



ESTE NÚMERO DE LA REVISTA SERÁ MUY SEÑALADO



# CUMPLIMOS 150 NÚMEROS

28 años de revista municipal

**ENAMÓRATE DEL  
COMERCIO LOCAL**  
Comprar en Moral tiene premio

**LA ALEGRÍA SERRANA**  
Un siglo de fiesta y cultura

**MORAL & TÚ**  
MORALZARZAL NOS UNE

[www.moralzarzal.es](http://www.moralzarzal.es)



# TOMA TU ESPACIO, DAME MI ESPACIO.

LÁVATE LAS MANOS • RESPETA EL ESPACIO • USA MASCARILLA

HAZ DE TU ACTITUD, VIRTUD, Y ACABA CON EL VIRUS.



# SUMARIO

4 Ayuntamiento · 6 Comercio · 8 Cultura · 10 Bienestar Social  
15 Especial 150 · 19 Participación Ciudadana · 20 Deportes

## REVISTA DE INFORMACIÓN MUNICIPAL DE MORALZARZAL

### Edita:

Ayuntamiento de Moralzarzal

### Coordina:

Área de Comunicación

### Dirección:

Plaza Constitución, 13 - Moralzarzal

prensa@moralzarzal.es

www.moralzarzal.es

### Diseño de Cabecera:

IdeaHotel (ideahotel.es)

### Imagen Portada:

IdeaHotel (ideahotel.es)

### Tirada:

6.500 ejemplares

### Depósito Legal:

M19371-1393

### Impresión

Editorial MIC (www.editorialmic.com)

### Contratación Publicidad

Jesús Pérez

Tel. 91 896 62 76 • 676 924 762

jesus@editorialmic.com

### Ejemplar Gratuito



MORALZARZAL  
ayuntamiento

**MORAL&TÚ**  
MORALZARZAL NOS UNE

www.moralzarzal.es f t v ..

## DE INTERÉS



AVISO.- Por propuesta aprobada en el Pleno municipal, estamos trabajando en la inclusión de páginas informativas de los grupos municipales



## ARREGLOS EN LOS CAMINOS

**EL PASO DE FILOMENA DEJÓ TRAS DE SÍ UNAS ESTAMPAS ESPECTACULARES QUE NO SE VEÍAN DESDE HACÍA MÁS DE MEDIO SIGLO, PERO TAMBIÉN DAÑOS DE DIVERSOS TIPOS, TAMBIÉN EN LAS PISTAS Y CAMINOS DEL MUNICIPIO**

**T**ras la correspondiente evaluación por parte de los técnicos municipales, van a comenzar en breve las reparaciones de los principales caminos y pistas en los que se ha producido una importante erosión del terreno. Se está esperando a que el terreno esté con la humedad precisa para comenzar los trabajos.

Una de las principales actuaciones se va a llevar a cabo en el camino de Linares, entre la urbanización La Herradura y la planta de tratamiento de residuos de construcción y demolición (RDC). También se ha previsto la construcción, en ese mis-

mo camino, de un paso canadiense, para el control de acceso del ganado.

Asimismo, se van a realizar reparaciones en la pista que discurre entre el polígono La Encinilla y el campo de tiro.

Por último, también se actuará sobre el camino peatonal que discurre por el lateral de la Dehesa Vieja

El coste de estos trabajos de reparación asciende aproximadamente a unos 16.000 euros.

Obras y Reformas  
en general

**EL PALETA**  
.com

**¡Precios Inmejorables!**

**ARREGLO DE GOTERAS E IMPERMEABILIZACIONES**

**Tel y Fax: 91 857 67 68 | Móvil: 667 741 706/ 7**

**Consultanos antes de decidirte  
Precios sin competencia**



## LIMPIEZA DE ALCORQUES

El miércoles 5 de mayo comenzó la ejecución del plan de limpieza anual de la vegetación que sale en primavera en los alcorques, bordillos y aceras de nuestras calles.

Los trabajos abarcarán todas las zonas del municipio y terminarán el 14 de julio.

En los días previos al comienzo de la limpieza se colocarán carteles informativos en las calles afectadas, con el fin de que la noche anterior se retiren los vehículos.

En caso de que las calles no estén despejadas, no se podrá realizar el desbrozado, ya que existe el riesgo de posibles daños en los coches, como las roturas de cristales.



## ASFALTADO DE CALLES

Recientemente se ha realizado el asfaltado de las calles Marqués de Santillana, Camino de Alpedrete, Manuel Torres Salcedo y Valleja, que suman más de 11.000 metros cuadrados de superficie.

También se ha realizado el retranqueo y nuevas acometidas de sumideros de pluviales, especialmente en la calle Marqués de Santillana, ya que se encontraban muy deteriorados.

Los trabajos de esta operación asfalto ascienden a 433.000 euros

## MEJORAS EN LA RECOGIDA DE BASURAS



Se ha ampliado en un día más la frecuencia de recogida de los contenedores amarillos de envases (lunes, miércoles y viernes) y los azules de papel (martes, jueves y sábados).

Ten en cuenta estas fechas a la hora de depositar tus residuos. Entre todos, lograremos un Morzarzal más limpio. La basura dentro del contenedor es reciclable; fuera del contenedor, es basura.



**Grupo Elite**  
**Fundado 2005**

**659 01 00 98    910 14 17 41**

[www.elite-reformas.es](http://www.elite-reformas.es) · [contacto@elite-reformas.es](mailto:contacto@elite-reformas.es)

- Sistemas garantizados para climatologías de temperaturas muy variables.
- Personal altamente cualificado para la realización de los trabajos que ejecutamos.
- Rehabilitaciones y reformas integrales, cubiertas en general, pizarra o teja, cubiertas planas.
- Solucionamos goteras, humedades Impermeabilización de terrazas.
- Realizamos fachadas con el sistema SATE, Aplicamos corcho proyectado.
- Realizamos estructuras y porches de madera.

**Cubiertas - Fachadas - Terrazas**





## ENAMÓRATE DEL COMERCIO LOCAL

¿SE TE OCURRE ALGO MEJOR QUE COMPRAR A TUS VECINOS? EL COMERCIO LOCAL NOS BENEFICIA A TODOS. AYUDA A TENER UN MUNICIPIO MÁS VIVO, GENERA EMPLEO Y TE OFRECE UN TRATO PERSONALIZADO. ¡COMPRA LOCAL, COMPRA MORAL!

Por eso, esta primavera hemos preparado desde el Área de Comercio y DinamizaMoral unas propuestas que estamos seguros de que te van a encantar.

Hasta el 17 de mayo, por cada compra que hagas en los establecimientos adheridos a esta promoción, sin importe mínimo, entrarás en el sorteo de 50 carritos de la compra. Basta con escanear el código QR disponible en el comercio y aportar los datos que se te solicitan. Es imprescindible guardar la factura de compra, que se pedirá a los ganadores. Puedes consultar las bases completas del sorteo en la web [www.dinamizamoral.moralzarzal.es](http://www.dinamizamoral.moralzarzal.es)

Los ganadores de los carritos, que muestran el logo

“Compra Local, Compra en Moral”, se anunciarán a través de los medios municipales, el martes 18 de mayo.

Esta iniciativa es transversal con el programa MoralSaludable, ya que invita a los vecinos a realizar sus compras por el municipio a pie.

Además, vamos a llenar nuestros comercios con los colores vivos de la primavera. Hemos preparado un total de 1.300 bolsas reutilizables, que las tiendas de Moral pondrán a disposición de sus clientes.

Azul, rosa, verde, amarillo y naranja. ¿Qué color te gusta más?

### ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS A LA PROMOCIÓN DEL SORTEO

Opti.K Moralzarzal, Guardecan, La Osera de la Sierra, La Boutique de la Tierruca, Bodega Liñán, Cotton Closset, Piscinas Villalba, Óptica Ver Bien, La Riojana, Administración de Lotería La Escuadra, Autoservicio Monchi, La Provincial Take Away, El Prado, Hermanas Recio, Blume Estilistas, El Baúl de Mónica, El Baúl de Mónica Calzados, Fotoestudio Moralzarzal, Evorunner, Peluquería Trivaldo, El Delfín Azul. Medical Cardio, Toro Regalos, Alvemar, El Armario de Nieves, La Bodeguita de Belén, Cafetería El Trébol y Cafetería Arenas de Oro.

## MI PRIMER EMPLEO

DinamizaMoral está impartiendo una serie de charlas de orientación laboral para los jóvenes del IES Carmen Martín Gaité.

Además, del 7 al 12 de junio, se ofrecerá a todos los jóvenes del municipio un curso online sobre El Primer Empleo. En esta formación, se ofrecerán pautas e información práctica y actualizada sobre cómo iniciar la búsqueda de oportunidades laborales en la situación actual.

Se trata de un curso online tutorizado con una experta en Empleo Juvenil, donde se conocerá la evolución del mercado de trabajo y la transformación de los empleos. También se hablará del impacto del COVID, se ofrecerán consejos para buscar empleo, y se dará información sobre contratos de formación, prácticas y becas, así como los beneficios de estar inscrito en Garantía Juvenil, entre otros temas.

Las inscripciones se pueden realizar a través del código QR que acompaña esta información.



## SERVICIO DE EMPLEO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Si tienes una discapacidad y quieres descubrir nuevos horizontes profesionales, DinamizaMoral e INSERTA Empleo te ofrecen recursos y servicios para que hagas realidad tu proyecto profesional.

Entre ellos, servicios de orientación laboral, formaciones y talleres enfocados a la preparación para el mundo profesional y acceso a todas las ofertas laborales que tenemos, pudiendo participar en los procesos de selección: [www.portalento.es](http://www.portalento.es)

Contacta con nosotros: 667 254 446 o [dinamizamorral@moralzarzal.es](mailto:dinamizamorral@moralzarzal.es).

## ÚLTIMA LLAMADA

Hasta el 11 de mayo puedes inscribirte a los cursos gratuitos de formación online que ofrece Dinamiza Moral en colaboración con la empresa Platea.

Están destinados a personas en búsqueda o mejora de empleo, co-



merciantes, empresarios, autónomos y emprendedores.

Las inscripciones deben realizarse en el siguiente enlace: <https://plateaformacion.com/moralzarzal>

Contacta con nosotros: 667 254 446 o [dinamizamoral@moralzarzal.es](mailto:dinamizamoral@moralzarzal.es).

## ÓSCARS, RISAS Y MÚSICA (POR SEPARADO)

Si de algo puede calificarse la programación cultural del mes de mayo, de la que podremos disfrutar en el Teatro Municipal, es de variada.

Para el sábado 22, Yllana ha colgado el cartel de no hay entradas con su nuevo espectáculo, GreenPiss, que ha vendido todas las butacas en menos de una semana.

Los melómanos, por su parte, podrán disfrutar del Réquiem de Mozart en la versión Czerny para coro, piano a cuatro manos y cuatro cantantes solistas.

La cita será el sábado 29 de mayo a las 8 de la tarde. El programa se completará con la Sonata para Cuatro Manos y la obertura de Las Bodas de Fígaro. El precio de las entradas es de 10 y 7 €.



Por último, no faltará nuestra cita mensual con el Cine de Estreno los días 15 y 16 de mayo. En esta ocasión con el último éxito de Disney, la película de animación Raya (a las 5 de la tarde), y la triunfadora de los Óscar de este año, Nomadland (a las 19:30 horas). Precio de las entradas, general 4,5 euros y reducida 4 euros.

El mes de junio, el Teatro Municipal acogerá los festivales de fin de curso de los diferentes talleres municipales de danza, música y teatro.

Los espectáculos solidarios a favor de la Fundación Pita López y la Fundación Tierra de Hombres, programados para el mes de mayo y que avanzamos en el anterior número de la revista, se aplazan para el segundo semestre del año.

## FINAL DE CURSO EN LA ESCUELA DE MÚSICA

Los conciertos de final de curso de la Escuela de Música están previstos, salvo que la situación epidemiológica no lo permita, para el lunes 14 y el viernes 18 de junio, como siempre en el Teatro Municipal, y el jueves 17 en el escenario que se instalará en el parque del Centro Cultural. Por su parte, el final de curso será el viernes 25 de junio.

La renovación de las plazas de los alumnos matriculados en la Escuela, podrá hacerse durante todo el mes de mayo, entregando la debida documentación por mail o en secretaría.

Las nuevas matrículas para el curso 2020/2021 se harán en junio para los nuevos alumnos empadronados y en julio para los no empadronados.



## MÁS LECTURAS SALUDABLES Y "LAS ESCRITURAS DEL YO"

LA BIBLIOTECA DE MORALZARZAL TE ESPERA EN MAYO CON MÁS DE 300 NOVEDADES EDITORIALES Y EL TALLER GRATUITO «LAS ESCRITURAS DEL YO, EL ECO MÁGICO DE NUESTRA VIDA»

**S**eguimos apostando, desde un entorno seguro, por lecturas saludables y de calidad que aporten bienestar a los usuarios de la biblioteca, ofreciendo la oportunidad de encontrar en los libros una forma de evasión de la rutina diaria, un refugio o un viaje iniciático con miles de posibilidades.

En esta variada selección se pueden encontrar desde las novelas más vendidas hasta las más curiosas e inesperadas..., guías de viaje para planificar la ansiada salida, libros de economía o incluso libros para cuidarse y llevar una vida más saludable abordando temas como nutrición, yoga, dominio mental o educación en la naturaleza.

A esta enriquecedora oferta literaria se suma la presentación del taller monográfico de animación a la escritura para jóvenes y adultos «Las escrituras del yo, el eco mágico de nuestra vida» impartido por el escritor, profesor de escritura y vecino de Moralzarzal, David Villegas Cabadas. La cita tendrá lugar



el viernes 14 de mayo de 19 a 21 horas, a través de la plataforma Zoom.

“Ya es un hecho que, practicar la escritura con cierto hábito, salpimenta nuestra cotidianidad y más, en los tiempos que vivimos, en los que muchas personas han decidido buscar alivio expresando sus miedos, sus esperanzas y sus vivencias en esta extraña y nueva realidad.

Y es que, escribir, puede sanar. Los terapeutas utilizan la práctica de la escritura como una herramienta que propicia el autoconocimiento, y que exorciza nuestros viejos fantasmas. Escribiendo pensamos y nos decimos cosas que no afloraríamos por ningún otro miedo y, como consecuencia, se nos abren mundos apasionantes que creíamos olvidados.

Los caminos para reflejar nuestra vida a través de la escritura son variados, no solo es la autobiografía. Y en presentar esos caminos, y en ahondar en los beneficios que produce la práctica de la escritura, incide este taller.” (David Villegas).



## ESPACIO PARA FAMILIAS

BIENESTAR SOCIAL Y LA MANCOMUNIDAD THAM CONTINÚAN CON ESTAS SESIONES ONLINE GRATUITAS QUE GIRAN EN TORNO A TEMAS DE INTERÉS RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN DE LOS MENORES Y LA CONVIVENCIA FAMILIAR

Las sesiones continúan impartándose a través de la plataforma Zoom. Para participar en ellas solo hay que inscribirse previamente por correo electrónico ([thamfamilia@mancomunidad-tham.org](mailto:thamfamilia@mancomunidad-tham.org)), indicando nombre, email, municipio, y el taller seleccionado.

*11 de mayo, de 17:30 a 19:30 horas*

### ¿Cómo hablo de sexo con niños y niñas?

Resolveremos dudas sobre cómo afrontar situaciones entorno a la sexualidad, con el lenguaje y los tiempos adecuados.

Dirigido a familias con niños y niñas de hasta 10 años.  
Ponente: Eli Soler, psicóloga y docente, autora del libro: *Convivir con adolescentes es fácil... ¡Si sabes cómo!*."

*13 de mayo, de 18 a 20 horas*

### ¿Cómo hablo de sexo con pre /adolescentes?

Una sesión similar a la anterior e impartida por la misma ponente, pero para familias con niños y niñas a partir de 11 años.

*18 de mayo, de 17:30 a 19:30 horas*

### Disfrutando de juegos de mesa en familia

A través de juegos de mesa y rol en familia, conoceremos un ocio alternativo diferente.

Ponente: María Jesús Campos, psicóloga especializada en menores y familia, Psicoeducamos.

*27 de mayo, de 17:30 a 19:30 horas*

### Conectando con el verano, creamos un plan tecnológico saludable

Las vacaciones son el momento de disfrutar del tiempo libre y en él están más presentes la tecnología y sus numerosas herramientas de ocio, entretenimiento y relación, por lo que es importante utilizarlas de manera adecuada.

Ponente: profesionales del Servicio de Atención a Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid.

Además, se ha puesto en marcha una nueva iniciativa dentro de este programa: "Espacio para familias RESPONDE", que da respuesta a la necesidad de los participantes de profundizar en cuestiones concretas que surgen durante las sesiones.

De este modo, un profesional experto responderá a las preguntas recibidas previamente sobre el tema a tratar y a las realizadas por chat durante la sesión.

# ESPACIO EMPRENDE: ACTIVIDADES PARA EMPRENDEDORAS

SI ERES UNA MUJER EMPRENDEDORA, O TE PLANTEAS LA POSIBILIDAD DE SERLO, AQUÍ ENCONTRARÁS ACTIVIDADES QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TUS CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS PARA QUE TU IDEA SEA TODO UN ÉXITO

Todas las actividades se realizan en el marco del convenio suscrito entre la Mancomunidad THAM y la Dirección General de Igualdad de la Comunidad de Madrid.

Las sesiones se realizan en formato on line a través de la plataforma Zoom. Para participar en cualquiera de ellas, es necesario inscribirse previamente por correo electrónico ([thamigualdad@mancomunidad-tham.org](mailto:thamigualdad@mancomunidad-tham.org)), indicando nombre, municipio, email y la actividad seleccionada.

## Taller Potenciando mi emprendimiento

*Viernes del 21 de mayo al 11 de junio de 9:30 a 11:30 h.*

Cuatro sesiones, en las que se partirá del análisis del punto de cada proyecto de emprendimiento para ver cómo potenciar la marca personal/empresarial, aumentar las ventas y gestionar la captación de clientes.



## Cómo construir tu marca personal en LinkedIn

*Viernes 7 de mayo de 9:30 a 11:30 horas.*

Taller de una única sesión en la que aprenderás a sacar el máximo provecho de esta red social. LinkedIn ha pasado de ser solo un portal de búsqueda de empleo a un lugar donde hacer negocio, networking y generar nuevas oportunidades.

vas oportunidades.

## Realiza tu flyer, ideas prácticas (canva y otros programas de diseño)

*Los lunes, del 31 de mayo al 21 de junio, de 17 a 19 horas.*

Taller de cuatro sesiones en las que se aprenderá a realizar un flyer para formato papel aplicando los conocimientos aprendidos con el manejo de Canva, Photoshop..., y a aplicar el mismo diseño para un story de Instagram. Requiere contar con un equipo informático.

# VERANEANDO EN MORAL

Hasta el 31 de mayo está abierto el plazo de inscripción para la Escuela de Verano de Moral. Se trata de una oferta educativa pensada para apoyar todos los aspectos relacionados con el desarrollo de los menores.

Además, supone un apoyo ante la necesidad que surge en muchas familias a la hora de compatibilizar las vacaciones escolares de sus hijos con su vida laboral.

Durante el mes de julio y la primera quincena de agosto se ofrecen seis ediciones semanales, no pudiendo inscribirse a los menores días sueltos:

- Del 5 al 9 de julio, ambos incluidos.

- Del 12 al 16 de julio, ambos incluidos.
- Del 19 al 23 de julio, ambos incluidos.
- Del 26 al 30 de julio, ambos incluidos.
- Del 2 al 6 de agosto, ambos incluidos.
- Del 9 al 13 de agosto, ambos incluidos.

El servicio se prestará con un mínimo de 12 menores inscritos en cada semana. El precio de cada semana es de 52 € sin comedor y de 80 € con comedor.

Inscripciones en el Centro de Bienestar Social (C/ Iglesia 7, tel. 91 8494721) y en la sede electrónica de la Mancomunidad (<https://sede.mancomunidad-tham.es>).

El **Colegio Leonardo da Vinci** impulsa los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible como pauta la AGENDA 2030 a través del programa EcoEscuela. El centro educativo demuestra así su compromiso con el entorno y promueve entre toda su comunidad educativa el conocimiento y respeto por el medio ambiente.



sores, direcciones pedagógica y empresarial, y personal no docente, para concretar estas acciones e incluirlas en el currículum escolar.

Los alumnos son la fuerza impulsora de esta iniciativa, y así se recoge en los fundamentos de Ecoescuela.

Desde los inicios de su actividad el colegio Leonardo Da Vinci ha venido desarrollando conductas sostenibles y responsables con el entorno natural, pero es desde septiembre del curso 2019-2020 cuando se crea un Comité Ambiental formado por alumnos, padres, profes-

Las familias participan a través del APA en las diferentes actividades que se proponen para la Comunidad, como la actividad de Litter Less, para la reducción y reciclaje de plásticos, programada el viernes, 16 de abril, donde el CLDV al completo recogió 446,75kg de basura de la Dehesa Vieja de Moralzarzal y zonas aledañas del colegio.

Este tiempo extraño nos ha privado de muchas de las actividades que antes disfrutábamos sin miedo. Sin embargo, nos ha demostrado que la escuela pública es suficientemente fuerte y versátil como para seguir trabajando seguros y sin renunciar a nada.

El pasado 2 de abril, se celebró a nivel internacional el Día del Autismo. Es una fecha especialmente significativa para nuestro colegio ya que somos un centro preferente de escolarización de alumnos y alumnas con autismo.



Desde siempre, el **CEIP El Raso** se ha caracterizado por hacer una apuesta decidida y "de fondo" por la diversidad. Estos días conmemorativos nos permiten recordar la forma en que nuestra comunidad educativa trabaja día a día por la inclusión de este tipo de alumnado con el trabajo de familias, profesionales y alumnos.

Este año la propuesta fue muy diversa. Por un lado, se planificó una jornada de reflexión a través de cuentos elegidos según las edades de los diferentes cursos y se transmitió de manera sencilla los aspectos en los que podemos apoyar a nuestros compañeros con estas necesidades para que su inclusión sea más fácil y real.

Por otro lado, el símbolo elegido para este curso fue un corazón sostenido por siluetas que lo alzan sin dejarlo caer. A cada alumno y alumna del centro se le pidió que trajera un pequeño trozo de tela de color azul para poder rellenar el corazón que se situó en el edificio de primaria y educación infantil. Con las máximas medidas de seguridad, todos los grupos del centro fueron pasando por nuestro símbolo tiñendo de azul el corazón con sus pequeños trozos de tela y construyendo un mosaico lleno de tolerancia y reconocimiento de la diversidad.

¡GRACIAS a todos por hacer de nuevo realidad este día!

**El CEIP San Miguel Arcángel** ha sido seleccionado Centro STEM en la III Convocatoria de la Comunidad de Madrid.

El sistema de educación STEM, parte del acrónimo de los términos en inglés Science, Technology, Engineering and Mathematics. Se trata de un enfoque científico integrado en el que los cuatro campos de la Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas forman un todo donde los elementos interactúan y se afectan unos a otros.



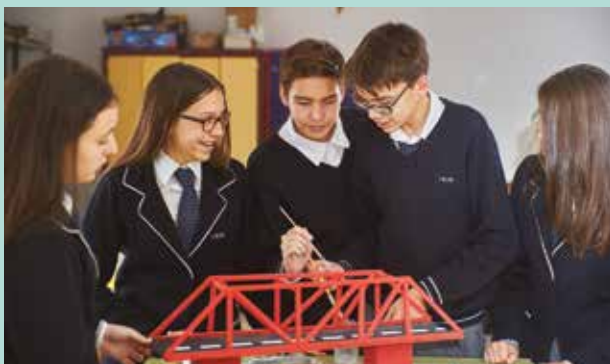
A partir del próximo curso, vamos a poner en marcha un proyecto que facilite el aprendizaje a los alumnos en las citadas áreas, a través de la experiencia, y desarrollando en ellos el pensamiento crítico y creativo.

A esta tercera convocatoria se han presentado más de 60 centros públicos de Infantil, Primaria y Secundaria de toda la Comunidad de Madrid, de los que se han elegido un total de 23. En la DAT Oeste, han sido seleccionados uno de Collado Villalba y el SanMi de Moralzarzal.

La prestigiosa revista Forbes acaba de publicar la lista de "los mejores 50 colegios privados y concertados de España", en la que **Laude Fontenebro School** ha sido seleccionado como uno de los mejores colegios del país.

Un reducido comité de expertos especialistas en educación ha analizado 36 criterios objetivos de nuestro modelo educativo, como las auditorías educativas, el reconocimiento externo o el rendimiento del alumnado en pruebas externas; la oferta educativa en cuanto a idiomas, profesorado, música, formación digital; además de los recursos materiales, incluyendo la ratio de alumnos por aula y profesor, las instalaciones, laboratorios, zonas innovadoras y servicios.

A este reconocimiento se suma la clasificación también realizada por el diario El Español de Laude Fontenebro School como uno de los 100 mejores colegios del país.



Acompaña a los alumnos de 1º de ESO del **IES Carmen Martín Gaité** en la ruta al Cerro del Telégrafo que han realizado en su clase de Educación Física.

Dirige tu móvil al código QR y sigue sus pasos.



# #JUVENTUDMORAL, EN LOS COLES

ENCARAMOS LA RECTA FINAL DE LAS CLASES Y QUEREMOS ESTAR PRESENTE EN ESTE FINAL DE CURSO UN TANTO DIFERENTE, CON PROPUESTAS CULTURALES Y MEDIO AMBIENTALES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL MUNICIPIO

## PERCUSIÓN AFRICANA: EL ORIGEN DEL RITMO

Concierto pedagógico que se llevará a cabo en los colegios El Raso y San Miguel, donde se hará un recorrido por la música africana y su evolución de la mano de grandes artistas africanos. Valores como la disciplina interna, el hermanamiento intercultural y el disfrute de la vida, impregnarán este apasionante espectáculo interactivo.

## GYMKANA DE HUELLAS EN EL ARBORETO

Actividad dirigida alumnos de 1º y 2º de primaria con

el objetivo de dar a conocer la fauna que nos rodea, realizando un recorrido con cuaderno y mapa donde tendrán que ir superando las distintas pruebas que encontrarán en su camino.

## PROYECTO DE ALUMN@S AYUDANTES EN EL IES CARMEN MARTIN GAITE

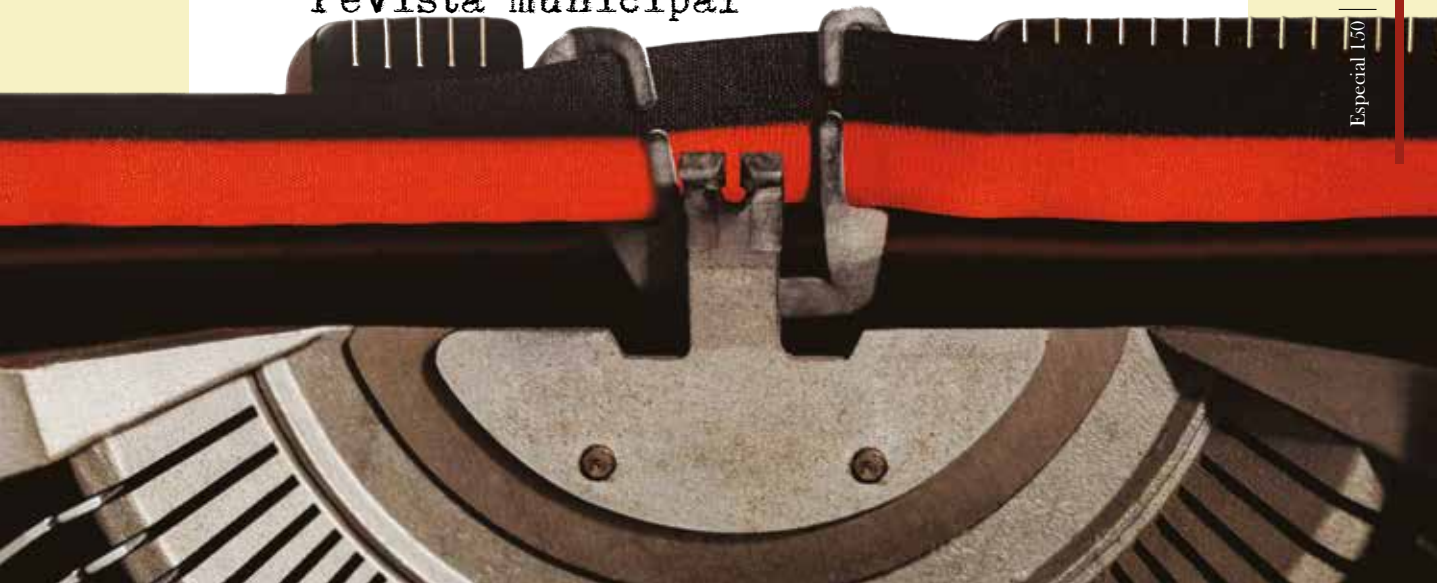
Si formas parte de este gran proyecto del Instituto Carmen Martin Gaité permanece atento a #JuventudMoral porque estamos preparando una actividad muy especial para este grupo de alumn@s que llevan todo el curso implicándose y formándose para mejorar la convivencia en su centro educativo.

# CURSO DE OBSERVACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE AVES



El viernes 28 de mayo a las 7 de la tarde aprende curiosidades, características, diferencias en el vuelo y cientos de cosas más sobre cada una de las especies. Las aves rapaces más esquivas y difíciles de observar nos visitan en nuestro municipio, lugar idóneo para observar las tres joyas de nuestra sierra: águila real, águila imperial y buitre negro. Se trata de una sesión teórico-práctica dirigida a mayores de 16 años. Inscripción gratuita.

En la segunda salida, el viernes 4 de junio a las 7 de la tarde, nos desplazaremos a uno de los mejores embalses de la zona para la observación de aves, el de Pedrezuela. Equipados con telescopios terrestres, realizaremos una pequeña y cómoda ruta para conocer las aves acuáticas que nos acompañan durante la primavera. Es una actividad gratuita, dirigida a jóvenes mayores de 16 años.



EN FEBRERO DE 1993 VIO LA LUZ EL PRIMER NÚMERO DE LA REVISTA MUNICIPAL DE MORAL. 28 AÑOS DESPUÉS, CUANDO LO DIGITAL CONTINÚA COMIÉNDOLE TERRENO AL PAPEL, LLEGAMOS AL 150

**P**or aquel entonces, Moralarzal contaba con 2.550 habitantes censados. Ahora, superamos de largo los 13.000, cifra que llega a doblarse cada verano.

En aquel primer número de la revista, había una entrevista a Narciso López, alcalde por aquel entonces, en la que adelantaba los proyectos que se iban a poner en marcha: construcción del nuevo edificio del Ayuntamiento, el polígono industrial y viviendas sociales.

En la sección de información gráfica se anunciaba la instalación de sendos contenedores para el reciclaje de papel en la plaza de la Constitución y en el colegio público (sólo había uno). También se avanzaba el inminente comienzo de las obras de remodelación de la iglesia parroquial y la finalización de las del entorno del Kiosko Puskas. Avanzando en las páginas encontrábamos la información de la creación de la Asociación Pueblo Verde, una serie de recomendaciones del Canal de Isabel II para ahorrar agua y una receta para cocinar habas con mollejas, firmada por Enrique Herando, propietario del restaurante El Berrocal.

Los anunciantes de aquel primer número eran Pub Don Moral, Restaurante El Berrocal, Ferretería Escalada, El Cenador de Salvador, El Almacén de Luis Guillén, Regalos Checo's, Clínica Dental Moraldent, Restaurante Los Laureles, Estilo y Moda, Cafetería Tom y Jerry, Lencería Ensueños, Peluquería Nuevo Estilo, Saneamientos Moral y Electrodomésticos (y muchas más cosas) Maribel.

A lo largo de estos años, el diseño de la revista fue

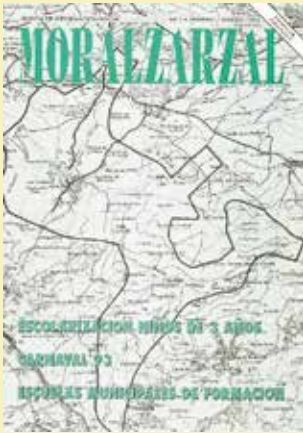
cambiando. Primero se introdujo la portada a color y, finalmente, éste llegó a todas las páginas. Hemos recopilado como homenaje, las diferentes cabeceras que ha tenido esta publicación.

Los tiempos han cambiado. Ahora, la web municipal, las redes sociales y las pantallas digitales mantienen a los vecinos informados de manera casi inmediata de lo que acontece. La revista, que se publica siete veces al año, a veces sirve como recordatorio y otras como avance de actividades, eventos e iniciativas. Pero sobre todo, es un elemento de participación. En esta última época, sus páginas se han abierto como nunca a la colaboración de vecinos y de asociaciones del municipio. Como muestra, en este número hay un total de once firmas diferentes.

Queremos acabar estas líneas con un agradecimiento a las empresas y comercios que se han anunciado, se anuncian y se anunciarán en estas páginas, sin cuya colaboración no sería posible que los vecinos encontrarán, cada mes y medio, la revista en su buzón.

El Archivo Digital Municipal ofrece al alcance de un clic todos los números de la revista municipal, en formato pdf. Se puede acceder a través de la dirección <http://archivo.moralzarzal.es/hemeroteca/> o escaneando el código QR adjunto.

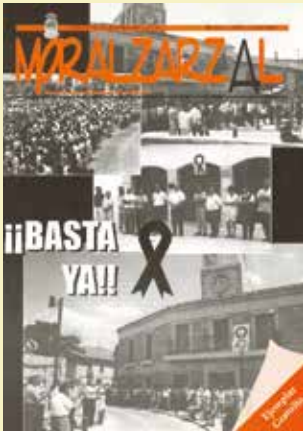




Número 1 - febrero 1993



Número 13 - julio 1995



Número 23 - junio 1997

## ...Y YA VAN 28 AÑOS



**Pilar Venero Parra**

*Concejala de Cultura (1991-1994)*

*Responsable de la revista entre 1993 y 1994*

**D**e la necesidad de acercar la información Municipal a los vecinos, nació la idea de poner en marcha una Revista, que recogiese las decisiones que se tomaban en el Ayuntamiento por el grupo de Gobierno.

Tanto en Cultura como en otras concejalías, fueron años de muchos cambios, Proyectos que vieron la luz, Fiestas tradicionales que ya no se celebraban, como 3 de mayo, Iluminaria, Cabalgata de Reyes, Cine de Verano, Excursiones, Exposiciones, Clases, Talleres, en fin un gran número de acontecimientos que unos años antes a La Revista habían ido viendo la luz, estaban a nuestro alrededor y se hacía necesario que nuestros vecinos estuvieran informados, de igual manera en todos y cada una de las concejalías, Deporte, Urbanismo, etc...

La Revista nos pareció un buen instrumento para explicar lo que hacíamos, de igual forma se informaba de los Plenos Municipales y de los puntos que se debatían así como, de las posiciones de los distintos grupos políticos que participábamos.

Me alegro de que siga llegando a nuestros hogares, después de los años y de su utilidad.

Me despido esperando que Moralarzarzal sea un lugar de encuentro de ideas, proyectos e ilusión y progreso, como en su momento lo fue al ver nacer entre otras muchas cosas esta Revista.

Un saludo.



# 150 FELICIDADES



**Carlos Hernando de Arriba**  
Concejal de Cultura y responsable de  
la revista municipal entre 1994 y 1995

**M**e satisface gratamente participar en el aniversario de la Revista Municipal aportando unas palabras como pequeño homenaje, ya que dirigí la publicación entre 1994 y 1995.

En aquellos años, nuestro municipio tenía muy pocos habitantes, no creo que llegáramos a 1.900. Hoy, esa cifra se ha multiplicado por siete. Los medios actuales son más sofisticados que en aquella época. La carencia la suplíamos con el empeño y la ilusión de que las noticias llegaran mensualmente a los vecinos.

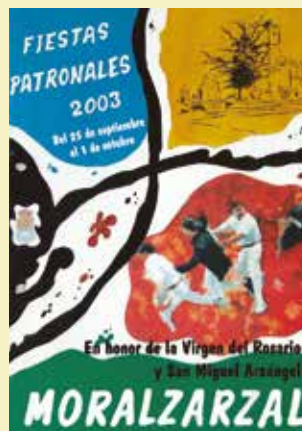
En aquellos tiempos, los concejales no teníamos remuneración por parte del Ayuntamiento y no podíamos dedicar todo el tiempo que el cargo requiere. Yo, como concejal de Cultura y director de la revista, tuve la gran suerte de tener a un extraordinario colaborador que se encargaba de coordinar todos los departamentos municipales. Esta persona es Santiago Gasco Bermejo. Gracias "Santi".

Nunca se utilizó la revista para otros fines que no fueran los de informar de las cosas que se trataban en los plenos a aquellos vecinos que no podían o no querían asistir, o las cosas que pasaban por aquellos tiempos, que no eran muchas, la verdad... Con el cambio de gobierno municipal en 1995, se creó una oficina de prensa, con otros medios y personas.

No quiero dejar pasar esta ocasión que me habéis ofrecido para agradecer a todos los empleados municipales de aquella época el comportamiento que tuvisteis conmigo. Gracias.



Número 25 - noviembre 1997



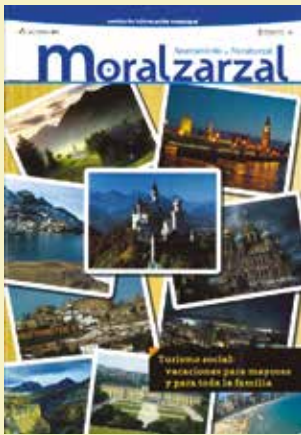
Número 48 - fiestas 2003



Número 65 - enero 2008

LA BASURA DENTRO  
DEL CUBO ES RECICLABLE.  
LA BASURA FUERA  
DEL CUBO ES BASURA.





Número 93 - febrero 2012



Número 100 - febrero 2013



Número 117 - agosto 2015



Número 132 - noviembre 2017

## UN APLAUSO A LOS 150 NÚMEROS DE LA REVISTA MUNICIPAL



**Juan Francisco Albertos Temiño**

*Director de Comunicación y responsable de la revista entre 2004 y 2015*

**D**irigi el Departamento de Comunicación del Ayuntamiento de Moralarzarzal durante algo más de 11 años, entre 2004 y 2015, donde me encontré con mi amigo Alfredo Gasco y trabajé para el Equipo de Gobierno del PP del alcalde José M<sup>a</sup> Moreno.

Mi planificación se basó en que cualquier vecino, en el momento que quisiera, pudiera estar informado de lo que sucedía en nuestro municipio. Pusimos en marcha acciones como la creación de una nueva web, el blog Soydemoral, los mensajes SMS, el newsletter por mail, nuestro canal de televisión, el inicio con las redes sociales y decidimos reforzar la Revista Municipal.

La dotamos de una periodicidad estable -7 números al año- y multiplicamos su tirada para poder buzonearla en todas las viviendas del pueblo. Nosotros hacíamos fotos, escribíamos y maquetábamos. Para eliminar gastos sacamos a concurso la explotación de determinados espacios publicitarios a cambio de los costes de impresión y ahí tengo que destacar a Juan Carlos Martínez, que es quien llevó a cabo esta labor.

En cada revista contábamos lo que iba a suceder en los siguientes dos meses y como Moralarzarzal vivía la época de mayor prosperidad y brillantez de su historia, los contenidos eran muy potentes y generaban enorme expectación. Inauguraciones del Centro Cultural, el Centro de Salud, el Hogar de los Mayores, la Plaza de Toros, el Centro de Protección Ciudadana, el Campo de Fútbol con el gran Alfredo Di Stéfano, Ferias del Comercio Local, Jornadas Gastronómicas, el libro Moralarzarzal en fotos, premios a la innovación y gestión de la Comunidad de Madrid o Antena 3 TV, inicios de las Jornadas de Montaña, MoralRock, MoralPark, OléMoral, la Escuela Taurina y sus retransmisiones en Canal +, constantes acontecimientos culturales y deportivos o espectáculos en la Plaza de Toros... necesitaríamos dos páginas para seguir y nos quedaríamos cortos.

La periodicidad estable, el buzoneo, los contenidos potentes y el apoyo de las empresas locales hicieron que nuestra revista viviera una época dorada. Gracias a todos.

Ahora aplaudo sus 150 números y deseo que cumpla otros 150 más.



# I PLENARIO DE ASOCIACIONES DE MORALZARZAL 2021

**E**l sábado 8 de mayo tendrá lugar en Moralarzal un evento único que permitirá que todas las asociaciones del municipio se conozcan y compartan pareceres sobre futuras líneas de actuación conjunta.

La capacidad colectiva que puede emanar de un espacio como este tiene una enorme potencialidad.

En esta sesión se comentarán, entre otras cosas, aspectos de los presupuestos participativos, nuevos

avances sobre la posibilidad de utilización de la Casa del Conserje del CEIP San Miguel Arcángel, cuestiones sobre la nueva ordenanza municipal de colaboración público-social y los proyectos que puedan derivarse de ella. Y quizá, empezar a pensar sobre una posible segunda edición de la Feria de Asociaciones de Moralarzal.

Para más información, contacta con nosotros a través de: [participacionciudadana@moralzarzal.es](mailto:participacionciudadana@moralzarzal.es). #TúHacesMoralzarzal.

## PROYECTO JUVENTUD

Tras los resultados de la encuesta realizada el mes pasado, se ha constatado que una mayoría de jóvenes de Moral tiene interés en disponer de sus propios espacios de decisión, en los que poner en marcha sus propios proyectos.

Para atender esta demanda, os instamos a que estéis atentos a las publicaciones municipales tanto en revista como redes sociales, ya que próximamente contactaremos con vosotros para celebrar un primer encuentro.

## PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

El 30 de abril finalizó la fase de presentación de propuestas en las que invertir la partida de 150.000 euros destinados a los presupuestos participativos que se ejecutarán con el ejercicio 2022.

Durante mayo y junio, los Consejos Sectoriales se reunirán para analizar las propuestas recibidas y dar forma a los proyectos. Quienes deseen participar en esta fase e implicarse personalmente en su desarrollo, pueden contactar a través del siguiente correo electrónico: [participacionciudadana@moralzarzal.es](mailto:participacionciudadana@moralzarzal.es).





## NUEVA PISTA DE TENIS EN EL POLI

**E**stará ubicada entre las cuatro pistas de pádel cubiertas y las otras dos de tenis. El pavimento se está construyendo a base de resinas acrílicas, material que se adecúa muy bien a las necesidades

tanto de alumnos como de usuarios. De este modo, el polideportivo municipal contará a partir de ahora con una zona exclusiva para la práctica de deportes de raqueta.

*Todo lo que necesita para instalarse en su nuevo hogar o negocio  
Servicio de mudanza, guardamuebles,  
trasteros y material de embalaje  
ofrecemos descuento al indicarnos que nos  
conoció por este anuncio.*

91 849 34 05 · [info@mudanzasvillalba.es](mailto:info@mudanzasvillalba.es)

Trasteros  
m<sup>3</sup>

Villalba  
mudanzas





# ¡DALE MARCHA A TU CORAZÓN!

## (PARTE I)

EN ESTA PRIMERA ENTREGA, VAMOS A HACER UN EXHAUSTIVO REPASO DE LAS CARACTERÍSTICAS Y FACTORES DE RIESGO QUE SUPONEN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



**Lorena López Castañón**  
Servicio Madrileño de Salud  
Miembro de MoralSaludable

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) según la Organización Mundial de la Salud son la primera causa de mortalidad en el mundo. Ocasionan 32 millones de eventos coronarios y accidente cerebrovasculares al año. En España son las responsables de 125.000 muertes anuales, el 34% de todas las defunciones, y de 5 millones de ingresos hospitalarios.

La mejor forma de disminuir su prevalencia, incidencia y mortalidad es potenciar la prevención primaria y el autocuidado. Estas enfermedades se relacionan con la aterosclerosis, que es el endurecimiento de las arterias. Comienzan en etapas precoces de la vida y tiene un desarrollo silencioso y progresivo a lo largo de todo nuestro ciclo vital.

Las ECV se producen como consecuencia de la aterosclerosis o arteriosclerosis, nombre que se da a la existencia de unas placas de grasa (placas de aterosclerosis) en la pared de los vasos sanguíneos. Estas

placas reducen o impiden el paso de la sangre por el interior de los vasos sanguíneos.

Las principales ECV son: enfermedad isquémica del corazón, enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, enfermedad hipertensiva y enfermedad oclusiva arterial.

El posible desarrollo de una ECV depende de los factores de riesgo de cada persona. Éstos son las condiciones que aumentan la probabilidad de tener una ECV. Por ello definimos riesgo cardiovascular a la probabilidad que tiene una persona de enfermar o morir por una enfermedad de este tipo. Generalmente en los hombres producen Infarto Agudo de Miocardio y en las mujeres Ictus.

Los factores de riesgo para desarrollar ECV se agrupan en modificables y no modificables. Los primeros son los susceptibles de cambiar con la mejora de estilos de vida o tratamientos farmacológicos. Los no modificables son aquellos imposibles de cambiar como la edad, la genética, la raza o el sexo. Identificar nuestros propios factores de riesgo modificables nos ayudará a tomar precauciones y de esta manera disminuir el riesgo de desarrollar ECV.

Los más importantes son la hipertensión arterial,

el colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes mellitus, la obesidad y otros relacionados como el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol o las situaciones estresantes.

La Educación para La Salud y Nutricional es el complemento indispensable para mejorar el control de los factores de riesgo modificables. Es necesario transmitir de manera clara el beneficio de las intervenciones dietéticas a la población en general y, especialmente, a la de alto riesgo. No debemos olvidar que la alimentación es un pilar fundamental para mantener una buena salud. El colesterol y las grasas saturadas juegan un papel fundamental en las intervenciones dietéticas de autocuidado en las ECV.

El colesterol constituye uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Existe una asociación importante entre las cifras de colesterol plasmático elevado y la formación de la placa de aterosclerosis. A medida que el colesterol aumenta también se eleva la incidencia de enfermedad coronaria.

El colesterol es insoluble en agua y para poder ser transportado en la sangre se asocia a otros tipos de grasa y a proteínas en forma de lipoproteínas.

Las lipoproteínas están formadas por una parte proteica y otra lipídica y se encargan de transportar el colesterol en sangre. Se clasifican en función de su densidad.

Las lipoproteínas de alta densidad HDL, el llamado habitualmente colesterol bueno, contienen mucha densidad de proteínas y poca densidad de colesterol. Se encargan de retirar el colesterol depositado en los vasos sanguíneos y el de los tejidos pe-

riféricos, para llevarlo hacia el hígado, donde se elimina por vía biliar.

De este modo, reducen el colesterol de los tejidos y evitan su depósito en los vasos sanguíneos, protegiéndolos así del desarrollo de la aterosclerosis. Así, los niveles elevados de HDL disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL), que llamamos habitualmente colesterol malo, contienen poca densidad proteica y mucha lipídica. Transportan el 70-80 % del colesterol circulante. Son ricas en colesterol y aterogénicas. Acumulan colesterol en los vasos sanguíneos y favorecen la formación de la placa de aterosclerosis.

Por lo tanto, establecer estrategias para aumentar las cifras de HDL y disminuir las de LDL son vitales en la prevención de desarrollar las ECV.

Las grasas también juegan un papel importante en el desarrollo de estas enfermedades. Se dividen en dos tipos: saturadas (generalmente de origen animal) e insaturadas (de origen vegetal).

En el próximo artículo hablaremos de los fitoesteroles y el manejo del colesterol, de antioxidantes y polifenoles, de los ácidos grasos omega-6, omega-3 y omega-9, y de las grasas trans, ya que en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad cardiovascular, la dieta juega un papel predominante.

El tipo de grasa que usamos en nuestra alimentación es muy importante porque, en parte, determinará el desarrollo o prevención de las patologías cardiovasculares en nuestro cuerpo.

**En primavera, COMPRAR en MORAL tiene PREMIO**

Si realizas alguna compra en los establecimientos adheridos hasta el **17 de mayo** podrás participar en el sorteo de **50 carritos de la compra**



## LA ALEGRÍA SERRANA: 100 AÑOS DE FIESTA Y CULTURA EN MORALARZAL

EL PASADO AÑO 2020, LA SOCIEDAD RECREATIVA Y CULTURAL LA ALEGRÍA SERRANA (SORCAS) DE MORALARZAL CUMPLIÓ 100 AÑOS DE VIDA, UN ACONTECIMIENTO QUE NO SE PUDO CELEBRAR DEBIDO A LA COVID-19.



**Miguel Ángel Soto**

Quizás sea solo una coincidencia, pero el año de su fundación, 1920, coincidió con el fin la pandemia conocida como gripe española, que provocó la muerte de 50 millones de personas en todo el mundo y que duplicó la mortalidad en Moralarzal. En este contexto, y a modo de vacuna contra la adversidad, no se pudo encontrar un nombre mejor: La Alegría.

En aquellos años, la nueva Sociedad fue la expresión de que la comunidad vibraba con un mismo latido; el baile, el teatro y la fiesta tenían un sentido vital, eran la exaltación de los valores comunitarios que mantenían viva la identidad de grupo. El nombre cambiaría al poco tiempo, pasando a ser La Alegría Serrana. Su salón de baile fue construido en 1929, y en la posguerra se nombraría como “el baile”, para rebautizarse en la década de los 80 con su acrónimo SORCAS. Poco importa el nombre, porque durante gran parte de estos cien años, y con varias crisis existenciales en su cuerpo, esta Sociedad ha sido un espacio vital para la sociabilidad y el mo-

tor de la cultura y la fiesta en Moralarzal. Desde la preparación de las fiestas populares (Cabalgata de Reyes, Luminaria, Semana Cultural, los Quintos, Carnaval, etc.) hasta la colaboración con el Ayuntamiento en muchas actividades y celebraciones.

La Alegría Serrana es una superviviente, un ejemplo de resiliencia. Es quizás la última representante de un modelo asociativo propio del medio rural español nacido al amparo de la primera ley de asociaciones que hubo en España, la de 1887. Al contrario que el resto de las sociedades de teatro y baile de nuestro entorno, La Alegría Serrana ha sobrevivido al siglo XX y pervive hoy como seña de identidad y patrimonio inmaterial de Moralarzal. Por este motivo, el salón de baile de La Alegría Serrana está catalogado como Bien de Interés Patrimonial según la Ley de Patrimonio Histórico de la Comunidad de Madrid.

Hoy en día, la sociedad y su salón ya no cumplen la misión que le fue encomendada, pero el fuerte vínculo emocional con tres generaciones de nacidos en Moralarzal la colocan en un lugar central

dentro de la organización simbólica de la comunidad. Es un lugar de memoria, con fuerte carga social, lugar de recuerdos, hechos vitales (emparejamiento, bodas, bautizos, etc.) y prácticas de ocio y recreo. Las cuatro paredes de su salón conservan todavía los ecos de las fiestas, actuaciones, funciones de teatro, sesiones de baile y muchas risas.

Pese a su carácter privado, La Alegría Serrana es un bien común. Por eso, la Junta Directiva de la Sociedad prepara una publicación y una exposición sobre sus cien años de vida.

Una forma de dar a conocer este elemento patrimonial importante para la comunidad.

Septiembre de 1992. Lleno hasta la bandera en el salón de La Alegría Serrana para ver la representación de la obra "Qué le contaremos a nuestros hijos", pieza teatral escrita por Margarita González, dirigida por Juanjo González y representada por los grupos de teatro locales Tercera Fila, Taller de Sueños y PequeCómicos.





**MANICURA  
&  
PEDICURA  
OPI**

**ESTÉTICA  
CORPORAL  
PIEL DE  
SEDA**



**SOS  
Estética**

*Desde 1984*  
Ahora en tu domicilio



**CRIS  
SUAREZ**  
BELLEZA A DOMICILIO

LOS MEJORES  
Y MAS SEGUROS  
SERVICIOS DE ESTÉTICA  
IMÁS UN REGALO!

**677 833 202**  
**642 332 589**



**FACIAL  
ANTIEDAD  
&  
PRESOTERAPIA  
CONTORNO  
OJOS**



**HIGIENE  
FACIAL  
OXIGENO  
PURO**



## NI WENDY NI PETER PAN

Probablemente habéis oído hablar del síndrome de Peter Pan, ese que se asocia a quienes no acaban de madurar ni de tomar conciencia de sus responsabilidades como persona adulta. Pero ¿alguna vez habéis escuchado algo sobre el síndrome de Wendy? Mayoritariamente es una mujer, pero no es una cuestión biológica ni natural, sino que son patrones adquiridos por educación y hábitos. Ella tiende a creerse indispensable, necesita alguien a quien cuidar para reafirmar su identidad, constantemente evita los conflictos, tiende a disculparse por no haber sabido hacer algo, pone el foco fuera de sí misma y le aterra el rechazo y la desaprobación.

Como el Universo tiende a moderar los desequilibrios, a unir el yin y el yang, lo blanco y lo negro, la luz y la oscuridad, frecuentemente, cerca de una persona Peter Pan encontramos una persona Wendy que se siente responsable del primero, le aparta las piedras del camino, le protege e intenta evitarle los sinsabores de

la vida. Los padres que no permiten que sus hijos tomen decisiones y se equivoquen, la madre y esposa que se hace cargo de absolutamente todas las tareas domésticas, el trabajador que soporta el abuso de los compañeros, la hermana que tapa todas las meteduras de pata del hermano, el cónyuge en una pareja que asume la toma de decisiones.... Todos ellos son ejemplos de síndrome de Wendy que hay que empezar a desterrar, priorizando nuestro bienestar y comenzando a decir “no”.

Seamos adultos de hecho y derecho, admitamos cada uno la parte que nos corresponde y no carguemos con los miedos e infantilismos de los otros. Esto nos posibilitará incrementar la autoestima y establecer relaciones más equitativas y satisfactorias con la pareja, familia, amigos, etc.

**LA UNIÓN DE MÁS MUJERES HACE LA FUERZA DE MujerESmás.**

**CHAPA - PINTURA - MECÁNICA**

TU TALLER DE CONFIANZA





**Cartón Balandín**

TALLERES

**MECÁNICA · AUTODIAGNOSIS · PRE ITV · ESPECIALISTAS EN LUNAS  
DISTRIBUCIONES · AMORTIGUADORES · EMBRAGUES · CHAPA  
PINTURA AL AGUA · PRIMERAS MARCAS**

**POLÍGONO INDUSTRIAL CAPELLANÍA, NAVE 33 Nº2,  
28411 MORALZARZAL (MADRID)**

Tel./Fax: 91 852 91 11, e-mail: tallerescb@hotmail.com



# LA LAGUNA DEL GATO

**L**a Laguna del Gato es una asociación de voluntarios que nace para atender a las colonias de felinos que hay en Moralarzal.

Antes de constituirse legalmente, algunos de sus socios realizaban de manera individual esta tarea desde hacía tiempo. La publicación de la Ley de Protección de los Animales por parte de la Comunidad de Madrid en 2017 es el momento en que arrancan como asociación.

Un año después firmaron un convenio con el Ayuntamiento para llevar a cabo el programa CER (Captura, esterilización y Retorno) de los gatos a sus colonias. Estas labores, que realizan con la colaboración de las clínicas veterinarias del municipio, sirven para controlar las colonias de felinos, evitando camadas, peleas y enfermedades y facilitando al mismo tiempo la convivencia entre los vecinos y los animales.

Los gatos capturados son esterilizados o castrados, desparasitados y devueltos a la colonia tras el postoperatorio.

En estos momentos, la asociación cuenta con una treintena de socios y 20 alimentadores y colaboradores.

Generalmente, las colonias de gatos tienen su origen el abandono de los animales. En los últimos meses se ha detectado la aparición de un elevado número de nuevos gatos abandonados durante la pandemia.

Desde la Laguna del Gato se hace un llamamiento a todos los vecinos para no dejar restos de comida en las calles y canalizar todas las iniciativas a través de la Asociación. Contacta con ellos a través del teléfono 644 40 78 02, el correo electrónico [lalaguna-delgato@gmail.com](mailto:lalaguna-delgato@gmail.com) y la página web [www.lalaguna-delgato.com](http://www.lalaguna-delgato.com).

**VENDE  
RÁPIDO.  
VENDE  
RENTABLE.**

Vende tu casa  
con Alfa Home

En  **Alfa home**  
INMOBILIARIA

podemos hacer  
mucho por ti

 **Alfa home**  
INMOBILIARIA

[www.alfahomeinmobiliaria.com](http://www.alfahomeinmobiliaria.com)

En Villalba;  
C/ Alejandro Alonso Pena, 1  
Tel. 910 325 452  
[Info@alfahomevillalba.com](mailto:Info@alfahomevillalba.com)



@Alfahome3



@AlfaHomeInmobiliaria



Alfa Home Inmobiliaria

En Moralarzal;  
C/ Antón, 30  
Tel. 910 111 517  
[Info@alfahomemoralzarzal.com](mailto:Info@alfahomemoralzarzal.com)

# AGENDA

## MAYO

### Miércoles 5

9:30 horas

**Salida para mayores.** Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

### Jueves 6

Hasta el lunes 10

**Cuentaller "Elmer"**, por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento de Moralarzal. Organiza: Biblioteca Municipal.

### Viernes 7

9:30 horas

**Taller para mujeres: "Cómo construir tu marca personal en LinkedIn"**. Aprenderemos a sacar el máximo provecho de esta red social. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Martes 11

17:30 horas

**Taller Espacio Para Familias: "¿Cómo hablo de sexo con niños y niñas?"**. Para familias con niños y niñas hasta 10 años. Ponente: Eli Soler, psicóloga y docente. A través de la plataforma Zoom. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Jueves 13

18:00 horas

**Taller Espacio Para Familias: "¿Cómo hablo de sexo con pre-adolescentes?"**. Para familias con niños y niñas a partir de 11 años. Ponente: Eli Soler, psicóloga y docente. A través de la plataforma Zoom. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Viernes 14

19:00 horas

**Taller monográfico de animación a la escritura** a cargo del escritor y vecino de Moralarzal David Villegas Cabadas. A través de la plataforma Zoom.

### Sábado 15

También, el domingo 16

**Cine de estreno en el Teatro.** 17:00 horas: Raya. 19:30 horas: Nomadland. Entradas: general 4,50 euros y reducida 4 euros.

### Miércoles 19

9:30 horas

**Salida para mayores.** Ruta por confirmar. Organiza: Área de Mayores.

### Martes 18

17:30 horas

**Taller Espacio Para Familias:** "Disfrutando de juegos de mesa en familia". Ponente: María Jesús Campos, psicóloga especializada en menores y familia. A través de la plataforma Zoom. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Jueves 20

Hasta el lunes 24

**Cuentaller "El pequeño conejo blanco"**, por Totemcamp. En el Canal de YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal Casa Grande.

### Viernes 21

9:30 horas

**Taller: "Potenciando mi emprendimiento"**. Para mujeres emprendedoras. Se partirá del análisis del punto de cada proyecto de emprendimiento para ver cómo potenciar la marca personal/empresarial, aumentar las ventas y gestionar la captación de clientes. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Sábado 22

19:00 horas

**Teatro en el Centro Cultural: "Greenpiss"**, a cargo de la compañía Yllana. Para público familiar. Entradas agotadas.

### Domingo 23

19:00 horas

**Ciclo de videoconferencias "Historia con otra mirada"**: Amazonas, a cargo de Auf Dem Trampolim. A través de la plataforma Zoom. Organiza Mancomunidad THAM. Inscripciones gratuitas

### Jueves 27

17:30 horas

**Taller Espacio Para Familias:** "Conectando con el verano, creamos un plan tecnológico saludable". Ponentes: profesionales del Servicio de Atención a Adicciones Tecnológicas de la Comunidad de Madrid. Por motivos sanitarios, se realizará a través de

la plataforma Zoom. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Viernes 28

9:30 horas

**Taller: "Potenciando mi emprendimiento"**. Para mujeres emprendedoras. Se partirá del análisis del punto de cada proyecto de emprendimiento para ver cómo potenciar la marca personal/empresarial, aumentar las ventas y gestionar la captación de clientes. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Sábado 29

20:00 horas

Concierto: "Requiem", de Mozart, en la versión Czerny para coro, piano a cuatro manos y cuatro cantantes solistas. Entradas: general 10 euros y reducida 7 euros.

### Lunes 31

17:00 horas

**Taller para mujeres: "Realiza tu flyer, ideas prácticas (canva y otros programas de diseño)"**. Organiza: Mancomunidad THAM.

## JUNIO

### Jueves 3

Hasta el martes 7

**Cuentaller "El pez arcoíris"**, por Totemcamp. En el canal YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

### Viernes 4

9:30 horas

**Taller: "Potenciando mi emprendimiento"**. Para

mujeres emprendedoras. Se partirá del análisis del punto de cada proyecto de emprendimiento para ver cómo potenciar la marca personal/empresarial, aumentar las ventas y gestionar la captación de clientes. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Lunes 7

17:00 horas

**Taller para mujeres: "Realiza tu flyer, ideas prácticas (canva y otros programas de diseño)"**. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Viernes 11

9:30 horas

**Taller: "Potenciando mi emprendimiento"**. Para mujeres emprendedoras. Se partirá del análisis del punto de cada proyecto de emprendimiento para ver cómo potenciar la marca personal/empresarial, aumentar las ventas y gestionar la captación de clientes. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Lunes 14

17:00 horas

**Taller para mujeres: "Realiza tu flyer, ideas prácticas (canva y otros programas de diseño)"**. Organiza: Mancomunidad THAM.

### Jueves 17

Hasta el martes 21

**Cuentaller "Las gafas de ver"**, por Totemcamp. En el canal YouTube del Ayuntamiento. Organiza: Biblioteca Municipal.

### Lunes 21

17:00 horas

**Taller para mujeres: "Realiza tu flyer, ideas prácticas (canva y otros programas de diseño)"**. Organiza: Mancomunidad THAM.

**CERRAJERÍA**  
**CERRALUZ**  
 Cerrajería en Hierro y Aluminio  
 Rejas, Vallas, Barandillas, Puertas correderas,  
 Seccionales... Cerramiento de parcelas





Pol. Ind. Capellanía · C/ Capellanía, 25 Local 2  
 Tlf. 653 033 368 · Mail: cerrajeriacerraluz@gmail.com

**SERANCO**  
 EMPRESA CONSTRUCTORA



C/ Evaristo San Miguel, 13 · 28008 Madrid  
 t. +34 91 758 30 57 www.seranco.es



## CIGÜEÑAS (SEGUNDO APUNTE)



**TEXTO:** Miguel A. Llanos  
 miguel.llanosneila@gmail.com  
**FOTOGRAFÍA:** Jorge Canalda

El objeto de esta página es acercarles al mundo de los pájaros. Dar a conocer sus costumbres, sus capacidades, la familiaridad de algunas especies con las personas. Las aves, tienen su parte de verdad y leyenda. Mi propuesta es hablarles de una y otra, con el riesgo inevitable que puedan solaparse en algunos casos.

Las personas que nacimos allá por los años cuarenta y cincuenta del siglo pasado, recordamos de forma vaga, nuestro primer viaje. Pudo comenzar en cualquiera de los tres parques parisinos: el Parc Montsouris, el Buttes Chaumont, al sur de la capital, fundado por Napoleón III y le Bois de Boulogne. Allí se encontraban las oficinas de solicitudes para el envío de bebés a toda Europa, a cargo de la Comunidad Europea de Cigüeñas Mensajeras (CECIME). Se recibían los pedidos con nueve meses de antelación, para que diese tiempo a preparar los envoltorios de algodón o de lana, dependiendo si el destino era la parte septentrional o meridional de Europa; las etiquetas con la dirección exacta de los solicitantes que viajaban sujetas con un cordel al cuello de la cigüeña y una vez envueltos con seguridad y la mayor delicadeza, despegaban hacia la carretera azul e interminable del cielo. Más o menos en el plazo estimado, llegaban a los domicilios siendo recibidos con júbilo, aquellos sonrosados y hermosos regalos.

Las cigüeñas pudieron llegar en ocasiones con retraso, pero jamás se perdió ninguna. Ocurrió alguna vez, que algunos solicitantes blancos, recibieron un bebé de co-

lor. Los padres formularon sus quejas al CECIME, recibiendo a vuelta de correo, el consejo de que hablaran primero con sus mujeres, o recordándoles que también las cigüeñas negras, se encargaban de este servicio tan necesario, con la misma habilidad y cariño que sus hermanas blancas. Como último recurso, existía la posibilidad, siempre triste de la devolución, pero un niño es siempre un niño, un regalo de la vida con independencia de su color. Millones de bebés llegamos de París en vuelo directo, en primera clase. Por encima de las nubes en días de temporal y protegidos por ellas en los días de sol. Luego surgieron las empresas de transporte urgente, que desestimaron este servicio por obsoleto. Los envíos, continuaron estancados en los nueve meses, salvo en casos urgentes que llegaban en siete. Tiempo necesario para hacer un corazón con vocación de felicidad.

La suspensión de la actividad se debió a dos razones: el incremento de la aviación comercial que ponía en peligro a las cigüeñas y sus preciados paquetes y las disposiciones legales, que obligaban a dejar los bebés en la sección de maternidad de los hospitales. Medidas que pusieron fin a la magia de los pequeños, que volaban prendidos del pico de un ave, que siempre encontraba su destino por lejano que estuviese, por escondido que se encontrase.

Otra curiosidad es que en Alemania utilizan la palabra "Pfeilstorch" para nombrar a las cigüeñas que llegan con una flecha clavada desde el Transvaal, a miles de kilómetros de distancia. La primera cita de cigüeña-flecha, tuvo lugar en 1822, en la ciudad de Klütte. Luego, aparecieron otras hasta en veintidós ocasiones. Afortunadamente, ninguna tuvo que volar con el precioso encargo en el pico.



MORAL & TÚ  
MORALZARZAL NOS TRU  
www.moralzarzal.es



YLLANA presenta:

# GREENPISS

UN DESMADRE ECO-ILÓGICO

SÁBADO 22 DE MAYO - 19:00 HORAS  
TEATRO MUNICIPAL DE MORALZARZAL

ENTRADAS AGOTADAS

**CUANDO LLEGAS  
A LOS 150, TIENES  
QUE CELEBRARLO.**

AGENCIAS DE PUBLICIDAD Y MARKETING

TÚ

**MORAL & TÚ**  
MORALZARZAL NOS UNIMOS

[www.moralzarzal.es](http://www.moralzarzal.es)

