

EJEMPLAR GRATUITO

DEHESA *de la* VILLA *felicidades*

MADRID NORTE INFORMATIVO MENSUAL

AÑO XIII • DICIEMBRE 2000

NUMERO 117



Informe especial
**NAVIDAD EN
EL NOROESTE**

- ESTRELLA DEL MES: GALERÍA COMERCIAL 'SACONIA' ■
- NOTICIAS DEL BARRIO ■ INFORMACIÓN GENERAL ■
- NUEVAS TECNOLOGÍAS ■ NUESTRAS MASCOTAS ■ SALUD Y BELLEZA ■
- GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS ■ GASTRONOMÍA ■ CULTURA ■

Nueva convocatoria en colaboración con la Junta Municipal **PREMIOS 'PIÑÓN DE ORO' 2000**

Un año más se convocan los premios 'PIÑÓN DE ORO' para galardonar a aquellas personas o entidades que se distingan por sus valores profesionales, culturales o sociales en los diversos ámbitos de su actividad dentro de nuestra zona. Creados por DEHESA DE LA VILLA hace ya cinco años, en esta ocasión se convocan con la valiosa colaboración de la Junta Municipal del distrito de Moncloa-Aravaca. Como en ediciones anteriores, invitamos a nuestros lectores a que nos hagan llegar

sus propuestas, que el jurado valorará con toda atención. A tal efecto, pueden dirigirse a:

Revista DEHESA DE LA VILLA
Bravo Murillo, 209. 1º planta.
29020 MADRID
TEL. 91 450 45 11

DEHESA *de la* VILLA


Ayuntamiento de Madrid
Junta Municipal de Moncloa-Aravaca



Ayuntamiento de Madrid

GALERÍA COMERCIAL SACONIA

*35 puntos
de venta a
su servicio*



25 *aniversario*
1975-2000

*Con los mejores
deseos de felicidad para
todos nuestros amigos clientes y
nuestra gratitud por la confianza
demostrada durante estos 25 años*



LA MEJOR ATENCIÓN AL CLIENTE
LOS MEJORES PRODUCTOS
A LOS MEJORES PRECIOS
Lo mejor de lo mejor sin salir del barrio



Galería Comercial
SACONIA

Avda. Juan Andrés, 35

☎ 91 386 27 99 • 91 373 51 81

Ayuntamiento de Madrid

SUMARIO

Ver

DIRECTOR

Manuel Ruiz Cerezo

SUBDIRECTOR

Jesús Ruiz Serrano

REDACTOR JEFE

Antonio Gigirey

**REDACCIÓN
Y COLABORACIONES**

Nidia Fernández, Ana Alvarez,
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.: 91 450 45 11

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: 91 450 45 11
e-mail: dehesa97@hotmail.com

DISTRIBUCION GRATUITA

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

TIEMPO DE SUEÑOS

La Navidad se aproxima a nosotros de forma inevitable. Criticada por muchos y alabada por otros, lo cierto es que esta época del año presenta signos identificadores muy característicos. Uno de ellos se basa en el aumento del gasto familiar. Son cada vez más las familias que se empeñan en gastarse por estas fechas unas cantidades que superan con creces las cien mil pesetas. La Lotería, la cena, los trajes nuevos y los regalos son algunos de los destinos de la inversión de las personas. Calles como Bravo Murillo recuperan su brillo especial. Las luces se han encendido este año un poquito más pronto. Donde también notaremos cambios sustanciales es en el precio de la factura por consumo de energía. La calefacción este año será más cara.

El barrio se prepara para vivir unos días especiales. Las actividades culturales y de ocio son múltiples. Conciertos de música clásica, exposiciones, rastrillo de Navidad, belén... Los niños van a reclamar el protagonismo que se les presume dentro del seno familiar. También los mayores adquieren un creciente protagonismo. Las reuniones de personas de edad en este tiempo se suceden en un número muy alto. Cada uno de los grupos de edad, cada una de las capas sociales, cada uno de los miembros de la familia afina ya su deseos para el nuevo año.

Desde la revista Dehesa de la Villa seguimos trabajando para acercarles la información local de la forma más rigurosa y puntual posible. Entre los eventos que les tenemos preparados a nuestros lectores destaca la celebración de los Premios Piñón de Oro, a primeros de 2001, para promocionar la labor de particulares y asociaciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida de sus vecinos. Desde estas páginas deseamos a nuestros lectores y amigos que disfruten de estas fechas. Con el deseo de que el nuevo año nos depare lo mejor, les emplazamos a una nueva cita en los quioscos y comercios de la zona el próximo siglo. En 2001.

Felices fiestas a todos.



Diciembre

SUMARIO

	Pág.		Pág.
■ INFORME ESPECIAL		■ NUEVAS TECNOLOGÍAS	
■ El barrio se prepara para vivir unos días de gran riqueza cultural y social.....	4	■ Internet: una apuesta por la cultura.....	12
■ LAS EMPRESAS SE PRESENTAN		■ NUESTRAS MASCOTAS	
■ Galería Comercial 'SACONIA'.....	6	■ La nutrición de los perros.....	14
■ NOTICIAS DEL BARRIO		■ SALUD Y BELLEZA	
■ El parque Dehesa de la Villa se renueva.....	8	■ Qi Gong (Chi Kung).....	19
■ Desaparecen las líneas de alta tensión de Herrera Oria y Seseña.....	8	■ Terapias alternativas: LA Naturopatía.....	18
■ Presupuestos de las Juntas Municipales 2001.....	9	■ GUÍA COMERCIAL	
■ Una apuesta por el deporte del barrio.....	9	■ Toda la oferta de establecimientos y servicios del barrio clasificada por secciones.....	21
■ Las AA. VV. piden un aparcamiento.....	9	■ GUÍA DE SERVICIOS	
■ INFORMACIÓN GENERAL		■ Urgencias, asociaciones, teléfonos útiles, centros culturales y deportivos, etc. a su disposición.....	25
■ Madrid, el mayor número de malos tratos.....	10	■ GASTRONOMÍA	
■ Calendario festivo de la Comunidad 2001.....	10	■ Menú de Navidad.....	27
■ Cómo frenar los efectos del viento.....	10	■ CULTURA	
■ El precio del taxi subirá un 6%.....	11	■ Noticias y colaboraciones.....	28
■ Se prohíbe la venta de alcohol en gasolineras.....	11		

Ver **GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS** en págs. 21 a 26

Esta temporada del año está caracterizada por el consumismo y un mayor grado de solidaridad por parte de las personas. Calles como Bravo Murillo recuperan su brillo de antaño. Y es que las luces son las au-

ténticas protagonistas del paisaje urbano. La actividad cultural y de ocio en el barrio se presenta variada. Música, ludoteca, exposiciones e incluso cabalgata de reyes. Más de uno está deseando armar el belén.

EL BARRIO SE PREPARA PARA VIVIR UNOS DÍAS DE GRAN RIQUEZA CULTURAL Y SOCIAL

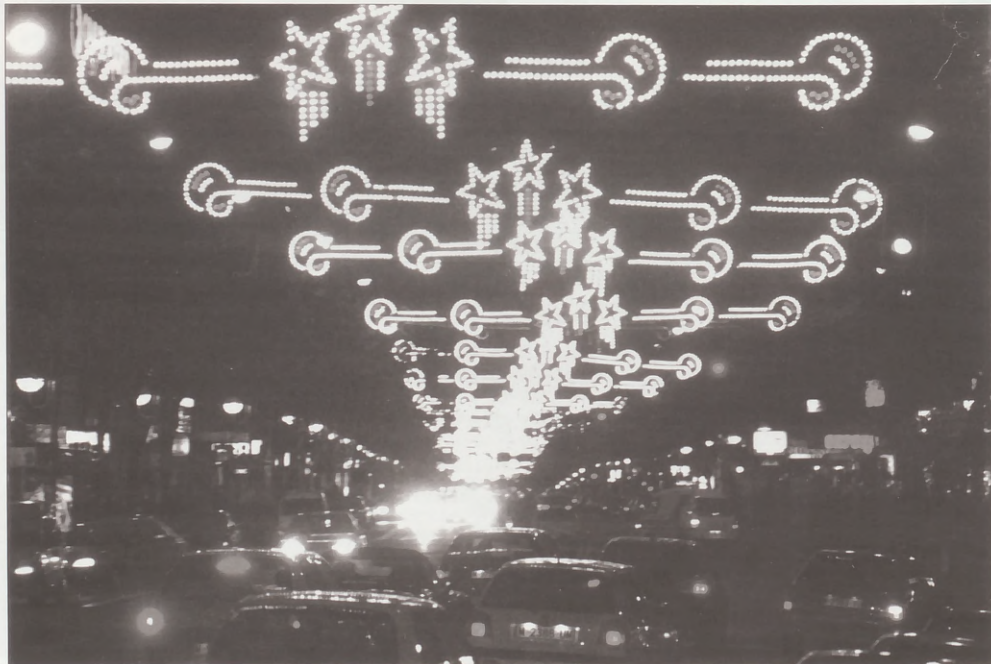


Una de las primeras consecuencias de la Navidad será el aumento del gasto familiar. Se calcula que en la Comunidad de Madrid, el gasto medio de una familia superará las 100.000 pesetas. De éstas, algo más de 15.000 irán destinadas a juegos de azar, es decir, a la Lotería. El resto del desembolso se lo repartirán otros acontecimientos como la noche de fin de año, los regalos o las cenas propias de la época. Mer-

cados, pequeños comercios y grandes superficies ofrecen sus mejores galas para captar la atención de los consumidores. Esta época de marcado acento consumista supone un incremento notable en los beneficios de numerosos establecimientos de la época. La calle Bravo Murillo será una de las más transitadas durante los próximos días. Son muchos los madrileños que se sienten atraídos por la notable va-

riedad de establecimientos que se puede encontrar en esta gran calle. Barrios como Sacónica o El Pilar adquieren igualmente un papel protagonista en la carrera por conquistar mayores cotas de mercado. Las Juntas Municipales de los distritos de la zona norte de la capital han diseñado programas específicos para esta época del año. Unos programas de actividades culturales que están definidos por eventos como el ciclo de música clásica, el belén, la cabalgata de reyes o los concursos de dibujo, por citar algunos ejemplos. La cena de Nochebuena será uno de los referentes clásicos de este periodo. Las organizaciones de consumidores ya han dado la señal de alarma y recuerdan a los ciudadanos del riesgo que supone consumir sin moderación. Entre los consejos que se formulan destaca el de planificar la compra, diversificarla y siempre que se pueda, escalonarla, esto es, adquirir los productos en diferentes fechas. En cualquier caso una de las herramientas más útiles

Mercados, pequeños comercios y grandes superficies ofrecen sus mejores galas para captar la atención de los consumidores



Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 21 a 26

Ayuntamiento de Madrid

Como estas clásicas o protagonistas las actividades que la Junta de Moncloa previstas época na de música frutada p nos en di del distri fechas y sigue:

- Día 15 a las 20: Parroquia del Señor Machado
- Día 16 a las 20: Parroquia c/ Doctor
- Día 17 a las 12: Parroquia del Carme Avda. de
- Día 21 a las 20: Parroquia c/ Beatri
- Día 22 a las 21: Parroquia

para poder compra en la com productos

Hay de irremediable unidos en vidad y n de la casa más, los g nistas de e

Cabalgata

El jueves las seis de brará la t gata en Casa de G de la mi desde la de Mar. E acto se su zación Ju

Ver

MÚSICA CLÁSICA EN NAVIDAD

Como es tradicional por estas fechas la música clásica ocupa un papel protagonista dentro de las actividades culturales que la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca tiene previstas celebrar para la época navideña. Este tipo de música podrá ser disfrutada por los ciudadanos en diferentes dentro del distrito. La relación de fechas y lugares es la que sigue:

- Día 15 de diciembre, a las 20:30 horas Parroquia de la Cena del Señor, c/ Antonio Machado, 24
- Día 16 de diciembre, a las 20:00 horas Parroquia de San Pío X, c/ Doctor Casal, 9
- Día 17 de diciembre, a las 12:45 horas Parroquia de Ntra.Sra. del Carmen del Plantío. Avda. de la Victoria, 51
- Día 21 de diciembre, a las 20:00 horas Parroquia de San Bruno, c/ Beatriz de Bobadilla, 3
- Día 22 de diciembre, a las 21:00 horas Parroquia de la Asunción

- de Aravaca, c/ Pérez de Victoria, 9
- Día 23 de diciembre, a las 20:30 horas Parroquia de San Antonio de la Florida, Glorieta de San Antonio de la Florida, s/n
- Día 28 de diciembre a las 20:30 horas Parroquia de San Aurelio, c/ Evaristo San Miguel, 22
- Día 29 de diciembre, a las 20:00 horas Parroquia de San Gabriel Arcángel, c/ Isla de Oza, 49
- Día 30 de diciembre a las 21:00 horas Concierto de Fin de Año. Parroquia de Buen Suceso, c/ Princesa, 43
- Día 4 de enero, a las 20:30 horas Parroquia de San Federico, c/ Alcalde Martín de Alzaga, 21



para poder ejecutar una compra adecuada se basa en la comparación de los productos.

Hay dos conceptos que irremediablemente van unidos en este tiempo: Navidad y regalos. Los niños de la casa serán, una vez más, los grandes protagonistas de estas fiestas.

Cabalgata de Reyes

El jueves, 4 de enero, a las seis de la tarde se celebrará la tradicional cabalgata en el barrio de la Casa de Campo. La salida de la misma se realizará desde la Plaza de San Pol de Mar. En esta ocasión al acto se sumará la Organización Juvenil Española,

que colaborará en el desarrollo de los distintos sorpresas que se sucedan durante el recorrido. Ese mismo día, el 4 de enero, Aravaca tendrá también su cabalgata. La calle Aranzueque será el punto de partida desde el que se emprenda la marcha. El Colegio María Reina es el punto de encuentro de los cientos de niños, jóvenes y padres para comenzar a disfrutar de los Reyes de Oriente.

El Ayuntamiento de Madrid no se ha querido quedar atrás en la organización de este tipo de eventos y también dispondrá de una cabalgata. En este caso se desarrollará el viernes día 5 de enero, a las cinco de la tarde. La salida

estará localizada en el parque del Retiro y la llegada en la Plaza Mayor.

Certamen de dibujo

Los alumnos de los colegios públicos, concertados y privados del distrito de Moncloa-Aravaca tienen la oportunidad de participar en el VII Certamen Escolar de Dibujos Navideños. El nombre del ganador se conocerá el lunes día 18 de diciembre a las 17:30 horas en el salón de actos de la Junta Municipal. Cabe recordar que los trabajos serán expuestos al público durante los días 18 de diciembre al 5 de enero en horario de nueve de la mañana a dos de la tarde. Se concederán tres premios individuales para cada una de las tres categorías que concurren al certamen. Los colegios mejor representados también obtendrán premios. Está previsto que se concedan otros tres galardones en esta modalidad.

Ludotecas

Durante los días 26, 27, 28 y 29 de diciembre y 2, 3, 4 y 5 de enero permanecerán abiertas las ludotecas del distrito de Moncloa-Aravaca. De este modo, los más pequeños van a poder disfrutar de juegos individuales y colectivos, además de los habituales talleres y clases de formación. Durante estos días el horario de apertura de las ludotecas será de diez de la mañana a dos de la tarde. Monitores titulados son los responsables de organizar las distintas actividades educativas destinadas, es-

pecíficamente, para niños/as con edades comprendidas entre los cuatro y los once años. La inscripción en estos centros deberá realizarse a partir del once de diciembre en aquellos lugares donde se desarrollarán las actividades. Las direcciones son las siguientes:


-Ludoteca en el C.P. Fernández Moratín, Avda. de Valladolid, 2

-Ludoteca en el Centro Cultural Julio Cortázar, c/ Antonio Machado, s/n

-Ludoteca en el Centro Cultural Aravaca, c/ Zarza, 20

Otra de las atracciones de cara a estas fechas es la realización de cursos de esquí. El Instituto Municipal de Deportes organiza viajes y charlas para los amantes de este deporte durante el periodo invernal. Las consultas sobre el calendario de eventos relacionados con el esquí se pueden resolver en el teléfono 010 y 91 450 73 44.

Del mismo modo, está previsto un viaje para jóvenes de entre 18 y 25 años en el Albergue Sierra Norte de Mangirón. La fecha de salida está fijada el 27 de diciembre, si bien la marcha se prolongará también durante los días 28 y 29 del mismo mes. El precio de este viaje para jóvenes es de 9.000 pesetas, una magnífica oportunidad para olvidarse del estrés de la gran ciudad y evadirse por unos días a la montaña de la sierra madrileña. Las inscripciones habrán de materializarse en la Oficina de Información Juvenil del Centro Cultural Julio Cortázar. Las plazas son limitadas por lo que es conveniente apuntarse cuanto antes.

 Redacción
Fotos: Archivo

Este mes de diciembre se conmemora el 25 aniversario de una de las Galerías Comerciales con mayor tradición de nuestro entorno, la de Saconia. La remodelación de las instalaciones, la calidad en los productos y la atención

al público dibujan la estrategia empresarial que se proyecta desde este recinto compuesto por de 35 establecimientos. Su principal objetivo se centra ahora en conseguir un aparcamiento que facilite el acceso de sus clientes.

25 aniversario de la Galería Comercial Saconia

Entrevista a Juan Herrero, Presidente de la Galería Comercial Saconia

EJEMPLO DE CALIDAD Y BUEN TRATO EN EL COMERCIO



DEHESA DE LA VILLA: ¿Temen ustedes a las grandes superficies?

JH: Lo que está claro es que nos está perjudicando bastante. Las grandes superficies disponen de un horario contra el que no podemos competir. Nuestra mejor arma para hacer frente a esta ventaja competitiva es la calidad. En la Galería Comercial Saconia los 35 establecimientos apostamos por introducir una gama de productos de calidad. Contamos con la ventaja del trato diario. Hablamos al cliente de tú a tú: le conocemos. En muchos casos le informamos sobre

productos que van a llegar y les puede interesar, por ejemplo. Es un trato muy cercano, que otro tipo de negocios no pueden brincar. Desde el pequeño comercio somos conocedores de los gustos y preocupaciones de quienes nos visitan con cierta frecuencia. Es una relación más cordial. Esta Galería Comercial está atendida en todos sus establecimientos por profesionales con muchos años de experiencia.

-DV: ¿Cómo están afrontando el tránsito hacia el euro?

JH: Estamos inmersos en una etapa de recogida de información. Todavía nos queda camino por recorrer en este punto. En la medida en que las administraciones públicas vayan mentalizando al ciudadano de esta necesidad, el pequeño comercio trabajará de una forma más decidida en la introducción de la moneda comunitaria. Los cambios no serán demasiado grandes.

-DV: ¿Es el comercio electrónico una amenaza

para los comercios tradicionales?

JH: Todos los avances son buenos e inciden en el comportamiento de los ciudadanos, incluso en los hábitos de compra. Sin embargo, aquellos establecimientos con productos alimenticios, caso de los que se dan cabida en la Galería Comercial Saconia, no podrán ser sustituidos por las compras desde internet. El olor de los productos, la percepción natural y los consejos del propio comerciante no pueden ser reemplazables. El cliente quiere ver qué le pones.

-DV: ¿Qué le piden a la Junta Municipal?

JH: Ya hemos solicitado una entrevista con la concejal presidente del distrito. Estamos a la espera de una respuesta. En el entorno de la Galería Comercial Saconia existen unos terrenos abandonados y nuestro deseo y el de quienes nos visitan se centra en convertirlos en aparcamientos. La falta de aparcamiento en esta zona es un problema mayúsculo.

Regalos y descuentos especiales se darán cita en la Galería Comercial Saconia durante el presente mes de diciembre



Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 21 a 26

Carl
"EL
CO
LA

-DEHESA
¿Cuál es
que defie
Comercio

CARLOS
dad y el
los mejo

Nuestra
tener un
la gente
tras acci

en el pre
-DV: ¿Cu
cipales a
realizad

CM: Hen
enorme
en la re
Galería.

nuestros
destinad
las insta
del recin

con pue
aire acco

En gene
do toda
Comerci

sitan al
distribue
se percib

de estab
estas ob
pequeño

Comunic
ro la ma
puesto l

uno de
-DV: ¿Es
un eje c
greso?

CM: Este
merma
rrios. Es
es de p
media
parte de
son ma

Es por ell
la Junta M
lice esta
construir
co. Ya he
la Feder
dos y Ga
este orga
mulado l
construc
camienta
vez con
usuarios
entender
con las a
cinos pró

Ver

Carlos Martín, vicepresidente "EL FUTURO DEL PEQUEÑO COMERCIO PASA POR LA ESPECIALIZACIÓN"

-DEHESA DE LA VILLA:

¿Cuál es la característica que define a esta Galería Comercial

CARLOS MARTÍN: La calidad y el buen servicio a los mejores precios.

Nuestra filosofía es la de tener un trato directo con la gente sin basar nuestras acciones únicamente en el precio.

-DV: ¿Cuáles son los principales cambios que han realizado en la Galería?

CM: Hemos realizado un enorme esfuerzo inversor en la remodelación de la Galería. Gran parte de nuestros ahorros se han destinado a modernizar las instalaciones y puestos del recinto. Contamos ya con puertas automáticas, aire acondicionado, etc. En general se ha renovado toda la Galería Comercial. Quienes nos visitan alaban la limpieza, distribución e higiene que se percibe en el conjunto de establecimientos. En estas obras recibimos una pequeña subvención de la Comunidad de Madrid pero la mayoría del presupuesto ha partido de cada uno de los comerciantes.

-DV: ¿Es el eje de Saconia un eje comercial de progreso?

CM: Esta zona está más mermada que otros barrios. Este tipo de colonia es de personas de clase media, media alta. Gran parte de los residentes son matrimonios que tra-

bajan los dos fuera de casa y eso provoca que concentran sus compras especialmente durante los fines de semana. En nuestra Galería existe variedad. Se estimula la competencia por la existencia de tiendas que venden el mismo tipo de productos. Esta es una ventaja para el consumidor. La relación precio/calidad que existe en esta Galería es alta.

-DV: ¿Son exigentes los consumidores?

CM: La principal demanda se basa en la calidad. Tenemos un trato de confianza. Frases como: "dame el pescado que tú sabes" ó "quiero carne como la que llevé el otro día" se repiten y revelan la relación entre comerciante y usuario.

-DV: ¿Cuál es el futuro que le espera al pequeño comercio?

CM: El pequeño comercio tiende a especializarse para sobrevivir. La atención hacia el cliente ha de ser exquisita, cercana.

-DV: ¿En qué medida les está afectando el problema de las "vacas locas"?

CM: Las carnicerías nos desvelan que el descenso en el consumo de ternera ha bajado al menos un 40%. El problema es que a veces se informa mal sobre este asunto. Hay clientes que nunca habían comprado cerdo o pollo y ahora se centran en este tipo de animal.



La mayor parte de las compras que se realizan en esta Galería se concentran los sábados por la mañana

-DV: ¿Tienen preparado algún tipo de acto especial o promoción para festejar el 25 aniversario de la Galería Comercial Saconia?

JH: Durante el mes de diciembre vamos a celebrar por todo lo alto nuestro aniversario. Vamos a realizar desde los distintos establecimientos que se dan cabida ofertas succulentas para quienes nos visiten, eso sí, sin bajar la calidad de los productos que tenemos en venta. Los días 15 y 16 de diciembre quienes nos visiten van a recibir un regalo muy especial. Además, entre los días 10 y 20 de diciembre regalaremos lotería de Navidad. De igual forma tenemos previstas atenciones especiales para aquella cliente habitual que nos presta su confianza.

-DV: ¿Cómo es posible conciliar 35 opiniones a la hora de tomar una deci-

sión que afecte al conjunto de la Galería Comercial?

JH: Podemos sentirnos satisfechos porque hasta la fecha el consenso ha sido total. Somos un grupo humano de trabajadores que han sabido ponerse de acuerdo en las grandes decisiones. Cada uno aporta su visión y de todos vamos aprendiendo. La colaboración siempre ha sido positiva.

-DV: ¿Cuáles son los retos que le quedan por conquistar como presidente de la Galería Comercial Saconia?

JH: En primer lugar conseguir que no bajen las ventas. Tratar de potenciar nuestra actividad en distintos ámbitos. Y conseguir, como ya ha quedado dicho un aparcamiento junto a la Galería para facilitar la compra a nuestros clientes y conseguir su fidelidad.

-DV: ¿Cómo ha cambiado el comercio tradicional en los últimos años?

JH: Ha cambiado mucho. Las exigencias de los consumidores son más altas. La incorporación progresiva de la mujer al trabajo ha supuesto que hoy en día no se realiza tanto compra de diario, sino de fin de semana. Los sábados es el día de mayor trabajo para nosotros.



La Galería Comercial Saconia dispone de un total de 35 puntos de venta al servicio de sus clientes

Redacción
Fotos: Archivo

Es por ello que pedimos a la Junta Municipal que utilice estos terrenos para construir un parking público. Ya hemos hablado con la Federación de Mercados y Galerías. A través de este organismo hemos formulado la solicitud para la construcción de un aparcamiento. Contamos a su vez con el apoyo de los usuarios de las galerías, y entendemos que también con las asociaciones de vecinos próximas a la zona.

EL PARQUE DE LA DEHESA DE LA VILLA "SE RENUEVA"

Renovar la degradación del parque de la Dehesa de la Villa. Este es el objetivo de las obras de acondicionamiento que se están desarrollando en el parque de la Dehesa y que han sido impulsadas por el Área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Madrid, la Junta Municipal del distrito y diversas asociaciones del entorno. El proyecto contempla a su vez la reforestación de las zonas más erosionadas para lo que se instalará un sistema de riego automático, mejora en los accesos y zonas estanciales y renovación de la iluminación y el inmobiliario urbano. El concejal de Medio Ambiente, **Adriano García Loygorri**, asegura que "en estas obras se han aportado soluciones de ingeniería ambiental, siempre en consonancia con las direc-



trices del Plan Director de la Dehesa de la Villa. Nuestra pretensión es recuperar el carácter forestal que ha tenido desde sus inicios el parque". Durante la primera fase de las obras iniciadas en 1999 se abordó la reforestación de distintas zonas del parque. Se destinaron 85 millones de pesetas y se plantaron 850 árboles y 42.000 metros cuadrados de especies arbustivas.

Juegos infantiles, alumbrado y riego automático fueron otras de las actuaciones que se emprendieron durante esta primera etapa.

La segunda fase que dio comienzo el pasado mes de agosto contemplaba una inversión de 100 millones de pesetas para proteger las zonas verdes de la erosión.

También se han acondicionado 800 metros lineales

de caminos y se han instalado un total de 70 farolas y 54 bocas de riego.

De igual forma se ha restaurado el entorno paisajístico de la zona estancial de Antonio Machado.

Mejoras en el Parque de la Dehesa

En esta recta final del presente año se está acometiendo la última fase de las obras de acondicionamiento en el parque de la Dehesa de la Villa, fase que se centra en cuatro actuaciones en sendas zonas: paseo Fabiola de Mora, Vaguada central y explanada del Narcea, Paseo del Canalillo y Automatización del riego.

En esta última fase se están instalando 12.800 metros cuadrados de riego automático y se procede a la plantación de 600 árboles y 13.600 arbustos.

FOTONOTICIAS



EL CENTRO DE DÍA DE AZUAGA EN OBRAS.
Prácticamente terminadas las del Centro de Salud, ya han dado comienzo las obras del vecino Centro de Día. Una vez esté concluido el edificio, los mayores contarán con un lugar más de encuentro donde poder intercambiar impresiones y disfrutar de su tiempo libre.

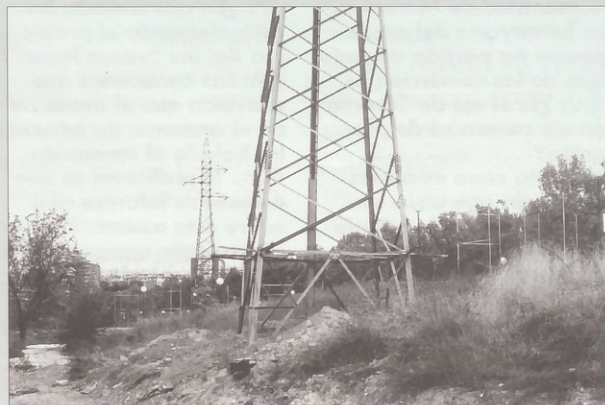
ENERSUN



Central:
Ofelia Nieto, 87 28039 Madrid
Tel: 91 450 45 24
Fax: 91 450 45 24
e-mail: enersun@arrakis.es

Asesoramiento, proyectos e instalaciones
Cursos prácticos sobre ENERGÍAS SOLARES TÉRMICA Y FOTVOLTAICA. CLIMATIZACIÓN. ENERGÍA EÓLICA

Las líneas de alta tensión de Herrera Oria y Seseña, a punto de desaparecer



La proximidad de los campos electromagnéticos de las torres de alta tensión con las viviendas podría entrañar riesgos, según diversos informes científicos

Ayuntamiento, Comunidad y las empresas Iberdrola y Unión Fenosa colaborarán en el soterramiento de numerosas líneas de alta tensión en Madrid. Diversos informes científicos han hecho aconsejable la retirada de las torres de alta tensión en aquellos lugares en los que exista proximidad de viviendas. La primera actuación se acometerá en el distrito de Fuencarral-El Pardo. En total serán 409 millones de pesetas lo que cueste el soterramiento de las líneas de alta tensión situadas en las calles Seseña y Cardenal Herrera Oria. Las obras previsiblemente comenzarán en los próximos meses. El Ayuntamiento pagará un 33% de los costes de las mismas (134 millones de pesetas). El resto del presupuesto se abonará entre la Dirección General de Industria de la Comunidad de Madrid y las compañías eléctricas.

Aprobados los presupuestos municipales para el 2001

Las Juntas Municipales de los distritos de nuestra zona ya tienen a punto sus respectivos presupuestos para el próximo ejercicio y, con ellos, el disparo de salida para importantes inversiones. Los datos más significativos son (en miles de pesetas):

1- TETUÁN

Presupuesto Año 2000: 1.255.621

Presupuesto Año 2001: 1.722.398

Variación: 37,17% favorable

- En este distrito se van a destinar 134 millones de pesetas a la ampliación del parque de Rodríguez Sahagún. Además se acondicionará el parque ubicado en la Ventilla y se mejorará el centro de mayores sito en la calle de Leñeros.

2- MONCLOA-ARAVACA

Presupuesto Año 2000: 1.994.042

Presupuesto Año 2001: 3.016.586

Variación favorable: 51,28%

- Una de las principales actuaciones de cara el próximo año será la construcción del polideportivo de Aravaca. Otra parte importante del presupuesto (más de 1.000 millones de pesetas) se destinarán al medio ambiente, a través de los sistemas de acondicionamiento y saneamiento.

3- FUENCARRAL-EL PARDO

Presupuesto Año 2000: 3.225.016

Presupuesto Año 2001: 3.526.085

Variación favorable: 9,34%

La inversión de la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca ha superado los 80 millones de pesetas

UNA APUESTA POR EL DEPORTE DE BARRIO



Las inversiones en materia deportiva se han destinado al arreglo del vallado exterior y otros aspectos de diversas instalaciones, como estas pistas de Sinesio Delgado

La Junta Municipal de Moncloa-Aravaca está decidida a impulsar el deporte en el distrito. La modernización de las pistas elementales de calle como campos de fútbol e instalaciones deportivas en distintos centros deportivos del barrio ha contado con una inversión de 80 millones de pesetas. En el caso de la remodelación del campo municipal de fútbol de la calle Alcalde Martín Alzaga, y conocido como "San Federico", el presupuesto destinado ha sido de 19 millones de pesetas. Se han ejecutado reformas intensas en los vestuarios y el vallado exterior, fundamentalmente. "Fernando Moratín", "Eugenio María de Hostos", "Lepanto" y "Escuelas Bosque" han sido algunas de las demás pistas deportivas que han recibido apoyo institucional por

Algunos recintos abren los fines de semana

parte de la Junta Municipal del distrito de Moncloa-Aravaca. En total se han destinado a estos centros 25 millones de pesetas. Algunos de estos recintos están abiertos los fines de semana permitiendo la celebración de juegos deportivos organizados por el Instituto Municipal de Deportes. En enero de 2001 comienzan las obras para la construcción de un polideportivo municipal en Aravaca. El presupuesto previsto para este polideportivo supera los 800 millones de pesetas. Se calcula que en todo el distrito cerca de 600 personas practican algún tipo de deporte de forma diaria. Las instalaciones deportivas de las que dispone el distrito de Moncloa-Aravaca son: La Bombilla, Tenis Casa de Campo, el Embarcadero de Casa de Campo, el Circuito de bicicletas Otero, el Circuito footing Casa de Campo, el Circuito footing Dehesa de la Villa, junto con los polideportivos "Ciudad de los Poetas", "Fernando Martín" y "Casa de Campo".

Las AA. VV. en petición de un aparcamiento

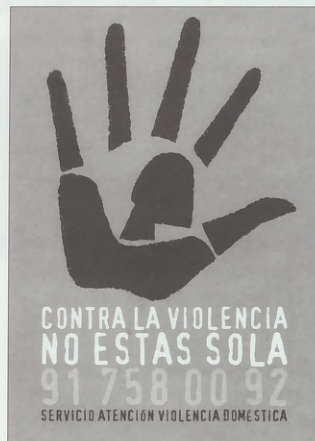
La Asociación de Vecinos lleva gestionando el aparcamiento de la calle Azuaga desde el año 1993, fecha en la que se envió el primer listado con 416 solicitudes. Dos años más tarde, se pasó por el Registro del Ayuntamiento otro listado con 426 vecinos, sin que hasta la fecha se tengan noticias por parte de la Administración de nada positivo, a pesar de que en todos los consejos y plenos nos personamos reivindicando la construcción del aparcamiento para residentes. En el Pleno celebrado el día 8 de septiembre, en nuestra intervención reclamamos una vez más dicha instalación. El portavoz del Gobierno municipal insinuó que es posible que Circulación y Transporte haya realizado un sondeo no encontrando receptividad por parte de los vecinos para

la adquisición de las plazas de aparcamiento. De todos modos se dice que se mirará cómo se encuentra el tema, y en todo caso, se intentará activarlo. En vista de la situación, la Junta Directiva de la Asociación decidió a principios del mes de noviembre realizar un nuevo listado con el fin de conocer la disponibilidad de los vecinos para la compra de dichos aparcamientos. En cuanto al número de plazas para el futuro aparcamiento nos cabe la satisfacción de comunicar a nuestros vecinos la gran acogida que estamos teniendo, circunstancia que demuestra el interés y la necesidad de solucionar este asunto. El número de aparcamientos de referencia es de 220, mas cuatro para discapacitados físicos. Al día del envío de este escrito ya se han solicitado más de 150 plazas.

Pese a que cada vez más mujeres se atreven a poner una denuncia MADRID ES LA REGIÓN CON MAYOR NÚMERO DE VÍCTIMAS POR MALOS TRATOS

La Comunidad de Madrid es la región que registra el número más elevado de víctimas por malos tratos del conjunto de España. Hasta el pasado mes de noviembre se habían computado un total de 17 víctimas. El Servicio de Atención a la Violencia Doméstica de la Policía Municipal (Teléfono: 91 758 00 92) recibe cada vez más llamadas. Este dato, según fuentes municipales pone de manifiesto que las mujeres que sufren malos

tratos se atreven a denunciar sus casos en un porcentaje más alto que hace un año. En lo que va de año este servicio de ayuda de la Policía Municipal ha recibido un 49% más de llamadas. Cerca de 3.000 personas se han puesto en contacto con el número 91 758 00 92. Pese a todo, en el conjunto del Estado, sólo el 10% de las mujeres que sufren malos tratos se atreven a denunciarlos. En Madrid existen 20 plazas en centro de acogida para casos de máxima



urgencia. Además la región madrileña cuenta con 45 pisos tutelados.

Una de cada tres mujeres que son atendidas por el Servicio de Atención a la Violencia Doméstica son extranjeras. Según la sargento **Matilde González**, gerente de este servicio "un 40% de las mujeres que son víctimas de malos tratos vuelve a vivir con sus maltratadores".

El último suceso de este tipo ocurrido antes del cierre de esta edición se localizó en el distrito de Tetuán. Un hombre hirió de gravedad a su esposa y posteriormente se suicidó.

Calendario festivo en la Comunidad de Madrid para el 2001

El Día del Padre no será festivo, pese a la petición de los comerciantes

El calendario festivo para el año 2001 trae consigo alguna sorpresa. La primera, y más criticada, la ausencia como día de fiesta del día del Padre, 19 de marzo (San José). Por el contrario, este año, Jueves Santo estará considerado como jornada de descanso. A las doce jornadas festivas hay que añadir las propias de cada uno de los municipios de la región. A punto de finalizar el año 2000 es bueno conocer con qué días festivos contaremos el año que viene. La Comunidad de Madrid ha optado por el Jueves Santo como día festivo en lugar de por San José, una circunstancia que se viene repitiendo en los últimos tiempos. Esta elección contó con el visto bueno de los grupos de la oposición y la Iglesia Católica, mientras que recibió el rechazo de las asociaciones de empresarios y la Cámara de Comercio de Madrid. Los comerciantes preferían

que el día festivo cayera el 19 de marzo, día de San José.

RELACIÓN DE DÍAS FESTIVOS PARA 2001

- Lunes, 1 de enero
Año Nuevo
- Sábado, 6 de enero
Reyes
- Jueves, 12 de abril
Jueves Santo
- Viernes, 13 de abril
Viernes Santo
- Martes, 1 de mayo
Día de los Trabajadores
- Miércoles, 2 de mayo
Día de la Comunidad de Madrid
- Miércoles, 15 de agosto
La Asunción
- Viernes, 12 de octubre
El Pilar
- Jueves, 1 de noviembre
Todos los Santos
- Jueves, 6 de diciembre
Día de la Constitución
- Sábado, 8 de diciembre
La Inmaculada
- Martes, 25 de diciembre
Navidad

CÓMO FRENAR LOS EFECTOS DEL VIENTO

El periodo del año en el que nos encontramos y las bajas temperaturas son propicias para la aparición de algún frente en el que el viento se convierta en el protagonista. Para estar preparado ante una situación de estas características, Protección Ciudadana cita los siguientes consejos:

- 1- Retire macetas, toldos, jaulas, mástiles y cualquier utensilio similar de balcones y ventanas
- 2- Asegure bien el cierre de las puertas, ventanas y contraventanas
- 3- Cuando salga a la calle, observe el estado de ramas de árboles, ventanas, luminosos, etc.
- 4- Evite caminar por las proximidades de aquellos que considere en mal estado o que amenacen peligro de desprendimiento
- 5- No se proteja del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles
- 6- Si nota que el viento arrecia, protéjase en

un portal o establecimiento público

- 7- Si se encuentra en el campo, busque zonas bajas y evite colinas, cimas de los montes, árboles altos y piedras grandes y aisladas
- 8- No se cobije nunca bajo un árbol solitario
- 9- Evite refugiarse en pequeños edificios de escasa consistencia como graneros, cobertizos y tiendas de campaña

10- No se aproxime a cables aéreos, alambradas y vías de ferrocarril

- 11- Aumente la precaución en los viajes por carretera y reduzca la velocidad con vientos fuertes, especialmente en la entrada y salida de túneles y al adelantar a vehículos pesados
- 12- Avise al teléfono de emergencias de la Comunidad 112 si observa algún tipo de peligro a causa del viento: luminosos con mala sujeción, cornisas en mal estado, obras descuidadas, y cualquier tipo de emergencia que se produzca

Ante el incremento del precio de los carburantes EL PRECIO DEL TAXI SUBIRÁ UN 6%

Coger un taxi en Madrid será un poco más caro en los próximos días. La subida de tarifas aprobada en el Pleno del Ayuntamiento de Madrid y ratificada por la Comisión de Precios de la Comunidad sitúa en un 5,9% el incremento en las tarifas del taxi. Esta subida ha sido calificada como insuficiente por parte de los profesionales del sector. El portavoz de la Federación del Taxi, **Juan Sánchez**, calificó esta subida de "ridícula y paupérrima". Para justificar esta postura Sánchez explicó que mientras un taxista gana un sueldo medio que oscila entre las 150.000 y las 200.000 pesetas, el incremento en el precio del carburante conlleva pérdidas de unas 18.000 pesetas aproximadamente.

Por su parte, las organizaciones de consumidores han tachado de "excesiva e injustificable" la subida en los precios del taxi. Para los colectivos que representan a los consumidores "el incremento justo no debería haber sobrepasado el 2,5%". La anterior subida data de 1999 y su cuantía fue del 8,4%. Los taxistas advierten que las tarifas podrían volver a subir dentro de tres o cuatro meses. En la actualidad el kilómetro recorrido sale por 125 pesetas, en recorrido l, esto es, de día y en perímetro urbano. Con la subida que entrará en vigor en unos días cada kilómetro con las mismas características saldrá por 130 pesetas. La bajada de bandera pasa a costar con los nuevos precios 200 pesetas.

La velocidad media de los autobuses de la EMT es de 14,59 kilómetros por hora

La velocidad media de los autobuses de la Empresa Municipal de Transportes (EMT) no deja de bajar. El último estudio presentado recientemente por Eugenio Morales, concejal socialista y miembro del Consejo de Administración de EMT, revela que la velocidad media se sitúa en 14,59 kilómetros por hora. Para el concejal socialista existe un problema añadido, y es que "este servicio cuenta con el mismo número de autobuses que hace diez años". En opinión de Eugenio Morales "esto sin duda no ayuda a que los ciudadanos opten por el uso del transporte público y dejen su vehículo particular en casa".



Las estimaciones realizadas por la EMT para el próximo año indican que el número de viajeros que utilicen este medio de transporte será igual al de 2000, es decir, se producirán 529 millones de viajes. La recaudación prevista alcanza los 29.099, 5 millones de pesetas. Esto podría provocar un incremento en el precio del billete superior al 5% en las próximas semanas.

Por la Comunidad de Madrid

PROHIBIDA LA VENTA DE ALCOHOL EN LAS GASOLINERAS

El Gobierno de la Comunidad de Madrid ultima una Ley que prohíbe la venta de alcohol en las gasolineras de la región. **Alberto Ruiz Gallardón**, presidente de la Comunidad lo explicó diciendo que "precisamente a estos sitios se accede en coche, motivo por el cual resulta necesario tomar medidas al res-



pecto". El presidente autonómico negó que esta misma medida se vaya a aplicar próximamente a todos los establecimientos a partir de las diez de la noche. Sí esta previsto, sin embargo, ampliar la prohibición de venta de bebidas alcohólicas en aquellos comercios que se ubiquen junto a recintos escolares.



interauto

TALLERES INYECCIÓN
ELECTRÓNICA Y ELECTRICIDAD

BOSCH
HELLA
THULE
VALEO
BENDIX

RECAMBIOS AUTOMÓVILES
Todas las marcas

Especialistas
en inyección
electrónica
de gasolina

- 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

INTERNET: UNA APUESTA POR LA CULTURA

Un ordenador, un modem y una línea telefónica son los elementos necesarios para poder acceder a todo un mundo de posibilidades (cultura, compras, ocio, vídeo-conferencia, juegos,...). Entre todas ellas destacaremos este mes el de la formación académica, y la posibilidad que tienen todas aquellas personas que por motivos de tiempo o por no disponer un Instituto o Universidad en su localidad o simplemente porque "no les apetece" seguir la disciplina de horarios que requiere una enseñanza reglada, tienen en internet todo un abanico de posibilidades.

En referencia a esto último existen academias virtuales que, cómo no, pondrán a disposición del alumno todas las herramientas necesarias para su correcta formación, a través de aulas virtuales.

Si se trata de estudiantes de carreras universitarias, hay universidades que han puesto a disposición de los alumnos una web como es el caso de la Uned o de otras universidades madrileñas como la Autónoma, la Complutense o la Carlos III, en la que se ofrece innumerable información acerca de sus estudios: horarios de exámenes, exámenes de otras convocatorias, consulta de calificaciones, etc.. Dentro de este ámbito existen páginas no oficiales que editan los mismos alumnos de estas universidades. Son las más interesantes, ya que de ellas se puede extraer información mucho más cercana al estudiante como son: apuntes, consejos útiles, problemas resueltos, etc. Entre estas direcciones estacamos las siguientes:



www.rincondelvago.es

Apuntes y exámenes en general.

www.matematicas.net

Apuntes, exámenes, de todo un poco.

www.uned.es

Universidad Nacional de Educación a Distancia.

www.uam.es

Universidad Autónoma de Madrid, Cantoblanco.

www.uc3m.es

Universidad Calos III. Getafe, Madrid.

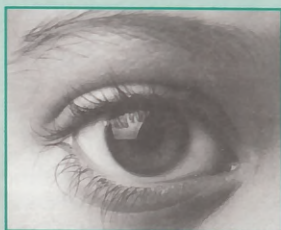
www.ucm.es

Universidad Complutense de Madrid.

www.alcala.es

Universidad de Alcalá de Henares.

ACADEMIA IRYS



Cursos de:

- Ofimática
- Programación
- Internet

**Desarrollos, diseños
y programas para
empresas**

Avda. de Juan Andrés, 56

Tel. 91 373 32 03

www.academiairys.com

Cursos

¡¡¡SI BUCAS UNA PROFESIÓN
CON FUTURO!!! HAZTE

PROGRAMADOR EN VISUAL BASIC

COMIENZO DEL CURSO EN ENERO
CURSO ANUAL (3 HORAS SEMANALES)

Máximo 8 alumnos

Precio: 7.500 ptas/mes

**WINDOWS 98, WORD, EXCEL,
ACCESS, POWER POINT 2000**

DURACION 60 HORAS

PRECIO: 25.500 PTAS

(Si te matriculas antes del 22 de diciembre)

CURSO DE DISEÑO WEB

HTML - FRONTPAGE - JAVASCRIPT

Precio: 6.200 Ptas/mes

¡¡¡Plazas limitadas!!!

**CONSULTA
NUESTROS CURSOS ANUALES
Y DE HORARIO LIBRE**

URA

ios: horarios
 avocatorias,
 e este ámbi-
 los mismos
 más intere-
 nformación
 son: opun-
 etc. Entre es-

GRUPO

CODIGO

expres

Distribuidor Oficial de

Auto cierre a distancia



¡Fácil de instalar!



1 Localiza tu coche en la tabla de modelos.



2 Averigua la referencia de centralita SPEEDY que le corresponde. Si es preciso, elige el cableado adicional.



3 Sigue los pasos descritos en el sencillo manual de instrucciones que encontrarás en el interior del 'blister'



a Localiza la centralita de cierre electrónico de origen



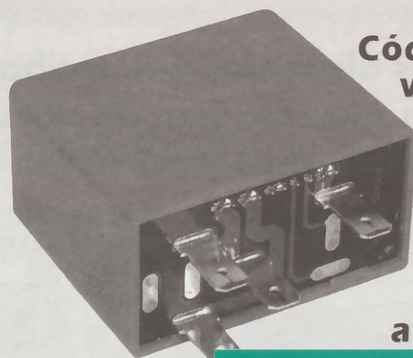
b Sustituye la centralita original por SPEEDY, conectándola directamente o usando los cables de conexión adicional, si es preciso



4 Se acabaron los problemas! Abre y cierra tu coche con SPEEDY



TRANSFORMA EL CIERRE CENTRALIZADO DE SERIE EN CIERRE A DISTANCIA



Código variable

Mando a distancia

Opcionales:

- Segundo mando
- Avisador luminoso
- Avisador sonoro



CENTRAL MADRID:

ANDREA PUECH, 5

91 311 70 70 (4 LÍNEAS)

28039 ■ MADRID

y otros 4 centros CÓDIGO EXPRESS en España

Cuidados animales

LA NUTRICIÓN DE LOS PERROS

En esta época en la que las personas nos distinguimos por comer más de lo habitual, conviene no olvidarnos de nuestras mascotas. La alimentación de los perros durante el periodo

invernal ha de ser rica en vitaminas y minerales. Los perros, como las personas, necesitan una alimentación rica y equilibrada, también durante la Navidad.

Al igual que las personas, los animales necesitan para su vida diaria una alimentación equilibrada. Ésta ha de constar de diferentes productos que le aporten la vitalidad que todo animal de compañía necesita. En el caso de los perros la búsqueda es más sencilla. Las estanterías de múltiples establecimientos están repletas de comida para este tipo de animales. Incluso en ocasiones, el dueño de un perro duda en exceso sobre cuál va a ser la opción más correcta para su mascota. Hay que tener en cuenta que a través de una buena alimentación se le aporta salud al

animal. Se trata de potenciar el sistema inmunitario del perro, de tal forma que desarrolle unos músculos y huesos fuertes. De igual forma, todo producto específico para perros ha de tender a la protección de la piel y pelo de este tipo de animal.

La carne fresca de pollo y el cordero, bien tratados resultan un alimento idóneo para los perros. Es un tipo de comida muy rica en carbohidratos y proteínas. Cada vez existen más productos en el mercado que dejan de incorporar conservantes artificiales. La proteína está considerada como el nutriente fundamental en la dieta del perro. Especialmente adecuado resul-

ta para los perros tendentes a la obesidad, que gracias a las proteínas podrán eliminar mejor la grasa sin perder su masa muscular.

Un producto para cada edad

Los alimentos de nuestras mascotas tienen que vigilar a su vez las distintas etapas en la vida del animal. Los cachorros requieren de un tratamiento específico. Lo cierto es que los fabricantes alimentos destinados al perro recomiendan un producto para cada edad. En cualquier caso siempre es bueno dejarse aconsejar por la voz de un experto. Los veterinarios se

convierten además de un médico para nuestro animal, en una persona que nos brinda la información que en cualquier momento dado podamos necesitar. En los últimos tiempos están proliferando productos que sirven de complemento a la alimentación de las mascotas. Este es el caso de los huesos. Algunos inciden directamente sobre una mejor higiene dental y como mecanismo para prevenir el sarro de los perros. Para las edades más avanzadas se crean huesos con vitaminas y minerales.



Los alimentos que reciba nuestra mascota han de potenciar sus huesos y músculos



- Alimentación animal
- Mascotas
- Accesorios
- Baño
- Peluquería

CAN-ARIAS
PAJARERÍA
ESPECIALISTAS EN PERROS
DE TODAS LAS RAZAS

Servicio a domicilio

Horario: Lunes a viernes, 10:00 a 14,30 y 17:00 a 21,00 h. Sábado: 10,00 a 14,00 h.

Pº de la Dirección, 3
Metro Francos Rodríguez

☎ 91 450 47 98



- Recogida y entrega
- Almacén de piensos





Puertas Blanco



TALLER PROPIO



La ebanistería más acreditada del barrio SACONIA

- Puertas de interior y exterior
- Armarios de corredera madera, lamas, espejos, etc.
- Ebanistería en general.
- Muebles a medida: Librerías, cubrerradiadores, etc.
- Restauración de muebles antiguos
- Barnizados a muñequilla y lacados a mano
- Carpintería de aluminio

Exposición y venta:

Avda. de Juan Andrés, 52 • Barrio Saconia • Tel./fax: 91 316 65 23

San Restituto, 10  Valdezarza  91 311 22 42

Primeras marcas en MODA INFANTIL y ZAPATERÍA



Pequeños



y regalos para recién nacidos



Ayuntamiento de Madrid

LA VACA AZUL



TALLER DE DECORACIÓN ARTE Y ARTESANÍAS

Ava. Pablo Iglesias, 35
28040 MADRID
☎ 91 554 13 08

M miguel 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!

TRA-dadá

DECORACIÓN HOGAR



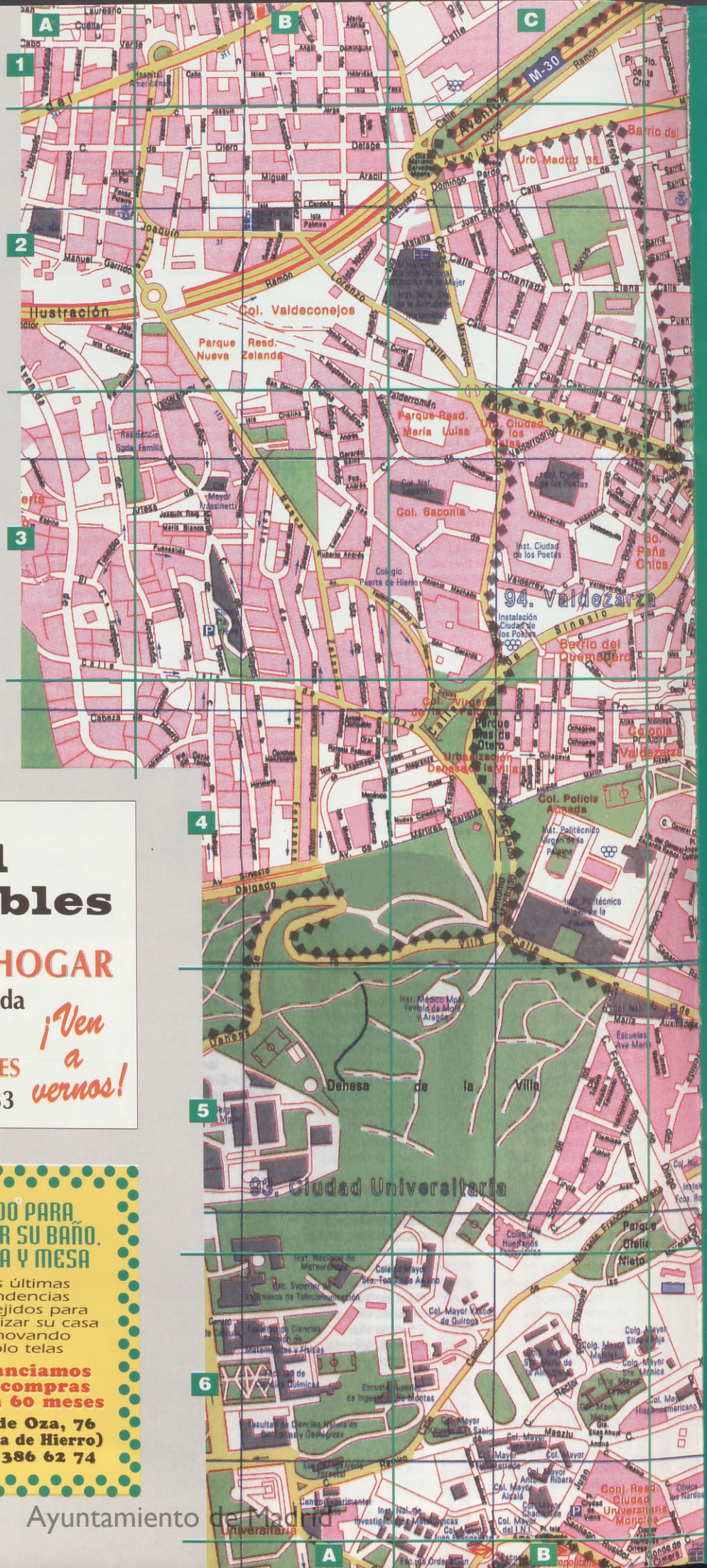
Especialistas en tapizados y confección de cortinas, bandos, estores, visillos, edredones, colchas,...

TODO PARA VESTIR SU BAÑO, CAMA Y MESA

Las últimas tendencias en tejidos para actualizar su casa renovando sólo telas

Financiamos sus compras hasta 60 meses

Isla de Oza, 76 (Puerta de Hierro)
☎ 91 386 62 74





ALUMUNDI

- PUERTAS Y VENTANAS
- CONTRAVENTANAS
- PERSIANAS
- CRISTALERÍA
- ALBAÑILERÍA
- MAMPARAS DE BAÑO
- CERRAMIENTOS DE TERRAZAS
- PORTADAS PARA INSTALACIONES COMERCIALES

General Orgaz, 17 ■ Tel.: 91 571 19 96 ■ Fax 91 579 70 85
 Pº de la Dirección, 117 ■ Tel.: 91 311 66 44 ■ Fax 91 311 52 69



**CALZADOS Y
COMPLEMENTOS
REGALO DE
2.000 ptas**

CALZADO DE SEÑORA
 • NIÑO • ANCHOS
 ESPECIALES • BOLSOS •
 CINTURONES...

Francos Rodriguez, 72 Madrid ☎ 91 459 48 43

DESCUENTO
10%
 Presentando
 este vale



ROTULOS

**LUMINOSOS
OPACOS
CORPORALES
FURGONETAS
LONAS
VINILOS
CARTELERIA**

Villaamil, 40 ☎ 91 459 90 09 • rotulorb@tleline.es



Grifería
 Aparatos
 Sanitarios
 Fontanería
 Gas
 Calefacción
 Reformas
 en general

Artajona, 37 ☎ 91 311 55 35 28039 Madrid

**CENTRO
DE
MASAJES
Y
OSTEOPATÍA**



C/ Adrián Puidido, 7
 Estrecho
 (salida c/ Navarra)
 ☎ 91 311 10 73
CITA PREVIA

TRATAMIENTOS:

- Dolor de espalda
- Cervicales
- Lumbalgia
- Ciática
- Esguinces
- Contracturas
- Tendinitis
- Lesiones
- Mareos
- Estrés
- Piernas cansadas
- Drenaje linfático

**¡MEJORAMOS
SU CALIDAD
DE VIDA!**

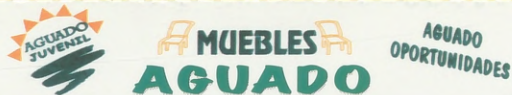
REPUESTOS VILLAAMIL

RECAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMÁTICOS • MATERIAL ELÉCTRICO
 Distribuidor de primeras marcas deportivas
 MOMO • SUPERSPRINT • KONI • OZ • VALBREM • TUNING • BILSTEIN
 Villaamil, 33 • Tfs 91 311 41 08 - 91 311 41 30 - 91 311 41 31
 Fax 91 450 64 54 • 28039 MADRID



LOS PRECIOS MÁS ECONÓMICOS DE MADRID

- REVISAMOS SUS GAFAS Y COMPROBAMOS SU VISTA GRATIS
- GAFA COMPLETA CON CRISTALES PROGRESIVOS: SÓLO 18.900
 ADAPTACIÓN GARANTIZADA • SEGURO DE ROTURA
- OFERTAS ESPECIALES PARA 3ª EDAD • PRECIOS DIRECTOS DE FÁBRICA
 Marqués de Viana, 12 (Junto a Mercado Tetuán) ☎ 91 570 48 48



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



Siempre muebles en oportunidades
 Ahora también armarios y boasserie
 A su medida • A precios de risa
 Véalos y se sorprenderá

Francos Rodríguez, 35 • Tel./fax: 91 311 06 14

COMPRA-VENTA DE VEHÍCULOS DE OCASIÓN



JAFERCAR VEHICULOS DE OCASION
 ☎ 91 311 58 19
 Carmen Portones, 13
 Tel.: 91 311 58 19
 Móvil: 659 02 01 69

28039
 MADRID



VELAMOBEL
 MUEBLES • DECORACIÓN
 ESPECIALISTAS EN MURALES
 Y SEMIMURALES
 Marqués de Viana, 69
 289039 MADRID
 Tfno/fax: 91 571 71 30

HORARIO:

Lunes a viernes:
 10,00 a 14,00 y 16,30 a 20,00
 Sábados y domingos:
 10,00 a 14,00

ABRIMOS DOMINGOS MAÑANA



*les desea
lo mejor
para el
nuevo milenio*

Ven a vernos y benefícate de:

- Un 25% dto. en gafas graduadas • Un 15% dto. en gafas de sol
- Líquidos de lentes de contacto: Paga 2 y llévate 3
- Y no te olvides de tus lentes de color por 5.000 pesetas

MIRAMOS POR TI

Avenida Betanzos, 21 • Tel. y Fax: 91 731 92 22 • 28029 MADRID

Ayuntamiento de Madrid

ABRIL
 J V S D
 1
 5 6 7 8
 12 13 14 15
 19 20 21 22
 27 28 29
 MAYO
 J V S D
 1 2
 5 6 7 8 9
 14 15 16
 21 22 23
 28 29 30
 JUNIO
 J V S D
 1
 5 6 7 8
 12 13 14 15
 19 20 21 22
 27 28 29
 JULIO
 J V S D
 1
 5 6 7 8
 12 13 14 15
 19 20 21 22
 27 28 29
 AGOSTO
 J V S D
 1 2
 5 6 7 8 9
 14 15 16
 21 22 23
 28 29 30
 SEPTIEMBRE
 J V S D
 1 2
 5 6 7 8 9
 14 15 16
 21 22 23
 28 29 30
 OCTUBRE
 J V S D
 1 2
 5 6 7 8 9
 14 15 16
 21 22 23
 28 29 30
 2001

Bar Alhambra



Especialidad en COMIDA CASERA
TERRAZA DE VERANO
 C/ Almorox, 6
 28039 MADRID
 ☎ 91 459 46 44



R.S.C. AUTOMOCION
 Armenteros, 8 • 28039 MADRID
 Teléfono 91 450 38 30 • Móvil: 610 99 33 08

Mecánica y Electricidad del Automóvil
En el barrio su taller amigo




LOUÁN Peluqueros

Señoras Caballeros
 MECHAS • CORTE • PEINAR (pelo corto):
 Sin espuma: **3.000**
 Con espuma: **3.250**
y más ofertas
 San Restituto, 10
 ☎ 91 311 31 97
Señoras: pidan cita previa

Felices Fiestas les desea
FLORISTERÍA ITAGÜI



ARTE FLORAL NATURAL Y SECO RAMOS DE NOVIA CENTROS CORONAS-PLANTAS
 Servicio Telefónica Internacional Servicio a domicilio Aceptamos tarjetas de crédito
10% DE DESCUENTO PRESENTANDO ESTA TARJETA
 San Restituto, 16 • 28039 Madrid ☎ 91 311 30 05

DULCE Y SALADO


Caramelos Frutos Secos

BOLSAS CUMPLEAÑOS • PINATAS • FRUTOS SECOS
 VARIANTES • PAN • BOLLOS • REVELADO CARRETES
Precios especiales a bares
 Abierto sábados, domingos y festivos
 San Restituto, 11 ☎ 91 311 74 97



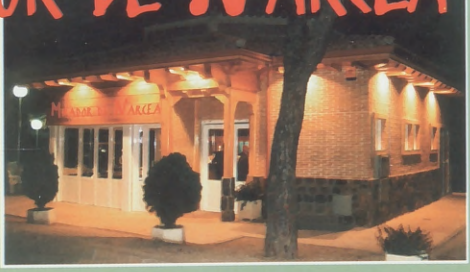
San Restituto, 10 ☎ Valdezarza ☎ 91 311 22 42

Primeras marcas en MODA INFANTIL y ZAPATERÍA
Peques equipamiento colegial
 y regalos para recién nacidos



En la Debesa de la Villa Bar Terraza
MIRADOR DE NARCEA

F. Rodríguez, s/n (junto a la 'Casa del Escudo')
 Aperitivos variados
 • Tapas • Raciones
AMBIENTE SALUDABLE
 • Zonas verdes • Amplio aparcamiento
 ☎ 91 459 44 07



2.000 **Recambios AUTOCRES 2.000**

Ofelia Nieto, 61
 ☎ 914 500 769
 ☎ 914 593 569

¡No olvides tu repuesto: JUEGO DE TRIÁNGULOS Y ESTUCHE LÁMPARAS, precio especial basta agotar existencias!



GTS AGENCIA DE SEGUROS

SE HACEN SEGUROS DE:
 • HOGAR
 • COMERCIOS
 • COMUNIDADES
 • PYMES
 • OFICINAS
 • AUTOS
 • EMBARCACIONES DE RECREO
 • RESPONSABILIDAD CIVIL
 • CREDITO Y CAUCIÓN
 • TODO RIESGO CONSTRUCCIÓN
 • VIDA
 • JUBILACIÓN Y PLANES DE PENSIONES
 • FONDOS DE INVERSIÓN
 • CREDITOS E HIPOTECAS (BANKINTER)
 • TRANSPORTES
 • RETIRADA DEL PERMISO DE CONDUCIR
 • DECESOS
 • SALUD
 • R. C. PERROS
 • ACCIDENTES

San Gerardo, 31 Local 3 • Madrid
 Tel: 91 376 82 13 Fax: 91 376 82 36
 Móvil: 607 293 997



Persianas OLMEDA

PERSIANAS DE SEGURIDAD
 Venta y reparación de toda clase de persianas
 VENTANAS DE ALUMINIO Y MAMPARAS DE BAÑO
PERSIANAS CON MOTOR
 (Móvil): 609 025 067
 FUENCARRAL: 91 729 34 43 • 91 373 97 20

Se instalan persianas
 Se cierran terrazas
SIN OBRAS



M miguel muebles *¡Ven a vernos!*

MOBILIARIO DEL HOGAR
 • Armarios empotrados a medida • Sin obras
 • Diseño moderno • FACILIDADES HASTA 36 MESES
 Ayuntamiento de Madrid
VILLAAMIL, 31 ☎ 91 311 41 33



GRUPO CODIGO expés
 ANDREA PUECH, 5 • MADRID
 ☎ 91 311 70 70 (4 LÍNEAS)
 y otros 4 centros CÓDIGO EXPRESS en España

Distribuidor Oficial de **Auto cierre a distancia**
SPEEDY
 Transforma el cierre centralizado de serie en cierre a distancia
FÁCIL DE INSTALAR

Código variable
 Mando autocierre





MUEBLES
AGUADO

AGUADO
OPORTUNIDADES



La tienda dedicada
exclusivamente al Mueble Juvenil
Pase a vernos con su problema
y nosotros se lo solucionamos
AL MEJOR PRECIO



Nuestras exposiciones están siempre
con un descuento especial ■ Ahora
le hacemos a su medida armarios,
murales, boiserries, a precios de risa
VISÍTENOS Y LO COMPROBARÁ

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



ASADOR CRIOLLO
'LA ESTANCIA'

Jerónima Llorente, 66
28039 Madrid
☎ 91 450 14 99

'La Estancia' es el nuevo referente
de la gastronomía argentina en Madrid.
Este Asador Criollo-Restaurante ofrece
en exclusiva excelentes carnes asadas al ruego,
método importado directamente de Argentina,
que mejora claramente las demás formas de asar.

Sus
varios
y amplios salones
pueden acoger celebraciones
y comidas de todo tipo.



YAMAHA

ELVIRA
MOTOCICLETAS

PIAGGIO

Apertura Nueva Tienda
PRECIOS ESPECIALES
MOTO NUEVAS Y DE OCASIÓN
FINACIACIÓN a tu medida

Servicio Técnico Oficial
PIAGGIO / YAMAHA
Recambios Originales
CONCERTADO COMPAÑÍAS ASEGURADORAS
PREPARACIÓN DE SCOOTERS
(para competición)

García de Paredes, 12 • 28010 Madrid
TEL. 91 591 32 03

Mártires de Alcalá, 5 • 28015 Madrid
elvira@j.elvira.com TEL. 91 542 58 52



suaves y
con gran
cado pa
longevid
del conju
na Tradic
con la Ag
sajes, la
terapia,
años de
GONG se
do en la
distas y
ayuda a
trataban
perfecció
la inme
transcurs
gieron m
las de Q
desapar
lidad. A
Modern
de un ce
El vue
es una
terna d
sino un
ral que
mente y
orientad
concent
QI = 1
GONG
trabajo,

E

- M
- M
- D
- R
- T
- R
- D
- M

Ver

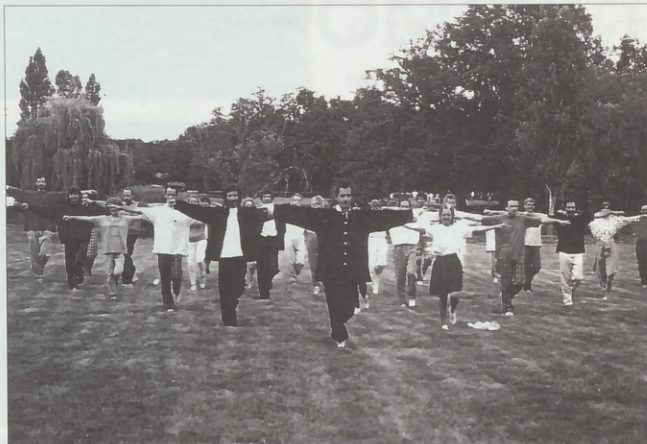
“El vuelo de la grulla” del maestro Jin Xiang QI GONG (CHI KUNG)

El Qi Gong es una gimnasia energética de movimientos suaves y fluidos ejecutados con gran exactitud, enfocado para la salud y la longevidad. Forma parte del conjunto de la Medicina Tradicional China, junto con la Acupuntura, los masajes, la dietética y la Fitoterapia, con más de 3.000 años de experiencia. El QI GONG se practicó sobre todo en los monasterios budistas y taoístas. Con la ayuda del Qi los monjes trataban de alcanzar la perfección, la liberación y la inmortalidad. En el transcurso de los siglos surgieron más de 3600 escuelas de QI GONG casi todas desaparecidas en la actualidad. Ahora en la China Moderna sobrevive cerca de un centenar de formas.

El vuelo de la grulla no es una mera práctica externa de tipo gimnástico, sino una disciplina corporal que pone en juego la mente y el espíritu y está orientado a interiorizar y concentrarse.

QI = Energía

GONG = Movimiento, trabajo, etc.



El maestro Zhao durante la impartición de la técnica del Qi Gong

Hacerlo de una manera sistemática todos los días refuerza la energía del cuerpo y fortalece la mente, el sistema nervioso y ayuda a la concentración.

¿Cómo actúa el QI GONG? El Qi o energía que circula por los canales o meridianos del cuerpo, con el paso de los años por las tensiones constantes, angustias, incidencias externas etc. Acaban bloqueando estos canales obstruyendo los meridianos y comenzando a aparecer las enfermedades. Así, todo trabajo –en este caso el QI GONG– que active la energía acumulada, desblo-

queará dichos meridianos del cuerpo ayudando a una más rápida curación.

¿Para quién está indicado el QI GONG? Cualquiera puede aprender, con independencia de su origen, su formación o su edad. A los ancianos le sirve para prevenir enfermedades, puesto que los ejercicios regulares del QI GONG fortalecen la energía, aceleran la convalecencia, aportan bienestar general.

Desarrollo del curso

1ª Parte: Consta del aprendizaje de las 5 for-

“La felicidad acude a quien sabe reír”

mas o secuencias del QI GONG dinámico que tienen por finalidad abrir los meridianos, regular la energía y la sangre, equilibrando el Yin y el Yan, y en definitiva equilibrar la salud.

2ª Parte: El QI GONG estático o espontáneo. Este sólo se podrá empezar a practicar habiendo efectuado las 5 secuencias durante 40 ó 50 horas aproximadamente. Aquí el Qi regirá cualquier movimiento de tu cuerpo sin que tu mente participe en ello.

En definitiva el trabajo adecuado y asiduo de esta disciplina, sin imposición y con una firmeza relajada, aumenta la inmunidad celular, elimina la fatiga y el estrés y activa la memoria y la concentración, de manera que la grulla pueda empezar a trazar sus círculos etéreos de la longevidad.

EL ÁTICO



MASAJISTAS DIPLOMADOS

- MASAJE TERAPÉUTICO (ARUN)
- MASAJE DEPORTIVO
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEXOLOGÍA PODAL
- TERAPIA CRÁNEO SACRAL
- REIKI (EQUILIBRIO ENERGÉTICO)
- DIGITOPUNTURA
- MOXIBUSTIÓN



- PROBLEMAS DE ESPALDA
- DOLORES MUSCULARES
- ARTRITIS
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- ESTRÉS
- CIRCULACIÓN
- REUMA

C/ Francos Rodríguez ☎ 91 450 35 07 • 696470210

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 21 a 26

Terapias alternativas

LA NATUROPATÍA (I)

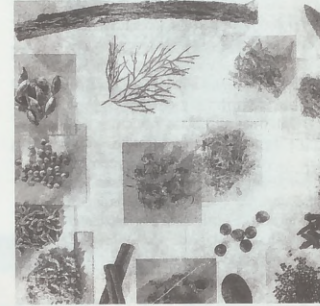
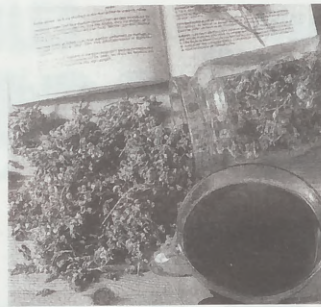
La Naturopatía es un método basado en utilizar la fuerza de la Naturaleza para tratar la enfermedad y restaurar la salud cuando ésta se ha perdido o mermado.

Para ello el Naturopata utiliza con criterio el ideario naturista y métodos naturales. Después, una vez recuperada la salud, orienta al paciente para mantenerla.

Etimológicamente, 'Naturopatía' significa 'Natur' y 'Phatos' y quiere decir 'superación del sufrimiento a través de la Naturaleza'. Sus orígenes podríamos buscarlos en la medicina antigua, desde Hipócrates hasta Paracelso y después en predecesores del siglo XIX y principios del XX, como V. Priessnitz, S. Kneipp, Tadeo de Visent, Arnold Rike, Louis Khune, Adolf

Just, Manuel Lezaeta, H. Benjamin, etc., hasta contemporáneos recientes como E. Alfonso, Capó y Vicente Lino Ferrándiz.

La Naturopatía al ser una medicina holística (global), no sólo trata de curar la enfermedad, sino de sanar al enfermo para ello utiliza plantas cuyos principios activos y propiedades son de sobra conocidos, no ya por nuestros abuelos y muchas personas, tanto enfermos como profesionales de la salud (no olvidemos que la mayoría de los fármacos comercializados hoy en día son productos sintetizados en laboratorios, pero cuyo origen está en los principios activos curativos de las plantas). Plantas cuyas propiedades y efectos curativos, si están bien recetadas por un profesional cualificado y experto, y



La alimentación es fuente de muchas dolencias pero también puede utilizarse para reequilibrar al organismo

bien dosificadas, no constituyen ningún peligro para el paciente, sin contraindicaciones (en la mayoría de los casos, salvo raras excepciones) y sin efectos secundarios.

También utiliza el Naturopata en sus tratamientos:

- **Vitaminas.** Contenidas en muchas frutas, verduras y otros alimentos, así como en cápsulas, comprimidos, gotas, etc.

- **Minerales.** Todos sabemos de la importancia de los mismos para el equilibrio de la salud.

- **Oligoelementos.** Importantisimos para el desarrollo del organismo y su autorregulación.

A su vez refiere de importancia la alimentación (fuente de muchas dolencias); la desintoxicación del enfermo (tanto de residuos químicos, contaminación, etc., como de toxinas generadas por un mal funcionamiento del organismo).

Equilibrio cuerpo-mente

La Naturopatía pretende reequilibrar el 'cuerpo-mente' del paciente, no sólo apagando o envolviendo los síntomas (dolor, fiebre, etc.) sino buscando el origen de la enfermedad para así conseguir el lla-

mado estado de bienestar o salud.

Cualificación profesional

El profesional de la Naturopatía recibe aquí en España una preparación de 3 a 5 años en escuelas y centros privados, pero no por ello deja de conocer el cuerpo humano, sus dolencias y las formas de curarlo.

Adquiere profundos conocimientos de Anatomía y Fisiología; de Patología; de Bioquímica; de Medicina Ortomolecular; de Medicina Biológica; de Homeopatía; de Bioscales; de Oligoelementos, Dietética y Nutrición; de Cromoterapia; de Hidroterapia; de Geoterapia; de Fitoterapia, etc.

También domina técnicas de diagnóstico como la Iridiología, la Kinesiología Holística, la Sicoanalogía, el Astrodiagnóstico, etc.

En sucesivos artículos profundizaré en ésta y en otras terapias de Medicina Natural. Tan sólo, para acabar, reseñar que, antes de decidirse por u profesional de las Terapias Alternativas, se informe previamente sobre dicho terapeuta, pues en esto, como en botica, hay de todo.

Francisco Garrido Campos
Director del Centro Betanzos, S. L.
Licenciado en Medicina Natural,
Fisioterapeuta, Osteópata y Quiromasajista



CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS BETANZOS

- MEDICINA NATURAL (Naturopatía y Homeopatía)
- FISIOTERAPIA (Recuperación funcional)
- OSTEOPATÍA (Articular, visceral y sacro-craneal)
- MASAJES (Terapéutico y Deportivo)
- KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA
- REFLEXOTERAPIA PODAL
- DRENAJE LINFÁTICO MANUAL
- LASERTERAPIA



Director: FRANCISCO GARRIDO CAMPOS
Avda. Betanzos, 52 Local T-14
(Acceso por Avda. Betanzos, 54)
☎ 91 730 76 06

DEHESA *de la* VILLA

GUÍA COMERCIAL

01. **AGENCIAS DE VIAJES**

02. **ALIMENTACIÓN BEBIDAS**

03. **ANIMALES • CLÍNICAS VETERINARIAS**

04. **ASESORÍA • GESTORÍA SEGUROS**

05. **AUTOMÓVILES GARAJES • GASOLINA**

06. **ELECTRODOMÉSTICOS INFORMÁTICA • TV**

07. **DROGUERÍAS FERRETERÍAS**

08. **ENSEÑANZA • CURSOS AUTOESCUELAS**

09. **HOSTELERÍA • BARES RESTAURANTES**

10. **AGENCIAS INMOBILIARIAS**

11. **JOYERÍAS RELOJERÍAS**

12. **LIBROS • PAPELERÍA PRENSA • FOTOCOPIAS**

13. **MODA • CALZADOS COMPLEMENTOS**

14. **MUEBLES • REFORMAS DECORACIÓN**

15. **PELUQUERÍAS CENTROS DE ESTÉTICA**

16. **REGALOS FLORES**

17. **SALUD • ODONTOLOGÍA FARMACIAS • FITNESS**

18. **TINTORERÍAS**

19. **VARIOS**

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

D. MATUTE

Carnicería
Salchichería

OFERTAS CONTINUAS

Calidad y buen servicio

San Restituto, 2

☎ 91 459 15 47

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

03. ANIMALES CLÍNICAS VETERINARIAS

MUNDO ANIMAL

Clínica veterinaria

Dr. Federico Rubio y Galí, 108

☎ 91 459 54 46

CLÍNICA VETERINARIA

Sánchez Preciado, 79

☎ 91 311 58 04

PARAISO ANIMAL

Piensos • Peluquería

Fonsagrada, 7 ☎ 91 739 79 92

TOZAL

Pajarería • Animales

Berruete, 18

☎ 91 570 57 08

CAN-ARIAS

Pajarería • Perros

Pº de la Dirección, 3

(Puerta de Hierro)

☎ 91 450 47 98



AUTO LUNAS
LA VAGUADA

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

P.R.A.D.O. S.L.

CONSTRUCCIONES • REFORMAS

ARMENTEROS, 10 • TEL./FAX: 91 459 57 39

**04. ASESORÍA
GESTORÍA • SEGUROS****ABOGADOS**

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

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

OTEO Y VALTUEÑA, S.L.
Asesoría Laboral • Fiscal • Contable
Av. Betanzos, 38 ☎ 91 730 88 41

**05. AUTOMÓVILES
GARAJES • GASOLINA**

ANGLO VEN, S.A.
Concesionario Land Rover
Sinesio Delgado,

**ALV
Lunas para automóviles**

Monforte de Lemos, 142
☎ 91 386 47 99

TALLERES A PUNTO
Mecánica general
Electricidad • Engrase
Alonso Núñez, 31 ☎ 91 459 25 52

AUTACA
Concesionario
RENAULT
Sinesio Delgado, 36
☎ 91 323 02 03

**AUTOFERBAR, S.A.
Concesionario FORD**

Sinesio 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
Berruete, 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 MOTORS
Sinesio Delgado, 62 ☎ 91 730 34 44

ITARSA
Concesionario oficial
MERCEDES
BENZ
Sinesio Delgado, 58
☎ 91 378 26 12

MO-RO
Servicio Oficial FORD
Marqués de Viana, 71
☎ 91 571 72 11

**MOTOR
SESENTA Y SEIS**
Concesionario Peugeot
Sinesio Delgado, 48
Cardenal Herrera Oria, 63

INTERAUTO
Talleres inyección
Electrónica Electricidad
Los Vascos, 16
☎ 91 534 13 60

INTERAUTO
Repuestos del automóvil
Los Vascos, 16
☎ 91 534 13 60

R.S.C. AUTOMOCIÓN
Talleres y servicios.
Armenteros, 8 ☎ 91 450 38 30

T. CASTILLO
Concesionario
CITROËN
Sinesio Delgado, 40
☎ 91 323 49 89

**TOYOTA
LLORENTE**
Concesionario oficial
SORPRENDASE CON
NUESTRAS OFERTAS
Dr. Federico Rubio y Galí, 37
☎ 91 450 68 53
General Moscardó, 37
☎ 91 535 70 38

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.

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

**06. ELECTRODOMÉSTICOS
INFORMÁTICA • TV**

COMPUTRONIC
Ordenadores • Periféricos
Antonio Machado, 25 ☎ 91 373 99 70

CUBILLAS
Electrodomésticos
Ventas • Reparaciones
San Restituto, 7
☎ 91 459 61 03

LAVISOM TV.
Video • Fax.
Ofelia Nieto, 21.
☎ 91 459 94 02 / 91 450 69 00

**07. DROGUERÍAS
FERRETERÍAS**

LA ESCALERA
Ferretería
Antonio Machado, 29 L 1
☎ 91 373 67 77

MARISAN DROGUERÍA.
Perfumería. Manualidades.
Francos Rodríguez, 66.
☎ 91 459 47 40

**SERRANO
Electricidad**

Monforte de Lemos, 149
☎ 91 386 18 87

**08. ENSEÑANZA
AUTOESCUELAS**

AVI ACADEMIA.
Cursos de recuperación.
Villaamil, 17. ☎ 91 450 46 06

AMATISTA
Manualidades
Sánchez Preciado, 55.
Local 1
☎ 91 31110 62

CAN TA CHIMUTRI
Escuela infantil
Asociación 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
Mixto • Homologado
Nueva Zelanda, 21 ☎ 91 316 43 27

P. GREEN SCHOOL
English School
Desde los 4 años
Av. Juan Andrés, 64
☎ 91 316 48 38

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

PAPIRO MANUALIDADES
Cursos • Enmarcaciones
Valderromán, 16 ☎ 91 373 29 85

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

PEYDRO

Monforte de Lemos, 107 post.
Entrada por Plaza de Arcejo
☎ 91 378 03 15 • 91 378 05 45

ABOGADOS
ADMINISTRACIÓN
DE FINCAS
LABORAL,
FISCAL, FAMILIA

Clases
especiales
para
niños



☎ 316 40 61
SAN GERARDO, 36

**ELECTRODOMÉSTICOS
CUBILLAS**

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

**09. BARES • PUBS
RESTAURANTES**

ALEX
Cervecería
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 Bar
Ambiente agradable.
San Restituto, 7.

EL AVE FÉNIX Mesón
Sánchez Preciado, 79 posterior
(entrada por Aguila Fuente)
☎ 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**
Terraza • Restaurante
Francos Rodríguez, 81
(junto a Casa del Escudo)

MIRANDÉS BAR
Menú del día • Raciones • Pinchos
Ferreluz, 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

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
Torrevieja • La Mata • Guardamar
La Bañeza, 8 ☎ 91 739 88 35

CREVISA S.L.
Apartamentos • Chalets
Torrevieja • 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 • Chalets
Alquiler • Ventas
Francos Rodríguez, 59
☎ 91 459 97 97 - 81 92

**11. JOYERÍAS
RELOJERÍAS**

LUIS DE LA TORRE.
Joyerías.
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
Joyerías 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

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

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

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

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

TRA-DA-DA
Decoración Hogar
Todo para su baño, cama y mesa
Isla de Oza, 76 (Pta. de Hierro)
☎ 91 386 62 74

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 • REFOR-
MAS • DECORACIÓN**

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

ANGEL RINCON
Construcciones
y reformas
Carmen Portones, 9
☎ 659 51 05 56 • 646 41 81 35

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.
Valldemosa, 6. ☎ 91 450 30 07

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

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

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

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

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

CUERDAS, S.L.
Trabajos de altura
sin andamios
☎ 91 731 96 14
617 23 21 23 • 630 66 66 64

DOVELA
Obras y decoración
Reformas en general
(Todos los gremios)
Av. Juan Andrés, 21
☎ 91 386 29 66
Móviles: 667 65 11 85
667 65 11 86

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

ALUMUNDI
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 A. RUIZ RIVERA
Reformas en general
Margaritas, 55 • Local 2
☎ 91 533 25 94 • 619 21 27 24

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

P.D. BRIC, S.L.
Armarios • Puertas
Bricolage • Manualidades
Valderromán, 38
(Entrada por A. Machado)
☎ 91 386 55 54

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

SANEAMIENTOS BARRIALES
Fontanería • Gas • Calefacción
Artajona, 37
☎ 91 311 55 35

LA TIENDA DE TERESA
Restauración y
conservación de muebles
San Restituto, 22
☎ 610 306 226

**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**

**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

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

**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
Clínica Dental
Adultos • Niños
San Restituto, 25
☎ 91 450 89 05

SILARDENT Clínica 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
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 • Yoga •
Step-Aerobic • Tai-chi • 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.

ENERSUN
El centro de la energía
Solar • Fotovoltaica • Térmica
Eólica • Climatización
Ofelia nieto, 87
☎ 91 450 45 24
E-mail: enersun@arrakis. es

LIMPIEZAS AITOR
Fachadas • Toldos • Locales
Primeras limpiezas • Cristales
☎ 91 459 27 99
MÓVIL 630 65 09 14

ZAPATOS MIGUEL
Reparación de calzado
San Gerardo, 8. ☎ 91 373 64 70

A TODO CAMELO
Golosinas
Bolsas • Piñatas
Bravo Murillo, 232
☎ 91 579 08 54

EL ELEFANTE BLANCO
La tienda del circo
Pamplona, 19
☎ 91 311 79 40

EL CHOLLO DE VILLAAMIL
Todo a
100, 200, 300, ...
Villaamil, 21

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
- 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

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

- ☎ 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



Toda clase de literatura

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

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

Platos tradicionales para estas Fiestas

MENÚ DE NAVIDAD

CÓCTEL DE MARISCOS

Ingredientes

- Langostinos
- Mejillones
- Carne de cangrejo
- Manzana
- Huevo
- Salsa rosa
- Naranja
- Limón

Se cuecen los langostinos y los mejillones. Una vez fríos se pelan los langostinos dejando sólo las colas.

Se lava y se pica la lechuga y se escurre muy bien.

En una copa se pone un fondo de lechuga con salsa rosa; después los langostinos, los mejillones y la carne de cangrejo. Se cubre con salsa rosa y se es-



Cochinillo asado, uno de los platos más reconocidos de nuestra gastronomía tradicional

polvorea por en cima con huevo duro picado.

Se meten en la nevera para que estén bien fríos y se decora con rodajas de naranja y limón.

Se debe escoger un animalito joven, de mes y medio más o menos. Se limpia por dentro y se sala muy bien varias horas antes de asarlo.

Se le mete en el interior un buen pellizco de hierbas aromáticas y se unta por dentro y por fuera con

COCHINILLO ASADO

manteca de cerdo o aceite. Se mete en el horno previamente calentado durante unos diez minutos antes y a fuego más bien flojo.

Mientras el cochinillo se asa hay que rociarlo de vez en cuando con el propio jugo que va soltando y darle la vuelta varias veces.

Se mantiene así durante una hora y media. Pasado este tiempo se le rocía por la parte de la piel con un vaso (de los de agua) de vino blanco. Se rocía repetidamente con la salsa formada hasta que ésta se haya consumido.

Finalmente, una vez ya asado, se trincha en trozos grandes y se sirve.

Lo clásico era asar el cochinillo en un horno de pan, con lo que resulta mejor que en casa, pero es más complicado, por lo cual ofrecemos este método.

Ofrecemos dos clásicas recetas de platos navideños por gentileza de Cervecería-Restaurante GARCÍA

CERVECERÍA-RESTAURANTE GARCÍA



- Bodas Banquetes
- Comuniones Bautizos
- Comidas de empresa
- Fiestas familiares
- ESPECIALIDADES
- Arroz con bogavante
- Jamón ibérico Canapés variados
- Lomo de bellota
- Queso manchego



Menú diario
(Lunes a viernes)
1.000 ptas

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

Precios especiales en NAVIDAD para comidas y cenas de empresa

Jerónima Llorente, 69 ☎ 91 459 20 11 91

Ver GUÍAS COMERCIAL Y DE SERVICIOS en págs. 21 a 26

Hasta el próximo mes de junio

Jueves musicales en el Centro Cultural Moncloa

Los amantes de la música tienen una cita con esta sana afición todos los jueves a las 19:30 horas hasta el próximo mes de junio en el Salón de Actos del Centro Cultural Moncloa. Bajo el título "Jueves Musicales de Moncloa" se realizará un extenso recorrido por diferentes obras clásicas. La Junta Municipal de Moncloa-Aravaca, a través de la Unidad de Servicios Culturales, es el organismo encargado de poner en marcha esta iniciativa que se repite desde hace varios años por estas fechas. Se trata de una buena oportunidad para que

los amantes de la música más relajada y con historia puedan conocer algunos secretos sobre el género. Los más jóvenes disponen también de una ocasión inmejorable para tener una primera toma de contacto con un tipo de música que ha perdurado entre nosotros desde hace varios siglos. Estos encuentros musicales de la temporada 2000/2001 son de entrada totalmente gratuita. Para llegar hasta el Centro Cultural Moncloa se puede utilizar como medios de transporte público, los autobuses: 82, 83, C, 132, 133, 44, 61, 16 y en Metro la línea 3, dirección Moncloa.

Programa

- Jueves día 7 de diciembre, a las 19:30 horas:
Trio Omar Acosta
Con Omar Acosta (flauta y dirección), Jesús González (cuatros y guitarras) y Carlos Francos (percusión afrovenezolana). Programa: clásico popular
- Jueves día 14, a las 19:30 horas
Dúo Pleyel
Con Rafael Domínguez (violoncelo) y Antonio Pálmer (piano)
Programa: Falla, Debussy, Mozart y Grieg.
- Jueves día 21, a las 19:30 horas.
Concierto extraordinario, grupo de guitarras y violoncelo Francisco Tárrega. Con J. C. Beneito como director. Programa: Vivaldi, Albéniz, Falla y Albinoni.

Actividades en el Centro Cultural Moncloa

SALA DE EXPOSICIONES

"Juntos por un Madrid limpio y saludable"

Fotografías seleccionadas en la Segunda Caminata Fotográfica por la Ecología de YMCA España. La exposición permanecerá abierta hasta el 15 de diciembre. La clausura y entrega de premios se desarrollará el mismo 15 de diciembre a las 19:30 horas.

TERTULIAS

Día 11 de diciembre, lunes, a las 19:30 horas

La labor educadora de España en América durante el siglo XVI. Las Universidades.

CONFERENCIAS

Dentro del programa "La Historia Día a Día" tendrá lugar el próximo día 13 de diciembre, a las 19:00 horas, la confe-

rencia titulada "El barroco en la Comunidad de Madrid".

El día 20 del mismo mes el título será "La Navidad y las tradiciones religiosas en Madrid".

PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN PARA DIABÉTICOS

El acto está previsto para el día 19 de diciembre a las seis de la tarde. Habrá una mesa redonda en la que se disertará sobre la diabetes como estilo de vida.

FESTIVAL DE NAVIDAD PARA MAYORES

El próximo sábado 16 de diciembre, a las cuatro de la tarde, se desarrollará el Festival de Navidad de los Centros de Aravaca, Dehesa de la Villa y Manzanares.

Del 6 de diciembre al de 6 enero

Feria de Artesanía y Adornos de Navidad de Moncloa

La Feria de Artesanía y Adornos de Navidad de Moncloa es una muestra que tiene como fin la promoción de la cultura y tradiciones de la Navidad de las diferentes naciones del mundo. Bufandas de Bangladesh, matriuscas rusas, artesanía berebere, cristal de China o máscaras de Senegal serán algunas de las piezas que se podrán contemplar en esta muestra que reúne cerca de 15.000 objetos. En total serán 25 países los que estarán representados en este foco de cultura y tradición navideña ubicado en las inmediaciones de la Junta

Municipal de Moncloa-Aravaca, concretamente entre el último tramo de la calle Princesa y alrededores. La feria durará un mes, desde el 6 de diciembre al 6 de enero. De forma paralela habrá un punto de información para que los visitantes a la feria puedan solicitar en el punto de información datos referentes a los 25 países que participarán en este acontecimiento. El horario de la muestra es de diez de la mañana a diez de la noche de forma ininterrumpida. Se puede consultar más información en el número: 010 o en la página web: www.munimadrid.es



Suerte y felicidad

DEHESA de la VILLA
Próspero milenio



Deseamos a todos nuestros lectores, anunciantes y colaboradores unas muy Felices Fiestas y un venturoso año 2001

Dentro del XVII Supermercado del Arte

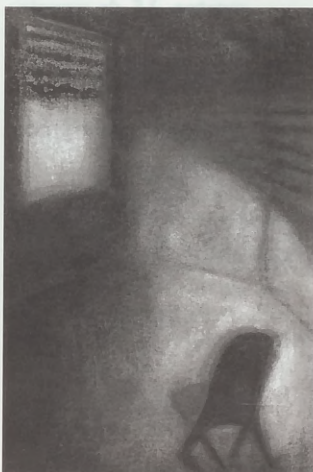
El valor de la creatividad

17º American Paints Supermercado de Arte
La Clase A de Mercedes. Arte en movimiento



La sede de la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca ha acogido entre los días 14 y 21 de noviembre la Exposición del VI Premio a la Creatividad, que nace de una colección de entre los artistas que participan en el Supermercado del Arte y que ha recorrido numerosas ciudades del país. Para la

concejala del distrito, **Dolores Navarro**, "esta iniciativa cultural que acoge la Junta Municipal sirve para que Madrid siga siendo una ciudad cada vez más abierta, conciliadora de tendencias creativas y



Obra ganadora, de **María Valls**

llena de ofertas y alternativas artísticas". Han sido numerosos los vecinos del distrito y alrededores que se han acercado a observar la riqueza artística de los cuadros expuestos. Este certamen se enmarcaba dentro del XVII Supermercado del Arte, cuyo principal reto es

Mónica Abad obtuvo la **Mención Especial del Jurado**



Oscar Climent



mostrar la obra de prestigiosos pintores contemporáneos al gran público, permitiendo la compra de estos cuadros a unos precios más asequibles. **María Valls** fue la ganadora del concurso y **Mónica Abad** obtuvo la mención especial del jurado.

Jordi Elias



Rastrillo de Navidad EN FAVOR DE LOS DISCAPACITADOS



Aspecto del Rastrillo del pasado año de la A. de Padres por la Integración 'San Federico'

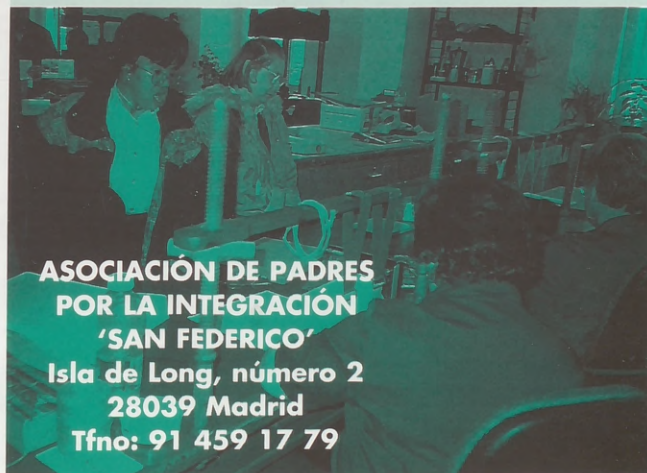
Desde hace ya varios años la **Asociación de Padres por la Integración "San Federico"** organiza un **Rastrillo Navideño**, al objeto de recaudar fondos para sufragar su lucha por la integración de las personas discapacitadas. Al igual que en las anteriores ocasiones, gracias al constante respaldo del Concejal de la Junta Municipal de Moncloa, se nos han cedido para esta labor social las dependencias del Centro Cultural "Julio Cortázar", sito en la calle Antonio Machado número 20, en las que estaremos durante los días 11 al 19 de diciembre próximos.

de la colaboración ciudadana, por lo que agradeceríamos cualquier tipo de apoyo que se nos brinde, tanto en artículos para su posterior venta en el Rastrillo como en metálico. De esta forma, entre todos, lograremos que la celebración de este acontecimiento sea un éxito como en años anteriores.

Esperamos que esta actividad sea de vuestro interés y que participéis en ella, en la medida de vuestras posibilidades, como gesto de solidaridad con el colectivo de discapacitados y muestra de apoyo hacia su progresiva integración en nuestra sociedad.

Para llevar a cabo esta actividad, necesitamos

Emilia Cañizares
Presidenta



ASOCIACIÓN DE PADRES POR LA INTEGRACIÓN 'SAN FEDERICO'
Isla de Long, número 2
28039 Madrid
Tfno: 91 459 17 79

LAS REFLEXIONES de "TITO MOZART"

Muchas veces, a lo largo de casi once años como músico de carretera, pensé en escribir un cuaderno de viajes o de a bordo; nunca mejor dicho, pues entonces pasábamos gran parte de las jornadas dentro de un gran furgón Mercedes donde el equipo de sonido, nuestros instrumentos y nosotros mismos compartíamos sueños, sueños y kilómetros casi a parte iguales.

Si hubiera escrito aquel cuaderno de viajes, la diferencia sería que ahora podría localizar exactamente nombres, lugares y fechas. Pero por otra parte, y dado que no fue así, agradezco la desorganizada mezcla de recuerdos que hoy me permite sacar a flote uno de ellos, con la niebla suficiente de lo que parece que nunca ocurrió.

Sucedió en un pequeño, pequeñísimo pueblo de Ávila. La proximidad a la capital hizo que nuestro hábil manager de zona nos consiguiera ese bolo para rellenar fechas, aprovechando nuestro trabajo en las fiestas de la capital abulense. Llegamos pronto, en la mañana, y mientras montábamos parte del equipo (todo no cabía en el cobertizo que hacía las veces de salón de baile) conocimos a aquel sonriente anciano, del que sus paisanos nos contaron, entre vaso y vaso de vino, que hacía muchos años, las fiestas del pueblo se amenizaban con el silbido potente de aquel anciano, entonces mozo.

¡Increíble!, ¿verdad? Sólo con su silbido. Nos contaron ante nuestra admiración e

incredulidad que el magistral silbador se subía a un poyete de piedra y aprovechando la resonancia natural entre el ángulo de las paredes de dos casas, lanzaba su potente silbo por pasodobles, jotas y demás ritmos de la época. Los participantes en la fiesta le invitaban a bebidas para mantener sus cuerdas vocales en perfecto estado de humedad y afinación.

No recuerdo su nombre, pero sí recuerdo claramente la expresión de su cara. Su sonrisa maliciosa que evocaba tiempos mozos ya pasados. La música por fin, por encima de las palabras, de los imperativos de la moda, de los premios y reconocimientos sociales más refinados. Sólo la música en estado puro, la música que sirvió para acercarnos a lo desconocido cuando las cavernas, que nos hace recordar momentos y personas, con la sensación y proximidad que ninguna foto lo haría. La música y los músicos, seres anónimos las más veces y que la sociedad del vencedor nos los hacen inalcanzables. Viva aquel Mozart de Ávila, aquel silbador de la Corte Imperial de Viena. Como aquella película (Amadeus) yo también bendigo a los mediocres de la tierra, pues los genios, los inalcanzables, aunque sea por méritos propios, ya tienen suficiente porción de gloria.

Mozart de Ávila, aquel silbador de la Corte Imperial de Viena. Como aquella película (Amadeus) yo también bendigo a los mediocres de la tierra, pues los genios, los inalcanzables, aunque sea por méritos propios, ya tienen suficiente porción de gloria.



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.
- * Sangenjo, 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 en págs. 21 a 26

estivo
idad
en el
0

le enero
r:
le enero

de abril
de abril

le mayo
unidad

le mayo
le mayo

gen:
agosto

octubre

viembre

ción:
ciembre
pción:
ciembre
or:
ciembre

id

RES

62.

7.

de Val-
e la Vi-
los lo-
es.

3 AÑOS
GARANTÍA
Ó 100.000 KMS.

TOYOTA Morente

24 HORAS
ASISTENCIA

COROLLA



RAV 4



YARIS
BY  **TOYOTA**



LAND CRUISER 163 C.V.



3 y 5 puertas
68 y 86 C.V.

AVENSIS



VENGA A PROBARLO



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

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

**CONCESIONARIO
OFICIAL MADRID**

Nuevas instalaciones: ☎ 91 535 70 38 c/ General Moscardó, 37
Ayuntamiento de Madrid

Mesón Gallego



Faustino López
y todos los
trabajadores
de los Mesones
Gallegos
desean a

todos sus clientes
y amigos unas
Felices Fiestas



Plaza de
La Remonta



Mesón Gallego 1	☎ 91 579 36 23
Mesón Gallego 2	☎ 91 579 07 69
Mesón Gallego 3	☎ 91 571 12 88
Mesón del Cordero	☎ 91 570 20 76
Quinto Gallego	☎ 91 730 43 02



Nuevo establecimiento
Quinto Gallego
en Fermín Caballero, 6