

N144 | NOV19

TODAS LAS ACCIONES DEL MUNICIPIO DE MORALZARZAL

**&TÚ**

# JORNADAS DE MONTAÑA CON CARLOS SORIA

## 25N, DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**MORAL & TÚ**  
MORALZARZAL NOS UNE

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





CLINICA DENTAL

# MIRAFLORES

ODONTOLOGÍA GENERAL



VIVIAN REYES VIVAS  
DRA. / COLEGIADA N° 5117



C/ Iglesia, 19 - Morazarzal-  
(junto a Choko Maite)

Tlf. Cita 91 842 73 26

Rx. Panorámica Digital

Implantes

Estética Dental

Urgencias

Ortodoncia

Prótesis

Endodoncias



# SUMARIO

4 Ayuntamiento · 10 MoralSaludable · 12 Colegios · 18 Juventud  
20 Mancomunidad THAM · 22 Deportes · 26 Cultura

## 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:

Idea Hotel (ideahotel.es)

### Imagen Portada:

Freepik.com

### 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



**MORAL&TÚ**  
MORALZARZAL NOS UNE

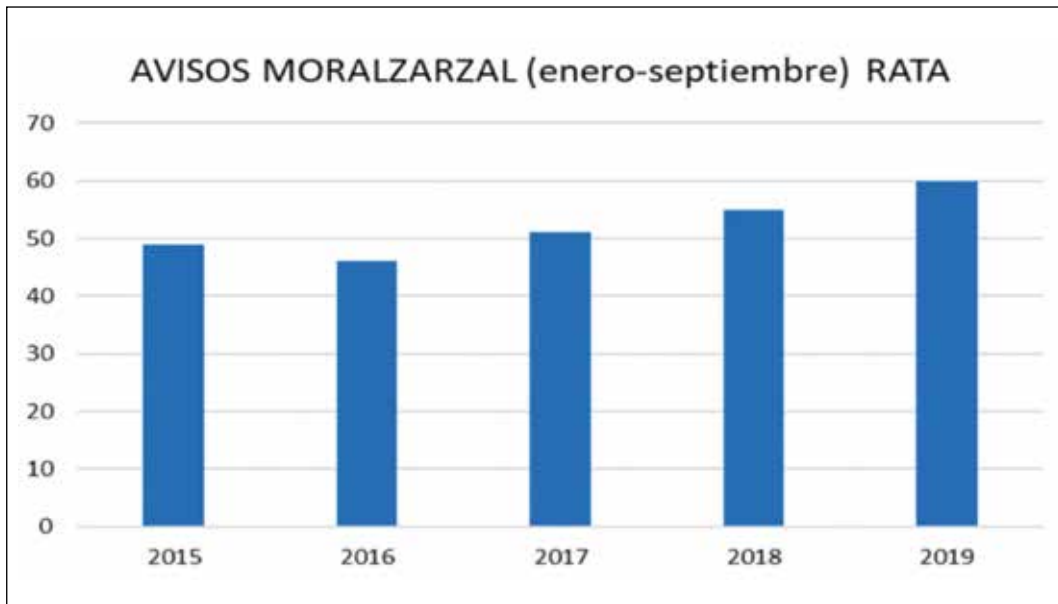
www.moralzarzal.es f ▶ ▶ ▶

## DE INTERÉS



## SOBRE LOS AVISTAMIENTOS DE RATAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, A NIVEL GLOBAL, ESTAMOS SUFRIENDO UN INCREMENTO DE TEMPERATURAS EN TODAS LAS ESTACIONES DEL AÑO, LO QUE HA ELEVADO LA TASA DE REPRODUCCIÓN DE ALGUNAS ESPECIES DE PLAGAS, SOBRE TODO LAS RATAS



Este incremento lleva además la expansión de estas plagas a espacios privados, sobre todo parcelas de viviendas, donde los servicios municipales no pueden intervenir y donde encuentran excelentes condiciones para multiplicarse (refugio, comida, agua...).

El Ayuntamiento cuenta, a través de la empresa Naturalia, con programas específicos de control integrado de plagas para las zonas de competencia municipal. A través de estas acciones se realizan visitas mensuales a todas las áreas de riesgo, especialmente la red general de alcantarillado. Disponemos además de una atención personalizada de los avisos que demandan los vecinos en todo lo referente a las plagas y que incluye la asesoría a los particulares que refieren un problema de índole privado.

La tendencia en el número de los avisos atendidos en los últimos años en Moralarzal (a fecha de septiembre) muestra que se ha ido manteniendo una línea de crecimiento sostenida, sin grandes saltos, y achacable al aumento de temperaturas referido y la consiguiente mejora de condiciones para el

desarrollo de estos roedores (55 avisos en 2018 y 60 en 2019). Y respecto a los índices específicos de presencia de ratas en la red de alcantarillado, los datos sugieren una sutil tendencia alcista en los últimos años, que puede estar relacionada con el incremento de la población del municipio.

En términos relativos, los índices de presencia de ratas en Moralarzal están en la media de otros pueblos de similares características y por debajo de la media entre todos los municipios donde presta los servicios de control de plagas Naturalia.

Tras el análisis de los datos expuestos, se desprende que la sensación de incremento de plagas tiene más que ver con el impacto de las publicaciones en redes sociales que de los datos objetivos registrados. Hace años el vecino debía acudir al Ayuntamiento para realizar solicitud por escrito, etc. Las redes sociales han agilizado la comunicación de avisos y han contribuido a hacer más relevantes los episodios de avistamiento de ratas.

No obstante, desde el Ayuntamiento se mantiene la vigilancia.



## LO VERDE PAGA MENOS

EL AYUNTAMIENTO BAJA LA TASA DE BASURAS A LAS FAMILIAS QUE REALIZAN COMPOSTAJE. EL OBJETIVO ES REDUCIR LOS RESIDUOS ORGÁNICOS EN ORIGEN CON EL CONSIGUIENTE AHORRO EN LA BASURA QUE SE ENVÍA AL VERTEDERO

**A**tal fin se han creado dos nuevas cuotas reducidas para aquellas viviendas que tengan sistema de compostaje, ya sea a través del proyecto puesto en marcha por el Ayuntamiento o a través de otra iniciativa.

De este modo, los bloques de pisos que se acojan a un sistema de compostaje comunitario, accederán a una nueva tasa que pasa de los 58,30 euros que pagan actualmente a 48,30 euros. Es decir, una rebaja total de diez euros. Por su parte, las viviendas unifamiliares, adosadas y pareadas que realizan compostaje, se podrán acoger a la nueva tasa de 61,20 euros, en lugar de los 73,20 que pagan en este momento.

Las familias que quieran acogerse a estas nuevas tasas reducidas, que entrarán en funcionamiento a partir de 2020, tendrán que solicitarlo previamente de forma presencial en el Ayuntamiento o a través de la sede electrónica, a la que se accede a través de la web [www.moralzarzal.es](http://www.moralzarzal.es)

Además, se han modificado los parámetros técnicos

necesario para que las viviendas que utilizan sistemas de aprovechamiento de la energía solar puedan acogerse a la bonificación del IBI, que oscila entre el 25 y el 50% durante cuatro años desde la fecha de instalación.

Los sistemas de aprovechamiento térmico o termo dinámicos de la energía solar deben representar un suministro de energía mínimo del 60% del total de A.C.S. Las instalaciones para producción de calor (paneles térmicos) deberán integrarse en la cubierta, sin termosifón y deben disponer de la correspondiente homologación por la Administración competente.

Los sistemas de aprovechamiento eléctrico de la energía solar deben disponer de una potencia instalada mínima de 1,5 KW por cada 225 metros cuadrados construidos o fracción superior a 100 metros cuadrados construidos.

Ambas iniciativas, que se encuadran en la estrategia municipal de protección al medio ambiente Moral es un Sol.

**SERVICIO GRATUITO DE RECOGIDA DE PODA.-** Entre los meses de octubre y marzo, el Ayuntamiento vuelve a poner a disposición de todos los vecinos el servicio gratuito de recogida de poda, que puede utilizarse dos veces por temporada. Para ello, hay que solicitarlo llamando al teléfono 91 637 76 00. Dependiendo de la cantidad de residuos, se facilitará un contenedor o sacas que, posteriormente, se pasarán a recoger. Recordamos que los restos de poda no se deben tirar al contenedor gris ni dejar en la vía pública. En caso de no utilizar este servicio gratuito, deben llevarse al punto limpio.



## REPARTO GRATUITO DE LEÑA

Como todos los años se va a proceder al reparto de leña procedente del desmoche en las dehesas municipales autorizado y señalado por la Comunidad de Madrid.

El plazo de presentación de solicitudes acaba el 7 de noviembre. Los lotes serán depositados sobre el terreno, siendo por cuenta de los adjudicatarios su retirada y transporte con las excepciones previstas en el pliego. Los adjudicatarios deberán depositar, una fianza de cien

euros, como garantía de la correcta ejecución del aprovechamiento y de la limpieza del terreno, dejando los restos en las zonas indicadas por los servicios municipales.

Se adjudicarán de modo directo, hasta un máximo de un 20% de los lotes disponibles, a favor de aquellos solicitantes que acrediten un nivel de renta inferior a 7.680,35 euros anuales por miembro de la unidad familiar.

## TEMPORADA DE CAZA

Hasta el próximo 30 de enero de 2020 se extiende la temporada de caza en la Ladera de Matarrubia. Los días habilitados, cuyo aprovechamiento corresponde a la Sociedad de Cazadores de Moralarzal, son los jueves, domingos y todos los festivos, entre las 8:30 y las 14:00 horas. Por tanto, se recomienda durante esas fechas y horarios no circular fuera de las pistas forestales a ciclistas, corredores y paseantes.

Para el general conocimiento, se ha colocado cartelera con esta información en los accesos a la Ladera.

## PROCESIONARIA

El pasado 14 de octubre la Comunidad de Madrid, con la colaboración del Ayuntamiento, realizó una serie de tratamientos localizados contra la procesionaria del pino en el Cerro del Telégrafo, más conocido como La Ladera.

Esta iniciativa para el control de la procesionaria se suma a otras tomadas ya como la colocación de trampas con feromonas, la instalación de cajas nido para pájaros insectívoros y las tareas de clareo en la zona de bosque.

Movimiento de tierras  
Transportes especiales  
Carreteras  
Canalizaciones  
Voladuras  
Canteras  
Zanjadoras



**elmasa**

## Maquinaria. Básicamente esto.

Es lo que sabemos hacer, y lo llevamos haciendo de forma impecable desde hace más de 30 años.



Consulte nuestro catálogo de maquinaria en venta



# Elmasa Obras Públicas S.A.

Polígono Industrial Capellanía, 28 - 28411 Moralarzal

[www.elmasa.org](http://www.elmasa.org)

# CONOCIENDO A MARIAJO BRIZ

MORAL ESTÁ LLENO DE PERSONAS AMABLES Y CARIÑOSAS QUE TERMINAN SIENDO TUS AMIGAS, GRACIAS A OTRAS QUE TENÉIS EN COMÚN Y QUE VAN ABRIENDO DISTINTAS PUERTAS

Es mi caso con María José Briz, "Morajo", que es el apodo con que se la conoce.

Sin percatarme de ello me estaba codeando, con una gran atleta de élite que tenía en su poder medallas Mundiales, en la categoría W45 en Brujas y dos años más tarde en Kobe (Japón) en 20km. Europeas, Nacionales, etc. Porque con su tesón y esfuerzo ha conseguido muchas más, en la actualidad sigue compitiendo dentro de su categoría, W65. Tiene 68 años

Nació en Alcolea del Río, ha trabajado 43 años en la fábrica de la moneda, también practica la fotografía profesional, pero sobre todo su gran pasión ha sido la marcha atlética

Al preguntarle cómo se inició en la marcha me comentó que al ver un campeonato de Europa (Roma 1978) de 10km, marcha femenina, vio que Emilia Cano (catalana) iba ganando y se cayó del esfuerzo, pero el reglamento no permite recibir ayuda, se levantó como pudo y siguió.

Este hecho le impactó tanto que se federó en el Club que le recomendaron y ahí comenzó su pasión. Una pasión que todavía mantiene y que ahora comparte



con nosotros ya que es una vecina más de nuestro pueblo, pues lo que empezó siendo veraneo se ha convertido en su lugar de vida definitivo.

Ahora se está reponiendo de una lesión para poder estar en activo rápidamente, entrena por la mañana y por la tarde, para mantenerse en forma.

Además los fines de semana los dedica a colaborar en diversas pruebas, ayudando a los organizadores.

Quiero destacarla para que las personas mayores que en muchos momentos pensamos, que podemos hacer poco y mucho menos, esfuerzos, entendamos que cuando algo nos apasiona realmente podemos y debemos, seguir luchando por ello. Como es lógico en diferentes modalidades o categorías. En marcha atlética permanecen todavía corriendo personas con más de 100 años.

Animaros hay que luchar por todo aquello que nos ilusiona y apasiona, no nos limitemos nosotros mismos, busquemos poder realizar aquello que amamos, aunque tengamos que esforzarnos.

**Amparo Jiménez Arias**

**FORMACIÓN CANINA**  
Adiestramientos Individuales  
Actividades y Charlas en Colegios  
Educación Canina Adaptada

**INTERVENCIÓN ASISTIDA CON PERROS**  
Apoyo en Terapia Ocupacional y Psicológica  
Ámbito Escolar Trastorno Espectro Autista

[www.miperrosabe.es](http://www.miperrosabe.es) - Tel. 629 880 896 - [info@miperrosabe.es](mailto:info@miperrosabe.es)

**Eva Álvarez Paz**  
ABOGADO

Contratos, arrendamientos accidentes  
Familia, menores, herencias  
Violencia de género  
Penal, laboral, respon. civil  
Multas, medio ambiente

[www.evaabogado.es](http://www.evaabogado.es)  
Tel: +34 649 30 22 97  
Fax: +34 91 182 01 49  
[evaabogado@outlook.es](mailto:evaabogado@outlook.es)

C/Corra nº 11, piso 17, 28411, Morlàzarzal (Madrid)

# FERIA ECOLÓGICA Y FORMACIÓN

EL ÁREA DE EMPLEO, COMERCIO Y DESARROLLO LOCAL CIERRA EL AÑO CON UNA SERIE DE PROPUESTAS FORMATIVAS Y DE ACTIVIDADES PARA LOS MESES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE. TOMA NOTA PORQUE SEGURO QUE TE INTERESA

La actividad más destacada para este trimestre es la Feria de productos ecológicos y artesanos que tendrá lugar el sábado 23 de noviembre, entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde en la Plaza de Toros. Una cita para los amantes de lo eco en la que, además de la venta al público podrás disfrutar de la degustación de productos y participar en diferentes actividades para peques y familias.

Al hilo de esta propuesta, el día anterior ofreceremos una jornada gratuita de Empleo Verde. En la Biblioteca tendremos ponencias de expertos sobre el potencial de este mercado, vías para la financiación y ejemplos de proyectos tanto locales como comarcales. La cita acabará con un *networking* entre los asistentes.

En clave de *networking* para comerciantes locales será también la cita del jueves 12 de diciembre al mediodía.

Una sesión en la que se ofrecerán recomendaciones para mejorar la atención al cliente. Mucho antes, los días 12, 14, 19 y 21 de noviembre, ofreceremos el taller *Emprende y Prototipa*, que está dirigido a personas desempleadas con una idea de negocio. En las cuatro sesiones de las que consta, se ayudará a modelar el proyecto facilitando herramientas tanto para su visualización como para la comunicación.

Por último, también para personas desempleadas, el 3 y 4 de diciembre hemos preparado un taller de *coaching* aplicado a la búsqueda de empleo, que te ayudará a enfocarte en nuevos caminos profesionales y lograr tus metas potenciando tus habilidades.

Información e inscripciones en el Área de Empleo, Desarrollo Local, Comercio y Turismo. Teléfono 667 254 446 y en [dinamizamoral.moralzarzal.es](http://dinamizamoral.moralzarzal.es).

**S + U**  
arquitectos

OBRA NUEVA  
REFORMAS  
DECORACIÓN  
DISEÑO PARA NEGOCIOS  
LICENCIAS



640 906 414 · 659 796 700

[info@smasuarquitectos.com](mailto:info@smasuarquitectos.com)

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



## CÁNCER DE MAMA

TODOS LOS 19 DE OCTUBRE SE CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA, CUYO OBJETIVO ES SENSIBILIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE ESTA ENFERMEDAD

Desde 1999 la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid aplica un Programa Regional para su Detección Precoz (DEPRECAM). Consiste en la realización de mamografía de cribado cada dos años en mujeres de 50 a 69 años. Su objetivo es detectar lesiones que pueden aparecer en la mama en fases pre-malignas, cuando no hay síntomas y el tratamiento aplicado es menos agresivo y con una gran probabilidad de curación. Es una prueba segura y de bajo riesgo. Clasifica correctamente a las personas enfermas en el 80-90% de los casos y a las sanas en más del 90%.

Hay factores de riesgo que aumenta la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad. Pueden ser modificables o no modificables. Conocerlos nos ayudará a adoptar estilos de vida saludables como prevención.

Los no modificables nacen con nosotros. No podemos influir en ellos, como la edad, la raza, el sexo o la genética.

El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta a

medida que uno envejece. También aumenta el riesgo la exposición prolongada a los estrógenos, las hormonas femeninas que segregan los ovarios. Esto ocurre en las mujeres con menarquia precoz (primera regla antes de los 11 años) o con menopausia tardía (retirada de la regla después de los 55 años).

Entre los factores de riesgo modificables se encuentra la obesidad, ya que el tejido adiposo convierte los andrógenos en estrógenos con el consiguiente aumento de la exposición a ellos.

También la dieta. La ingesta de grasa saturadas y aceites vegetales de la serie n-6 (girasol, maíz, etc.) muy abundantes en la “comida rápida” aumenta el riesgo, mientras que los aceites de la serie n-3, procedentes del pescado, lo disminuyen.

El alcohol es perjudicial y se debe consumir con moderación (menos de tres unidades diarias y mejor de bebidas fermentadas: sidra, cerveza o vino).

Siempre es aconsejable dejar de fumar, pues el tabaco es la primera causa aislada de mortalidad evi-

table de muchos tipos de cáncer en los países desarrollados.

La exposición a radiaciones ionizantes, y las cabinas de bronceado también aumentan el riesgo.

Por otro lado, se ha comprobado que las mujeres que no han tenido ningún embarazo tienen un mayor riesgo de padecer un cáncer de mama.

Por último, la práctica regular de ejercicio físico moderado reduce la incidencia de esta enfermedad entre el 20-40 %.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se ha convertido en el segundo cáncer con mayor número

de diagnósticos, con 33.307 casos nuevos en 2019.

Gracias a los programas de detección precoz y a los avances en el diagnóstico y tratamiento cada día es mayor el número de mujeres que viven con el cáncer de mama y lo superan.

En el diagnóstico precoz y en la prevención está el éxito.

A partir de los 50 y cada dos años, no olvides hacerte una mamografía.

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

Hasta el año pasado existían unos autobuses dotados de mamógrafos para realizar el programa del DEPRECAM. En estos momentos, las citas se realizan desde el Hospital General de Villalba.

Si hace más de dos años desde tu última mamografía y no te han dado nueva cita, puedes conseguirla llamando al teléfono: 91 602 69 58.

No te  
 “pellets”  
 de frío

TENEMOS CALDERAS Y ESTUFAS CON  
 PRECIOS, DESCUENTOS Y FINANCIACIÓN  
 QUE, ¡¡ NO TE DEJARÁN TIRITANDO !!

Energías Renovables Moral

Pol. Industrial La Encinilla-Moralzarzal  
 28160 857 84 72

En el **CEIP El Raso** invitamos al alumnado a ir de viaje...en cada recreo. Porque les abrimos las puertas de la biblioteca. Sabemos que leer es viajar y lanzarse a la aventura. No podríamos poner en marcha este proyecto de biblioteca sin la colaboración de las familias, que nos ayudan a clasificar y organizar los recursos. Este año, además, estrenamos cerca de 300 nuevos títulos gracias a la aportación económica de 4.000 euros del Ayuntamiento. ¡Esperamos que muchos alumnos/as se embarquen en nuevos viajes!



El colegio bilingüe e internacional **Laude Fontenebro School** abre el curso escolar con todas sus plazas ocupadas en 1º y 2º ESO.

Además, ha iniciado el proceso de inscripción en lista de espera para las matriculaciones que se quieran realizar de cara al curso 2020/21 en los cursos citados.

Para el resto de cursos 3º y 4º de ESO en la actualidad quedan sólo 4 plazas a ofrecer. El centro así garantiza su compromiso con mantener grupos reducidos de alumnos en las aulas, manteniendo una ratio de 1 profesor por cada 7 alumnos y una media de 18 alumnos por aula.

A través de la ONG "La Costa de la Sonrisa" los alumnos del **CEIP San Miguel Arcángel** han recibido charlas informativas sobre las condiciones de vida de los niños en otros países.

De esta forma han reafirmado su compromiso con los más desfavorecidos ayudando a construir un pozo de agua en una escuela de Gambia.

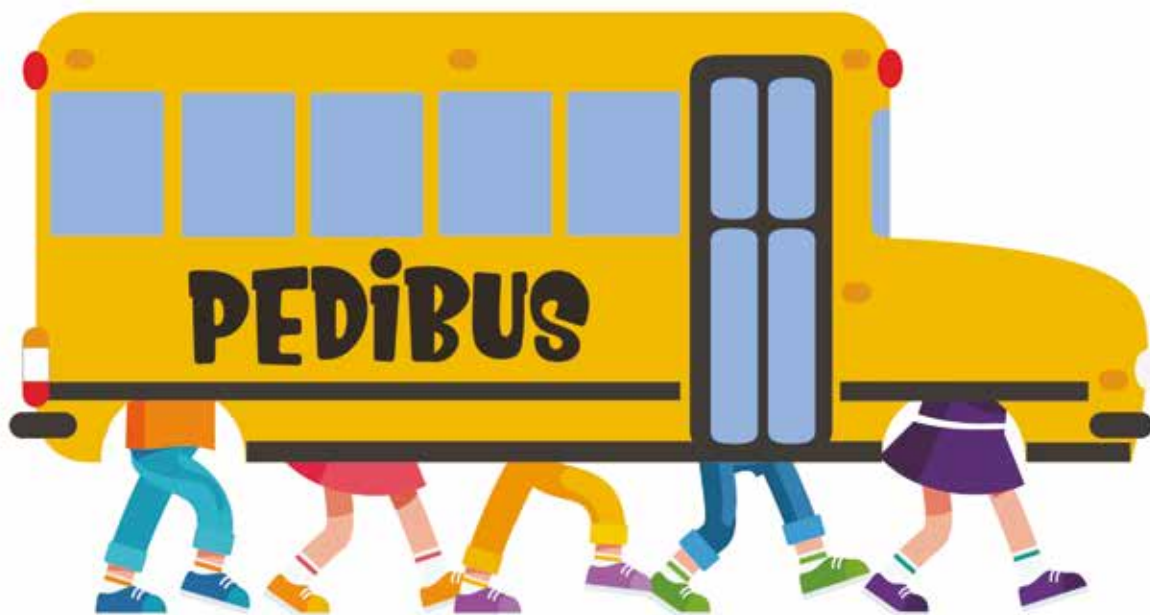
"Con los pozos en las escuelas hemos conseguido que mejoren las condiciones higiénicas: se pueden lavar las manos y los dientes, favorecemos la creación de huertos para el autoconsumo y evitamos que los peques se den largas caminatas bajo el sol para conseguir el agua."

¡Nuestro colegio ha cruzado fronteras!



El **Colegio Leonardo Da Vinci** apuesta, en su Programa Da Vinci, por el Proyecto de Desarrollo Personal impartido en todas las etapas educativas. Su objetivo es potenciar el desarrollo integral de nuestros alumnos, atendiendo de forma especial a la capacidad emocional como base para el bienestar emocional y personal, que les guiará a la madurez adulta.

De la mano de las artes escénicas, capacitamos a nuestro alumnado en todos los ámbitos esenciales para la vida. Todo esto, desarrollará en el alumnado las habilidades socioemocionales necesarias para conseguir el bienestar personal, pilar fundamental y al que le prestamos especial atención en nuestro colegio.



## AL COLE SIN COCHE

DESDE PRIMEROS DE OCTUBRE, EL AYUNTAMIENTO HA PUESTO EN MARCHA ESTE SERVICIO PARA QUE LOS ESCOLARES PUEDEN IR ANDANDO AL COLEGIO ACOMPAÑADOS DE MONITORES

A pesar de que Moralarzarzal no es un municipio muy grande, existe una gran acumulación de vehículos a las entradas de los colegios, debido en gran parte a que los padres y madres trabajan en Madrid y dejan de paso a sus hijos en los centros. Este es uno de los principales problemas señalados por los vecinos en la encuesta de movilidad sostenible que se realizó el año pasado.

El Pedibús, cuya propuesta de puesta en marcha surge de la Comisión de Educación y Participación Ciudadana, se presenta como respuesta a este problema.

Tras la buena acogida de la experiencia piloto realizada a finales del curso pasado, se han creado tres diferentes rutas. El CEIP San Miguel Arcángel inicia la suya en la plaza del Ayuntamiento a las 8.30 horas y tiene una parada a las 8:40 junto a la oficina del BBVA.

El CEIP El Raso, comienza a las 8:30 en la puerta grande de la Plaza de Toros y a las 8:40 tiene una parada en la calle Pico Martillo, junto a la clínica RM.

Por su parte el Colegio Leonardo da Vinci comienza a las 8:30 en el Centro de Salud y a las 8:40 su parada en la calle Herradurita.

El servicio de Pedibús es gratuito y cada ruta (con un máximo de 25 participantes) cuenta con dos monitores, correctamente identificados, que están en contacto continuo con las familias.

El hecho de recorrer 15 minutos a pie o en bicicleta tiene muchos efectos beneficiosos en la salud de los pequeños. No sólo se estimula la salud física a través del movimiento, sino que también se benefician la salud mental y la emocional al contribuir al rendimiento escolar, y la responsabilidad, generando a su vez personas más autónomas. Además, se establecen nuevas relaciones entre niños y niñas de diferentes edades -lo cual repercute en la reducción del acoso escolar- y aprendizajes con el entorno urbano y la educación vial.

Las inscripciones pueden hacerse a través del correo electrónico [info@respiraocio.es](mailto:info@respiraocio.es) o llamando al teléfono 91 733 70 67.

## EMPEZAMOS NUEVO CURSO

**M**ujerESmás inicia su 4ª temporada con gran entusiasmo, proponiendo nuevas actividades para todas las mujeres de la sierra noroeste de Madrid.

Nuestros objetivos son promover la autonomía e independencia, elevar la autoestima y fomentar la integración y el desarrollo en plenitud

de la mujer en todos los ámbitos. Para ello, hemos realizado talleres de desarrollo personal y autoconocimiento (relajación, meditación, mindfulness, yoga, psicología práctica...), creatividad (manualidades, dibujo, arteterapia...), cuidado corporal (ejercicios hipopresivos, gimnasia para la mujer, tai-chí...), alimentación saludable, cuidado de la piel, actividades culturales (teatro, clown, risoterapia, canto, expresión a través de la música, recital de poesía, escritura, salidas a espectáculos...), encuentros en la naturaleza (senderismo, observación del cielo nocturno...), charlas temáticas, mercadillos solidarios, donaciones a diferentes ONGs...

Empezamos este nuevo trimestre con numerosas propuestas: merienda de bienvenida para las socias, yoga y meditación, semana del cine, arteterapia, zen-



tangle, coach personal y profesional, elaboración de bolsas ecológicas, baile, arreglos y customización de ropa, nuevas tecnologías, nutrición y salud, exposiciones, museos, visitas guiadas a Madrid, grafolología, colaboración con otras asociaciones, recogida de residuos, cafés-tertulia, mercadillos contributivos...

Acercándose el 25 de noviembre (Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer) recordamos que mujerESmás continúa en la lucha contra este tipo de violencia. Las mujeres somos un pilar básico en nuestra sociedad y no podemos permitir que nadie piense que somos de su propiedad o que tiene derecho sobre nosotras. La violencia machista es una lacra que hay que exterminar YA para conseguir una sociedad igualitaria y solidaria. MujerESmás arropará a cualquier víctima y seremos un apoyo incondicional.

Debemos estar alerta por si en nuestro entorno se estuviera produciendo algún tipo de maltrato sobre la mujer, aunque ella no sea consciente o tenga miedo a denunciar, y dirigimos a las autoridades pertinentes o a través del 016.

Obras y Reformas  
en general



**EL PALETA**  
.com



**ARREGLO DE GOTERAS E IMPERMEABILIZACIONES**

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

**Consultanos antes de decidirte  
Precios sin competencia**





## AMPLIACIÓN DEL CEMENTERIO

En breve van a comenzar las obras de ampliación del cementerio municipal. En una primera fase se van a construir 60 nuevas sepulturas, 80 nichos y 50 columbarios.

Posteriormente, se acometerá el acondicionamiento de la zona de aparcamiento de vehículos y la remodelación de las instalaciones del edificio del tanatorio.



Centro

Veterinario

Fuente  
del Moral



**URGENCIAS 24H: 670 852 183**



**CAMPAÑA DE ESTERILIZACIÓN 20% DESCUENTO**

**Consulta General y Especialidades**

**Dermatología · Medicina Felina**

**Planes de Salud · Higiene Bucodental**

**Cirugía General · Hospitalización · Radiografía**

**Ecografía · Laboratorio Especializado · Visitas a Domicilio**

**Avda. de la Salud, 12**

**28411 Moralzarzal**

**Tel. 91 857 66 44**





## XIV JORNADAS DE MONTAÑA

CON EL REGUSTO AGRIDULCE DEL ÚLTIMO INTENTO DE NUESTRO VECINO CARLOS SORIA DE LLEGAR A LA CIMA DEL DHAULAGIRI, ENCARAMOS UNA NUEVA EDICIÓN DE TODO UN REFERENTE EN EL MUNDO DE LA MONTAÑA Y LA AVENTURA

Las Jornadas de Montaña se volverán a celebrar en el Teatro Municipal los días 15, 16, 22 y 23 de noviembre, a partir de las 8 de la tarde.

La sesión de inauguración correrá a cargo de Rosa Fernández Rubio que, a día de hoy, sigue siendo la única española que ha completado el Proyecto 7 Cumbres escalando las montañas más altas de cada continente. En 2009, su carrera deportiva y su propia vida pasaron el momento más crítico al serle detectado un cáncer de mama. En 2011, apenas terminadas las últimas fases del proceso de curación, conquistó sus dos últimos "ochomiles" y ese mismo año fundó el club ciclista femenino de BTT.

El sábado 16 será Carlos Soria quien hará un repaso completo a su vida en la montaña, desde sus inicios hasta ahora. Además, promete incluir alguna imagen de su última expedición al Dhaulagiri, donde ha puesto a prueba con éxito su prótesis de rodilla.

El viernes 22, Alberto Pantoja nos hablará de Proyecto Gredos. Esquí en vivo. Vecino de Cercedilla, ha vivido desde pequeño con pasión la mon-

taña junto a sus padres y hermano. Tras sus primeras ascensiones por Pirineos, Alpes y el Atlas, las competiciones de esquí de montaña y de free-ride ocuparon sus años de adolescencia y les forjaron como deportista. Con la experiencia aprendida, inició un camino de descubrimiento de nuevas líneas esquiabiles en montañas cercanas y que todavía está por recorrer.

El cierre a la decimocuarta edición de las Jornadas correrá a cargo de un viejo conocido, Carlos Suárez, que con Montañas en Libertad hablará de sus últimas expediciones en diferentes macizos montañosos, centrándose especialmente en la Patagonia, donde ha pasado el último invierno intentando el Cerro Torre. Por supuesto, nos hablará de su modo de entender la montaña y su visión de la escalada y el alpinismo actual.

Las Jornadas empezarán el 15 de noviembre a las 12 de la mañana con todo un clásico, la grabación en directo del programa SER Aventureros, con José Antonio Ponseti, Ángel Colina y el resto del equipo de este referente de la radio española, en el que también participará Carlos Soria y el resto de ponentes. La entrada será libre hasta completar aforo.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Este año, gracias a la colaboración del Ladek Mountain Festival y con el apoyo del Ministerio de Exteriores Polaco y del Instituto Polaco de Cultura, las Jornadas de Montaña vienen con una serie de actividades complementarias que nos ofrecen una visión del montañismo en este país.

De este modo, hemos organizado dos proyecciones en nuestro Teatro Municipal con películas que han podido verse en dicho Festival, uno de los referentes mundiales en cuanto a cine de Montaña.

El sábado 16 de noviembre, a las 12 de la mañana, veremos Dream of Nanga (2018, 11 minutos), de Barbara Jendrzeczyk, y Runners (2017, 71 minutos), de Lukasz Borowski.

El martes 19 a las 7 de la tarde y también en do-



ble sesión, los títulos que se exhibirán son Mum (2017, 44 minutos) de Wojtek Kozakiewicz, y K2. Touching The Sky (2015, 72 minutos), de Eliza Kubarska.

Todas las películas se proyectan en versión original con subtítulos en castellano. La entrada es gratuita hasta completar aforo.

Además, entre el 16 y el 20 de noviembre, en el hall del pabellón del polideportivo municipal, podrá contemplarse la exposición "100 hitos de montañismo en conmemoración del centenario de la independencia de Polonia".

En Saneamientos Moral,  
**FINANCIAMOS** todas sus compras  
sin intereses!!

*Hazlo fácil*



**PISCINAS, RIEGOS, CALEFACCIÓN Y FONTANERÍA**  
Pol. Industrial La Encinilla - c/ Guadarrama, 4 - 28411 Moralzarzal  
📍 Saneamientos Moral - 91 857 84 72 - 91 857 80 82

**unm**  
saneamientos moral

# MENTELUDIC, I FERIA DEL COMIC Y ROL

---



# MORALRAP, EN LAS FIESTAS

---





## OTOÑO JUVENIL

Tras el éxito de Menteludic Moralarzal, la Feria del Cómics y el Rol celebrada en la Plaza de Toros, #JuventudMoral pisa el acelerador en la recta final del año.

Continuamos con las rutas Los Secretos de Moral, para alumnos de 3º y 5º de primaria del CEIP San Miguel Arcángel. Una manera divertida de descubrir la fauna y flora que rodea Moralarzal; sus arroyos, manantiales y fuentes, así como la historia de la cantería, que queda reflejada en los edificios más significativos y emblemáticos del municipio. Siempre acompañados por Luis G. y los monitores de Juventud

A partir del 8 de noviembre, comenzamos un taller educativo de la mano de CEDECA, que lleva por título DragonPet y los reinos de Herendor. Se trata de un taller dirigido a peques de 6 a 8 años en el que se trabaja principalmente la autoestima de los participantes, a través del contacto con una mascota. Todos los viernes de 17:30 a 18:30 horas. Consulta el precio de la actividad.

Además, el sábado 30 de noviembre nos vamos al Parque de Tirolinas, tanto con JuventudJunior (9 a 12 años), como con MoralJoven (13 a 17 años). Diversión y adrenalina aseguradas por tan sólo 10 euros.

Cuando leas estas líneas es muy posible que ya hayas disfrutado de la Noche de Halloween que hemos organizado en SORCAS. Una fiesta light, similar a la que ofrecemos durante las fiestas patronales, para jóvenes de 13 a 17 años y con entrada gratuita y cena incluida.

ESTACIÓN DE SERVICIO  
**MORALARZAL**

*Te ofrecemos los siguientes servicios...*

*Pan recién hecho • Autolavado*  
*Tienda (hielo, prensa...)*  
*Lavado a presión • Aspiradores*  
*Multiproductos... diesel Star, Óptima*  
*Gasolina Óptima 95 y 98*



**JUNTO A**  
**URBANIZACIÓN LA HERRADURA**  
**TLF. 91 857 62 52**



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

**Tejados - Terrazas - Fachadas**

**659 01 00 98**  
[www.elite-reformas.es](http://www.elite-reformas.es) · [contacto@elite-reformas.es](mailto:contacto@elite-reformas.es)



**Suelo Radiante**  
**SIERRAdeMADRID**

**Instalaciones de suelo radiante, geotermia, aerotermia, energía solar y climatización.**

Moralzarzal  
[info@sueloradientesm.es](mailto:info@sueloradientesm.es) | 657 425 755 · 636 280 542

Un documental de Isabel de Ocampo

# SERÁS HOMBRE

## CELEBRAMOS EL 25 DE NOVIEMBRE

EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, HEMOS PREPARADO, CON LA COLABORACIÓN DE LA MANCOMUNIDAD THAM, UNA SERIE DE ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Entre el 1 y el 15 de noviembre, el Centro Cultural acogerá la exposición itinerante de fotografía “Mírame, soy visible” cuyo objetivo es reducir el impacto de la violencia de pareja o ex pareja en mujeres mayores de 60 años.

El viernes 8 de noviembre proyectaremos en el teatro municipal el documental Serás Hombre, de Isabel Ocampo, una reflexión sobre el machismo y la masculinidad, que pudo verse en la SEMINCI de Valladolid. Tras el visionado mantendremos un coloquio con la directora.

El sábado 9 de noviembre, en el Hogar de Los Mayores a las 10:30 horas se impartirá un taller de Flamenco y Empoderamiento. El 23 de noviembre, a la misma hora, en el Centro Cultural, una master-

class de zumba.

El domingo 24 se realizará un acto institucional en memoria de las mujeres asesinadas por su parejas o exparejas durante 2019. La cita será a las 12 de la mañana en la plaza del Ayuntamiento.

El lunes 25, dirigido a alumnos de ESO y Bachillerato del IES Carmen Martín Gaité, se ofrecerá en el teatro municipal la obra “Me quiere, no me quiere”, un recorrido a través de situaciones inspiradas en noticias y acontecimientos sociales, culturales y políticos ocurridos en los últimos meses en nuestro país y en el resto del mundo. Se trata de un viaje en el escenario para visualizar la violencia y la desigualdad de género, para apoyar la lucha de la Mujer por sus derechos y por la igualdad.

## MESA INFORMATIVA SOBRE EL SIDA

Según el último informe sobre vigilancia epidemiológica del VIH y Sida en España, entre 140.000 y 170.000 personas viven en nuestro país infectadas por el VIH, de las que aproximadamente una de cada cinco (18 %) no está diagnosticada. Desde que comenzó la epidemia del sida se han notificado un total de 87.369 casos. La mayoría (84,6%) son hom-

bres y la media de edad se sitúa en los 35 años.

El 1 de diciembre se conmemora el Día Mundial del SIDA. A tal fin, el lunes 2 en el Polideportivo Municipal se va a instalar una mesa informativa sobre esta enfermedad, en la que te podrás realizar la prueba rápida del VIH.

# JORNADA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

El sábado 30 de noviembre, entre las 11:00 y las 13:00 horas en El Hogar de Los Mayores, se ha convocado una jornada en la que se decidirán las líneas y ejes prioritarios de los nuevos Consejos Sectoriales.

Fruto del trabajo de estos consejos en los últimos años son el proyecto del Pedibús, las jornadas históricas "Moralzarzal conquista su historia", las rutas a pie o el arboreto, entre otros.

Con la premisa ¿Qué queremos para Moral? se abrirá un diálogo, con su consiguiente debate en el que se conformarán los diferentes grupos de trabajo, formados por vecinos, asociaciones y partidos políticos.

Las personas que lo deseen podrán asistir a la jornada,

y también presentarse a ser miembros de los consejos. Se propondrán los siguientes: Deportes, Cultura, Medio Ambiente y Urbanismo, Bienestar y Salud, Desarrollo Local y Turismo y Mayores.

Adicionalmente se creará un consejo de Participación Ciudadana que ayudará al Área a la coordinación, difusión y otras tareas. Estará compuesto por un representante de cada uno de los consejos anteriores para poner en común proyectos y revisar posibles sinergias y colaboraciones entre diferentes consejos.

Y si eres joven y quieres participar en el Consejo Juvenil, hablaremos del tema en la asamblea del viernes 29 de noviembre a las 7 de la tarde en el Hogar de Los Mayores.

## TALLER DE CHAPA Y PINTURA

CARROCERÍAS



LOMILLOS BERROCOSA

DEL AUTOMÓVIL

Polígono Industrial  
La Encinilla

C/ Guadarrama, 20  
Moralzarzal

tifs. 91 857 76 90

627 715 036 - 650 135 011

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

"En Lomillos Berrocosa tu coche no es cualquier cosa"

Taller concertado



MUTUAMADRILEÑA

Taller distinguido



MAPFRE

Taller colaborador





## NUESTRA PETITE TROTTE A LEÓN

LA PTL ES UNA CARRERA DE MONTAÑA DE ULTRA DISTANCIA Y AVENTURA. SE REALIZA EN EL MARCO DEL ULTRA TRAIL DU MONT BLANC (UTMB), LA CARRERA DE MONTAÑA MÁS PRESTIGIOSA DEL PLANETA

Ésta última recorre una distancia de 100 millas (unos 170 kilómetros) por senderos muy frecuentados, señalizada y con un nutrido número de avituallamientos. A diferencia de UTMB, la PTL es mucho más larga, con distancias que oscilan entre los 280 y los 340 kilómetros dependiendo de la edición, ya que su recorrido es diferente e inédito cada año.

Lo realmente duro no es la distancia, sino el desnivel. Se ascienden un total de 26.000 metros, esto es, como ascender al Everest (y bajar) tres veces seguidas partiendo desde el nivel del mar. Además, recorre caminos alejados de los lugares más concurridos y a menudo muy técnicos y difíciles: atravesando glaciares, pasos equipados y elevadas cotas que suelen superar los 3.000 metros de altitud.

El recorrido no está marcado, de tal modo que las técnicas de orientación (incluso de noche) son fundamentales para poder concluir la prueba. Asimismo, el número de avituallamientos dispuestos por la organización es escaso, únicamente dos para un recorrido de 300 kilómetros. Los corredores han de llevar consigo su propio sustento y poseer una gran autonomía en terreno de montaña; incluso curar o paliar las pequeñas lesiones o heridas que sobrevengan. Y una particularidad más: se recorre en equipos indisolubles de 2 ó 3 personas.

La carrera se inicia en Chamonix, a los pies del Mont Blanc, realizando un recorrido gigante alrededor de todo el macizo y atravesando tres países: Francia, Italia y Suiza. Los corredores tienen hasta 150 horas para completar el recorrido, oscilando los más rápidos entre las 90 y las 110 horas, dependiendo del año.

Esta edición era mi primera participación en esta prueba. Y aunque ya había participado en otras pruebas parecidas, la PTL tiene un sabor especial y el nivel de los participantes suele ser muy alto. Acudía con mi compañero vasco Imanol Aleson, con el que tuve la suerte de vencer en Eufòria dels Cims el año pasado, una prueba de similares características que se celebra en Andorra sobre una distancia de 233 kilómetros.

Logramos realizar el recorrido en 104 horas, algo más de 5 días y 4 noches, llegando a meta en sexta posición. Aunque llegamos a marchar los terceros. No fue fácil, sobre todo durante los dos primeros días en los que sufrí una grave deshidratación, que nos hizo perder puestos, y numerosos problemas en los pies.

Se trata de una experiencia maravillosa a pesar de su dureza. Que nadie venga aquí pensando que esto es una carrera. Esto es una aventura. Un viaje. Una actividad montañera vivida a un ritmo más rápido que lo habitual. No es para corredores. Se necesita experiencia y olfato. Y si además quieres quedar entre los primeros tienes que ser rápido. Pero es más importante la paciencia, la resistencia mental, la gestión del sueño (nosotros dormimos menos de 8 horas en un total de 104) y de la alimentación. Un verdadero amor por la montaña.

Es una experiencia imborrable que compartes con otra persona. Y quizá eso es lo mejor de todo. Que es compartida con tu o tus compañeros y con otros muchos participantes con los que te encuentras una y otra vez.

*Julián Morcillo*

# SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO



## En casa hasta que tú quieras

### Tareas de atención y cuidados personales

- **Aseo e higiene** personal.
- Ayuda a la **movilidad** en el hogar.
- **Supervisión y valoración** continuada por los coordinadores.

### Tareas de apoyo psicosocial

- **Acompañamiento** dentro y fuera del domicilio.
- **Apoyo a la organización doméstica.**
- **Ayuda a la adquisición y desarrollo de habilidades,** capacidades y hábitos personales y de convivencia.

### Tareas de atención en el hogar

- **Limpieza** de la vivienda.
- Realización de **compras domésticas.**
- **Cocinado** de alimentos o traslado de estos a su domicilio.
- **Lavado a máquina, repaso y cuidados necesarios de la ropa del usuario.**
- **Reparación menor de utensilios domésticos** y de uso personal.

## Centro de Día

En Los Llanos Vital también disponemos de **CENTRO DE DÍA** que cuenta con una unidad de atención especializada en Alzheimer y otras demencias, terapias físicas y cognitivas pensadas para conseguir la mayor calidad de vida para los mayores.



**Los Llanos**  
Red de Soporte Asistencial Vital

Consúltanos **91 851 08 88**

[www.losllanosvital.es](http://www.losllanosvital.es) - [info@losllanosvital.es](mailto:info@losllanosvital.es)

# LO MEJOR DEL TRAIL SE CITA EN MORAL EL 23 DE NOVIEMBRE

**M**oralzarzal vuelve a ser el epicentro del trail en la Comunidad de Madrid, con la celebración del MoraTrail, el sábado 23 de noviembre, una cita en la que se espera a más de 600 participantes.



Esta nueva edición de tan tradicional evento de carreras por montaña estará organizada, como ya vienen siendo habitual, por YouEvent y el Ayuntamiento de Moralzarzal

Seguimos manteniendo dos distancias: un trail de 9 kilómetros y 425 metros de desnivel para iniciarse en el apasionante mundo de las carreras por montaña, y el plato fuerte de 17 kilómetros, donde a pesar de 'tal vez' su corta distancia, es un trail en toda regla, con

su dureza (850 metros de desnivel), sus tramos de descenso divertidos y sus tramos técnicos para el disfrute de los corredores más preparados.

Y cómo novedad en esta séptima edición, se establecerán dos premios especiales para tod@s aquell@s que participen en la

distancia de 17 kilómetros: Premio al mejor ascenso y premio al mejor descenso.

Y para completar la jornada todos los participantes podrán disfrutar de una comida popular con bebida y postre incluido.

Más información en la web del evento: [www.moral-trailrunning.com](http://www.moral-trailrunning.com).

## SUBBUTEO AUTONÓMICO

El domingo 3 de noviembre, en el pabellón escolar de El Raso se disputará el Campeonato autonómico de Subbuteo en el que nuestro equipo, Moralzarzal Subbuteo Club hará de anfitrión.

Un evento que servirá de preparación para acoger otras dos competiciones importantes en 2020: la Liga de la Comunidad de Madrid, el 17 de mayo, y el torneo más importante de España, la "Liga por Equipos", los días 13 y 14 de junio.

## ARRANCA LA NUEVA TEMPORADA

Ya han comenzado las diferentes ligas regulares de la competición organizada por la Agrupación Deportiva de la Sierra (ADS) en la que participan más de 300 jugadores de los equipos de Moralzarzal.

En concreto, 8 equipos de baloncesto, 5 de fútbol sala y 8 de fútbol participan cada fin de semana defendiendo los colores de nuestro municipio.

Además, los atletas de la Escuela de Atletismo, con sus habituales excelentes resultados, han comenzado la competición organizada por la Federación Madrileña de Atletismo. En breve, empezará la liga de tenis en la que participan los jóvenes de nues-

tra Escuela, así como las competiciones de Natación, Kárate, Judo y BTT, todas ellas dentro del calendario de competiciones individuales de ADS.

Los diferentes Clubes deportivos también están a pleno rendimiento. Ajedrez, Aikido, Bádminton, BTT, Esgrima, Fútbol, Fútbol Sala, Gimnasia Acrobática, KIN-BALL, Rugby, Salvamento y Socorrismo, Subbuteo, Pumptrack, Taekwondo, Tenis de Mesa, Triatlón y Voleibol tienen a sus deportistas en activo en las ligas regulares y competiciones correspondientes.

Les deseamos a todos la mejor de las suertes para esta nueva temporada.



## VUELVE JOANA PASTRANA

LA TRES VECES CAMPEONA DEL MUNDO Y PREGONERA EN LAS PASADAS FIESTAS PATRONALES SE ENFRENTARÁ A LA MEXICANA KATIA GUTIÉRREZ EN UNA ELIMINATORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DEL CONSEJO MUNDIAL DE BOXEO

**J**oana Pastrana se subirá de nuevo al ring en el pabellón cubierto del polideportivo el sábado 23 de noviembre, con el objetivo de poder disputar durante el primer trimestre de 2020 el Mundial a la alemana Tina Rupprecht.

Protagonista del, hasta el momento, único evento mundial celebrado en nuestra localidad, Joana Pastrana ha vuelto a elegir Moralzarzal, donde el calor del público la aupó a revalidar su título IBF por tercera vez el pasado mes de marzo. Ahora, tras perder

el título este verano en Puerto Banús, frente a la costarricense Yokasta Valle, comienza su nueva aventura.

El combate contra Katia Gutiérrez, cinco veces campeona del mundo y que nunca ha perdido por KO, promete ser muy disputado.

Las entradas, que oscilan entre los 20 y los 60 euros, están a la venta en [www.marcaentradas.com](http://www.marcaentradas.com) y en los comercios Peluquería Blume, Peluquería Mara y Restaurante El Geni.

## MORALZARZAL PRESIDE LA A.D.S.

Tras las elecciones a la junta directiva de la Agrupación Deportiva de la Sierra, la candidatura de consenso encabezada por Moralzarzal y Galapagar, presidirá esta entidad serrana durante los próximos cuatro años.

Como resultado, la única candidatura presentada, y elegida por unanimidad, da la presidencia los dos primeros años a Moralzarzal, mientras que los dos si-

guientes la gestión pasará a Galapagar.

Dicha candidatura iba encabezada por Juan Carlos Rodríguez Osuna, alcalde de Moralzarzal, Alberto Gómez Martín, alcalde de Galapagar, Miguel Ángel Montes Fortes, concejal de San Lorenzo de El Escorial, Antonio Coello Gómez Rey, alcalde de Los Molinos y Miriam Polo Fernández, alcaldesa de Colmenarejo.

## LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA COMIENZA CON FUERZA EL NUEVO CURSO



**L**a Banda y los Combos, siguiendo con la tradición, participaron en las Fiestas Patronales, acompañando a la procesión y deleitándonos con un concierto de pop/rock en el escenario de la Plaza de la Constitución, que este año ha sido todo un éxito.

El 18 de noviembre celebraremos el día de nuestra patrona Santa Cecilia con un concierto en la que estaremos encantados de compartir nuestro entusiasmo por la música con todas las personas que quiera asistir.

Si tienes peques entre los 2 y 3 años y te gustaría compartir con ellos la música e incorporarla a la vida fa-

miliar, tienes dos opciones en la Escuela: el método Max y Mía y el Método Suzuki en sus especialidades de violín o violonchelo. En ambos, alumno y progenitor comparten la clase y el gusto por la música en familia.

No dudes en preguntar en secretaría por las plazas que quedan disponibles. “La edad no es un impedimento”. Consúltanos estaremos encantados de informarte de horarios disponibles y precios.

Además, seguimos con el programa de Becas que se otorgan a un total de 10 alumnos. Consulta en la web del Ayuntamiento en su Área de Cultura - Música las bases y requisitos para solicitarla.



### EVALUACIÓN Y REHABILITACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

*Dra. Beatriz López Hernández Neuropsicóloga Nº Colegiada: M-14943*

- ✓ ¿Le cuesta concentrarse?
- ✓ ¿Nota que tiene olvidos?
- ✓ ¿Pensaba hacer algo y se sorprende haciendo otra cosa?
- ✓ ¿Cómo resuelve los conflictos en su vida diaria?
- ✓ ¿Cómo se organiza y planifica sus actividades?
- ✓ Y emocionalmente, ¿cómo se siente?
- ✓ ¿Le cuesta frenarse y controlarse?
- ✓ ¿Cómo le afecta a su familia?

#### EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

- Ictus
- Traumatismos craneoencefálicos
- Tumores cerebrales
- Demencias (demencia vascular, Alzheimer...)
- Deterioro cognitivo asociado a la edad
- Epilepsia, etc.

#### ELABORACIÓN DE INFORMES

POSIBILIDAD DE TRATAMIENTO en despacho y a domicilio  
SESIONES individuales / grupales

beatriz.lopez.h@hotmail.com  
629 204 370



## MORAL, REY DE LA COMEDIA

LA TEMPORADA DE OTOÑO EN EL TEATRO MUNICIPAL APUESTA EN ESTA OCASIÓN POR LA CARCAJADA INTELIGENTE CON TRES ESPECTÁCULOS EN LOS QUE NO TE PODRÁS AGUANTAR LA RISA

**E**l buen rollo empezará el domingo 17 de noviembre, con la vuelta de Faemino y Cansado con un nuevo espectáculo. El precio de las entradas es de 22 euros y pueden adquirirse en la web [entradas.com](http://entradas.com).

El domingo 24 veremos la versión del actor Daniel Guzmán de la comedia Perfectos Desconocidos, que se dio a conocer en nuestro país gracias a la película de Álex de la Iglesia. Como no podría ser de otra forma, la versión teatral presenta notables diferencias. El precio de las entradas es de 7,50 euros (reducida) y 10,50 euros (general).

Y como no hay dos sin tres, la Compañía Yoker, del taller de teatro del Centro Cultural, pondrá en pie una personalísima versión de Tres Sombreros de Copa de Mihura, el sábado 30 a las 8 de la tarde, con entrada gratuita.

Pero aún hay más... El sábado 7 de diciembre Ylla-

na vuelve con un nuevo espectáculo, Gag Movie. Afortunadamente su humor es gestual, porque las risas nos impedirían escuchar los diálogos. Entradas a la venta desde un mes antes de la función. Precio 7,50 euros (reducida) y 10,50 euros (general).

La programación de otoño se completa con otras propuestas. Para público familiar, Un Mundo Lirondo, a cargo de la compañía Spasmo Teatro, el sábado 2 de noviembre a las 7 de la tarde y con entradas a 7 y 5 euros.

Y el sábado 23 a las 17:30 horas, también para público familiar, el espectáculo de danza El Jardín Musical, con la compañía Teloncillo.

Y estrenaremos diciembre el día 1 con El Ballet de Moscú y su Cascanueces. A las 8 de la tarde. Las entradas pueden adquirirse en la web [tickescena.com](http://tickescena.com) y en la papelería Toro, de Moralzarzal, al precio de 26,90 euros.

# AGENDA

## NOVIEMBRE

### Viernes 1

Hasta el día 15

Exposición itinerante de fotografía "Mírame, soy visible". En el Centro Cultural.

### Sábado 2

19:00 horas

"Un mundo Lirondo". Espectáculo para público familiar, compañía Spasmo Teatro. Centro Cultural. Entradas: general 7 € y reducida 5 €.

### Domingo 3

10:00 horas

Campeonato autonómico de Subbuteo. Pabellón escolar (c/ Caño, 1). Entrada gratuita.

### Viernes 8

17:30 horas

Comienza el taller educativo "DragonPet y los reinos de Herendor", impartido por CEDECA. Todos los viernes, hasta las 18:30 horas.

19:00 horas

Proyección en el Centro Cultural del documental "Serás hombre", de Isabel Ocampo. Después. coloquio con la directora.

### Sábado 9

10:30 horas

Taller de Flamenco y Empoderamiento. En el Hogar de los Mayores.

### Viernes 15

20:00 horas

Jornadas de Montaña. Teatro Municipal del Centro Cultural. Gratuito hasta completar aforo. También, los días 16, 22 y 23 de noviembre.

### Sábado 16

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "El bosque de las palabras", por Cuentacris. A partir de 4 años.

### Domingo 17

18:30 horas

Faemino y Cansado en el Teatro Municipal. En-

tradas: desde 22 € en [entradas.com](http://entradas.com).

### Lunes 18

Hora por confirmar

Concierto de Santa Cecilia, a cargo de la Escuela Municipal de Música. Centro Cultural. Entrada gratuita.

### Sábado 23

10:00 horas

Feria de productos ecológicos y artesanos. Hasta las 15:00 h. en la Plaza de Toros.

10:00 horas

VII edición de la carrera de montaña MoralTrail. Salida y meta: junto a la Fuente de los Cuatro Caños. Toda la info en [moraltrailrunning.com](http://moraltrailrunning.com).

10:30 horas

Masterclass de Zumba en el Hogar de Mayores.

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "Qué risa de huesos", por Volvoretta. 2 y 3 años.

17:30 horas

"El Jardín musical". Espectáculo de danza para público familiar, compañía Teloncillo. Centro Cultural. Entradas: general 7 € y reducida 5 €.

Desde las 18:00 horas

Boxeo en el pabellón cubierto. Combate estrella: Joana Pastrana vs Katia Gutiérrez. Eliminatoria mundial WBC. Venta de entradas en [marcaentradas.com](http://marcaentradas.com).

### Domingo 24

12:00 horas

Acto institucional en memoria de las víctimas de la violencia machista en la Plaza de la Constitución.

20:00 horas

Teatro en el Centro Cultural: "Perfectos desconocidos". Dirección: Daniel Guzmán. Entradas: en [giglon.com](http://giglon.com). General 10,50€, reducida 7,50€.

### Sábado 30

Todo el día

Nos vamos al Parque de Tirolinas, tanto con Ju-

ventudJunior (9 a 12 años), como con MoralJoven (13 a 17 años). Precio: 10 euros.

11:00 horas

Jornada de Participación Ciudadana, para conformar los nuevos Consejos Sectoriales. Sala de audiovisuales del Hogar de Mayores. Acceso libre.

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "Tris tras cuentos para soñar", por Noelia González "Carioca". De 6 a 23 meses.

20:00 horas

Teatro en el Centro Cultural: "Tres sombreros de copa". Compañía "Yoker" (Taller de Teatro del Centro Cultural). Entrada gratuita.

## DICIEMBRE

**Domingo 1**

18:30 horas

"El Cascanueces". Ballet de Moscú. Entradas: en [tickescena.com](http://tickescena.com) y Papelería Toro, desde 26,90 €.

**Sábado 7**

19:00 horas

"Gag Movie". Compañía Yllana. Entradas: general 10,50 € y reducida 7,50 €.

**Sábado 14**

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "Dime por qué", por Raquel López Cascales. A partir de 4 años.

**Viernes 20**

20:00 horas

Concierto: "Carnaval de los animales de Saint-Saëns". Entrada: general 6,50 € y reducida 4,50 €.

**Sábado 21**

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "Cuentos de regalo", por Margarita del Mazo. 2 y 3 años.

**Sábado 28**

12:00 horas

Cuentacuentos en la Biblioteca. "Agua va", por Lé-golas. 6 a 23 meses.

**Villalba**  
m u d a n z a s  
91 849 34 05

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





## WISDOM (Sabiduría)

**N**unca tuve la oportunidad de ver un albatros en mi larga afición a los pájaros. Los albatros vuelan desde el estrecho de Bering hasta el trópico de Cáncer, cien millas abajo o arriba, pero el ave concreta del que deseo hablarles, el albatros de Laysan (*Phoebastria immutabilis*), habita en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Midway Atoll.

En el año 2002, unos anilladores norteamericanos recuperaron una hembra de albatros en la isla de Laysan, les sorprendió que llevara una anilla donde figuraba su primera fecha de marcaje: 10 de diciembre de 1956. Habían transcurrido 46 años, de manera que buscaron en los archivos y localizaron al anillador de aquel pájaro. Se llamaba Chandler Robbins y figuraba que había nacido el 17 de Julio de 1918, por lo cual tendría entonces, si aún vivía, la edad de 84 años. Decidieron llamarle y probar suerte. ¡El anillador estaba vivo! Imagino que esta pudo ser la conversación.

- ¡Eh Chandler! Hemos encontrado en Midway una hembra de albatros a la que pusiste una anilla hace cuarenta y seis años ¿Lo recuerdas?

- No, de esa concretamente no me acuerdo, pues aquel año anillé varios centenares ¿Se encuentra bien?

- Perfectamente. Lo sorprendente es que estaba incubando un huevo y eso significa que, si alcanzan la madurez sexual con cinco años, nació en 1951. La hemos bautizado con el nombre de Wisdom, pues hay que ser muy sabia para sobrevivir tantos años entre materiales tóxicos y plásticos.

- Es un nombre perfecto. Me habéis dado una alegría por la recuperación. Cuidadla mucho, no creo que pueda volver por allí para echarle un vistazo.

- No te preocupes, ya está en un programa especial de

seguimiento por ser el albatros más veterano del que se conservan datos. La cuidaremos tanto como deseamos que te cuides tú. Te llamaremos todos los años por estas fechas.

- Gracias camaradas, pero el mérito es todo suyo.

La última llamada que hicieron los ornitólogos de Midway a Chandler Robbins fue probablemente a finales de febrero de 2017. Algún familiar les dijo que se encontraba muy delicado de salud. Ese año cumpliría 99 años.

Falleció el 20 de marzo. Un año más tarde, la hembra imperturbable de la isla de Laysan, ponía otro huevo a la edad 67 años.

Esta hembra de albatros, valerosa y sabia, ignora que es un albatros, que su nombre es Wisdom y Akeakamai el de su actual compañero, que probablemente tenga un significado en alguna polinesia. Ignora las parejas que ha tenido; el número de huevos que ha puesto a lo largo de su larga vida, seguramente entre treinta y treinta y cinco; desconoce la distancia recorrida en todos estos años: más de tres millones de kilómetros. Se limita a seguir su instinto, a pescar cefalópodos en la noche, a volar separada por cientos de kilómetros de la costa, a dejarse fecundar en años alternos, a distinguir el plástico mortal de su alimento necesario, a pasar desapercibida entre los millones de aves que viven en los alrededores.

Que Wisdom no deje de volar sobre la inmensa soledad del océano, para que siga girando el mundo con el motor mágico de sus grandes alas. Que vuele esta vieja hembra de albatros indiferente al tiempo, para alegría de personas como Chandler Robbins y tantas otras que amamos los pájaros.

*Miguel Ángel Llanos*

EDIFICIO

# ROMA

¡OPORTUNIDAD  
INVERSORES!

COLLADO VILLALBA

11 EXCLUSIVOS PISOS  
DE 1 Y 2 HABITACIONES  
CON PLAZA DE GARAJE  
Y TRASTERO

Desde  
**124.103€**

**40%**  
VENDIDO

PROMUEVE

THE CONCRETE HOME



**Alter**  
REAL ESTATE

*Tú eliges tu vida*

C/ PERÚ 6, EDIFICIO TWIN GOLF B,  
PLANTA BAJA, OFICINA 1.  
28290 LAS ROZAS (MADRID)

[www.alter.es](http://www.alter.es) | 91 630 88 83



23.11.2019



WBC SILVER

ELIMINATORIA MUNDIAL WBC

# JOANA PASTRANA vs KATIA GUTIÉRREZ

CIUDAD DEPORTIVA NAVAFRÍA  
MORALZARZAL - MADRID

ENTRADAS

1ª FILA: 60 € \* 2ª FILA: 55 € \* 3ª FILA: 50 € \* 4ª FILA: 45 €  
5ª FILA: 40 € \* RING S/N: 30 € \* GRADA: 20 €

