semana Santa. Este año la espera de un puente o días para el descanso se está prolongando más de lo previsto, o mejor dicho, más de lo razonablemente aconsejable. Y es que el período festivo que acompaña a la Semana Santa en este año 2000 se ha instalado demasiado lejos en el calendario. Todo esto está fomentando cierta sensación de estrés a más de uno. Eso sin olvidarnos de que el día 18 será luna llena, y puestos a estresarnos...

El destino que cada uno ha elegido para disfrutar de las vacaciones de Semana Santa varía mucho en función de factores como el presupuesto con el que contamos o la cantidad de kilómetros que deseemos recorrer. Quienes un año más opten por la carretera como medio para desplazarse, deberán recordar que no está de más acudir a un taller para poner a punto su automóvil. Porque en este período del año no sólo las agencias de viaje hacen su "agosto", sino que también negocios como los talleres intensifican su trabajo de forma considerable. Garantizar la seguridad de su vehículo significa garantizar su propia seguridad y la de su familia, motivo por el cual una visita al taller se antoja imprescindible para evitar riesgos.

En todo caso desde estas páginas queremos recordar igualmente que existen múltiples formas de desplazarse en esta época del año sin necesidad de recurrir al automóvil. Las constantes subidas en el precio de la gasolina angustian las economías domésticas. Sin embargo, no sirven de freno para que los ciudadanos utilicemos menos el automóvil, auténtico foco de emisiones contaminantes hacia el medio natural. Con todo, la mejor forma de dejar a un lado los enfados por el aumento en el precio de la gasolina pasa por disminuir el uso que hacemos del coche, y con ello estaremos contribuyendo al mismo tiempo a respetar un poco más la naturaleza. Nuestro automóvil necesita un taller, pero también lo necesitarán pronto los espacios verdes que nos rodean. Es responsabilidad de todos impulsar de una vez por todas una auténtica cultura medioambiental.



abril

SUMARIO

	Pág.		Pág.
▪ INFORME ESPECIAL		▪ GUÍA COMERCIAL	
▪ Talleres de automoción: Un médico para nuestro vehículo	4	▪ Toda la oferta de establecimientos y servicios del barrio clasificada por secciones	23
▪ NOTICIAS DEL BARRIO		▪ GUÍA DE SERVICIOS	
▪ Jornadas del Foro Dehesa de la Villa:		▪ Urgencias, asociaciones, teléfonos útiles, centros culturales y deportivos, etc. a su disposición	27
▪ Una apuesta por el compromiso civil	10	▪ CULTURA	
▪ El voluntariado: Un ejemplo a imitar	11	▪ Visitas turísticas organizadas por la Junta Municipal de Tetuán	29
▪ Noches deportivas en el 'Triángulo de Oro'	11	▪ Programas de los CC.CC. y del Teatro de Madrid ...	30
▪ PÁGINAS SOLIDARIAS		▪ SALUD Y BELLEZA	
▪ Anesvad solicita ayuda para combatir la lepra del siglo XXI	12	▪ ¿Crees que la pérdida de pelo es solamente cosa de hombres?	32
▪ Personas mayores: Los grandes olvidados	13	▪ Problemas de la visión	32
▪ DEPORTES		▪ Cómo enfrentarse al Alzheimer	32
▪ Fin de las ligas municipales y clasificaciones de fútbol-sala, baloncesto y voleibol	14	▪ AL CIERRE	
▪ SOLUCIONES DEHESA: SOBRE RUEDAS		▪ El mundo según Raquel	34
▪ Selección de talleres, concesionarios y servicios para el automóvil ubicados en la zona	17		

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 23 a 28

Circular por las calles de Madrid no sólo resulta estresante para el conductor. Nuestro vehículo también padece las consecuencias de los atascos, los frenazos bruscos o los semáforos en rojo. Cualquiera de estas circunstancias repercute de forma negativa en los elementos clave de nuestro automóvil por lo que se hace necesaria

la visita al taller, auténtico centro de salud para medir el estado de nuestro medio de locomoción. Calles como Bravo Murillo, Lope de Haro o Marqués de Viana están repletas de talleres que garantizan una mayor vida a nuestro vehículo. Cuidar nuestro coche significa visitar los talleres.

Talleres de automoción

UN MÉDICO PARA NUESTRO VEHICULO

M

adrid se ha convertido en un paraíso de las multas. Sólo durante 1999 más de 292.000 conductores dejaron sus vehículos aparcados en lugares prohibidos. Esto concede una media de 800 casos al día. El mes con mayores infracciones acontecidas por este motivo fue noviembre. En doble y triple fila aparcaron algo más de 96.000 automovilistas durante el pasado año. El bando que regula la carga y descarga tampoco se respetó en la capital madrileña en 41.000 ocasiones. Por su parte, un total de 35.000 propietarios de vehícu-

los utilizaron el carril bus como forma de estacionamiento o incluso aparcamiento durante 1999. El exceso de velocidad, no llevar puesto el cinturón de seguridad, los controles de alcoholemia o el uso del teléfono móvil mientras se conduce fueron otros motivos de sanción por parte de la Policía Municipal.

Pero no sólo quienes conducen se exponen a una sanción. Durante 1999 los agentes de la Policía Municipal denunciaron comportamientos incorrectos ante la ordenanza municipal de circulación sobre 444 peatones. Estas sanciones con-

llevan multas que oscilan entre las 5.000 y las 15.000 pesetas. En un diez por ciento de estos casos, un peatón que cruzó por un lugar indebido provocó un accidente de tráfico. En otras doce ocasiones el propio viandante sufrió un accidente. Otras multas se han ceñido sobre los jóvenes patinadores que circulan por la ciudad agarrándose a los autobuses, coches o motocicletas. Un 70% de los peatones multados son menores de treinta años.

Además de los habituales atascos a los que se enfrentan a diario los conductores, existen otros elementos que condicionan una conducción agradable. Así la seguridad de nuestro vehículo será fundamental para evitar riesgos. Con todo se hace necesario mantener el coche a punto. A la hora de medir cuáles son los aspectos que más se deben vigilar en un vehículo hay que ci-



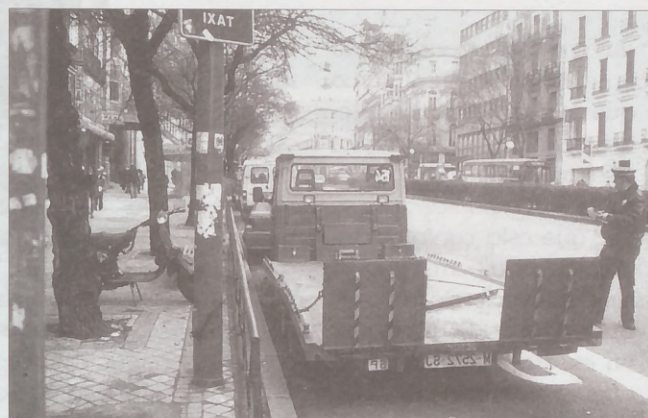
Ver cuadernillo 'SOBRE RUEDAS de SOLUCIONES DEHESA en páginas centrales

de salud
medio de
rillo,
están
una
dar
lleres.

MULTAS EN MADRID CAPITAL DURANTE 1999

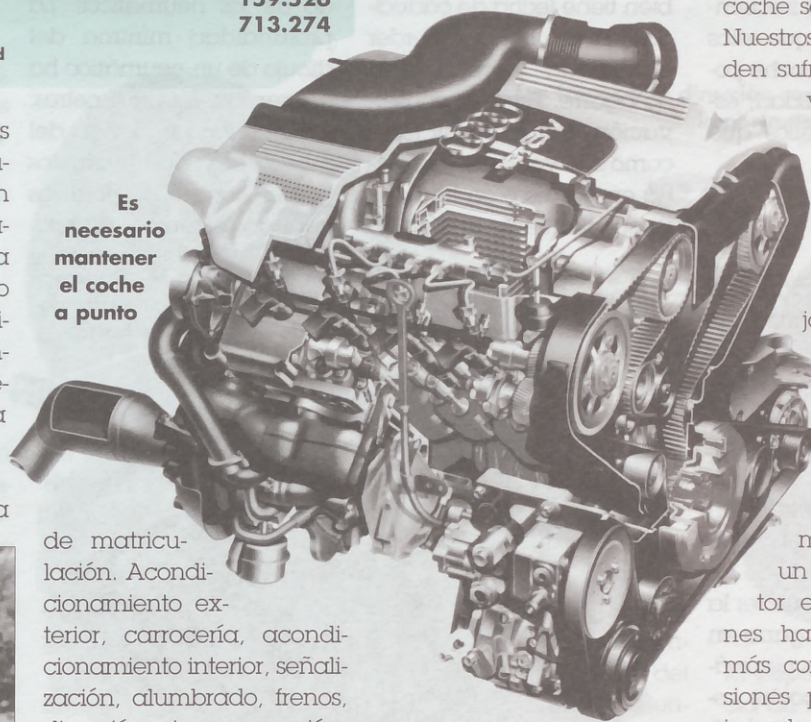
• Conducir utilizando el teléfono móvil	20.478
• Exceso de velocidad	27.439
• Rebasar semáforo en fase roja	28.818
• Bando de carga y descarga	41.302
• Alcoholemia	4.657
• Circular en zona peatonal	781
• Estacionamientos indebidos	292.385
• Circular o estacionar en carril-bus	35.104
• Doble fila o triple fila	96.527
• No utilizar el cinturón de seguridad	5.813
• Denuncias a peatones	444
• Resto	159.526
TOTAL	713.274

Fuente: Ayuntamiento de Madrid



tar sobre todo, los puntos que se revisan cuando acudimos a pasar la ITV. En una revisión de estas características se verifica la aptitud de un vehículo para circular y se minimizan los riesgos de accidentes por causas técnicas. Según la normativa española actual, un turismo tendrá que pasar la ITV al cumplir 4 años desde la fecha

Es necesario mantener el coche a punto



de matriculación. Acondicionamiento exterior, carrocería, acondicionamiento interior, señalización, alumbrado, frenos, dirección, eje y suspensión, bastidor y transmisión, son los puntos clave sobre los que se incide en una inspección de estas características.

Pasar la ITV no siempre es sinónimo de conducir un

coche seguro de por vida. Nuestros automóviles pueden sufrir averías o imprevistos en cualquier momento. Pasado un tiempo desde esa inspección pueden aparecer nuevos problemas que habrá que atacar a tiempo. Las consecuencias pueden ser trágicas para su integridad, y cada vez más para su bolsillo. No olvidemos que conducir un turismo con el motor en malas condiciones hace que gastemos más combustible. En ocasiones podremos detectar irregularidades en el comportamiento de nuestro

Se calcula que en nuestro país 25 de cada 100 vehículos siguen utilizando la gasolina súper



Los accidentes por fallos mecánicos son evitables con revisiones periódicas en talleres de solvencia



Ver cuadernillo 'SOBRE RUEDAS' de SOLUCIONES DEHESA en páginas centrales

Ayuntamiento de Madrid

automóvil. La aparición de un color negro en el humo que expulsa el coche puede indicar, por ejemplo, que consume más carburante de lo necesario y a su vez que está contaminando más de lo permitido. Por su parte, un color blanco azulado puede transmitir un exceso de consumo de nuestro automóvil. El aceite del cárter debemos reponerlo con bastante frecuencia. En el caso de que estos fallos persistan el coche podría perder su utilidad, especialmente aquellos que lleven catalizador.

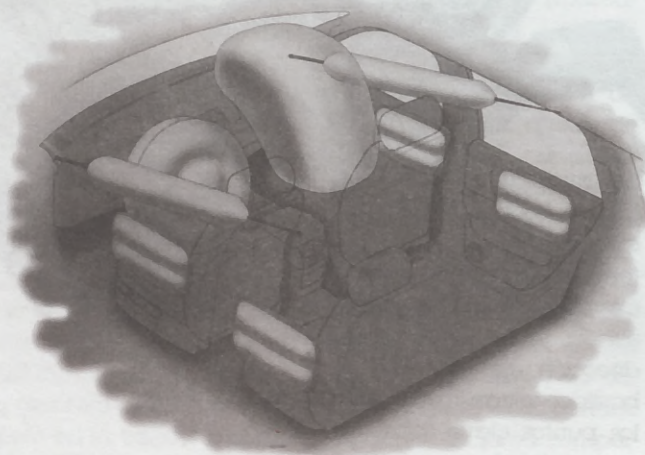
Neumáticos

Especial atención requieren los neumáticos. El enlace entre el automóvil y el suelo ha de ser firme. Se trata de un elemento que confiere al vehículo prestaciones tales como estabilidad, potencia, aceleración o frenada. Es por ello que la presión de inflado de los neumáticos tiene que ser la idónea. Incluso se gana en confort cuando los neumáticos de nuestro coche están en condiciones óptimas. Tradicionalmente se ha pensado que aumentar la presión reduce el consumo. Esta es una imagen equivocada. En todo caso se provoca un aumento de los esfuerzos que soporta el neumático, y con ello, un desgaste temprano de las gomas. Otra consecuencia negativa es el aumento de posibilidades de que el turismo derrape. Cuando se utiliza una presión inferior a la que se necesita, el neumático rodará apoyado sobre los laterales de la banda de rodadura. Todo esto hará reblandecer la

goma. Un neumático debe cambiarse cuando se empiecen a percibir los surcos que traía de origen. En suelo seco el coche no pierde agarre, pero basta con que caigan unas gotas para que surja el peligro. La goma del neumático también tiene fecha de caducidad. El uso le hace perder elasticidad y capacidad de agarre. Para su conservación influyen factores como si el vehículo se guarda en garaje o en la calle, y especialmente el número

de kilómetros que se han recorrido con ellos. De todos modos, a los cinco años es conveniente hacer una revisión sobre el estado de los neumáticos. La profundidad mínima del dibujo de un neumático ha de ser de 1,6 milímetros. Para prolongar la vida del mismo hay que evitar los golpes contra los bordillos cuando estamos estacio-

El sistema airbag se basa en un mecanismo electrónico que controla la brusca desaceleración del vehículo cuando éste sufre un impacto, disparando entonces las bolsas.



A la hora de cambiar de vehículo es imprescindible contar con el asesoramiento de los concesionarios oficiales

nando, no atravesar los baches a gran velocidad y retirar los guijarros que se introduzcan en la ranura del propio neumático.

Filtros

En el caso de los filtros hay que destacar que también poseen un período limitado de efectividad. Hay que revisar el libro de mantenimiento y comunicar cualquier incidencia en nuestro taller habitual a la hora de analizar todos los filtros -aceite, pólenes y agua-. Es conveniente fijarse en los niveles de líquido de frenos, de la batería, del vaso de expansión, entre otros.

Otro elemento que tendrá que ser verificado con cierta periodicidad es la transmisión, que facilita el traslado de la energía de movimiento del motor a las ruedas motrices. Una transmisión en mal estado no sólo es una de las averías más caras de un turismo, sino que puede causar un grave accidente circulatorio. Los signos mediante los cuales se evidencia la existencia de un embrague estropeado son: la aparición de un ruido metálico característico que se produce cuando se pisa el pedal del embrague a fondo y se selecciona una velocidad. Otro síntoma que revela que el embrague patina se produce en el caso de circular con el pedal suelto. Si se pisa el acelerador y el motor sube de revoluciones pero el coche no alcanza la velocidad correspondiente, necesitamos un taller de reparación urgentemente.

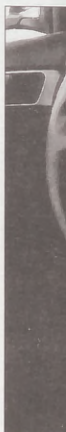
Dirección

La dirección de un vehículo es como una guía. Es poco probable que falle,

Siete de cada diez peatones que son multados en Madrid tienen menos de 30 años

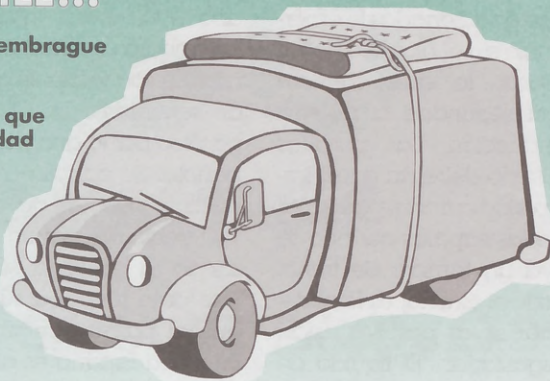
Ver cuadernillo 'SOBRE RUEDAS' de SOLUCIONES DEHESA en páginas centrales

Ayuntamiento de Madrid



ANTES DE SALIR DE VIAJE VIGILE...

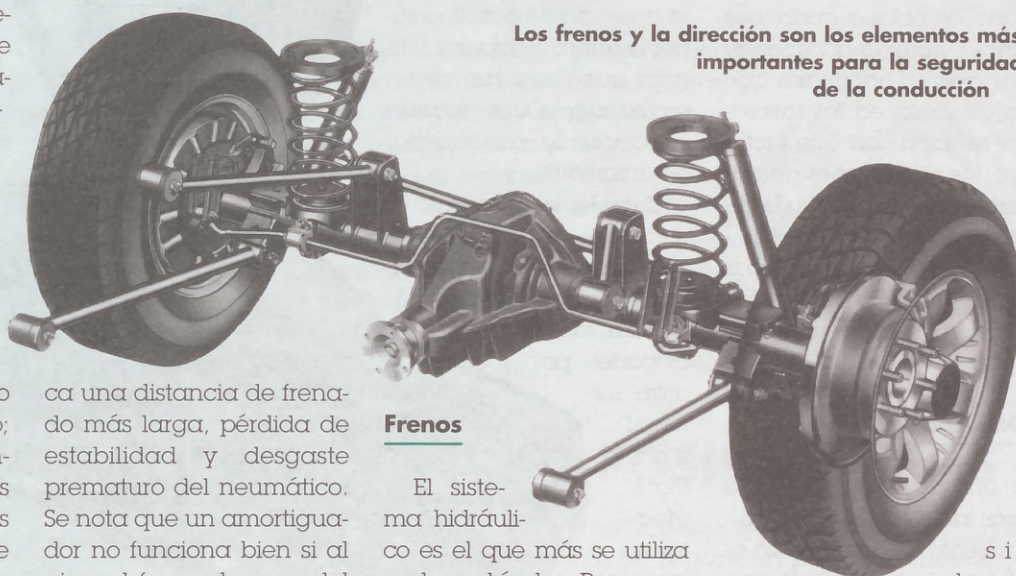
- Nivel de aceite (cambiarlo cada 7.000-8.000 kilómetros)
- Regular los faros, acompañando fusiles y lámparas de recambio
- Verificar el filtro de aire y las bujías para ahorrar combustible
- Reglaje de válvulas
- Vigilar el líquido de frenos y las pastillas
- Control de los neumáticos: determinar si están en buen estado, facilitando un agarre más preciso al firme o calzada
- Confirmar que el ventilador funciona correctamente y vigilar el nivel de líquido refrigerante
- Verificar el cable del embrague y engrasarlo
- Evite salir de viaje en aquellas fechas en las que se prevé mayor densidad de vehículos
- Trate de guardar todo el equipaje en el maletero, no en la parte trasera del automóvil
- Diseña la ruta a seguir, no improvise su traslado



pero de surgir un inconveniente, es fácil deducir que las consecuencias serán fatales. Esto provoca la necesidad de que revisemos la dirección del vehículo en alguna ocasión más, que se añada al análisis de la ITV. Se puede intuir una dirección en mal estado si en aquellos turismo con dirección asistida al girar se nota un chirrido que denota falta de líquido; en el caso de que el volante vibre, lo que descubre es un desequilibrio entre las ruedas; si el turismo tiende a dirigirse hacia un lado, o si se nota dureza en la dirección cabe pensar que la dirección de nuestro turismo está perdiendo efectividad.

Amortiguadores

Un amortiguador en malas condiciones provo-



Los frenos y la dirección son los elementos más importantes para la seguridad de la conducción

Frenos

El sistema hidráulico es el que más se utiliza en los vehículos. Para conseguir que la detección del vehículo se produzca dentro de unos márgenes de seguridad, habrá que con-

siderar la capacidad de adherencia de los neumáticos y la calzada. En el caso del sistema que evita el blo-

ca una distancia de frenado más larga, pérdida de estabilidad y desgaste prematuro del neumático. Se nota que un amortiguador no funciona bien si al pisar el freno el morro del vehículo se inclina en exceso y se produce un ligero inclinamiento de la parte trasera del automóvil. También si, circulando de noche y por terreno irregular, los faros vibran en exceso o si con viento lateral el vehículo da excesivos bandazos.

Un amortiguador en malas condiciones provoca una distancia de frenado más larga



La seguridad y el confort son dos cualidades muy apreciadas y, por ello, avanzan notoriamente de año en año

Ver cuadernillo 'SOBRE RUEDAS' de SOLUCIONES DEHESA en páginas centrales

queo de ruedas, también conocido como ABS, se produce una frenada de emergencia sin el bloqueo de las ruedas, lo que confiere gran seguridad a nuestra conducción. Las pastillas de freno deberán cambiarse periódicamente, al igual que las zapatas cuando se lleva un tambor de freno. Desde el exterior es fácil detectar si las pastillas están desgastadas. El líquido de freno tiene que alcanzar 3/4 partes y se hace necesario cambiarlo cada tres años aproximadamente. Las averías habituales que se atienden en los talleres en relación con este factor son las alteraciones de dureza en el momento de pisar el pedal, pérdidas de líquido, pastillas y zapatas sucias o desvío del turismo de su trayectoria cuando se frena.

Gasolina sin plomo

Uno de los aspectos que más influyen en el comportamiento de un vehículo es el tipo de carburante que utilice. Quienes todavía circulan con un turismo que

se abastece de gasolina súper tienen de plazo hasta el año 2002 para introducir las modificaciones oportunas. En esa fecha se dejará de suministrar este tipo de gasóleo por la geografía española. Se calcula que en nuestro país 25 de cada 100 vehículos siguen utilizando la gasolina súper. Este dato revela a su vez que el parque automovilístico en España es de los más antiguos de la Unión Europea. Para solucionar la ausencia de gasolina súper algunos vehículos tendrán que hacer uso de un catalizador. Otros optarán directamente por cambiar de automóvil.

Entre los beneficios de la utilización masiva de la gasolina sin plomo dentro de dos años destaca el factor ambiental. Las ciudades podrán minimizar los efectos nocivos que produce la gasolina súper.

Un neumático debe cambiarse cuando se dejen de percibir los surcos que traía de origen

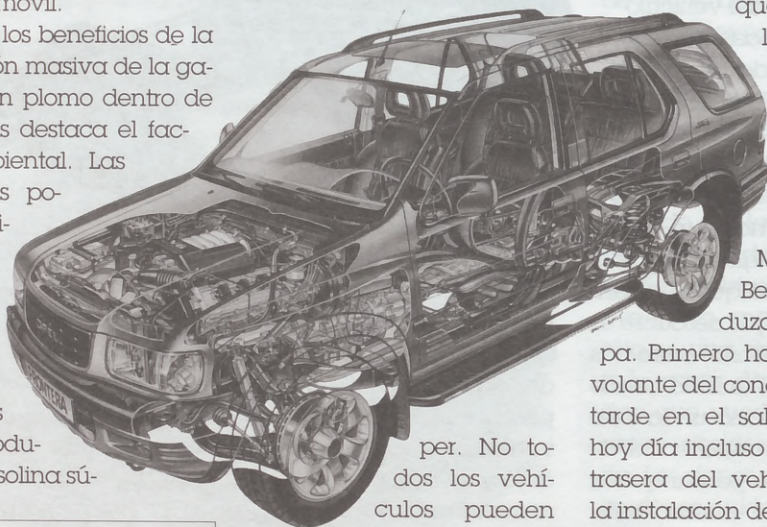


do en el mercado con la directa que nos proponen ahora los fabricantes, que también se ha dado a conocer como TDI. Su funcionamiento se basa en la inyección de gasoil en la cámara de combustión, lo que permite eliminar la inyección indirecta. Los últimos avances se centran en la aplicación de válvulas que se accionan mediante sistemas electrónicos y electromagnéticos.

Airbag

El airbag o bolsa de aire es una patente americana que nace en los años 50 pero no será hasta la década de los 70 cuando la firma Mercedes-Benz lo introduzca en Europa.

Primero ha sido en el volante del conductor, más tarde en el salpicadero y hoy día incluso en la parte trasera del vehículo. Pero la instalación del airbag no tiene límites. Su eficacia es máxima cuando se acompaña del uso del cinturón de seguridad. El sistema airbag se basa en un mecanismo electrónico que controla la desaceleración del vehículo. Se activa para evitar que las cabezas de las personas sufran golpes contra el volante o el salpicadero. Un sensor enviará una señal al sistema cuando se detecte un choque que a su vez motive la deceleración del coche. En la actualidad son mínimas las posibilidades de que el airbag se dispare de forma accidental.



per. No todos los vehículos pueden adaptarse al uso de gasolina sin plomo. Para evitar el envenenamiento mecánico del turismo ocasionado por el cambio de gasóleo es bueno consultar con un taller oficial de su marca o bien consultar en la siguiente página web de Internet: <http://www.an-fac.com>

Motor


En España los motores más utilizados en la actualidad son los de cuatro cilindros en línea, los de cinco, seis y tres cilindros en línea. El Diesel está sustituyendo al tradicional motor de gasolina. La inyección indirecta se está alternan-



Pasar la ITV no siempre es sinónimo de conducir un coche seguro de por vida

El cambio de aceite deberá producirse cada 7.500 kilómetros aproximadamente

Ver cuadernillo 'SOBRE RUEDAS' de SOLUCIONES DEHESA en páginas centrales


Antonio Gigirey
Fotos: Archivo

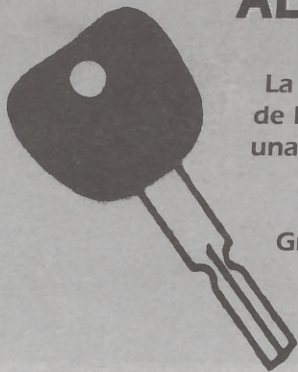
do con la
proponen
antes, que
lado a co-
Su funcio-
a en la in-
il en la cá-
ustión, lo
eliminar la
recta. Los
es se cen-
cación de
se accio-
e sistemas
y electro-

sa de aire
americana
nace en
s años 50
pero no
será hasta
la déca-
da de los
70 cuan-
o la firma
mercedes-
z lo intro-
t en Euro-
sido en el
actor, más
icadero y
n la parte
culo. Pero
airbag no
ficacia es
se acom-
l cinturón
l sistema
n un me-
nico que
celeración
e activa
las cabe-
as sufran
volante o
Un sensor
al siste-
etecte un
vez moti-
n del co-
lidad son
ibilidades
e dispare
tal.

o Gigarey
s: Archivo
trales

GRUPO
CÓDIGO
expres

**CÓDIGO EXPRES TODA UNA GAMA DE PRODUCTOS
AL SERVICIO DEL PROFESIONAL**



La firma **CÓDIGO EXPRES**, especializada en la reproducción de llaves para vehículos, pone a disposición de sus clientes una completa gama de bombines y llaves para todo tipo de furgonetas, motocicletas y, por supuesto, automóviles de todas las marcas.

Gracias a la incorporación de las últimas técnicas en la especialidad, **CÓDIGO EXPRES** puede realizar duplicaciones de llaves aunque éstas hayan sido sustraídas o perdidas, e incluso si se ha procedido a la sustitución de la cerradura



- Código Expres**
Madrid 91 311 70 70
- Código Diez**
Madrid 91 462 64 64
- Código Catalunya**
Barcelona 93 422 58 40
- Código Catalunya**
Girona 972 22 48 85
- Código Málaga**
Málaga 952 35 44 64

MÚLTIPLES POSIBILIDADES

Dentro de la amplia gama de productos la firma ofrece cerraduras de seguridad para automóviles, llaves de plata, llaves de emergencia y todo tipo de sistemas antirrobo. Uno de los principales atractivos ofrecidos por esta empresa es su capacidad de atender cualquier encargo en tan sólo cuatro horas a través de su servicio expres

Codificamos llaves y bombines para toda clase de vehículos (pérdidas de llaves, intento de robo, etc...)

NO OLVIDE QUE CADA CERRADURA TIENE SU CÓDIGO y CÓDIGO EXPRES el de todas las cerraduras

CENTRAL MADRID:



91 311 70 70



91 450 54 01

ANDREA PUECH, 5 ■ ☎ 91 311 70 70 (4 LÍNEAS) ■ 28039 ■ MADRID

Ayuntamiento de Madrid

Foro Dehesa de la Villa

UNA APUESTA POR EL COMPROMISO CIVIL

Aprender a ser ciudadano, participación social; querer ser protagonistas y no tan sólo víctimas de las dinámicas sociales de nuestra realidad; de sentir que son posibles otras formas de organizar las cosas de manera mucho más justa, solidaria y práctica para todos; de creer que es urgente la toma de posturas ciudadanas ante tanto atropello a la dignidad humana, en lo más cercano y en los más lejano; no ser únicamente sufridores de las decisiones que otros toman por nosotros; de creer que esto de la democracia tiene



Aspecto de uno de los grupos de debate durante las Jornadas



El Foro es una red de organizaciones juveniles, culturales, deportivas, vecinales, parroquias y vecinos no asociados que apuestan por un modelo nuevo de barrio



Momento de una de las actuaciones que animaron las recientemente celebradas Jornadas de este Foro

DEHESA de la VILLA
NECESITA PERSONAL
 PARA SU SECCIÓN COMERCIAL.
 HORARIOS FLEXIBLES.
 TRABAJO IDEAL PARA COMPLEMENTAR INGRESOS.
 INTERESADOS LLAMAR AL
 ☎ 91 459 70 06

mucho más sentido y es mucho más serio de lo que nos quieren hacer creer. Estas son algunas de las directrices que rigen el Foro de la Dehesa de la Villa.

El Foro es una red de personas y organizaciones formada por Asociaciones juveniles, culturales, deportivas, vecinales, parroquias y vecinos no asociados que apuestan por un modelo nuevo de barrio. El objetivo

de este Foro es alcanzar un espacio de encuentro, coordinación, información y apoyo a las iniciativas ciudadanas que vayan surgiendo en el barrio. Desde el entorno de la Dehesa de la Villa este grupo de asociaciones y ciudadanos reclaman mejoras en la educación, en el acceso a una vivienda, la lucha contra la violencia o el paro, por ejemplo.

Ver **GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS** en págs. 23 a 28

EL



SAN E
 apues
 sociol
 pacita

Una
 rencia
 te cor
 de pe
 cidad
 tonom
 lleva
 lucha
 añadi
 desam
 ro de
 podrí
 no fue
 tante
 caliza
 colabo

Este
 za un
 portar
 colabo
 sional
 asocio

.....

.....

.....



entre l
 des co
 16 y l
 ma de
 esta in
 ofrece
 para l
 nes y
 talmer
 2:30 h
 da, en
 Municip
 y en e
 Remon
 Organ
 Servici
 del Pla
 las Dre
 Culture
 Juvent

Ve

EL VOLUNTARIADO: UN EJEMPLO A IMITAR

Un año más la ASOCIACION DE PADRES POR LA INTEGRACION SAN FEDERICO (A.P.I.S.F.) apuesta por la inserción sociolaboral de los discapacitados psíquicos.

Una de las grandes carencias que frecuentemente comparte el colectivo de personas con discapacidad es una falta de autonomía que a menudo lleva al aislamiento. Para luchar contra esta barrera añadida, la Asociación desarrolla un gran número de actividades que no podrían llevarse a cabo si no fuera por la labor constante e inestimable que realiza el voluntariado que colabora con nosotros.

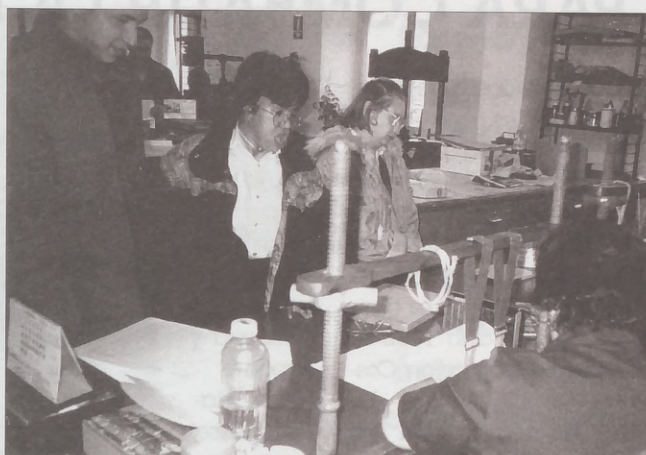
Este voluntariado realiza una labor de una importancia incalculable, colaborando con los profesionales y personal de la asociación. Talleres, activi-

dades culturales, excursiones, atención a familias, actividades de apoyo y compañía no serían posibles si no fuera por este colectivo que realiza una labor desinteresada.

Compartir el tiempo libre

Ser voluntario exige un gran esfuerzo y dedicación. Supone algo más que buena predisposición y unas horas libres semanales. Sin embargo, todos ellos coinciden en lo gratificante que es su tarea, máxime si se trata de personas necesitadas y muy agradecidas con aquellos que les brindan su ayuda.

El voluntariado social es un concepto que año tras año va cobrando cuerpo en la sociedad en general y, lógicamente, en nuestra Asociación. Cada año son más las personas que deciden colaborar con nosotros y contribuir a que la



Los talleres ocupacionales y para la formación son una de las múltiples actividades que desarrolla la A.P.I.S.F.


integración del discapacitado sea una realidad. Gracias a ellos podemos sacar adelante un gran número de sus actividades que se basan en el refuer-

zo imprescindible de nuestros voluntarios.

Desde aquí mi gran tributo a esos jóvenes que no dudan en derrochar altruistamente su tiempo con los demás. ¡Sois un verdadero ejemplo en esta nuestra sociedad actual!

ASOCIACIÓN DE PADRES POR LA INTEGRACIÓN 'SAN FEDERICO'

Calle Isla de Long, 2
28039 Madrid
Tel/Fax: 91 459 17 79

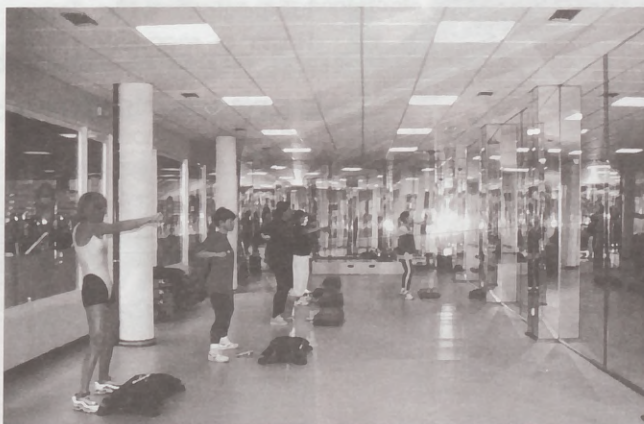
 **Emilia Cañizares**
Presidenta de la A.P.I.S.F.

Polideportivo Municipal 'Triángulo de Oro' y Centro Cultural 'La Remonta' acogen "La noche más joven"

OCIO SALUDABLE LOS FINES DE SEMANA

Durante los meses de marzo, abril y mayo se está desarrollando entre los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y los 25 años el programa de ocio saludable. Con esta iniciativa se pretende ofrecer alternativas de ocio para las noches de los viernes y sábados fundamentalmente, de 22:30 horas a 2:30 horas de la madrugada, en el Polideportivo Municipal Triángulo de Oro y en el Centro Cultural La Remonta.

Organizado por el área de Servicios Sociales (dentro del Plan Municipal contra las Drogas), área de Cultura, Educación, Juventud y Deportes, y el



Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, los jóvenes del distrito de Tetuán y alrededores podrán disfrutar de su tiempo libre inmersos en actividades lúdicas o de ca-

rácter cultural. La entrada a los centros culturales en horario nocturno cuesta 300 pesetas. El éxito de esta iniciativa no se ha hecho esperar y ya son cientos los jóvenes

La ocupación del tiempo libre mediante el deporte ya es una opción más para las noches 'de marcha'



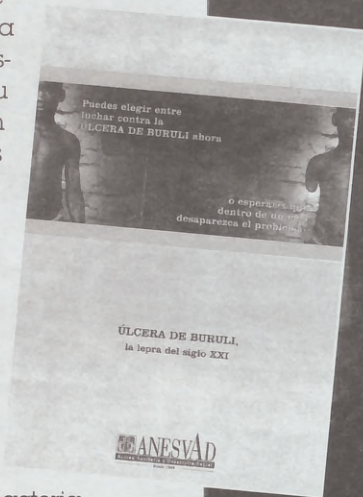
del entorno que acuden al Polideportivo Triángulo de Oro y el Centro Cultural La Remonta a vivir el viernes y sábado por la noche de una forma especial.

ANESVAD SOLICITA AYUDA PARA COMBATIR LA LEPRA DEL SIGLO XXI

La úlcera de Buruli es una enfermedad prácticamente desconocida pero que ya está comenzando a conocerse como la lepra del siglo XXI. Su expansión en los últimos años es alarmante. En el año 1982 se conocían 12 casos en Costa de Marfil (África). En 1995 se registraban ya 5.000 casos, mientras que en la actualidad se calcula que existen más de 16.000 personas afectadas por la úlcera de Buruli. Si bien la mayoría de los ca-

sos se localizan en África, recientemente se ha tenido constancia de su aparición en algunas zonas de Australia y Japón.

Los datos que se poseen sobre esta enfermedad son muy escasos. La bacteria



ANESVAD está llevando proyectos en lugares como Costa de Marfil

ANESVAD MÁS DE 30 AÑOS MEJORANDO LA SALUD



ANESVAD lleva más de 30 años luchando contra la lepra en todo el mundo. Desde que inició su proyecto en la isla-leprosería de Culión, en Filipinas, se ha avanzado mucho en la batalla contra esta enfermedad. En todo este tiempo la ONG ha ampliado

su campo de actuación de forma considerable. Una buena muestra de la preocupación constante es la dedicación para erradicar la úlcera de Buruli, antes de que se convierta en un problema imposible de controlar. Desde ANESVAD piden la colaboración de todos.

En el año 2002 podrían cifrarse en 20.000 las personas afectadas por la úlcera de Buruli

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 23 a 28

que origina este mal es similar a la que provoca la tuberculosis o la lepra. Hasta el momento no se conoce ninguna forma eficaz para poder prevenirla. Además se ignora cómo se contagia y no existen antibióticos capaces de com-

Se calcula que hoy existen más de 16.000 personas afectadas

batirla. Siete de cada diez afectados son niños.

En la Organización No Gubernamental ANESVAD ya se ha iniciado la lucha contra una de las enfermedades más terribles conocidas jamás: la úlcera de Buruli, una extraña enfermedad que amenaza con extenderse por todo el mundo. Para frenar sus consecuencias se necesita ayuda urgente.

ANESVAD

Acción Sanitaria y Desarrollo Social

C/ Teófilo Guard, 2.
48011 Bilbao

Tel.: 94 441 80 08
Fax: 94 441 07 39

E-mail:
anesvad@jet.es

Internet:
www.anesvad.com

PERSONAS MAYORES: LOS GRANDES OLVIDADOS

Las personas mayores, por regla general, no están contentas con la denominación de Tercera Edad. Un reciente estudio asegura que las personas mayores no se sienten identificadas con ese calificativo porque posee unas connotaciones que les recuerda a un colectivo marginal. Es por ello que manifiestan que esta etapa de la vida, supone una segunda juventud. El análisis que hace la agencia de comunicación D'Arcy advierte que los españoles al cruzar la barrera de los 60 años buscan nuevas sensaciones, disfrute, diversión y serenidad. Una característica común sería el evidente deseo de autoexpresión.

Como ocurre con el resto de las generaciones, las personas mayores observan a la familia como la institución más importante de sus vidas. Significa para ellos, el referente de sus actos y comentarios cotidianos. Los nietos, tienden a convertirse en motivo claro de satisfac-



Las personas mayores disfrutan de los paseos y la naturaleza como forma de entretenimiento



Como ocurre con el resto de las generaciones, las personas mayores observan a la familia como la institución más importante de sus vidas

La mayoría de los abuelos se muestran encantados de sustituir a los padres cuando éstos tienen que trabajar o ausentarse

ción. La mayoría de los abuelos se muestran encantados de sustituir a los padres cuando éstos tienen que trabajar o ausentarse. Otro valor de especial trascendencia en esta etapa de la vida en la que se superan los 60 años, es la amistad. Si durante la juventud el gran motor de la vida son el trabajo, sacar adelante la familia, viajar y ganar dinero, las personas mayores, según el informe de la agencia D'Arcy fomentan actividades más sedentarias.

Tiempo libre

Uno de los tradicionales retos de las personas de edad se centra en ocupar el tiempo libre. En España, la etapa de la jubilación se plantea con resignación en muchos casos o desorientación para descubrir en qué emplear el tiempo libre en otros casos. Es la etapa de la ansiedad, constatada con mayor nitidez en los hombres que en las mujeres. Es la mujer la que con cierta asiduidad ayuda a su pareja a superar la primera depresión postjubilación.

Las ONG cada vez captan más voluntarios de edad avanzada

ONG EDAD DORADA

La Asociación Edad Dorada -Mensajeros de la Paz- es una organización no gubernamental. Es una obra social inscrita en el registro de asociaciones del Ministerio del Interior y cuyos fines estatutarios son:

- 1- El cuidado, atención, manutención, rehabilitación, tratamiento y promoción humana y social de gente mayor y ancianos, llevando a cabo las acciones pertinentes para la defensa, protección e impulso de los ancianos.

- 2- La creación de centros de convivencia, residencias, pisos tutelados, centros de Día para que el anciano encuentre un auténtico calor familiar.
- 3- Impulso de la geriatría y de la atención médica, mediante la colaboración de entidades médicas y centros, y la creación de centros propios especializados.
- 4- Residencias para familiares de enfermos de larga duración.
- 5- Creación de escuelas de geriatría.
- 6- Creación del Teléfono Dorado, teléfono para paliar

Fútbol-sala, baloncesto y voleibol

FIN DE LAS LIGAS MUNICIPALES

Con la llegada de los últimos días del mes de Marzo también ha llegado el fin de la liga en las diferentes modalidades de fútbol sala, baloncesto y voleibol.

Desde aquí queremos felicitar a todos los campeones de los distintos deportes por su gran año y esperamos que continúen así en la siguiente fase que son los llamados "play-off", porque recordemos que sólo ha terminado la liga regular y que ahora hay que disputar las eliminatorias entre los campeones de cada grupo dentro de la misma categoría y mismo distrito.

Además de dejar constancia de todos los campeones y subcampeones de grupo también hay que felicitar a los equipos restantes por haber participado un año más en las



PODIUM

Campeones y subcampeones de las ligas municipales

BALONCESTO:

Alevín Femenino

1. Escolapias
2. E.Fmb-imd Ma

Infantil Masculino:

1. Esc Fmb-imd
2. Ad Portugal

Infantil Femenino

1. Liceo italiano
2. Fem

Cadete Masculino

1. M^o Inmaculada
2. IES Poetas

Cadete Femenino

1. 69 Ycompañía
2. Auxiliadora

Juvenil Masculino

1. Plaza Castilla
2. Lourdes

Juvenil Femenino

1. Ex-yusus
2. San José Beg

Senior Masculino

- (grupo 1)
1. F. Pablo VI

2. Sancer Papel

- (grupo 2)
1. Alfa Sistema

2. Elman-aris

- (grupo 3)
1. Runningrebel

2. R. Victoria 19

- (grupo 4)
1. Grafilia

2. Masajearisco

- (grupo 1)
1. Rosales

2. Fem

- (grupo2)
1. S^o M^o Camino

2. Vir. Cortijo

Alevín Masculino

- (grupo 1)
1. Escolapias

2. Rosales

- (grupo 2)
1. Sm Camino/b

2. Santa María

- (grupo 1)
1. Fem

2. Rayo Saconia

1. R. San Antonio

2. Cd. Río Chico

- (grupo 2)
1. Sol-Castilla

2. C3 Po

- (grupo 3)
1. A.E.C.C.

2. Ac. 1 Mahou



VOLEIBOL

Infantil Femenino

1. Hostos/B

2. Ramón y Cajal

Cadete Femenino

1. IES Poetas

2. Escolapias

Juvenil Femenino

1. IES Poetas

2. Auxiliadora

FÚTBOL-SALA
Benjamín Masculino

- (grupo 1)
1. Rosales

2. Fem



ligas municipales, las cuales cada temporada tienen mayor número de equipos inscritos y en las que cada vez hay más nivel, y no tienen nada que envidiar a las otras ligas como las federadas, en las que es todo básicamente igual, pero bastante más caras.

También queríamos animar a todos los equipos a que se apunten al Torneo de Primavera y así poder seguir practicando deporte hasta los primeros días de junio (para más información pregunten en el polideportivo 'Fernando Martín').

Ahora sólo nos queda repartir suerte a los equipos clasificados y recordarles que si ganan las eliminatorias podrán jugar contra los mejores equipos de la Comunidad de Madrid en el torneo llamado INTERDISTritos.

Bueno, queridos lectores, el mes que viene seguiré informándoos del deporte en nuestro barrio. Un saludo.

Juan Nadal Ayanz

OFERTAS ESTRELLA:

Laperton services

Pº de la Dirección, 9

91 450 12 22

Alquiler de vehículos SMART



VOLVO 850 2.5 24V
170 CV. Sep 95. Gama 96. Full equip. Impecable y garantizado **2.275.000 ptas.**



OPEL ASTRA 16 GLS 16V
100 CV. 5 p. Año 95. Completo equipamiento. Impecable. Garantizado **1.150.000 ptas.**



SMART LIMITED ONE
Nov. 98. Máximo equipamiento. Garantía Oficial. **1.325.000 ptas.**



AGUADO
OPORTUNIDADES

DISEÑO POR ORDENADOR



La nueva tienda dedicada
exclusivamente al Mueble Juvenil
Pase a vernos con su problema
y nosotros se lo solucionaremos

AL MEJOR PRECIO



La única tienda en Madrid dedicada
a vender los restos de serie de los
mejores fabricantes a mitad de precio

**VISÍTENOS
Y LO COMPROBARÁ**

Franco Rodríguez, 35 • 28039 MADRID • Tel./fax: 91 311 06 14



AUTO LUNAS
LA VAGUADA

NUEVAS INSTALACIONES EN:
POLÍGONO EURÓPOLIS. C/ F esq. C/ C/T.
LAS ROZAS (Madrid) ■ Teléfono: 91 636 11 39

**Ahora
3 puntos a su
servicio**



- LUNAS PARA AUTOMOVILES Y VEHÍCULOS INDUSTRIALES ■
- REPARACIÓN DE PARABRISAS LAMINADOS ■ TECHOS SOLARES ■
- LÁMINAS ANTISOLARES ■ TELEFONÍA MÓVIL ■
- HI-FI CAR, CD, ALTAVOCES, ANTENAS, ALARMAS, ETC ■
- VENTA DE VEHÍCULOS NACIONALES Y DE IMPORTACIÓN ■
- VENTA Y MONTAJE DE NEUMÁTICOS, LLANTAS ALUMINIO Y ACCESORIOS ■
- MECÁNICA RÁPIDA ■

**Concertado
con las principales Cías.
de seguros**

Monforte de Lemos, 142 ■ Tel.: 91 386 47 99 ■ Fax: 91 373 72 32
Capitán Blanco Argibay, 186 ■ Tel.: 91 733 64 31
Polígono Európolis. C/ F esq. C/ C/T. LAS ROZAS (Madrid) ■ Tel.: 91 636 11 39

Talleres Flores



Reparación de automóviles

Reparamos con la mayor eficacia toda clase de automóviles. Somos especialistas en transformación de motores de gasolina súper a motores de gasolina sin plomo. Reparaciones garantizadas.



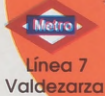
LE ATENDEREMOS EN:

Paseo de la Dirección, 38
Teléfono móvil:
616 06 48 33

FLORISTERÍA Itagüi

Especialistas en RAMOS DE NOVIA
EMBELLECIMIENTO DE COCHES
DE ACOMPAÑAMIENTO
ADORNO DE IGLESIAS

DÍA DE LA MADRE
Diselo con flores



127 SAN RESTITUTO, 16 ☎ 913 113 005



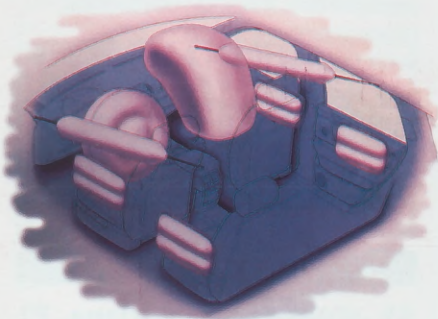
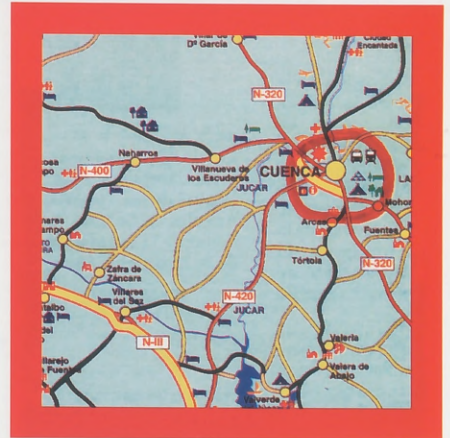
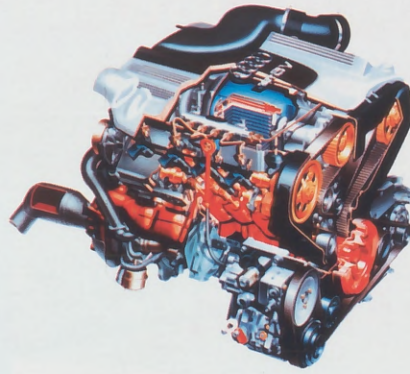
AUTO LUNAS
LA VAGUADA

- LUNAS PARA AUTOMOVILES ▪ TECHOS SOLARES ▪
- TELEFONÍA MÓVIL ▪ LÁMINAS ANTISOLARES ▪
- CERRADURAS, PILOTOS, ESPEJOS, FAROS ▪ VENTA E
- INSTALACIÓN RADIO CASSETTE, CD, ALARMAS Y ALTA-
- VOCES ▪ RUEDAS, LLANTAS ALUMINIO Y ACCESORIOS

Teléfono permanente: 607 55 55 44

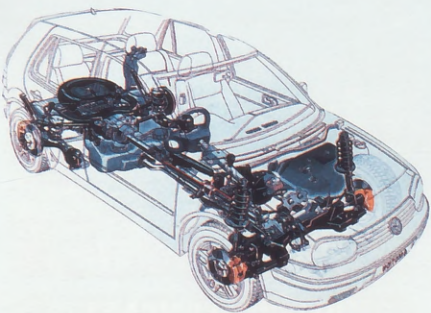
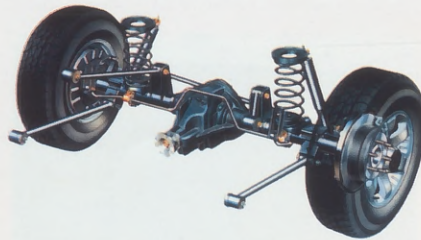
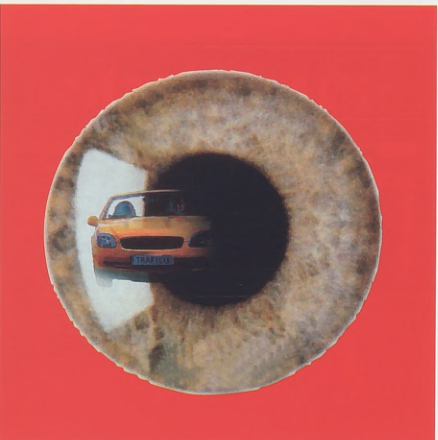
Monforte de Lemos, 142 ▪ 28029 Madrid
Tel.: 91 386 47 99 ▪ Fax: 91 373 72 32
Capitán Blanco Argibay, 186 ▪ Tel.: 91 733 64 31





SOBRE RUEDAS

Direcciones imprescindibles
SOLUCIONES DEHESA ofrece cada mes una selección de artículos y servicios dirigidos expresamente a dar soluciones para cada ocasión. En abril orientamos a los conductores para adquirir, equipar o reparar su vehículo



El próximo mes: **DECORACIÓN Y REFORMAS**
SOLUCIONES DEHESA número 3, para decorar, reformar o equipar su hogar
 Ayuntamiento de Madrid

Car Tres



Vehículos de reestreno

Todas las marcas y modelos, con una antigüedad de 6 a 18 meses.

12 meses de garantía. Ahorre más de un 20% en la compra de su coche.



VENGA A VERNOS EN:

Sinesio Delgado, 54
28039 Madrid
Tel. 91 740 50 79
Fax: 91 740 57 08

18

Repuestos Villaamil



Recambios y accesorios

Todo tipo de recambios, accesorios, neumáticos y material eléctrico a su disposición en el corazón del barrio.

Especializados en marcas Renault, Seat, Citroën, Ford y Talbot.



VENGA A VERNOS EN:

Villaamil, 31
Tels. 91 311 41 30
91 311 4131
91 311 4108

19

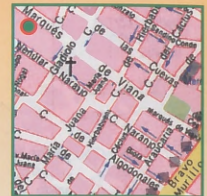
Talleres MO-RO



Taller • Servicio Oficial Ford

Proporcionamos a su automóvil atención mecánica, de electricidad, chapa y pintura.

Servicio oficial Ford. Venta de vehículos nuevos y usados. Servicio de confianza.



EXPOSICIÓN Y TALLERES:

Marqués de Viana, 71
Tels. 91 571 72 11
91 571 72 48

20

Vercamotor



Talleres • Servicio Renault

Reparación mecánica y de carrocería con rapidez y garantía. Venta de vehículos de la amplia gama que ofrece Renault.



LE ATENDEREMOS EN:

Exposición y ventas:
Francos Rodriguez, 58
Tel. 91 311 45 18
Talleres: José Calvo, 2
Tel. 91 311 21 50
Carrocería: Oudrid, 4
Tel. 91 311 35 70

21

R.S.C. Automoción



Reparación de automóviles

En el barrio su taller amigo le proporciona un esmerado servicio de reparación mecánica y de electricidad del automóvil.



LE ATENDEMOS EN:

Armenteros, 8
28039 Madrid
Tel. 91 450 38 30
Móvil: 610 99 33 08

22

Grúas Sánchez



Servicio de grúas • Talleres

Resolvemos sus dificultades tanto en remolque de vehículos como de reparaciones. Nuestro servicio de grúas le tenderá noche y día, lo mismo en Madrid que en carretera. Remolcamos todo tipo de vehículos, incluso los de gran tonelaje, autocares y maquinaria.



SERVICIO PERMANENTE

San Raimundo, 6
28039 Madrid
Tel. 91 459 72 28
Fax: 91 459 72 39

23

Motor Sesenta y Seis



Concesionario Peugeot

Más de 500 m² de instalaciones para ofrecerle toda la gama Peugeot. Amplio stock en vehículos semi-nuevos totalmente revisados y con garantía.

¡¡¡Pregúntenos por el Pasaporte PEUGEOT!!! Le informaremos sin ningún compromiso.



EXPOSICIÓN:

**Sinesio Delgado, 48
28039 Madrid
Tel. 91 730 84 71**

24

Garlo



Mecánica y Electricidad

Laboratorio electrónico. Venta, reparación y montaje de sistemas de comunicación, telefonía móvil (TMA), sistemas de alarma, autorradios y aire acondicionado. Electricidad del automóvil y mecánica en general.



VENGA A VERNOS EN:

**Ofelia Nieto, 59-61
28039 Madrid
Tel. 91 450 59 91**

25

Itarsa



Concesionario Mercedes Benz

Toda la gama de Mercedes Benz en turismos y vehículos industriales.

Más de 300 m² de exposición y otros 300 m² de talleres a su entera disposición y muy cerca de usted.



CAPACIDAD DE RESPUESTA

**Sinesio Delgado, 58
28039 Madrid
Tel. 91 378 26 12**

26

Stuttgart



Taller • Venta • Recambios

Somos un taller especialista en Volkswagen Escarabajos, con venta de repuestos y accesorios y exposición y venta de coches con garantía.

Pero, además de nuestra especialidad en Volkswagen, trabajamos todas las marcas y modelos.



LE ESPERAMOS EN:

**Avda. Doctor Federico
Rubio y Gali, 110
Tel. 91 450 26 05
Fax: 91 450 60 13**

27

Autocres 2000



Recambios • Accesorios

Tu tienda de repuestos. Todo lo que necesitas para tu coche aquí lo tenemos y si no te lo buscamos.



SERVICIO A DOMICILIO

**Ofelia Nieto, 61
28039 Madrid
Tel. 91 450 07 69
Fax: 91 459 35 69**

28

Car Tres



Alquiler de coches y furgonetas

Si necesita un vehículo para transporte o un turismo para desplazarse, venga a vernos y comprobará las ventajas de alquilarlo. Tarifas especiales para empresas y en fines de semana.



LE ATENDEMOS EN:

**Sinesio Delgado, 54
28039 Madrid
Tel. 91 740 50 79
Fax: 91 740 57 08**

29



NEUMÁTICOS ■ FRENOS
 DIRECCIONES ■ PARALELOS
 CAMBIOS DE ACEITE ■ PRE I.T.V.
 ■ MECÁNICA RÁPIDA ■
 ■ AIRE ACONDICIONADO ■



Villaamil, 42 ■ 28039 MADRID
 ☎ 91 311 18 70 ■ 91 311 78 27



ROTULOS

LUMINOSOS
 OPACOS
 CORPORALES
 FURGONETAS
 LONAS
 VINILOS
 CARTELERIA



Villaamil, 40 • 28039 Madrid • Tel. 91 459 90 09 • rotulorb@tline.es



TURISMO • MOTO
 • TODO TERRENO

SERVICIOS TÉCNICOS
 MONTAJES EQUILIBRADOS
 PARALELOS POR ORDENADOR
 MECÁNICA RÁPIDA

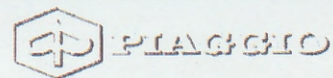
Avda. Doctor Federico Rubio y Ga
 Tels.: 91 450 02 95 - 94 450 64 44



58
 Fax: 91 311 78 52

YAMAHA

ELVIRA MOTOCICLETAS



MOTOS NUEVAS Y DE OCASION
 COMPRAMOS TU MOTO

GARANTIAS POR ESCRITO
 EN LAS MOTOS USADAS

FINANCIACION a tu medida

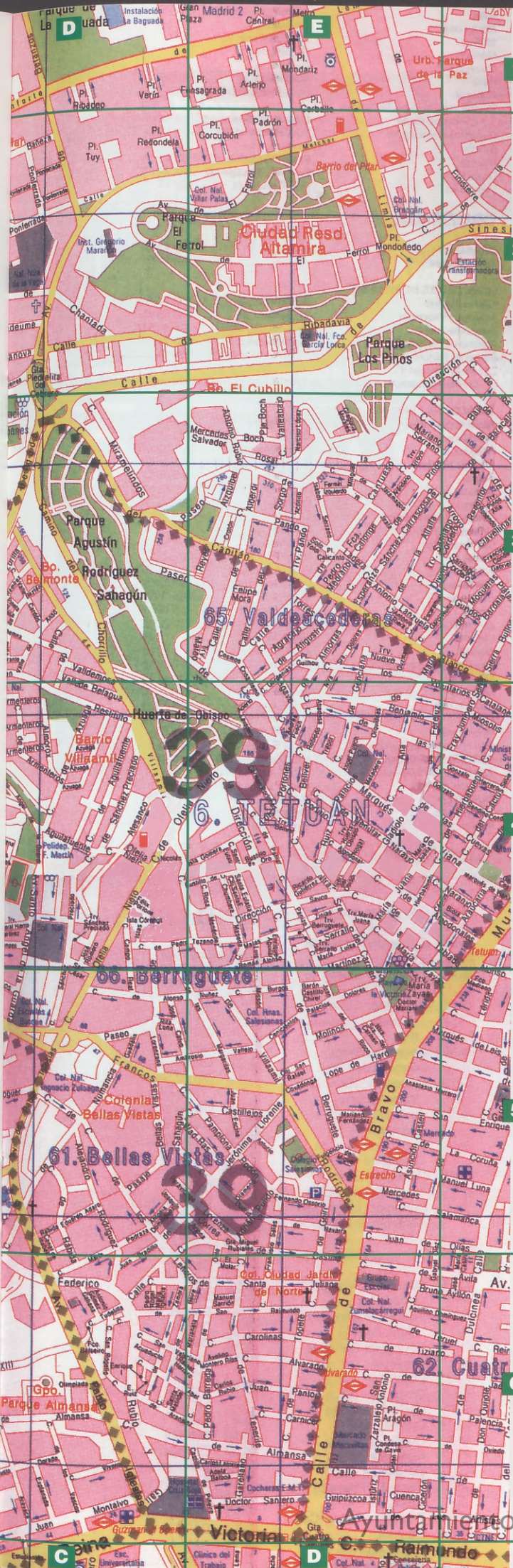
Servicio técnico Oficial
PIAGGIO / YAMAHA
 Recambios Originales
 CONCERTADO COMPAÑIAS ASEGURADORAS
 PREPARACION DE SCOOTERS
 (para competicion)

C/ MARTIRES DE ALCALA, 5
 28015 MADRID

TEL. 915 425 852
 elvira@jelvira.com

WWW.JELVIRA.COM





Maria Martinez

CALZADOS Y COMPLEMENTOS

1er Aniversario

- Calzado Sra. ancho especial
- Calzado caballero piel
- Bolsos raso
- Calzado Sra. piel
- Carteras, monederos, pitilleras

ABIERTO SABADOS TARDE

Francos Rodriguez, 72 ☎ 914 594 843



Eugenio López

TALLER DE SILLERÍA

- Especialista en rejilla prensada a mano
- Restauración de muebles antiguos
- Barnizado a goma-laca con muñequilla

Pedro Tezano, 15

☎ 91 450 45 63



M miguel

M muebles


MOBILIARIO DEL HOGAR

Armarios empotrados a medida
Sin obras • Diseño moderno

FACILIDADES HASTA 36 MESES


VILLAAMIL, 31 ☎ 91 311 41 33

¡Ven a vernos!



P. GREEN SCHOOL

English School



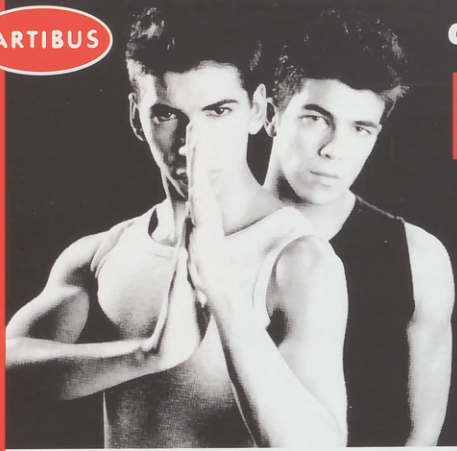
Av. Juan Andrés, 64

☎ 91 316 48 38

Cursos desde los 4 años

TEATRO DE MADRID

ARTIBUS



del 13 de Abril al 2 de Mayo de 2000

FLAMENCO DIRECTO

Compañía

NBE Nuevo Ballet Español

Música en directo: "CAÑADÚ"

Más de 100.000 espectadores en todo el mundo

del 4 al 21 de Mayo de 2000

SENTIR GITANO



Dirección artística y musical

MANUEL MORAO
GITANOS DE JEREZ

Ayuntamiento de Madrid
Comisión de Cultura, Juventud y Deportes

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
Caja Madrid en la Área Cultural y de la Música



TEATRO DE MADRID

La Vaguada, Metro (Línea 9)
Barrio del Pilar-Herrera Oria

VENTA DE ENTRADAS
Taquilla: 91 730 17 50

902 488 488
CAJA MADRID



CENTRO OPTICO

Avenida de Betanzos, 21

Tel. y Fax: 91 731 92 22

28029 MADRID

VEN A PROBARTE LA ÚLTIMA MODA EN GAFAS DE SOL, CON LAS NOVEDADES DE PRIMERAS MARCAS Y, ADEMÁS, UN 15% DE DESCUENTO Y OTRAS OFERTAS

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| Montura + Cristales minerales* | 5.600 ptas |
| Montura + Cristales orgánicos* | 8.600 ptas |
| Antirreflejante + Antiarañazos | |
| Montura + Cristales progresivos* | 19.900 ptas |

* Graduación
+/-4 esf. +/-2



interauto

TALLERES INYECCIÓN
ELECTRÓNICA Y ELECTRICIDAD

BOSCH
HELLA
THULE
VALEO
BENDIX



Especialistas
en inyección
electrónica
de gasolina

RECAMBIOS AUTOMÓVILES
Todas las marcas

- Recambios eléctricos
- Recambios electrónicos
- Recambios mecánicos
- Recambios inyección gasolina
- Aceites todas marcas
- Ruedas

Central: Los Vascos, 16 • 28040 MADRID
Teléfonos: Oficinas: 91 534 13 60 Talleres: 91 534 47 67
Recambios: 91 534 30 06 • 91 534 85 49 • 91 534 67 04
91 534 10 10 • 91 534 71 81 Fax: 91 534 90 00

Ayuntamiento de Madrid

DEHESA de la VILLA

GUÍA COMERCIAL

- | | | |
|---|---|--|
| 01. AGENCIAS DE VIAJES | 09. HOSTELERIA • BARES RESTAURANTES | 17. SALUD • ODONTOLOGIA FARMACIAS • FITNESS |
| 02. ALIMENTACIÓN BEBIDAS | 10. AGENCIAS INMOBILIARIAS | 18. TINTORERÍAS |
| 03. ANIMALES • CLÍNICAS VETERINARIAS | 11. JOYERÍAS RELOJERÍAS | 19. VARIOS |
| 04. ASESORÍA • GESTORÍA SEGUROS | 12. LIBROS • PAPELERÍA PRENSA • FOTOCOPIAS | |
| 05. AUTOMÓVILES GARAJES • GASOLINA | 13. MODA • CALZADOS COMPLEMENTOS | |
| 06. ELECTRODOMÉSTICOS INFORMÁTICA • TV | 14. MUEBLES • REFORMAS DECORACIÓN | |
| 07. DROGUERÍAS FERRETERÍAS | 15. PELUQUERÍAS CENTROS DE ESTÉTICA | |
| 08. ENSEÑANZA • CURSOS AUTOESCUELAS | 16. REGALOS FLORES | |

CONDICIONES DE INSERCIÓN

- Inserción a 3 líneas: 1.200 ptas.
- Inserción a 4 líneas: 1.500 ptas.
- Módulo 40*20 mm.: 2.000 ptas.
- Módulo 40*30 mm.: 3.000 ptas.

Atención a clientes en el ☎ 91 311 69 69

01. AGENCIAS DE VIAJES

ENTER TRAVEL
El placer de viajar
Lope de Haro, 9
☎ 91 579 28 00

HALCÓN VIAJES
Sus agencias de viajes
Monforte de Lemos, 101
☎ 91 730 22 55
Centro Comercial Madrid-2 - La Vaguada
☎ 91 730 22 55

VIAJES IBERIA
65 años a su servicio
Francos Rguez., 20
☎ 91 450 65 65

VIAJES INDIGO
65 años a su servicio
Francos Rguez., 25
☎ 913 111 928

02. ALIMENTACIÓN BEBIDAS

ASTURIANOS DE SANABRIA
Licores • Vinos • Cavas
Artajona, 28 posterior
☎ 91 311 46 40 / 450 06 57

LA DESPENSA
Supermercados
Nueva Zelanda, 47 (Puerta de Hierro)
☎ 91 373 58 43 / 44

DULCE Y SALADO
Pan • Caramelos • Frutos secos • Piñatas • Revelado carretes
San Restituto, 11 ☎ 91 311 44 74

FABIO HERNÁNDEZ
Carnicería • Salchichería
San Restituto, 10 ☎ 91 450 25 38

FÉLIX Y PACO
Carnicería • Pollería
Francos Rodríguez, 86

GALERÍA VILLAAMIL
Frutas y verduras
Pescadería • Congelados
Alonso Núñez, 4

PASTELERÍA KATIA
Panadería • Frutos secos • Golosinas
Isla de Oza, 47 ☎ 91 610 47 79 74

Pescadería PANIZO
Calidad • Buenos precios
San Restituto, 15.
☎ 91 738 91 02

EL PILAR
Boutique del Pan
Pastelería • Bollería
Av. Betanzos, 14
☎ 91 738 91 02

GUIA COMERCIAL DE DEHESA DE LA VILLA
Atención a clientes en el ☎ 91 311 69 69

03. ANIMALES CLÍNICAS VETERINARIAS

MUNDO ANIMAL
Clínica veterinaria
Dr. Federico Rubio y Galí, 108
☎ 91 459 54 46

PARAISO ANIMAL
Piensos • Peluquería
Fonsagrada, 7
☎ 91 739 79 92

PARQUE DEL OBISPO
Clínica veterinaria
Sánchez Preciado, 79
☎ 91 311 58 04

GUIA COMERCIAL DE DEHESA DE LA VILLA
Atención a clientes en el ☎ 91 311 69 69

AVV AUTO LUNAS LA VAGUADA
LUNAS PARA AUTOMOVILES

Monforte de Lemos, 142 ▪ Tel.: 91 386 47 99
Capitán Blanco Argibay, 186 ▪ Tel.: 91 733 64 31

ABOGADOS
Civil • Mercantil y Penal
Fiscal • Laboral y Contable
Aguilafuente, 89
☎ 91 450 78 50

TOZAL
Pajarería
AnimalesBerruguete, 18
☎ 91 570 57 08**04. ASESORÍA
GESTORÍA • SEGUROS****ABOGADOS**Civil • Mercantil y Penal
Fiscal • Laboral y Contable
Aguilafuente, 89
☎ 91 450 78 50**AURORA SEGUROS**Automóvil • Ahorro
Lope de Haro, 24 ☎ 91 571 25 94**ESTUDIO JURÍDICO Y PSICOLÓGICO**Laboral • Fiscal • Familia •
Blasco de Garay, 18 centro izqda.
☎ 91 311 53 13**EUROASESORES**Asesoría Laboral • Fiscal • Contable
Villaamil, 42 - 1º ☎ 91 311 53 13**JOSÉ L. PEDREÑO**Administración de fincas
La Bañeza, 40 ☎ 91 316 00 18**OTEY Y VALTUEÑA, S.L.**Asesoría Laboral • Fiscal • Contable
Av. Betanzos, 38 ☎ 91 730 88 41**05. AUTOMÓVILES
GARAJES • GASOLINA****ALV**

Lunas para automóviles

Monforte de Lemos, 142
☎ 91 386 47 99**ANGLO VEN, S.A.**Concesionario Land Rover
Sinesio Delgado,**TALLERES A PUNTO**Mecánica general
Electricidad • Engrase
Alonso Núñez, 31
☎ 91 459 25 52**AUTACA**Concesionario
RENAULTSinesio Delgado, 36
☎ 91 323 02 03**AUTOFERBAR, S.A.**
Concesionario FORDSinesio Delgado,
☎ 91 651 50 88**AUTO REPARACIONES**Artajona, 16 posterior (por Ochagavía)
☎ 91 311 74 55**CAR TRES
MOTOR**Autos seminuevos
Sinesio Delgado, 54
☎ 91 740 50 79**CAMPEÓN ESTACIÓN DE SERVICIO**Gasolinas • Tienda • Engrase
Bravo Murillo, 229 ☎ 91 311 74 16**CEPSA**Estación de servicio
Gasolina
Esmerado servicio
Ofelia Nieto, 61**DÁVILA AUTO**Servicio Oficial FORD
Berruguete, 51 y Villaamil, 24
☎ 91 450 02 74**GARAJE LOPE DE HARO**Mes • Día • Horas
Lope de Haro, 11-13 ☎ 91 579 09 12**GRUPO A.T.**Lavado. Engrase. Venta
Accesorios. Alarmas
Numancia, 2
☎ 91 311 40 36**ILUSTRACIÓN
MOTOR**Concesionario oficial
KIA MOTORSSinesio Delgado, 62
☎ 91 730 34 44**ITARSA**Concesionario oficial
MERCEDES
BENZSinesio Delgado, 58
☎ 91 378 26 12**MO-RO**
Servicio Oficial FORDMarqués de Viana, 71
☎ 91 571 72 11**MOTOR
SESENTA Y SEIS**
Concesionario PeugeotSinesio Delgado, 48
Cardenal Herrera Oria, 63**NADORAUTO**
Concesionario PeugeotAntonio Machado, 33
☎ 91 373 52 94
☎ 91 386 65 94**NADORAUTO.**Talleres y servicios.
Margaritas, 17 ☎ 91 311 41 01**R.S.C. AUTOMOCIÓN**Talleres y servicios.
Armenteros, 8 ☎ 91 450 38 30**T. CASTILLO**
Concesionario
CITROËNSinesio Delgado, 40
☎ 91 323 49 89**TOYOTA
LLORENTE**
Concesionario oficial
SORPRENDASE CON
NUESTRAS OFERTASDr. Federico Rubio y Galí, 62
☎ 91 450 68 53**TOYOTA LLORENTE**Talleres
Dr. Federico Rubio y Galí, 62.
☎ 91 450 75 86**VILLAAMIL
Repuestos**Accesorios
Villaamil, 31
☎ 91 311 41 30**SEGASA**Gasolinera • Seven Eleven •
Autolavado • Video
Ofelia Nieto, 64.**06. ELECTRODOMÉSTICOS
INFORMÁTICA • TV****COMPUTRONIC**Ordenadores • Periféricos
Antonio Machado, 25 ☎ 91 373 99 70**CUBILLAS**
ElectrodomésticosVentas • Reparaciones
San Restituto, 7
☎ 91 459 61 03**LAVISOM TV.**Video • Fax.
Ofelia Nieto, 21.
☎ 91 459 94 02 / 91 450 69 00**GUIA COMERCIAL DE
DEHESA DE LA VILLA**Atención a clientes
en el ☎ 91 311 69 69**07. DROGUERÍAS
FERRETERÍAS****LA ESCALERA**
FerreteríaAntonio Machado, 29 L 1
☎ 91 373 67 77**MARISAN DROGUERÍA.**Perfumería. Manualidades.
Francos Rodríguez, 66.
☎ 91 459 47 40**SERRANO**
ElectricidadMonforte de Lemos, 149
☎ 91 386 18 87**08. ENSEÑANZA
AUTOESCUELAS****AVI ACADEMIA.**Cursos de recuperación.
Villaamil, 17. ☎ 91 450 46 06**AMATISTA**
ManualidadesSánchez Preciado, 55.
Local 1
☎ 91 31110 62**CAN TA CHIMUTRI**
Escuela infantilAsociación Nacional 'Presencia Gitana'
Av. Juan Andrés, 7
☎ 91 373 82 82**CENTRO DE ESTUDIOS
MUSICALES**Clases especiales para niños
San Gerardo, 36
☎ 91 316 40 61**LICEO SOROLLA**
MixtoHomologado
Nueva Zelanda, 21
☎ 91 316 43 27**P. GREEN SCHOOL**
English SchoolDesde los 4 años
Av. Juan Andrés, 64
☎ 91 316 48 38**PAPIRO**
ManualidadesCursos • Enmarcaciones
Valderromán, 16
☎ 91 373 29 85


DOMAFE
PUERTAS • ARMARIOS • COCINAS
Juan Andrés, 32 posterior
☎ 91 373 72 70



R.S.C.
Automoción
EN EL BARRIO
SU TALLER AMIGO
Armenteros, 8
☎ 91 450 38 30

CAR TRES MOTOR
Vehículos de reestreno
Alquiler de coches y
furgonetas
Sinesio Delgado, 54
☎ 91 740 50 79

PATUCO
Escuela Infantil
Francos Rodríguez, 57.
☎ 91 450 67 42

SYLVAN
Inglés • Informática • Tutorías
Numancia, 19 ☎ 91 398 02 55

SYLVAN
Inglés • Informática • Tutorías
Sangenjo, 34 ☎ 91 731 59 80

TABLADA
Autoescuela.
Tablada, 5 bajo. ◀ Metro Tetuán

TÁBULA
Escuela Infantil
Jardín propio • De 1 a 6 años
Av. Juan Andrés, 23
☎ 91 316 08 80

09. BARES • PUBS RESTAURANTES

ALEX
Cevicería
Pan • Raciones
M^a Auxiliadora, 1
☎ 91 450 56 97

ALHAMBRA BAR
Comida casera • Terraza de verano
Almorox, 6 ☎ 91 459 46 44

EL AVIÓN
Bar de copas • Lugar de encuentro
Magnífica terraza
Isla de Oza, 38

CAPRI
Lugar de encuentro
Ambiente agradable.
San Restituto, 7.

EL AVE FÉNIX
Mesón
Sánchez Preciado, 79 posterior
(entrada por Aguilafuente)
☎ 91 450 84 38

EL CAFÉ DE NUMANCIA
Cafetería
Restaurante
Numancia, 33
☎ 91 311 75 85

EL COLADOR
Bar de copas
Restaurante
Bravo Murillo, 297
☎ 91 570 41 39

LA DEHESA
Bar • Restaurante
Menú diario • Raciones • Meriendas
Pablo Iglesias, 94 ☎ 91 311 58 85

HADA Asador de pollos
San Restituto, 21 ☎ 91 311 52 46

Restaurante
LA ESTANCIA
Asador Criollo
Jerónima Llorente, 66
☎ 91 450 14 99

LA PALOMA
Terraza
Restaurante
Francos Rodríguez, s/n
(frente Instituto La Paloma)

MAIPE. CAFETERÍA
Aperitivos. Raciones
Valderodrigo, 16 ☎ 91 373 00 88

MIRADOR DE NARCEA
Bar • Terraza • Zonas verdes
Francos Rodríguez, s/n
(junto a Casa del Escudo)
☎ 91 459 44 07

MIRANDÉS BAR
Menú del día • Raciones • Pinchos
Fereluz, 2 (semiesq. M. de Viana, 32)
☎ 91 572 19 31

MOLINA BAR
Aperitivos • Tapas
El mejor ambiente
San Restituto, 25.

Los Olmos
Cafetería • Terraza
Av. Juan Andrés, 21
☎ 91 316 90 04

Terraza
LA PALOMA
Restaurante
Parque Dehesa de la Villa
(frente Instituto 'La Paloma')

LA PAMPA BAR
Comida casera
Francos Rguez, 40. ☎ 91 311 23 28

Las Terrazas
de la
Remonta
Mesón Gallego I
☎ 91 579 36 23
Mesón Gallego II
☎ 91 579 07 69
Mesón Gallego III
☎ 91 571 12 88
Mesón del Cordero
☎ 91 570 20 76
Plaza de La Remonta
Metro TETUAN

ONDIÑAS
DO VENTO
Mesón gallego
Villaamil, 4
☎ 91 311 23 59

RÍO SORBE
Cafetería
Restaurante
Plaza Carballo, 1
☎ 91 730 30 31

VIÑA LIDIA
Bar • Tapas
Cocina casera
Villaamil, 22
☎ 91 311 15 42

10. AGENCIAS INMOBILIARIAS

COSTA ESTRELLA
Promociones playas
Torre vieja • La Mata • Guardamar
La Bañeza, 8 ☎ 91 739 88 35

CREVISA S.L.
Apartamentos • Chalets
Torre vieja • Orihuela Costa
La Bañeza, 8 ☎ 91 739 88 35

MIGAR
Pisos • Alquiler • Ventas
Avda. de Betanzos, 54
☎ 917 40 50 08
Bravo Murillo, 222 ☎ 915 72 16 18

PROMAX
Pisos • Alquiler • Ventas
Melchor Fernández Almagro, 46
☎ 91 378 12 51

TECNYHOGAR
Pisos • Calets
Alquiler • Ventas
Francos Rodríguez, 59
☎ 91 459 97 97 - 81 92

11. JOYERÍAS RELOJERÍAS

LUIS DE LA TORRE.
Joyereros.
Ambrosio Vallejo, 4. ☎ 91 311 36 73

JULIO
Joyería • Platería • Relojería.
Francos Rodríguez, 80.
☎ 91 459 12 68

LOGAN
Joyería • Relojería.
Ofelia Nieto, 3 ☎ 91 459 12 68

MONTERO
Joyereros desde 1946
Monforte de Lemos, 107.
☎ 91 738 90 30

12. LIBROS • PAPELERÍA PRENSA • FOTOCOPIAS

COTOBAL
Papelería
Prensa • Libros
Jerónima Llorente, 14
☎ 91 739 66 01

MARISA
Papelería • Todo para el escolar
San Restituto, 14. ☎ 91 459 68 02

MAYVI
Papelería
Juguetsa • Libros
José Calvo, 1
☎ 91 450 64 40

SERRANO PAPELERÍA
Fotocopias • Fax
Isla de Oza, 64 ☎ 91 373 84 39

13. MODA • CALZADOS COMPLEMENTOS

ANGELA
MAZZA
MODA GALLEGA
EXCLUSIVAS
Isla de Oza, 48
☎ 91 386 36 52

BEL MAN
Moda Hombre Mujer
Francos Rodríguez, 21
☎ 91 459 14 74

COMETAS
Moda sras y niños
Arreglos y bordados
Isla de Oza, 48
☎ 91 373 09 03

CARLA NIZZA
Moda juvenil • Señora
Tallas grandes
Avila, 29 ☎ 91 570 47 44

FACTOR PIEL
Zapatos • Bolsos • Paraguas
Lope de Haro, 15 (Estrecho)

M&M
Mercería • Lencería • Arreglos
San Restituto, 4 ☎ 91 459 80 96

NIETOS DE A. SANZ REDONDO
Ropa de trabajo
Monforte de Lemos, 177

PONMA
Moda Femenina
Todas las tallas hasta la 60
Monforte de Lemos, 135-137
☎ 91 730 32 37

ELECTRODOMÉSTICOS
CUBILLAS
Su tienda de confianza
San Restituto, 7
☎ 91 459 61 03

Clases
especiales
para
niños
CENTRO DE ESTUDIOS MUSICALES
CUBILLAS
CALLE DE LOS POETAS
☎ 316 40 61
SAN GERARDO, 36

CM CRISTALERA MADRILEÑA, S.L.
INSTALACIONES Y TRABAJOS DEL CRISTAL

LUNAS BISELADAS • VIDRIERAS ARTÍSTICAS Y DECORACIÓN
• ESPEJOS • MARCOS Y MOLDURAS • MURALES • GRABADOS
EXPOSICIÓN Y VENTA: Francos Rodríguez, 64 ☎ 91 459 58 29
OFICINAS Y TALLERES: Lorenzana, 12 ☎ 91 459 59 81 / 87

TONINO'S
Calzados • Anchos especiales
Plaza de Verín, 17. ☎ 91 739 86 59

VALDEMORO
Moda femenina • Tallas grandes
Lope de haro, 8.
☎ 91 570 23 13

VIRGINIA VILLAR
Moda mujer • Funcional y de vestir
Jerónima Llorente, 25.
☎ 91 450 68 04

14. MUEBLES • REFORMAS • DECORACIÓN

AGUADO MUEBLES
Oportunidades • Juvenil
Francos Rodríguez, 35
☎ 91 311 06 14

ABRIL
Cristalería • Marcos
Monforte de Lemos, 166.
☎ 91 386 58 99

AISA
Decoraciones
Suelos • Empapelados
Villaamil, 39
☎ 91 311 31 50

ANGEL GARCÍA
Orfebrería • Pulido • Baños.
Valdemosa, 6. ☎ 91 450 30 07

BLANCO
Tapicerías • Visillos • Estores
Av. Juan Andrés, 62. ☎ 91 316 13 23

CRISTALERA MADRILEÑA
Exposición y venta:
Francos Rodríguez, 64
☎ 91 459 58 81

CRISTALERA MADRILEÑA
Oficinas y Talleres: Lorenzana, 12.
☎ 91 459 59 81

DOMAFE
Puertas • Armarios
• Cocinas •
Juan Andrés, 32 post.
☎ 91 373 72 70

DIEGO GONZÁLEZ
Pintura • Albañilería • Reformas
☎ 91 739 80 52 / 908 35 91 09

EUROPARQUET
Lijados y barnizados
Tarimas flotantes 'IMA'
Instalación sin obra
Pamplona, 12
☎ 91 459 58 81

EUGENIO LÓPEZ
Taller de sillería
Especialista en rejilla
Pedro Tezano, 15
☎ 91 450 45 63

GALAXIA
Muebles de cocina y baño
Artajona Local 12-13 ☎ 91 450 47 41

GARCÍA Y ALENDE, S. L.
Aluminios
Gral. Orgaz, 17
☎ 91 579 70 85

HERMANOS MORENO
Pintores-Decoradores
Murias, 10
☎ 91 316 08 04

INTERIOR 5
Reformas
Muebles y electrodomésticos
Valderodrigo, 36
☎ 91 386 39 77

L.P.M.
Electricidad • Construcción
Ofelia Nieto, 14. ☎ 91 459 41 69

MAESTRE DECORACIÓN
Reformas • Regalos • Marcos
Isla de Oza, 76 ☎ 91 316 22 03

LUNA
Colchonería
Grandes ofertas
San Gerardo, 25
☎ 91 386 71 16

MIGUEL MUEBLES
Armarios a medida
Villaamil, 31
☎ 91 311 41 33

P.D. BRIC, S.L.
Armarios • Puertas
Bricolaje • Manualidades
Valderromán, 38
(Entrada por A. Machado)
☎ 91 311 28 33

PEDRAZA, S. A.
Saneamientos. Azulejos.
Villaamil, 79. ☎ 91 450 03 27

PEREDA
Decoración
Muebles
Covadonga, 13
☎ 91 311 28 33

PINTURA Y PARQUET
Empiezo inmediato
Económico • Limpieza
☎ 91 315 04 04

PUERTAS BLANCO
Ebanistería • Taller propio
Juan Andrés, 52
☎ 91 316 65 23

15. PELUQUERÍAS CENTROS DE ESTÉTICA

CENTRO DE ESTÉTICA
Monforte de Lemos, 67
(frente a Bomberos) ☎ 91 373 05 69

CENTRO DE ESTÉTICA M.R.S.
Isla de Oza, 60 - Local.
☎ 91 373 05 69

HNOS. PÉREZ
Peluquerías
Sorzano, 15
Melchor Fdez Almagro, 44
Plaza Mondariz, 10

HNOS. SÁNCHEZ
Peluquería unisex
Tratamientos de belleza
Antonio Machado, 33
☎ 91 373 69 66

HNOS. SÁNCHEZ
Peluquería unisex
Tratamientos de belleza
Francos Rodríguez, 98
☎ 91 459 94 90

INSTITUTO MÉDICO DE NUTRICIÓN, CIRUGÍA Y ESTÉTICA
Cirugía • Fotodepilación
Rejuvenecimiento • UVA
Cuidamos tu salud
Mejoramos tu imagen
Finisterre, 20 ☎ 91 315 04 04

MARI NATI. Peluquería.
Monforte de Lemos, 67.
☎ 91 314 28 46

RIZO'S. Peluqueros
Isla Cristina, 7 (Puerta de Hierro)
☎ 91 316 96 97

STUDIO 45. PELUQUEROS
San Restituto, 4 ☎ 914 505 251

16. REGALOS FLORES

FLORISTERÍA ITAGÜI
Arte floral. Natural y seco.
San Restituto, 16. Metro Valdezarza
☎ 913 113 005

FRANCISCO ROSA
Flores • Plantas • Ramos
Villaamil, 45 ☎ 91 311 40 88

CARTOON MANIAC
El dibujo animado
en regalos y textil
Regalos
La Bañeza, 19
☎ 91 386 42 63

D'REGALO
El mayor surtido
de la zona
Melchor Fdez. Almagro, 62
☎ 91 450 31 55

17. SALUD • FARMACIAS ODONTOLOGÍA • FITNESS

ALBA Centro óptico
Av. Betanzos, 21 ☎ 91 731 92 22

CLÍNICA PODOLOGICA
Tratamiento del pie
Jerónima Llorente, 31
☎ 91 450 60 29

DOAR
Clinica Dental
Adultos • Niños
San Restituto, 25
☎ 91 450 89 05

SILARDENT Clinica Dental
Isla de Ons, local 16 ☎ 91 378 06 88

FARMACIA
Ldo. Montero de Espinosa
Dermofarmacia • Homeopatía
Dr. Federico Rubio y Galí, 68
☎ 91 450 68 36

FARMACIA
Lda. M^a Antonia García
Almorox, 79
☎ 91 459 94 69

FARMACIA
Lda. M^a Carmen Fdez. Obispo
Parafarmacia y cosméticos a domicilio
Villaamil, 263
☎ 91 316 93 38

FARMACIA
Lda. M^a Carmen Torres Rguez.
Parafarmacia y dietética a domicilio
Velayos, 26
☎ 91 316 21 57



FARMACIA

Lda. M^a Carmen Torres Rodríguez
PARAFARMACIA Y DIETÉTICA A DOMICILIO

C/. Velayos, 26 • 28035 Madrid ☎ 91 316 21 57
Frente a Urgencias de la Clínica Puerta de Hierro FAX 91 316 21 57

- Dermofarmacia
- Dietética
- Fórmulas magistrales
- Homeopatía
- Ortopedia

FARMACIA
M. Montañés de las Heras
Sánchez Preciado, 79
☎ 91 459 61 63

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
Valderodrigo, 62 ☎ 91 316 08 57

INSTITUTO MÉDICO DE NUTRICIÓN, CIRUGÍA Y ESTÉTICA
Cuidamos tu salud
Mejoramos tu imagen
Finisterre, 20 ☎ 91 315 04 04

ÓPTICA NORTE
Sus gafas en 24 horas
Ofelia Nieto, 5 ☎ 91 450 10 60

ÓPTICA MAYORAL
Lentes
Audifonos
Dr. Federico Rubio y Galí, 33

ODONTO PLUS
Clínica Dental
Alonso Núñez, 1
☎ 91 459 13 71

Fitness Center PARTENON
Acondicionamiento físico
• Step-Aerobic • Tai-chi •
• Yoga • Culturismo •
Musculación • Bailes
Paseo de la Dirección, 19
☎ 91 459 23 90

OPTICA RIBADA
Sus gafas en 1 hora
Velayos, 12. ☎ 91 316 52 76

ÓPTICA ROMA
Lentes VARILUX
Bravo Murillo, 166
(Estrecho)
☎ 91 572 02 07

SEGNITIA PSICÓLOGOS
Colegiados M-12.992 y M-13.402
☎ 91 459 01 17

SERVISORD
Centro Audiológico
Última tecnología
Revisión audiológica gratis
Azucenas, 11
(Entrada por Bravo Murillo, 307)
☎ 91 450 67 42

18. TINTORERÍAS
TINTORERÍAS PUERTA DE HIERRO
Servicio a domicilio
Isla de Oza, 25 ☎ 91 316 92 20

TINTOMAR
Las tintorerías que te cuidan
Jerónima Llorente, 5 ☎ 91 311 67 72

19. VARIOS
ADMINISTRACIÓN 428
1x2 • Lotería • Bonoloto
Alonso Núñez, 4. semiesq. Villaamil.

DEHESA de la VILLA

GUÍA DE SERVICIOS

20. TELÉFONOS DE URGENCIA

21. ASOCIACIONES AA. DE VECINOS

22. BIBLIOTECAS

23. CENTROS CÍVICOS Y CULTURALES

24. POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

25. TELÉFONOS ÚTILES

26. SERVICIOS TELEFÓNICOS

27. VARIOS

20. TELÉFONOS DE URGENCIA

- Policía Nacional ☎ 091
- Policía Municipal ☎ 092
- Guardia Civil ☎ 062
- SAMUR ☎ 092
- Urgencias S. Social ☎ 061
- Toxicología (urgencias) ☎ 91 562 04 20

- Cruz Roja ☎ 91 522 22 22
- Ambulancias Cruz Roja ☎ 91 533 39 00
- Ambulancias municipales ☎ 91 588 44 40
- Bomberos Madrid ☎ 080
- Bomberos Comunidad ☎ 085
- Guardia Civil Tráfico ☎ 900 12 35 05

- Tele-taxi ☎ 91 445 90 08
- Grúa Municipal ☎ 91 345 00 50
- Comisaría Moncloa-Aravaca ☎ 91 547 95 04
- Comisaría Tetuán ☎ 91 571 92 00
- Comisaría Fuencarral-El Pardo ☎ 91 730 17 99

21. ASOCIACIONES AA. DE VECINOS

Asociación Nacional PRESENCIA GITANA
Escuela Infantil Internacional 'CAN TA CHIMUTRI'
Juan Andrés, 7
☎ 91 373 82 82

Asociación SAN FEDERICO (Integración de Minusválidos)
Casa del Escudo
☎ 91 373 77 39

• ASOCIACIÓN DE VECINOS BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA.
Armenteros, 27. ☎ 91 450 30 30

Asociación de Vecinos PALOMA-DEHESA DE LA VILLA
Artajona, 39
☎ 91 450 28 60

• Asociación de Vecinos de la Colonia de Policía Nacional
Gral. Cárdenas Campos, 5
☎ 91 450 51 98

Asociación de Vecinos VALDECONEJOS-PTA. DE HIERRO
Isla de Oza, 47
☎ 91 316 10 71

Asociación MUJER Y PROGRESO
C. Cultural 'Julio Cortázar'
Antonio Machado, 20
☎ 91 373 45 18

22. BIBLIOTECAS

- Biblioteca Municipal Tetuán
Viña Virgen, 2
Metro Valdeacederas
☎ 91 588 66 36
- Biblioteca de Fuencarral
Braille, 10 ☎ 91 734 38 02
- Biblioteca de Moncloa
Quintana, 9 ☎ 91 541 36 19
- Biblioteca Mpal. La Vaguada
Monforte de Lemos, 36
Metro Barrio del Pilar
☎ 91 588 68 91

23. CENTROS CÍVICOS Y CULTURALES

- Conservatorio de Tetuán
Ceuta, 14. Metro Tetuán
☎ 91 571 76 40

Centro Cultural JULIO CORTÁZAR
Antonio Machado, 22
Buses 127 y 126
☎ 91 373 45 18
☎ 91 373 43 75

• Centro Cultural 'José Espronceda'
Almansa, 9 ☎ 91 553 61 60

Centro Cultural JUAN GRIS
Francos Rodríguez, 100
Buses 127 y 126
☎ 91 373 43 75

Centro Cultural LA REMONTA
Plaza de La Remonta, s/n.
☎ 91 571 16 30

Centro Cultural TETUÁN
Bravo Murillo, 251
☎ 91 579 08 51

**Ludoteca
TETUÁN**
Metro Valdeacederas
Bravo Murillo, 355

**Centro Cívico
LA VAGUADA**
Monforte de Lemos, 36-38
☎ 91 588 68 83

TEATRO DE MADRID
Monforte de Lemos
(Metro B° del Pilar.
Línea 9)
☎ 91 730 17 50

24. POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

- P. M. Barrio del Pilar Monforte de Lemos, 13-15 ☎ 91 314 79 43
- P. M. Ciudad de los Poetas Antonio Machado, s/n. ☎ 91 373 27 39
- P. M. Francos Rodríguez Numancia, 1 ☎ 91 459 98 71

25. TELÉFONOS ÚTILES

Servicios médicos:

- Cruz Roja ☎ 915 333 900
- Ambul. Cruz Roja ☎ 915 333 900
- Ambul. municipales ☎ 915 884 440
- Clínica La Paz ☎ 913 582 600
- Clín. La Concepción ☎ 915 504 800
- Hospital Clínico ☎ 915 441 500
- Hosp. Ramón y Cajal ☎ 913 368 000
- Hosp. de la Princesa ☎ 915 202 200
- Hosp. Psiquiátrico Provincial ☎ 915 868 000
- Hosp. Infantil Niño Jesús ☎ 915 735 200
- Maternidad O'Donnell ☎ 915 868 833
- Maternid. Sta. Cristina ☎ 915 736 200
- Hosp. Doce Octubre ☎ 913 908 000
- Serv. Rgnal. de Salud ☎ 915 867 227

Centros oficiales:

- Comunidad A. de Madrid (todos los servicios) ☎ 012
 - Ayuntamiento de Madrid (todos los servicios) ☎ 010
 - Serv. Emergencia y Rescate ☎ 085
 - Jefat. Prov. Tráfico ☎ 913 018 500
 - Juzgad. Pza.Castilla ☎ 913 971 300
 - Registro Mercantil ☎ 915 761 200
 - Tanatorio Norte ☎ 915 108 100
 - Tanatorio Sur ☎ 915 108 643
- Transportes y comunicaciones:**
- Correos y telégrafos ☎ 902 197 197

- Telegramas por tfno. ☎ 915 222 000
- Telefónica ☎ 1004
- Retevisión ☎ 015
- Aeropuerto ☎ 913 058 343
- Auto-Res ☎ 915 517 200
- Estación Sur ☎ 914 684 200
- Ayuda en carretera:
Información Tráfico ☎ 917 421 213
Teleruta ☎ 900 123 505
- E.M.T. Información ☎ 914 068 810
- Iberia (Inform. vuelos) ☎ 902 400 500
- Metro Madrid (Inform.) ☎ 915 525 909
- RENFE (Información) ☎ 913 289 020
- Taxis:
RadioTaxi Asoc. Gremial ☎ 914 473 232
Radio Telefono Taxi ☎ 915 478 200
Tele-taxi ☎ 914 459 008
Radio Taxi-Independiente ☎ 914 051 213
Servitaxi ☎ 916 720 077
Radio Mercedes ☎ 915 932 020

SUMINISTROS Y AVERÍAS:

- Canal Isabel II (Averías) ☎ 915 933 519
- Canal Isabel II (At. cliente) ☎ 914 478 110
- Iberdrola (Averías) ☎ 913 648 888
- Iberdrola (At. cliente) ☎ 901 20 20 20
- Union Eléctrica-Fenosa ☎ 914 068 000
- Gas Natural (Averías) ☎ 915 896 555
- Gas Natural (At. cliente)

- ☎ 915 896 116
- TARJETAS DE CRÉDITO**
- American Express ☎ 915 700 303
 - 4B ☎ 913 626 200
 - Diners Club ☎ 915 474 000
 - Mastercard ☎ 915 192 100
 - Visa ☎ 915 192 100
 - JCB ☎ 915 592 659

26. SERVICIOS TELEFÓNICOS

- Códigos Post. Madrid Capital ☎ 028
- Despertador ☎ 096
- Información general ☎ 098
- Información deportiva ☎ 097
- Información de la hora ☎ 093
- Información teléfonos:
Nacional y provincial ☎ 1003
Internacional ☎ 025
- Noticiero RNE ☎ 095
- Tele-tiempo ☎ 906 365 365

27. VARIOS

- Ifema (Campo Naciones) ☎ 917 225 500
- ONCE ☎ 915 325 000
- Objetos perdidos ☎ 915 884 346
- Pasaportes ☎ 914 028 100
- Centro protección animal ☎ 917 344 379

Papejería • Librería • Juguetes

• Fotocopias •

Mayvi

Libros
de texto

Toda clase
de literatura

Manualidades

Forrado de libros

Regalos

Tarjetas de boda,
visita y comuniones

Material
de oficina

Dibujo técnico

Material de
dibujo y pintura:
Oleos, acrílicos,
pastel, lienzos,
pinceles

Libros sobre
manualidades



Toda clase
de literatura

José Calvo, 1

☎ y FAX: 91 450 64 40



**NIÑOS
NIÑAS
DE 4 A 9
AÑOS
en adelante**

**ESCUELA
DE FUTBOL
FUTBOL FEMENINO**



**Si tú
quieres
jugar al
fútbol
y tienes
más de
10 años**

Información:

☎ 91 316 02 84

VISITAS TURÍSTICAS

La Junta Municipal de Tetuán ha iniciado durante el presente mes de abril un programa de excursiones de día entero a ciudades y pueblos de interés turístico. El sábado 8 de abril se visitará Consuegra, paisaje definido por los molinos y castillos. También se podrán conocer las cualidades artísticas y orográficas de Almagro, donde a su vez se podrá presenciar una representación de Teatro en el Corral de Comedias. La salida incluye guía acompañante en todo el recorrido, almuerzo, entradas, entre otras cosas. Para acudir a una de estas excursiones los interesados deberán presentarse quince días antes de la salida en la Junta Municipal de Tetuán, en el Negociado de Participación Ciudadana, sito en la calle Bravo Murillo número 357.

Semana Santa

Con motivo de la llegada de la Semana Santa, de honda tradición en Madrid, la Junta Municipal de Tetuán ha organizado un ciclo de música religiosa en cuatro parroquias: María Inmaculada y Santa Vicenta, Nuestra Señora de las Victorias, San Ignacio de Loyola y Basílica Nuestra Señora de la Merced. Estos conciertos tendrán lugar los días 14, 16, 17 y 18 de abril a las 20:00 horas.

Corte y confección

Entre los días 14 y 16 de junio en un total de 8 sesiones se dará un curso práctico de Corte y Confección en el Centro Cultural La Remonta impartido por Doña María del Mar Aguado. Con un módico precio de 3.000 pesetas los asistentes a este curso podrán conocer las últimas tendencias al respecto, así como los viejos trucos. El curso de Corte y Confección se celebrará en horario de 10:00 a 12:00 horas y las personas interesadas pueden informarse en el teléfono 91 571 16 30.

Talleres infantiles

Los domingos 2, 9 y 16 correspondientes al presente mes de abril de 11:30 a 14:00 horas, los niños del distrito de Tetuán pasarán una mañana entretenida en La Remonta. Allí aprenderán y jugarán al mismo tiempo con los talleres de piratas, duendes y pintores, además de con las tradicionales diversiones. Aquellos niños con edades comprendidas entre los 4 y los 10 años podrán asistir durante los días 17, 18 y 19 de abril a la colonia infantil de vacaciones.

El número de plazas es de 50 y la inscripción deberá formularse en el teléfono: 91 571 16 30.

TEATRO DE MADRID

ARTIBUS



7, 8 y 9 de Abril

Royal Shakespeare Company

"The Taming of the Shrew"
(La Fierecilla domada)

Patrocina: Allied Domecq Spirits and Wine España
Colabora: The British Council

Del 13 de Abril al 2 de Mayo

Nuevo Ballet Español

"Flamenco Directo"

Del 4 al 21 de Mayo

Manuel Morao & Gitanos de Jerez

"Sentir Gitano"

Dirección: Manuel Morao

Del 22 de Mayo al 17 de Junio

XV Festival Internacional Madrid en Danza 2000

Compañía Provisional de Danza
"El Tiempo de un Instante"
Coreografía y Dirección: Carmen Werner

Compañía Danat Danza
"El ojo asombrado,
Homenaje a Buñuel"
Coreografía y Dirección: Sabine Danhrendorf
y Alfonso Ordóñez

Compañía Lanómima Imperial
"Liturgia de sueño y fuego"
Coreografía y Dirección: Juan Carlos García

Compañía Cloud Chamber
"Circunstancias"
Dirección: Ron Bunzi

Compañía Ballet Real de Flandes
"The Emperor's Dream"
(El sueño del emperador)
Patrocinado por la Sociedad Estatal para la conmemoración de los centenarios de Felipe II y Carlos V

Temporada 1999-2000

ENTRADAS: CAJA MADRID 902 488 488 • TAQUILLA 91 730 17 50

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 23 a 28

Ayuntamiento de Madrid

LO QUE HAY QUE VER

CENTRO CULTURAL MONCLOA

Pz. Moncloa nº1
Tels. 91 588 69 76 / 78
Fax. 91 588 69 77

c-electrónico:
cultumoncloa@munimadrid.es

CONFERENCIAS

Ciclo: "LA PINTURA EN ESPAÑA. SIGLOS XVIII Y XIX".

Ponente: Dña. Carmen Rodríguez Peñas, Licenciada en Arte e Historia y especialista en Historia de Madrid.

Día 5, miércoles, 19 h.: "La pintura religiosa de Goya". El tema religioso lo encontramos en Goya a lo largo de toda su vida, operándose con el paso del tiempo, cambios de estilo como en el resto de su obra.

Día 12, miércoles, 19 h.: "Los castillos de Toledo". Las tierras de Toledo constituyeron "La Marca Media Musulmana". Una serie de castillos a lo largo de su geografía nos recuerdan aquella época.

Día 26, miércoles, 19 h.: "La Pintura del siglo XIX". El Romanticismo se afianza en la sociedad española durante el siglo XIX, impregnando las costumbres y las tendencias artísticas.

TERTULIAS

Ciclo: "LA ILUSTRACIÓN EN ESPAÑA"

Ponente: Dña. Loreto Maluenda Abadía, Doctora en Historia

Día 3, lunes, 19:30 h.: "LA ILUSTRACIÓN CULTURAL". Con la fundación de las Reales Academias, la cultura española experimentará una profunda transformación.

Día 10, lunes, 19:30 h.: Tertulia: "FERNANDO VI". Dentro del juego del equilibrio internacional, la neutralidad de su reinado cobra un papel definitivo.

EXCURSIONES Y VISITAS

Ciclo: "LA PINTURA EN ESPAÑA. SIGLOS XVIII Y XIX". Lugar de encuentro: Junta Municipal de Moncloa-Aravaca (c/ Isaac Peral c/v. Pl. de la Moncloa). INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: Unidad de Servicios Culturales de la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca, el jueves de la semana anterior a la celebración de la visita, por riguroso orden de llegada, entregándose dos inscripciones por persona. Horario de inscripción: de 9 a 14 h.

Día 8, sábado, 10:00 h.: Visita a la colección de arte de los Padres Escolapios. Se recorrerán las colecciones de pintura y escultura. Hora aproximada de llegada: 13:00 h.

Día 15, sábado, 9:00 h.: Excursión a Consuegra y Tembleque. Se visitará en Consuegra su conjunto urbano, el castillo y los molinos. En Tembleque se recorrerá la Plaza Mayor, la iglesia y un recorrido urbano. Hora aproximada de llegada: 19:30 h.

Día 29, sábado, 10:00 h.: Visita al Museo Romántico. El Museo surgió a partir de la donación al Estado de la colección de pinturas, muebles y ajuar de la época romántica del Marqués de la Vega Inclán. En él se recrea el ambiente de éste momento.

Se abonará independientemente el precio de la entrada al museo. Hora aproximada de llegada: 13:00 h.

MÚSICA

Ciclo "Los Jueves Musicales de Moncloa"

Día 6, jueves, 19.30 h.: Actuación lírica del dúo formado por Angel Cárdenas, tenor y María José Gómez al piano. Interpretarán obras de Puccini, Bellini, Sorozábal o José Serrano.

Día 13, jueves, 19.30 h.: El compositor y pianista Josué Bonnin, interpretará obras propias entre las que se encuentran los cuentos del Retiro: "Reflejos en el estanque", "Nostalgia" y "El vagabundo y la vida".

Día 27, jueves, 19.30 h.: Contaremos con el Trio Scherzo, con David del Río y Elvira Cárdenas al violín y María José Gómez al piano, con una selección de obras de Vivaldi, Bach, Tartini, Mozart y Beethoven.

Día 28, viernes, 19.30 h.: VIII Concierto de Primavera organizado por la Asociación Española de Farmacéuticos de Letras y Artes, a cargo de la Pianista Alexandra Trousova, quien interpretará obras de Beethoven, Schumann, Prokofiev y Chaikovski.

Concierto extraordinario "Requiem de Mozart" en Semana Santa. Con el propósito de acercar la música clásica a los ciudadanos de Madrid, la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca, se ha propuesto contribuir, en cierta medida, a ensalzar la actividad de nuestra ciudad en fechas tan señaladas como son las de S. Santa, auspiciando un evento cultural de primera magnitud, organizando un concierto con el Requiem de Mozart interpretado por el coro y orquesta "Capilla Matritense".

Día 21, viernes, 21.00 h: Concierto en la iglesia de Nuestra Señora del Buen Suceso, (Princesa, 43).

CENTRO CULTURAL ARAVACA

C/ Zarza nº 20
TELÉFONO: 91.357.48.54
FAX: 91.357.48.64

TALLERES Y CURSOS

El Centro Cultural de Aravaca ofrece a los vecinos del barrio un importante número de Talleres y Cursos de Formación, con una gran variedad de materias y horarios.

Asimismo, ofrece una importante actividad cultural en el Salón de Actos del Centro Cívico de Aravaca, teniendo la posibilidad de ceder espacios a grupos de teatro, música, etc para ensayos y reuniones.

Dentro de la programación de cursos en este Centro, se pueden encontrar plazas vacantes en los talleres de: Informática; Restauración de muebles; Pintura; Manualidades; Inglés; Alemán; Conocer Madrid; Historia del arte; Gimnasia de mantenimiento; Gim-jazz; Yoga; Bailes de salón; Jardinería; Ballet infantil; Inglés infantil; Italiano. Para mayor información acerca de horarios y matrículas: Secretaría del Centro Cultural, de 10 a 14 y de 17 a 19 h..

CENTRO CULTURAL JUAN GRIS

C/ Francos Rodríguez, 100
TELÉFONO: 91 450 78 65
FAX: 91 450 79 98

TALLERES Y CURSOS

La Junta Municipal de Moncloa-Aravaca organiza en el Centro Cultural 'Juan Gris', en el Barrio de Valdezarza, una serie de talleres y cursos de formación. Los talleres tienen un carácter de ocio ocupacional y entre ellos destacan el de pintura, restauración, manualidades, yoga o bailes de salón. Los cursos tienen una marcada finalidad formativa tanto en el uso de las nuevas tecnologías como en el aprendizaje y conocimiento de diversos idiomas.

Los más jóvenes pueden aprender y divertirse en el Taller de Creatividad y en la Ludoteca Infantil.

Asimismo, el Jardín del Centro Cultural ofrece un lugar para el esparcimiento y encuentro entre los vecinos del barrio.

Dentro de la programación que se realiza en este Centro, se pueden encontrar plazas vacantes en los siguientes talleres: Yoga; Shiatsu; Taichí; Bailes de salón; Ballet infantil; Sevillanas; Pintura; Informática; Restauración de muebles; Tapices; Bolillos; Corte y confección; Manualidades; Creatividad infantil; Inglés; Francés; Alemán; Fitoterapia; Reflexología; Conocer Madrid; Ludoteca infantil. Para mayor información acerca de horarios y matrículas: Secretaría del Centro Cultural, de 10 a 14 y de 17 a 19 h.

CENTRO CULTURAL JULIO CORTAZAR

C/ Antonio Machado nº 22
TELÉFONO: 91 373 43 75
FAX: 91 373 45 18

CINE

Ciclo: "PELÍCULAS PREMIADAS. LOS OSCARS":

Día 4, martes, 18.30 h.: "DE AQUÍ A LA ETERNIDAD". 1953. B/N. 114 minutos. Director: Fred Zinnemann. Ganadora de 8 Oscar en 1953: Mejor película. Mejor director; Fred Zinnemann. Mejor actor secundario; Frank Sinatra. Mejor actriz secundaria; Donna Reed. Mejor guión. Mejor fotografía en B/N. Mejor sonido. Mejor montaje.

Día 11, martes, 18.30 h.: "UN AMERICANO EN PARÍS". 1951. Color, 109 min. Director: Vicente Minelli. Ganadora de 6 Oscars en 1951: Mejor película. Mejor argumento y guión. Mejor fotografía en color. Mejor decorado en color.

Día 25, martes, 18.30 h.: "LA LEY DEL SILENCIO". 1954. B/N, 108 min. Director: Elia Kazan. Ganadora de 8 Oscars en 1954: Mejor película. Mejor director. Elia Kazan. Mejor actor: Marlon Brando. Mejor actriz secundaria: Eva Marie Saint. Mejor

argumento y guión. Mejor fotografía en blanco y negro. Mejor decorado en blanco y negro. Mejor montaje.

CONFERENCIAS

Ciclo: "EL MADRID DE LOS AUSTRIAS". Ponente: Dña. Ana Mas Hernández, Lic. en Arte e Historia:

Día 5, miércoles, 19:00 h.: "LA DINASTÍA DE LOS BORBONES". Es durante el reinado de los Borbones cuando Madrid comienza a adoptar nuevos estilos provenientes de corrientes europeas.

Día 12, miércoles, 19:00 h.: "EL MADRID DEL REY CARLOS III". Madrid se transformó con la llegada de este rey que fomentó la introducción de las nuevas corrientes culturales europeas.

Día 26, miércoles, 19:00 h.: "LA ILUSTRACIÓN Y LAS GRANDES ACADEMIAS". Uno de los grandes retos de los Borbones al llegar a España fue el de elevar el nivel intelectual y cultural. La creación de las Academias influyó en gran manera.

Día 27, jueves, 19:00 h.: Ciclo: "Programa de Charles Didácticas para la Mujer". Con el auspicio de la Asociación Mujer y Progreso y la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca.

VISITAS CULTURALES

Día 15 sábado, 10.00 h.: Visita-recorrido por el Madrid monumental del Siglo XVIII: Se recorrerá el diseño urbanístico más emblemático del siglo XVIII: Puerta de Alcalá, Salón del Prado con sus fuentes y exteriores del Museo del Prado y del Jardín Botánico. El lugar de encuentro será la entrada principal del Centro Cultural.

Día 29 sábado, 10.00 h.: Visita: Museo de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. Tanto el edificio como la colección de pintura y escultura, guardan el espíritu de su fundación. Lugar de encuentro: entrada principal del Centro Cultural.

ESPECTÁCULOS

Día 7, viernes, 19.00 h.: Actuación musical a cargo del cantante Juan Marco, donde disfrutaremos de boleros, rancheras y tangos.

Día 8, sábado, 9.00 h.: Espectáculo flamenco por el grupo 'Tarantos'.

Día 14, viernes, 19.30 h.: Espectáculo de canción y humor 'Cabaret blanco' con Dolly, monumental 'drack queen'.



Día 15, sábado, 19.30 h.: Actuación musical a cargo de la cantante Elsa Baeza.

Día 28, viernes, 19.00 h.: El grupo 'Al Compás' interpretará rumbas, boleros y coplas.

...Y OIR

Día 29, sábado, 19.00 h.: Actuación del grupo 'Remembranzas', con canciones de hoy y de siempre.

MÚSICA CLÁSICA

Día 2, domingo, 12.45 h.: Concierto de violín y piano por Elena Mikhailova y Victoria Mikhailova. Obras de Kreisler, J. Brahms, Paganini.

Día 9, domingo, 12.45 h.: Concierto de guitarra a cargo de Giovanni Rodríguez. Interpretará piezas de Sor, Tárrega, Villa-Lobos, Moreno Torroba, L. Brower.

Día 16, domingo, 12.45 h.: Concierto de música clásica a cargo del 'Trio Lírico'; Soprano: María Victoria de Samaniego, tenor: Fulgencio Giménez, piano: Mercedes G. Mon.

Ciclo: VIAJE A TRAVÉS DE LA MÚSICA DEL SIGLO XX:

Día 2, domingo, 18.30 h.: "LOS 90": Todos los cambios producidos por los anteriores músicos dieron como resultado una total variedad de formas, de ritmos nuevos, sin un denominador en común que se aglutine. ¿Riqueza, variedad, música repetitiva y comercial?

Día 9, domingo, 18.30 h.: "LA GUITARRA Y LOS GUITARRISTAS": Al igual que en el viaje anterior la guitarra tendrá un seguimiento especial, por ser el instrumento del rock and roll y por ser también el instrumento típico de nuestro país. Analizaremos a los grandes guitarristas y sus estilos.

Día 16, domingo, 18.30 h.: "LA BATERIA Y LOS BATERIAS": Algunos temas que quedaron pendientes en el anterior viaje procuraremos matizarlos en este. La historia de otro de los instrumentos necesarios para la música del siglo XX.

TEATRO

Días 31 de marzo y 1 de abril, viernes y sábado, 19.00 h.: La compañía de teatro 'La Farándula' presenta "Tres sombreros de copa", de Miguel Mitre; dirección de Fernando Lage.

LUDOTECA

Los sábados 1, 8 y 15, de 10 a 14 h., los más pequeños podrán contar con un espacio en el que realizar todo tipo de juegos individuales y colectivos, talleres de pintura, manualidades, animación a la lectura. Este programa será coordinado por monitores titulados, que conseguirán que su participación en esta actividad sea educativa y muy divertida. Los participantes deberán tener edades comprendidas entre los 4 y los 12 años.

CURSOS

Dentro de la programación que se realiza en este Centro, se pueden encontrar los siguientes talleres: Sevillanas; Pintura; Informática; Restauración de Muebles; Música; Bolillos; Cerámica; Manualidades; Dibujo; Inglés; Francés; Alemán.

Cursos intensivos de Informática:

Curso de Internet (31 mar. - 14 abr.)
Curso de Windows (24 abr. - 10 may.)
Curso de Word (11 - 26 may.)
Curso de Excell (29 may. - 12 jun.)
Curso de Access (13 - 27 jun.)

Horarios: mañana y tarde. Precio: 6.500 ptas. el curso (22 horas). Para información acerca de horarios y matrículas: Secretaría del Centro, de 10 a 14 y de 17 a 19 h.

OFICINA DE INFORMACIÓN JUVENIL

C/ Antonio Machado, 22.
Tel. 91 373 43 75. Fax 91 373 45 18

En ella los jóvenes pueden solicitar información sobre los más variados temas: empleo, viajes, educación, tiempo libre, objeción de conciencia, mujer, cultura, actividades, etc. También se puede conseguir el Carnet Joven o asesoramiento e información sobre proyectos del más diverso tipo. Pueden venir a estudiar o leer en la época que quieran. Además del fondo de revistas, disponemos de una biblioteca para consultar o llevarse prestados los libros que necesites. Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 y de 16 a 21 h.

Contará con unos servicios especiales:

- **Viajeteca:** Información para preparar las vacaciones, para descubrir nuevos lugares, información sobre aire libre, regiones, comunidades autónomas, pueblos, guías de consulta, mapas, turismo rural, monumentos, parajes, gastronomía, rutas, etc.
- **Revisteca:** Un espacio dedicado a la lectura de tus mejores revistas, sobre tiempo libre, ciencias, cultura, cines, viajes, política, variedades, etc.
- **Sala de estudio:** Horario de Lunes a viernes: mañanas 9:00 a 14:00; tardes 16:00 a 21:00 h. Fines de semana: sábados, de 16:00 a 21:00 h. y domingos, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 h.

C. P.

FERNÁNDEZ MORATÍN

Av. Valladolid, 2 TELÉFONO DE CONTACTO: 91 588 69 73

LUDOTECA

Los sábados días 1, 8 y 15 a partir de las 10 h. y hasta las 14 h., los más pequeños podrán contar con un espacio en el que realizar todo tipo de juegos individuales y colectivos, talleres de pintura, manualidades, animación a la lectura, idiomas, consiguiendo a través de estas actividades, que los niños potencien su capacidad de elección, aprendizaje, compañerismo y formación. Este programa será coordinado por monitores titulados. Con ellos conseguirán que su participación en esta actividad sea educativa y muy divertida. Los participantes deberán tener edades comprendidas entre los 4 y los 12 años.

SERVICIO DE BIBLIOBÚS

En colaboración con la Consejería de Cultura de la Comunidad de Madrid:

Bibliobús número 6: Urbanización Rosa de Luxemburgo (Aravaca).
Lunes de 15.45 a 18.00 h.
Periodicidad: Semanas alternas.
Teléfono: 639.62.39.78

Bibliobús número 9: Calle San Restituto, 24 (Valdezarza).
Miércoles de 15.30 a 18.00 h.
Teléfono: 639.62.39.73

Bibliobús número 9: Calle San Gerardo, 7-11 (Saconia), Jueves de 15.30 a 18.00 h. Teléfono: 639.62.39.73

CENTRO CULTURAL RAFAEL DE LEON

C/Isla de Ons, 14
Tlfn: 913 781 504

ESPECTÁCULOS

Viernes 28, 19:00 h.: "Flamenco y Palabra". A cargo del grupo de flamenco de Isabel Olavide. A la guitarra Manolo Segura, a la palabra Carmen Mejía (sobre textos de Antonio Machado, R. Alberti y Lorca) y al baile Isabel Olavide.

CONFERENCIAS

Ciclo "Cómo vivir mejor a partir de los 60". A cargo de Ana Isabel Fernández, psicóloga y gerontóloga social:

Jueves 13, 18:30 h.: "Alzheimer: la enfermedad del olvido. Mitos y realidades".

Jueves 27, 18:30 h.: "Cuando las personas mayores necesitan ayuda. El cuidado del cuidador".

Aula abierta sobre "El dominio de la mente". A cargo de Mari Paz López Rodríguez, licenciada en psicología clínica:

Lunes 10, 19:00 h. "El respeto a mi mismo".

Aula de Literatura, de febrero a junio:

Miércoles 5 y 26, 19:00 a 20:30 h. El arte de escribir: lenguaje y técnicas, lectura de autores conocidos y de primera fila, coloquios y tertulias con personas vinculadas a la literatura, visita a medios de comunicación. Plazas limitadas. Inscripciones en secretaría.

CENTRO CÍVICO LA VAGUADA

Avda Monforte de Lemos, 36
Tlfn: 915 886 883



TEATRO

Viernes 7, 19:30 h.: "El castillo de los ultrajes", de Pedro Muñoz Seca. A cargo de la compañía 'Barbieri'. Recogida de invitaciones desde las 17:00 h. hasta completar aforo.

ZARZUELA

Viernes 28, 20 h.: Antología. A cargo de la Agrupación Lírica de Madrid.

INFANTILES

Viernes 14, 18 h. Cuentos con encanto, "Cuentos con magia". Cuentacuentos y marionetas.

CENTRO CULTURAL TETUAN

C/Bravo Murillo, 251
Tlfn: 91579 08 51

EXPOSICIONES

Del 3 al 13 de abril: Óleos, de Ana Fau, de Casa Juana. En esta exposición, Ana Fau nos muestra en sus cuadros un ejemplo de sensibilidad y expresión que es la pauta de la obra.

Música, los jueves

Jueves 13, 19:30 h. Concierto de guitarra española. A cargo de Alvaro Rodríguez. Se interpretarán piezas de Albéniz, Falla, Turina y Torroba.

Jueves 27, 20:00 h. Recital de habaneras del grupo 'Castilla canta Habaneras'. Director: Carlos Maniega.

Viernes 28, 19:00 h. 'Más allá de la imaginación'. Espectáculo de magia para todos los públicos. Por Carlos y Ana Serrate.

CENTRO SOCIO CULTURAL LA REMONTA

Plaza de La Remonta, s/n
Tlfn: 91571 16 30

CONFERENCIAS

Ciclo: 'Madrid: villa y corte a metrópoli'.
Lunes 10, 18:30 h. 'El siglo de oro en Madrid'.

MÚSICA

Jueves 6. La Tuna de La Remonta. Actuación de la Tuna de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Minas, de la Universidad Politécnica de Madrid.

Viernes 14, 19:00 h. Tarde de Zarzuela. A cargo del Club de la Zarzuela de Madrid (Casa de Guadalajara).

Jueves 27, 20:00 h. Recorrido por España a través de su folklore: Baleares, Cantabria, Murcia, La Rioja. A cargo del grupo de coros y danzas de Madrid.

CENTRO CULTURAL JOSÉ ESPRONCEDA

C/Almansa, 9
Tlfn: 91 553 61 60

MÚSICA

Ciclo 'La música y sus maestros':
Miércoles 5, 19:00 h. Wolfgang Amadeus Mozart: El divino.
Miércoles 12, 19:00 h. Ludwig Van Beethoven: El titán.

VISITAS

Ciclo 'Rincones de Madrid':
Martes 11: Noviciado: El espacio de la Universidad.
Martes 25: Museo Thyssen. Colección "Miradas sin tiempo", de Jan Krugier.
Ciclo Historia de la Villa y Corte.
Miércoles 26, Capilla del Obispo.

EXPOSICIONES

Del 24 de abril al 5 de mayo: Fotografías solidarias. Por 'Círculo Solidario'.

¿CREES QUE LA PÉRDIDA DE PELO ES COSA DE HOMBRES?

Desde que nace, el cabello crece durante tres a siete años (fase anágena). Cuando llega su hora, reposa de quince días a un mes (fase catágena) y, transcurrido ese tiempo, se debilita (fase telógena). Al cabo de tres o cuatro meses se desprende y cae, dejando sitio al nuevo pelo que ocupará su lugar.

Este proceso se repite continuamente. Esa es la razón de que cada día perdamos entre treinta y ochenta cabellos. Se desprenden cuando nos cepillamos, nos lavamos el pelo o tiramos de él. Sólo si esta pérdida es mayor y constante, conviene empezar a considerar inquietante el rastro de cabello en la almohada, el peine o el lavabo.

FIEL REFLEJO DE LA SALUD

¿Estás perdiendo pelo?

Ante todo, que no cunda el pánico: lo más seguro es que no te quedes calva,

pues por cada cabello muerto crecerá un nuevo. De todos modos, conviene que consultes con un especialista para descartar así una enfermedad capilar. En general, una vez superado el origen del trastorno, el cabello rebrota con normalidad. Pero ¿qué es lo que hace que, en un momento dado, pierda fuerza y se desprenda? Como verás a continuación, las causas son muy variadas.

ENFERMEDADES: anemia, infecciones, hemorragias, operaciones quirúrgicas, determinados tratamientos y medicinas.

Factores genéticos.

TENSIONES EMOCIONALES intensas y prolongadas, periodos de estrés, estados depresivos.

DIETAS POBRES en proteínas y hierro, estados carenciales regimenes de adelgazamiento estrictos.

FACTORES HORMONALES, entre los que se incluyen tanto la acción de los andrógenos (responsables de la típica calvicie

masculina, que también afecta a algunas mujeres) o el hecho de dar a luz. Entra dentro de lo normal que, si has tenido un bebé hace unas cuantas semanas, tu pelo empiece a caer en masa. La explicación es muy sencilla: durante los últimos meses has estado rebosante de estrógenos, las hormonas femeninas encargadas del mantenimiento de la fase anágena o del crecimiento del cabello, por lo que has perdido menos pelo y, probablemente, habrás disfrutado de una frondosa melena. Después del parto el nivel de estrógenos desciende brusca mente, por lo que todos esos cabellos que deberían haberse ido cayendo poco a poco lo hacen a la vez. No te preocupes, porque los nuevos estarán a punto de salir.

LA EDAD: conforme se van cumpliendo años, la caída de pelo es mayor y menor su capacidad de regeneración.

✍ José M. Mora Toledano
STUDIO 45 Peluqueros

PROBLEMAS DE LA VISIÓN

A continuación les explicamos brevemente el resto de problemas de visión que pueden presentarse:

FORIAS

El mecanismo de mirar un objeto al observar con los dos ojos es el siguiente: Primero convergemos y seguidamente acomodamos (acción de enfocar). Cuando existen problemas en este mecanismo de la convergencia se dice que existen forias. Prácticamente el 75 % de las personas tienen forias más o menos importantes. Curiosamente muchas de ellas no precisan corrección. La edad es un factor importante en estos problemas. Una persona con forias hace un esfuerzo continuo para converger sus ojos sobre el objeto para evitar verlo doble, lo cual se traduce en una fatiga visual más o menos grande. La corrección de este defecto se hace con prismas que suelen ir incorporados a las lentes.

PRESBICIA

La capacidad del ojo de enfocar para ver objetos a cualquier distancia se pierde con la edad por endurecimiento y falta de elasticidad del cristalino. En un ojo normal, miope corregido o hipermetrope corregido, la acomodación cubre desde el infinito hasta un punto próximo a nuestros ojos; esto sucede cuando somos jóvenes (un niño puede tener hasta 15 dioptrías), pero a los 45 años la acomodación es del orden de 3



dioptrías. Esta disminución se traduce en que nuestro punto de lectura (próximo) se va retirando del ojo hasta superar la longitud del brazo. El efecto es progresivo y a los 70 años la acomodación es tan sólo de 0,25 ó 0 dioptrías, lo que impide la realización de tareas próximas. Para evitar el uso de una corrección de lejos y otra de cerca se utilizan las lentes bifocales o trifocales, actualmente están en desuso; hoy en día se usan los cristales progresivos con las que se consiguen visiones perfectas a cualquier distancia.

CATARATAS

Se trata de un problema patológico por el que todos deberemos de pasar si los años de vida lo permiten. La catarata consiste en la pérdida de transparencia del cristalino, que se opacifica, y la única solución para restituir la visión es extraerlo mediante una pequeña intervención quirúrgica. Hoy día es una simple operación que se hace en régimen ambulatorio con la ventaja

que el cristalino extraído se sustituye por una pequeña lente de plástico, con lo cual el sujeto alcanza una excelente visión precisando únicamente de una corrección óptica sencilla y estética.

GLAUCOMA

Se trata de una perturbación en la producción y absorción del humor acuoso (líquido que llena cámara anterior del ojo). El humor acuoso se genera continuamente detrás del iris y es eliminado a través de un canal poroso que se sitúa en extremo exterior del iris. Si se deteriora este mecanismo, aumenta la presión interna del ojo (presión intraocular) llegando a producir la ceguera. Es muy importante la detección de este problema lo antes posible ya que es fácil medirlo y tratarlo. Es recomendable que las personas mayores de 40 años revisen periódicamente su presión intraocular. Un signo de posible aumento de la presión intraocular es ver halos coloreados alrededor de las fuentes luminosas.

Espero que con estas pequeñas descripciones de los problemas, hayan sido de provecho para ustedes. Recuerden que es aconsejable, al menos, ir al óptico una vez al año. Saludos.

✍ J. M. Palomino
O.C. nº 12.057

CENTRO OPTICO ALBA
Avda. Betanzos 21. Tel.: 917319222

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 23 a 28

CÓMO ENFRENTARSE AL ALZHEIMER

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa cuyo origen es todavía desconocido. Esta enfermedad hace que se desarrolle una deficiencia de naturaleza crónica y progresiva que se manifiesta con alteraciones en funciones como la memoria, el pensamiento, la orientación, el juicio, la comprensión y la capacidad de aprendizaje. Su evolución se caracteriza por ser lenta y constante, lo que se conoce como "evolución en rampa", con un deterioro irreversible. Hoy por hoy, es una enfermedad sin recuperación ni cura. El enfermo puede llegar a vivir entre 3 y 20 años, aunque lo normal es no superar los 10 años. Rara vez afecta a personas de 40 ó 50 años, pero cuando así lo hace, su evolución es mucho más rápida.

Los primeros síntomas que aparecen suelen afectar a la memoria para hechos recientes. Puede recordar a qué colegio fue pero olvida lo que acaba de ocurrir, como por ejemplo, dónde ha dejado las llaves. Puede darse una despreocupación por el aspecto físico, dando sensación de dejadez al no afeitarse ni peinarse. Cambios en su personalidad con un aumento de la ansiedad, estar más irritable, depresión, cierto aislamiento o insistencia en ir sólo a aquellos sitios que conoce bien. Dejar de tener interés por cosas a las que antes sí le prestaba atención. Desorientación temporal, dificultades para saber qué hora es, el día, el mes y el año en que vive. Desorientación espacial; pasear sin rumbo, perderse con facilidad o no saber encontrar el camino a casa. Falta de concentración y atención que va dificultando el mantener conversaciones. Todas estas pérdidas en su funcionamiento anterior, los síntomas, van apareciendo poco a poco. Lo más habitual es que empiece por manifestar alguno de ellos y que los demás se vayan sumando y agravando en esa evolución que hemos llamado en "rampa". Cada vez le resulta más complicado manejarse en situaciones de la vida cotidiana y por tanto, se va haciendo más dependiente de sus cuidadores.

Cuando empieza a notar estas primeras pérdidas, ese encontrarse torpe, confuso, puede hacerle reaccionar con preocupación, incluso miedo a notar que algo "raro" le está pa-

sando. Por ello, no es extraño que trate de ocultar estos primeros fallos aparentando normalidad o que piense que será algo pasajero. Algunos de los síntomas, como el deterioro de la memoria, pueden confundirse con aquellos que son propios de la edad o con otras enfermedades que se manifiestan de manera parecida, por lo que se recomienda que ante la sospecha, sea un profesional quien lo descarte. Aunque es una enfermedad hasta ahora sin cura, existen medicamentos que han demostrado ser eficaces para conseguir que el deterioro avance más despacio, mejorando así su calidad de vida. Es, por tanto, muy importante seguir fielmente el tratamiento médico indicado en el que también se incluyen fármacos que controlan estados puntuales de ansiedad, agresividad, depresión... La terapia psicológica de apoyo también es muy recomendable como complemento a la farmacología para entender su evolución y le enseñará cómo ayudar al enfermo y cuál es la mejor manera de llevar toda esta complicada situación.

Para ayudar al enfermo, puede valerse de algunas técnicas sencillas y fáciles de aplicar en casa. Para la memoria, la atención o la concentración, son muy útiles las adivinanzas o empezar un refrán o una frase para que sea él quien la complete en el tiempo que necesite. Escuchar música, bailar o recitar canciones de su época, además de divertirlo, le hará recordar distintos momentos de su vida. Puede aprovechar para dejarle que hable de ellos devolviéndole después al presente con datos de la situación actual como su nombre, dirección, fechas... Este devolverle al presente se conoce como "orientación a la realidad" y es conveniente hacerlo cada día para evitar que se le olvide. Intente programar las actividades que el enfermo realizará a lo largo del día. Lo mejor es que el enfermo participe en esa programación, en la medida de sus posibilidades, por dos razones; que sean de su agrado y que sienta que



se cuenta con él, que es capaz de hacer cosas. Por esto mismo, pruebe a dejarle que haga aquello que todavía puede, aunque tarde más que usted, como por ejemplo, ir a comprar algo. Es muy importante que se sienta útil.

Apoyo familiar


Todas estas atenciones especiales y la situación en sí, suelen resultar muy estresantes. La mayoría

de las personas con esta enfermedad son cuidados por su familia y, generalmente, es uno de sus miembros el que ejerce de cuidador principal. En estos casos, estar informado sobre la enfermedad le permitirá tener un mayor control de la situación. Un libro muy completo y de lectura sencilla que le puede servir es: "Enfermedad del Alzheimer", de D. Estévez y C. García, 1995 en editorial Colimbo. Realmente, necesitan cuidados las 24 horas pero usted también tiene que descansar. Fijese un horario para cada jornada e intente disponer de tiempo libre al menos, un día a la semana. Es bueno que "desconecte" regularmente y que mantenga sus amistades como lo ha hecho siempre. No dude en pedir ayuda a otros familiares y si puede, a un asistente que le sustituya. En Madrid existen numerosas organizaciones como la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFAL, en la calle Fuencarral, número 127 izda), que ofrece información y orientación, grupos de ayuda mutua con familiares de otros enfermos, apoyo con voluntarios, cursos y talleres de formación entre otras actividades. En estas organizaciones además de profesionales, encontrará personas de su misma situación y podrá aprovecharse de su experiencia.

Por último, si está pensando en acudir a una residencia porque no puede con todo, es normal. Analice la situación con realismo para no sentirse culpable. Esta es una reacción frecuente entre los familiares. Su padre, su madre, o su marido, necesitan de usted, pero usted tiene también que cuidarse. Hay que cuidarse para poder cuidar. Un psicólogo le podría ayudar a tomar esta decisión tan delicada.

La mayoría de las personas con esta enfermedad son cuidados por su familia y, generalmente, es uno de sus miembros el que ejerce de cuidador principal

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 23 a 28

 **Gabinete Psicológico ALERCE**
C/Andrés Mellado, 65 bajo-dcha
Tel.: 91 550 05 60 • Fax: 91 550 05 61

El según Raquel

La hambruna que no cesa

Hola a todos y todas. Un mes más me dirijo a vosotros contándoos noticias y opiniones acerca de ellas. Dos buenas noticias de este mes son, por un lado, la nueva intervención de la lluvia en la ciudad parando un poquito la sequía, y la otra el premio que **Almodóvar** ha ganado en los Oscars. Por desgracia no todo son buenas ya que la hambruna amenaza África. Este va a ser mi único plato del día.

Lo llevo observando un tiempo, la mayoría de medios de información lo dicen: los africanos huelen con miedo el hambre. Las reservas de Etiopía se han agotado y están al borde de una crisis; ya ocurrió en 1985 y la misma situación costó un millón de vidas. Hay algo peor: el problema podría extenderse por países cercanos como pueden ser Burundi, Tanzania y Ruanda; si la sequía no cesa de aquí a Junio, se perdería la vida de 16 millones de personas.

La solución, enviar 410.000 toneladas de alimento para eliminar los primeros síntomas de hambruna. El dinero que costaría todo eso serían aproximadamente unos 37.000 millones de pesetas. Naciones Unidas ha conseguido por lo menos 190 millones para Etiopía.

Parece que el problema está pasando desapercibido por el mundo, y para que no sea así, según he leído en el periódico, el secre-

tario general, **Kofi Annan**, ha decidido enviar a la directora del Programa Mundial de Alimentos a Etiopía, Yibuti, Eritrea y Kenia.

Espero sinceramente que nosotros, en la medida que podamos, ayudemos a estas personas que tanto lo necesitan. Hay muchas formas: informándote acerca de organizaciones de acogida de dinero, etc.

Leyendo el periódico también he encontrado una noticia que me ha dejado pasmada: parece que de repente nos hemos olvidado de Mozambique, y aún hay allí un centenar de campamentos acogiendo a refugiados que perdieron su hogar. Por lo visto los únicos países que han mostrado algo de interés han sido EE.UU., que ha donado un millón de dólares, e Irlanda, que aportará 16 millones de pesetas.

Vuelvo a decir lo mismo: me gustaría que un día no se tuvieran que escribir artículos haciendo llamadas de atención de este tipo sino que cada uno por nuestra cuenta nos ocupáramos de estos asuntos.

Espero que la primavera no os haya producido mucha alergia y que mi artículo os haya gustado. Con eso me despido hasta el próximo mes.

Un saludo.

Raquel Ruiz Plaza



Calendario festivo de la Comunidad de Madrid en el año 2000

ENERO

- Año Nuevo: sábado, 1 de enero
- Epifanía del Señor: jueves, 6 de enero

ABRIL

- Jueves Santo: jueves, 20 de abril
- Viernes Santo: viernes, 21 de abril

MAYO

- Fiesta del Trabajo: lunes, 1 de mayo
- Fiesta de la Comunidad de Madrid: martes, 2 de mayo
- San Isidro: lunes, 15 de mayo

AGOSTO

- Asunción de la Virgen: martes, 15 de agosto

OCTUBRE

- Fiesta Nacional de España: jueves, 12 de octubre

NOVIEMBRE

- Todos los Santos: miércoles, 1 de noviembre

DICIEMBRE

- Día de la Constitución: miércoles, 6 de diciembre
- Inmaculada Concepción: viernes, 8 de diciembre
- Natividad del Señor: lunes, 25 de diciembre

Fuente: Comunidad A. de Madrid

ESTABLECIMIENTOS Y CENTROS COLABORADORES

CENTROS CULTURALES:

- * Julio Cortázar.
- * Juan Gris.
- * Vaguada.
- * La Remonta.
- * José Espronceda.
- * Tetuán.

INSTITUTOS:

- * La Paloma.
- * Gregorio Marañón.
- * Ciudad de los Poetas.
- * Príncipe Felipe.

KIOSCOS Y LIBRERIAS:

- * Aguilar de Campoo, 7.
- * Alcalde M. Alzaga, 9.
- * Antonio Machado, 15.
- * Antonio Machado, 50.
- * Antonio Machado.
- * Armenteros.

- * Betanzos.
- * Betanzos.
- * Chantada, 49.
- * Fermín Caballero, 14.
- * Fermín Caballero, 71.
- * Ferrol.
- * Finisterre, 3.
- * Francos Rodríguez, 23.
- * Francos Rodríguez, 47.
- * Francos Rodríguez, 84.
- * Francos Rodríguez, 102.
- * Fco. Rubio y Galí, 67.
- * Fco. Rubio y Galí.
- * Ginzo de Limia, 25.
- * Ginzo de Limia, 58.
- * Islas Cíes, 1.
- * Jerónima Llorente, 14. (Cotobal).
- * Jerónima Llorente, 69.
- * José Calvo, 1. (Mayvi).
- * Juan del Risco, 32.

- * La Bañeza, 43.
- * La Hiruela.
- * Lope de Haro. (Surtidor).
- * Marqués de Viana.
- * Melchor F. Almagro, 62.
- * Monforte de Lemos.
- * Numancia, 10.
- * Ribadavia, 24.
- * Sánchez Preciado, 17.
- * Sanguenjo, 22.
- * San Gerardo, 23.
- * San Restituto, 2.
- * Valderodrigo, 8.
- * Villaamil, 15.
- * Villaamil, 51.
- * Villaamil. (Surtidor).

... Las AA.VV. Barrio Unido de Valdezarza y Paloma-Dehesa de la Villa y, naturalmente, en todos los locales de nuestros anunciantes.

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS de Madrid en págs. 23 a 28

trivo
dad
el

enero
enero

abril
abril

mayo
ad

mayo
mayo

osto

ubre

mbre

mbre
ón:
mbre
mbre

S

-
i-
o-

B



- Bodas**
- Banquetes**
- Bautizos**
- Comuniones**
- Comidas de empresa**
- Fiestas familiares**



CERVECERÍA RESTAURANTE SALÓN CLIMATIZADO
GARCÍA GRAN TERRAZA
 Jerónima Llorente, 69 91 459 20 11 91

Menú diario
 (De lunes a viernes) 1.000 ptas

Menú especial
 (Sáb., dom. y fest.) 2.000 ptas



ESPECIALIDADES

Arroz con bogavante Canapés variados Jamón ibérico Lomo de bellota Queso manchego

Laperton
 s e r v i c e s

Paseo de la Dirección, 9

☎ 91 450 12 22



CONSIGA SU VEHÍCULO DE OCASIÓN O SEMINUEVO CON PLENA CONFIANZA Y GARANTÍA EN SU PROPIO BARRIO

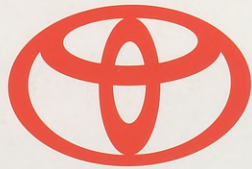
ALQUILER DE VEHÍCULOS SMART

SERVICIO DE LIMPIEZA INTEGRAL DE VEHÍCULOS

3 AÑOS

GARANTIA

ó 100.000 Km.

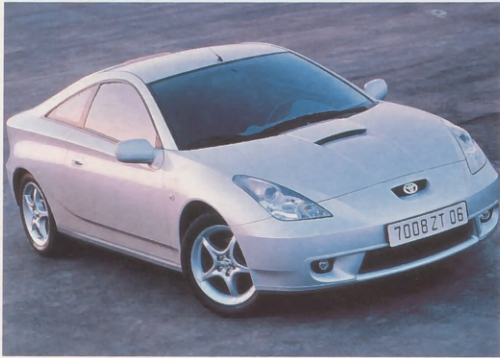


24 HORAS

ASISTENCIA

TOYOTA Morente

CELICA



RAV 4



YARIS
BY **TOYOTA**



LAND CRUISER



AVENSIS



**3 y 5 Puertas
68 y 86 CV.**

VENGA A PROBARLO

TOYOTA
CALIDAD



EXPOSICIÓN:

Avda. Dr. Federico Rubio y Galí, 37
Teléfono: 450 68 53
(Parking de Clientes)

TALLERES:

Avda. Dr. Federico Rubio y Galí, 62
Teléfono: 450 75 86

TALLERES:

Avda. Dr. Federico Rubio y Galí, 62
Teléfono: 450 47 68

**CONCESIONARIO
OFICIAL MADRID**

Nuevas instalaciones: **91 535 70 38** **c/ General Moscardó, 37**