#268

COVIBAR

LA VOZ DE LOS SOCIOS

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR EJEMPLAR GRATUITO DICIEMBRE 2017 Nº 268

COVIBAR, UN LUGAR PARA VIVIR LA NAVIDAD

Paremos Valdemingómez. No a la renovación del contrato de la incineradora en 2020 11

Festival de Navidad de Covibar. Ningún niño sin regalo 18-19

En Covibar continuamos sufriendo los daños colaterales de la política municipal 48

Gabinete de Fisioterapia de Covibar

1ª VALORACIÓN GRATUITA *

FISIOTERAPIA TRAUMATOLÓGICA:
esguinces, fracturas, luxaciones, cervicalgia, lumbago, neuralgias, bursitis., tratamientos postcirugía...

LESIONES DEPORTIVAS:
rotura de fibras, tendinitis, fascitis, sobrecarga muscular...

TRATAMIENTOS DE ATM Y MANDÍBULA

TRATAMIENTO CRANEO-SACRO
contra las migrañas, el estrés, y todo tipo de dolores craneofaciales

VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR

OSTEOPATÍA:
técnicas manipulativas

PUNCIÓN SECA:
tratamiento contra las contracturas y de puntos gatillo...

PROBLEMAS DE COLUMNA:
escoliosis, esguince cervical, dolores de espalda, hernias, protusiones...

* La valoración gratuita tendrá una duración de 20 minutos

Información, reserva de citas:
Gimnasio Covibar - Teléfono 91 666 70 78

COVIBAR
Desde 1978

editorial

NAVIDAD EN COVIBAR:
lugar de encuentro de socios y vecinos

A las 12 horas del domingo 17 de diciembre, en la Sala Covibar daremos la bienvenida a una nueva NAVIDAD con la ZAMBOMBÁ de la Casa de Andalucía y los villancicos del TALLER DE CANTO del centro de mayores El Parque.

Una vez más, los espacios cooperativos y los comercios del barrio volverán a ser los mejores lugares de encuentro de socios y vecinos de Rivas en estas fechas entrañables. Para lograrlo, desde Covibar desplegaremos una amplia programación para niños y mayores, que culminará la tarde del 4 de enero, día en el que Sus Majestades de Oriente llegarán a la Sala Covibar para hacer realidad nuestro propósito social, una de las señas de identidad de nuestra Cooperativa: que NINGÚN NIÑO SE QUEDE SIN REGALO.

Por su parte, los comerciantes, las peluquerías, negocios de restauración..., nuestro comercio de proximidad, en suma, contribuirán para que puedas encontrar en el barrio el detalle que deseas regalar a tus familiares o amigos, lo que necesitas para ti, o celebrar las cenas y comidas navideñas, y todo ello sin necesidad de salir del barrio.

Sin duda, la solidaridad y los mejores deseos se respirarán durante esos días, por ejemplo, durante el torneo de fútbol navideño de la Peña del Atlético y la EFRV, que tendrá lugar entre las 9 y las 15 horas del sábado 16 en los campos del Vivero.

En la Cooperativa, y antes de que demos comienzo al FESTIVAL DE NAVIDAD, tendremos el honor de contar en nuestro Centro Social Armando Rodríguez con un taller en el que expertos cocineros nos enseñarán a preparar la mejor mesa para la celebración de la Navidad, el lunes, 11; con la presentación de la Agenda solidaria Latinoamericana-Mundial, el miércoles 13; y con la presentación del libro de Nieves Concostrina *Menudas Quijostorias*, el jueves 14. Citas que, sin duda, constituyen interesantes aperitivos navideños.

El cine continuará su programación, los viajes sus propuestas y el gimnasio sus ofertas. Y nosotros, desde el Consejo Rector, seguimos comprometidos con la lucha por la NO RENOVACIÓN DEL CONVENIO DE LA INCINERADORA DE VALDEMINGÓMEZ EN EL AÑO 2020, por conseguir el ENLACE CON LA M-50, y demandando MÁS SEGURIDAD PARA EL BARRIO, además del REGRESO DE LA CABALGATA DE REYES A COVIBAR, que nos quitaron hace ya más de ocho años, sin explicación alguna.

Os invitamos a adentraros en nuestras plazas para que descubráis los interesantes comercios de Covibar, a disfrutar de nuestra programación, del BELÉN MONTADO POR ASPADIR en la planta primera de nuestro Centro Cívico Comercial, a colgar tu estrella para que brille en el vestíbulo del mismo centro durante todas las fiestas, y a participar en nuestros CONCURSOS DE BELENES.

FELIZ AÑO NUEVO

et in terra pax hominibus bonae voluntatis

CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

sumario

P3> Editorial. P6> Apostamos por Covibar. P8> Noticias Covibar. P16> Cultura. P17> Cine. P27> Mirador Literario. P31> Talleres. P36>Deportes. P43>Viajes. P44> Coviconsejos. P47> Noticias Rivas. P50> Blog. P52> Conecta con tu mente. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

Artículos e información: Departamento de Comunicación de Covibar. Tlf. 916669083. revista@covibar.es
Covibar S. Coop. Mad CIF: F28582302, INSC:28/CM-3810

Edición: 21.000 ejemplares distribuidos en todo el municipio de Rivas Vaciamadrid

Diseño y maquetación: ZEP, S.L. | **Fotomecánica e impresión:** Altair Impresia Ibérica – Depósito Legal: M-40152-1992 | **Publicidad:** Departamento de Comunicación de Covibar- Tlf. 91 666 90 83 ext. 42 | **Distribución:** Publidistribuciones

La Revista Covibar no comparte ni es responsable, necesariamente, de todas las opiniones que se publican.

COVIBAR Desde 1978

NOTA DE PRENSA DE GRUPOS ECOLOGISTAS ¿RIVAS EXPORTARÁ LA PLANTA DE RESIDUOS PARA ALIMENTAR UNA INCINERADORA EN CHILE?

Se está estudiando instalar una planta de esterilización de residuos idéntica a la puesta en marcha por el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, a través de un convenio de colaboración de la empresa municipal Rivamadrid con la privada Ecohispánica, para alimentar a una incineradora en Temuco (Chile).

El proyecto chileno consiste en una planta de esterilización de residuos municipales, tal como la que existe en Rivas, de la que se obtendrán residuos higienizados: restos alimenticios, papel, textil y plásticos, y que se tratarán en otra planta que produce gas de síntesis, una vez que los residuos han reducido su humedad.

Los gases de síntesis se producen a partir de una combustión lenta (con poco oxígeno, y a temperaturas de 900ºC) de los residuos provenientes de la planta de higienización, unidos a neumáticos usados triturados y restos de podas. Los gases obtenidos se queman para producir vapor de agua, que alimenta un generador eléctrico. Este tipo de plantas son consideradas legalmente como incineradoras de residuos.

El proyecto lo presenta una empresa local WTE Araucania, sin duda relacionada con Ecohispánica, que utiliza explícitamente la experimentación de la planta de Rivas Vaciamadrid en su solicitud de autorización ambiental.

El convenio de colaboración entre la Empresa Municipal de Servicios de Rivas, Rivamadrid y Ecohispánica, venció en mayo, pero podría renovarse en cualquier momento. Por los antecedentes anteriormente descritos las organizaciones firmantes de esta nota exigimos que no se renueve, y que el Ayuntamiento de Rivas se desvincule de la planta como alimentadora de incineradoras, tal y como se ha alertado por las organizaciones ecologistas desde los inicios de la colaboración.

Tras convocar las organizaciones ecologistas a los concejales de Rivas Vaciamadrid a esta rueda de prensa sobre las relaciones del Ayuntamiento con Ecohispánica, los grupos que forman parte del gobierno municipal no asisten, pero sacan una nota de prensa en la que, entre otras cosas, rechazan la incineración como solución, e informan de que van a organizar un debate público para decidir en los próximos meses sobre el uso o no de la tecnología de Ecohispánica. El rechazo de la incineración debería incluir al proyecto de Chile y el plazo para la decisión debería ser de menos de seis meses, sin embargo, nos parece un avance. Creemos que ya es hora de que se tome una decisión definitiva sobre la planta, volvemos a ofrecer nuestra participación en ese debate y adelantamos desde ahora mismo lo fundamental de nuestra posición:

La planta de esterilización de residuos se planteó hace más de 7 años por Ecohispánica, y los sucesivos gobiernos municipales de Rivas han estado colaborando en la experimentación de la misma. En ello se han comprometido muchos medios económicos y humanos y parte del prestigio ambiental de la ciudad. A pesar de que los distintos equipos de gobierno manifestaban su interés en obtener de la planta productos con destinos distintos a la incineración, las organizaciones ecologistas advirtieron desde el inicio que no había muchas más alternativas. Ahora se ha mostrado la evidencia de los peores augurios previstos. Los productos de la planta se pretenden usar como combustibles, con las consecuencias de emisiones contaminantes y desaprovechamiento de recursos que la incineración supone.

Por ello el Ayuntamiento de Rivas debe rechazar la renovación del convenio entre Rivamadrid y Ecohispánica y dar a conocer esa decisión a la población de Temuco (Chile). Mientras no haga esto y no desmonte la planta de Ecohispánica de la nave de Rivamadrid, toda pretensión de desvincularse de las decisiones de Ecohispánica son puro humo. El año 2013 el Ayuntamiento rechazó instalar esta planta en Rivas para tratar sus residuos, y por coherencia tampoco se debería promover su instalación en ningún otro sitio, con menor sentido unida a incineradoras y utilizando el nombre de Rivas.

El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y su población debería continuar en su lucha por el cierre de la incineradora de Valdemingómez y apostar con urgencia por la estrategia Residuo Cero: reducir los residuos y recoger separadamente la materia orgánica de los residuos para aprovecharla como compost y a la vez facilitar el reciclaje del resto de materiales.

De esta forma Rivas Vaciamadrid continuaría la senda pionera que abrió hace muchos años, promoviendo el compostaje doméstico y que unos 1000 hogares de Rivas continúan realizando desde entonces. Y debería ampliarlo al compostaje comunitario en huertos y jardines comunes, además del agrocompostaje en las fincas de agricultura ecológica, existentes en el término municipal.

Firman: • Aire Limpio Residuos Cero-Madrid • Amigos de la Tierra • Ecologistas en Acción • Greenpeace • No Macrovertedero. Sí Residuos Cero • Rivas Aire Limpio.

COMUNICADO DE LOS GRUPOS MUNICIPALES SOMOS RIVAS Y RIVAS PUEDE

Los grupos municipales de Somos Rivas y Rivas Puede, que compartimos responsabilidades de Gobierno en el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, queremos hacer algunas consideraciones a propósito de una convocatoria de rueda de prensa con el titular "*Rivas exporta su planta de residuos para alimentar una incineradora en Chile*":

- Este titular no responde a la realidad y genera un reclamo alarmista que favorece la confusión. NI EL AYUNTAMIENTO DE RIVAS VACIAMADRID NI SU EMPRESA MUNICIPAL DE SERVICIOS RIVAMADRID –de capital 100% público municipal- ESTÁN EXPORTANDO NADA ni participan de la implantación de ningún proyecto en Chile ni en ningún otro sitio vinculado al tratamiento para la incineración de residuos.
- Como es conocido por todo el mundo, Rivas ha participado, junto a una empresa privada que es propietaria de la tecnología, en un proyecto de Investigación, Desarrollo e Innovación (I+D+i) sobre un nuevo tratamiento de residuos. LA ACTIVIDAD QUE, AL MARGEN DE ESE PROYECTO DE I+D+I, REALICE LA EMPRESA PRIVADA NO PUEDE ATRIBUIRSE COMO RESPONSABILIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE RIVAS NI DE RIVAMADRID PUESTO QUE ESTOS NO PARTICIPAN EN MODO ALGUNO DE LA IMPLANTACIÓN O COMERCIALIZACIÓN MENCIONADAS.
- El proyecto de I+D+i realizado en Rivas no se ha traducido hasta la fecha en la implantación de ninguna nueva tecnología de tratamiento de residuos tampoco en nuestra ciudad. NO HAY NINGUNA PLANTA DE TRATAMIENTO DE RESIDUOS EN FUNCIONAMIENTO EN RIVAS.
- El compromiso acordado entre ambos grupos municipales es el de FAVORECER UN ESPACIO DE DIÁLOGO CON LOS VECINOS Y VECINAS DE RIVAS EN EL QUE, dentro de una definición de una estrategia general de residuos, SE PUEDA VALORAR PARTICIPATIVAMENTE el uso o no de la tecnología investigada en el tratamiento de residuos. DESDE LA CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE SE ORGANIZARÁ ESE DEBATE EN LOS PRÓXIMOS MESES.
- En todo caso, REAFIRMAMOS NUESTRA APUESTA POR ABORDAR EL PROBLEMA DE LOS RESIDUOS EN NUESTRA CIUDAD DE MANERA INTEGRAL, POTENCIANDO LA SEPARACIÓN EN ORIGEN, LA REUTILIZACIÓN Y EL RECICLAJE, Y SEGUIREMOS DENUNCIANDO QUE LA INCINERACIÓN NO PUEDE SER LA SOLUCIÓN. En este sentido, continuaremos plantando cara a políticas como las de la Comunidad de Madrid, cuya estrategia de residuos camina en sentido contrario, porque sabemos que dentro de ese modelo que impone el PP se dificulta enormemente cualquier alternativa.
- Llamamos a las DIFERENTES ENTIDADES Y COLECTIVOS ECOLOGISTAS a un debate centrado en las propuestas concretas que podamos ir implementando desde ya. Estamos a su disposición para cualquier aclaración sobre los hechos que denuncian, pero les pedimos igualmente rigor a la hora de señalar a Rivas como responsable de algo en lo que no ha participado. El enemigo común es la política de residuos insostenible e injusta de la Comunidad de Madrid, y seguro que PODEMOS TRABAJAR CONJUNTAMENTE EN ALTERNATIVAS COMUNES.

MIEDO A CONTAR LA VERDAD

Nos informa el Gobierno Municipal que tiene un Plan de Inversión para la mejora de nuestra ciudad. Y lo hace poniendo el acento de su discurso en una gestión política intachable, de cambio, centrada en los intereses y ne-

cesidades de la ciudadanía, y avanzado en el cumplimiento de su programa electoral. Y todo ello a pesar de las restricciones impuestas por el freno inversor del ministro Montoro.

En el Pleno extraordinario del pasado 8 de noviembre la concejala de Hacienda –Sira Rego- explicó su nuevo paquete de medidas inversoras para nuestra ciudad, no sin antes solidarizarse con el Ayuntamiento de Madrid por la situación injusta y de indefensión en la que se encuentra debido a la intervención de sus cuentas públicas por parte del Ministerio de Hacienda.

Unos días más tarde, volviendo a reprochar la intervención ministerial en Madrid, avanzó en el Consejo de Ciudad, los aspectos más relevantes de su presupuesto municipal para 2018 y su relación con los siguientes ejercicios económicos. Con la suma de los 8,83 millones procedentes del remanente de tesorería de 2016, aprobado en aquel Pleno extraordinario, Rivas cuenta, según sus palabras, con un Plan de Inversión de 29 millones de euros para modernizar, hasta 2020, nuestra ciudad. Estos recursos económicos serán aportados por la Unión Europea, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento.

Ante este relato, más "mágico" que "magnífico", el Sr. Montoro volvió a ser duramente cuestionado, en esta ocasión, por poner palos en las ruedas del carro inversor ripense. Sin embargo, fue el nuevo concejal de Participación Ciudadana a quién le tocó poner los pies en el suelo para hacer frente a la realidad municipal y a una decisión política en la que el ministro Montoro poco o nada tiene que ver. Contará para 2018 con una partida presupuestaria participativa, línea prioritaria de su programa electoral, aunque no podrá definirla y quizá tampoco ejecutarla porque el gobierno en coalición de las Candidaturas de Unidad Popular (CUP) Somos Rivas y Rivas Puede es muy reciente, el verano lo paraliza todo, y necesitan más tiempo para hacer valer su apuesta participativa. No obstante, ambos concejales se comprometieron a recoger, de aquí y de allá, propuestas de gasto vecinales para tenerlas en cuenta. Quizá esta propuesta puedan colarla como participativa pero no por estratégica, seria, responsable y respetuosa con la ciudad y sus vecinos.

Es cierto que la Ley de Racionalización y Sostenibilidad de la Administración Local obliga a las administraciones públicas a cumplir con una regla de gasto difícilmente justificable. También lo es que el Sr. Montoro no atiende las reivindicaciones que le trasladan, desde la Federación Española de Municipios y Provincias, para que levante su pie del freno inversor cuando estas administraciones cuentan con superávit presupuestario. Nuestras ciudades necesitan inversiones para hacer frente a las demandas crecientes de, más y mejores, servicios y necesidades más urgentes de aquellos vecinos que sufren las consecuencias negativas de una crisis económica aún por superar. Pero esta reivindicación legítima es una cosa y otra distinta que con la "excusa Montoro" no se quiera o se tenga miedo a contar otras verdades que, como es el caso, afectan a nuestra ciudad.

Es obvio que el Barrio de La Luna carece de una planificación constructiva capaz de minimizar el impacto del crecimiento urbanístico en esta zona de nuestro municipio. También es notorio que las infraestructuras, salvo las educativas, están llegando con retraso dificultando el día a día de nuestros nuevos vecinos. Esta carencia de planificación no sólo compete a otras administraciones o al sector privado, también interpela a nuestro ayuntamiento.

Parte del remanente de tesorería aprobado en aquel Pleno extraordinario servirá para dotar de viales la parcela, de propiedad municipal, que albergará la futura "Ciudad Deportiva" y ofrecerá parte de los servicios deportivos que necesita el Barrio de la Luna. Unos días después, el Gobierno Municipal informó que este nuevo espacio deportivo será construido y gestionado por una entidad privada, en régimen de concesión administrativa, por un periodo de 40 años. Un ejemplo cercano, conocido y útil para valorar la analogía, alcance y consecuencias de este modelo de gestión directa lo tenemos en la concesión administrativa a TFM SA para la explotación comercial del ramal de la L9 del Metropolitano de Madrid que da servicio a nuestra ciudad y la vecina Arganda del Rey.

El Sr. Montoro estará encantado. Del discurso de la "municipalización" o "remunicipalización" las CUP ripenses han pasado a dejarse embaucar por los cantos de sirena del neoliberalismo más rampante y depredador; un modelo económico que, en otros foros, tanto critican y dicen repudiar. Esta decisión política, al igual que el trampantojo de presupuesto participativo para 2018, es 100% municipal y 100% de apuesta por una iniciativa privada que se aprovechará de un suelo, 100% público, unos derechos, necesidades y expectativas de servicios, 100% vecinales, en una ciudad que se enorgullecía con su distinción de "Ciudad del Deporte" y apostaba por la salud como un derecho básico para todos.

Los 29 millones que nos anuncian para invertir en nuestra ciudad hasta 2020 demuestran, esencialmente, el despegue de venta de suelo, incluido el de patrimonio municipal, para continuar con su crecimiento poblacional y hacer frente a una parte de las necesidades actuales más urgentes. Pero también demuestran que nuestra ciudad carece de un proyecto de futuro serio, creíble y sostenible. La decisión de privatizar la nueva "Ciudad Deportiva" en el Barrio de la Luna muestra claramente que se trata de una decisión sobrevenida que se suma a un proyecto inversor de aluvión sin la planificación al medio y largo plazo que necesita nuestra ciudad. Que las CUP que gobiernan en Rivas hayan renunciado a sus principios electorales es lo menos importante. Lo grave es que, con falsas excusas, se empeñen en no contarnos toda la verdad por temor a que el cambio prometido no lo percibamos como tal. La credibilidad hay que ganarla día a día y, así, no se puede.

Izquierda Abierta Rivas

Una Navidad en Covibar

Ya resuenan los villancicos; ya lucen los adornos navideños en los escaparates; la televisión nos bombardea con anuncios de perfumes... Sí, casi sin habernos dado cuenta, dentro de pocos días regresa a casa la Navidad. Y aunque algunos la detesten, por ser sinónimo de consumismo insostenible o de nostalgia por la ausencia de los seres queridos, son mayoría los que la esperan entusiasmados, especialmente los más pequeños de la casa. Seamos o no amantes de estas fechas, no podemos escapar de los tópicos de siempre: montar el árbol y el belén, reunirnos alrededor de una mesa con la familia, reencontrarnos con amigos a los que hace tiempo que no vemos, o desenvolver con ilusión las cajas de regalos. En Covibar tienes a tu alcance una amplia variedad de establecimientos donde podrás encontrar el conjunto ideal para tu cotillón de Nochevieja, locales de hostelería donde brindar por el nuevo año, puntos de venta de lotería para tentar a la suerte del Gordo o del Niño, centros de bienestar donde sacarán partido a tu belleza, o tiendas de alimentación para surtirte de los ingredientes de las cenas y comidas con las que agasajarás a la familia. Te invitamos a dar una vuelta por el barrio, con un buen abrigo y una bufanda. Feliz Navidad a todos, y venturoso año 2018, lleno de salud, concordia y amor

Si buscas un lugar donde tomar una copa con tus amigos durante las fiestas, ven a descubrir esta nueva propuesta, inaugurada en Covibar el pasado 23 de noviembre, en uno de los locales más emblemáticos del barrio

¿Por qué habéis decidido abrir este pub?

Creemos que es una buena oportunidad porque en la zona escasean los lugares de ocio nocturno. Los vecinos del barrio tienen ahora un lugar donde poder tomar algo, más allá del horario habitual de los bares ya existentes.

¿Cuál es la filosofía de vuestro local?

Hemos querido conservar parte del nombre del antiguo pub porque era ya un clásico y la palabra Tope está instalada en la memoria de la mayoría de los vecinos de Covibar, algunos de los cuales han pasado aquí grandes momentos en etapas importantes de sus vidas. Nuestro pub es el sitio ideal para todos aquellos que quieran estar cómodos tomándose una copita, escuchando música chill, algo que gusta a todo el mundo, con un volumen aceptable que permite la conversación sin elevar la voz. Nuestra máxima es que cualquier cliente, independientemente de su edad, se sienta tranquilo y disfrute de un entorno acogedor.
Ofrecemos una amplia selección de bebidas, tanto cervezas, de las que tenemos hasta quince tipos distintos, como licores, premium y superpremium. También servimos cócteles y somos los primeros del barrio que tenemos cachimbas, algo que está gustando mucho a los que han venido a conocernos.

¿Cómo ha sido recibido A Tope?

Estamos contentos porque quienes nos han visitado nos comentan que les gusta mucho cómo hemos decorado el local, la comodidad del mobiliario y el ambiente que se respira. Esperamos seguir así mucho tiempo y convertirnos en un referente de la hostelería en Rivas.

Carnicería Guijarro

Seguro que en vuestro menú de Nochebuena o Nochevieja incluiréis algún plato de carne. Por eso este mes queremos presentaros este nuevo establecimiento, inaugurado el pasado mes de junio, al frente del cual encontramos a un viejo conocido, querido por todos en el barrio: Rafael Guijarro

Cuéntanos como han sido los inicios de tu negocio

Llevaba treinta años trabajando en otra carnicería, pero el jefe se jubiló. En lugar de pagar el traspaso o quedarme como empleado con los nuevos propietarios, preferí empezar de cero y abrir una tienda nueva. No quería marcharme del barrio, donde he vivido y trabajado toda la vida; encontré disponible este local, el cual me gustó mucho, y decidí alquilarlo, también animado por mi hermano, que tiene un taller mecánico en la misma zona. Durante estos meses he contado con el apoyo incondicional de mi mujer, que se ha ocupado de todos los trámites burocráticos, así como de algún amigo, que se encarga de los asuntos publicitarios.

¿Qué vamos a encontrar en Carnicería Guijarro?

Llevo toda la vida ganándome la vida en este sector y quiero que la gente que viene a mi casa se vaya contenta, con productos de la mejor calidad al mejor precio; por eso trabajo con proveedores de mi máxima confianza, que he ido conociendo a lo largo de estas tres décadas. Despacho ternera de los Montes de Toledo, corderos extremeños, cerdo de Teruel y pollos de origen gallego. También vendo algo de embutido envasado, huevos y casquería por encargo. De cara a estas próximas fiestas, voy a traer cochinillos y cabritos de Ávila, pavas, pulardas, corderos lechales, y cortes especiales como chuletones y solomillos de ternera. Normalmente, antes de las fiestas los precios suben de manera significativa, así que recomiendo que se hagan las compras lo antes posible y congelar la carne para ahorrar unos euros.

También querría destacar que los negocios de hostelería pueden ponerse en contacto conmigo para servirles género.

¿Qué balance haces de estos primeros seis meses?

El negocio ha sido muy bien recibido porque la mayoría de la clientela ya me conoce y saben cómo trabajo. Algunos se han ido enterando poco a poco de que ahora tengo aquí mi propia carnicería, y los que aún no lo saben, espero que lo descubran pronto y vengan a hacerme una visita.

Plaza Joan Miró 6 / Tlf. 674 104 566 / guijarrocarniceria@gmail.com

HORARIO

De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas
Sábados de 9:00 a 14:00 horas

COVIBAR,

Se acercan las Navidades y en esta época del año aprovechamos para recorrer las tiendas en busca de ideas para escribir la carta a los Reyes Magos y de los ingredientes de las recetas que elaboramos durante las cenas y comidas familiares. Pese al frío, durante esta época se hace más agradable pasear por las calles de nuestro barrio viendo los escaparates, que se visten de gala para participar en el concurso de belenes, sucumbiendo a un capricho o disfrutando de las actividades familiares que se suelen suceder durante los días más mágicos del año.

En Covibar puedes disfrutar de todos estos planes, ahorrando en transporte y evitando las largas colas en cajas o las aglomeraciones de gente en las tiendas. Además, con la programación especial del Festival de Navidad de Covibar, nada mejor que un espectáculo infantil o una película familiar para culminar una tarde de compras y merienda.

Y es que en Covibar puedes encontrar todo lo que necesites en su gran Centro Comercial, que lleva desde el año 1991 acogiendo más de 30 establecimientos, además del Gimnasio y la Sala Covibar, donde disfrutar de una gran oferta cultural.

Al aire libre y desplazándonos apenas unos pasos, tenemos un total de 246 locales comerciales donde encontrar todo lo necesario en alimentación (panaderías, carnicerías, pescaderías, fruterías, supermercados...), todo tipo de servicios (estanco, farmacias, centros médicos, herbolario, veterinarios, ópticas, podología, loterías, academias, aseguradoras...), establecimientos de belleza (peluquerías, centros de estética..), tiendas de ropa, complementos y regalos, librerías, papelerías...

UN LUGAR PARA VIVIR LA NAVIDAD

Además de la oferta de productos y servicios, en Covibar encuentras buena calidad y una atención personalizada y de confianza, característica del comercio de proximidad. Y no olvides que, con tus compras, estás ayudando a mantener vivo al pequeño comercio de barrio. Así que no lo dudes, este año vive la Navidad en Covibar.

Programación del Festival de Navidad: páginas 18-19

La Mancomunidad de Covibar humilla a socios y vecinos

La Mancomunidad de Covibar, que solo tiene de esta figura jurídica el nombre si nos atenemos a su CIF, lleva alegremente ante los tribunales y como si se rigiera por la Ley de Propiedad Horizontal, a socios y vecinos, perdiendo los juicios y teniendo que abonar las costas a cargo de las cuotas que pagan los propietarios por sus viviendas y la Cooperativa Covibar por sus locales.

Tiene un CIF como si fuese una COMUNIDAD DE BIENES, asegurándonos desde su junta que son una ASOCIACIÓN. Pero no la encontramos registrada ni como MANCOMUNIDAD, ni como COMUNIDAD, ni como ASOCIACIÓN, que es lo que dicen que son ahora. ¿Con qué autorización de los mancomunados, es decir, de los vecinos, se ha creado una ASOCIACIÓN no registrada que quieren que funcione para temas que les interesan con la Ley de Propiedad Horizontal y para otras con la Ley de Asociaciones?

¿Hemos estado pagando a una MANCOMUNIDAD o a una ASOCIACIÓN ALEGAL? Estos términos es necesario que los aclaren a los copropietarios en la asamblea.

Por otro lado, tras haber tenido como vicepresidente a un impostor que no tiene piso en propiedad y al que tuvieron que destituir al destapar el fraude desde el Consejo Rector de la Cooperativa, ahora mantienen a otro vecino en la junta, pese a no ser propietario ya de ninguna vivienda en dicha mancomunidad. Sin embargo, a estas dos personas las mantienen con ellos -sin saber en calidad de qué- pues nos las encontramos gestionando y dando órdenes a los que realizan obras, a los jardineros y a los trabajadores de Rivamadrid.

Uno de ellos, curiosamente, también fue un impostor en Covibar, manteniéndole en consejos rectores de la Cooperativa anteriores a 2010. La última vez que pudo acceder a nuestras asambleas, porque aún no habíamos detectado el fraude, fue en junio de 2011 para reventar la asamblea junto a nuestros opositores y otros impostores.

¿Lo que están haciendo con las arizónicas, que llevan más de 30 años plantadas y en buen estado y con la tala de pinos aparentemente sanos, lo ha decidido solamente la junta, incluidos los dos? ¿Por qué no han consultado esta medida tan drástica y negativa con los vecinos en asamblea para evitar la alarma que lleva a muchos mancomunados a considera esta medida un asesinato ecológico?

Por último, indicar que si los copropietarios no lo impiden y ante la deriva que ha tomado la junta de la mancomunidad, cualquier día se pueden encontrar con el pase de los terrenos de los vecinos al ayuntamiento, con los trabajadores que ellos contratan para la mancomunidad trabajando para Rivamadrid, convirtiéndoles en trabajadores públicos y, en suma, con la pérdida de la propiedad y de la posesión de los espacios que rodean las casas, incluidas en las escrituras de las mismas como propiedad de cada uno de los mancomunados.

Covibar se une a la reivindicación del acceso a la M-50

La Cooperativa Covibar quiere formar parte de la reivindicación para exigir al Ministerio de Fomento una conexión con la M-50 desde nuestro municipio.

Para ello, Covibar ha colgado una pancarta en el Centro Social y miembros del Consejo Rector han participado en el encierro que el Ayuntamiento realizó en el consistorio el pasado viernes 1 de diciembre.

En la foto, el vocal de Patrimonio, Pedro Herrero; el Vicepresidente y Coordinador de Cultura, Fabriciano Requejo junto a los alcaldes de Arganda y de Rivas, Guillermo Hita y Pedro del Cura, respectivamente.

Incineración y salud. ARTÍCULO INFORMATIVO DEL GRUPO GEIS-MADRID. DIC 2017

Desde el grupo GEIS Madrid (Grupo de Estudios Incineración y Salud), formado por médicos y sanitarios, damos las gracias a Covibar por facilitarnos los medios para informar a la población de Rivas sobre las repercusiones en la salud de la población de determinados factores medioambientales. Publicaremos una serie de resúmenes de estudios científicos sobre la incineración y salud. Como es conocido, las incineradoras vierten al ambiente dioxinas, furanos, metales pesados… todos ellos elementos que han sido objeto de interés por su probable repercusión en la salud de los seres vivos.

EXPOSICIÓN A DIOXINAS Y RIESGO DE CÁNCER EN EL ESTUDIO DE SALUD DE LAS MUJERES DE SEVESO

Traducido, resumido y adaptado del artículo original "*Dioxina Exposure and Cáncer Risk in the Seveso Women's Health Study*" de Marcela Warner, Paolo Mocarelli, Steven Samuels, Larry Needham, Paolo Brambilla, and Brenda Eskenazi. Publicado en Environmental Health Perspectivas, volumen 119, número 12. Diciembre de 2011.

El compuesto 2,3,7,8 - tetraclorodibenzo-p- dioxina (TCDD o dioxina) es un contaminante ambiental ampliamente distribuido. Ya en 1997, la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC, de sus siglas en inglés), clasificó al TCDD como carcinógeno para humanos. En 2009 se encontraron aún más pruebas de su implicación en el desarrollo de tumores de distintos tipos en humanos. El 10 de julio de 1976, cerca de Seveso, Italia, tuvo lugar una explosión en una planta de elaboración de triclorofenol. Como consecuencia hasta 30 kg de TCDD se depositaron en un área de 18 km², los mayores niveles conocidos en una zona de residencia de población humana. Esta área se dividió en cuatro zonas basándose en los niveles de TCDD medidos en el suelo (A, B, R, no ABR). Diferentes estudios epidemiológicos se han llevado a cabo en este lugar. Pesatori y colaboradores, en 2009, publican resultados de un estudio donde, **después de 20 años la incidencia cáncer (de todas las localizaciones en general), entre los residentes de la zona más expuesta se encuentra aumentada (no significa). Consonni y colaboradores, en 2008, encuentran también incrementada (esta vez de forma significativa) la mortalidad por cáncer en la zona A.** La exposición a dioxinas en estos estudios ecológicos se basó en el lugar donde vivían las personas afectadas, no se midió la exposición de cada persona en particular.

El Estudio de Salud de las Mujeres de Seveso (SWHS, siglas de su nombre inglés) se centró en la población femenina que residía alrededor de Seveso en el momento de la explosión de 1976. Se eligieron mujeres que tenían entre 0 y 40 años en el momento del suceso, que habían residido en las zonas más contaminadas A o B y de las que se habían conservado muestras de sangre extraídas cerca del momento del accidente. Estas mujeres representaban la mayor población femenina de la que se conocía su exposición individual a TCDD.

Los autores de este artículo que presentamos aquí (publicado en 2011), previamente, entre 1996 y 1998, usando datos del SWHS, **examinaron la asociación entre niveles individuales de TCDD y el riesgo de cáncer 20 años después de la exposición,** en 1996. En este primer estudio participaron 981 mujeres. Se les realizó una entrevista personal y a un grupo se le realizó examen ginecológico y ecografía transvaginal. En la entrevista se les preguntaba por trastornos reproductivos, embarazos, uso de hormonas, uso de otra medicación o suplementos, historia familiar de cáncer, presencia de menopausia, concurrencia otros factores de riesgo (consumo de alcohol, tabaco…), factores sociales (educación, ocupación laboral, nivel de ingresos). Se les interrogaba sobre si habían sido diagnosticadas de cáncer. Si su respuesta era "sí", su historial médico se revisaba por un patólogo experto en oncología. 21 mujeres habían sido diagnosticadas. Los niveles individuales de TCDD se obtuvieron de esas muestras de sangre que se habían extraído poco después de la explosión y que se habían conservado en condiciones óptimas. Había muestras extraídas en distintos momentos, la mayoría en 1967. Los niveles de TCDD se dividieron 4 categorías. Como (no lo olvidemos entre tanto dato) se estudiaba el riesgo de cáncer, se tuvieron en cuenta para realizar el análisis, muchas otras condiciones relacionadas con el cáncer que podían influir en el resultado. Entre otras: edad del primer embarazo, lactancia, historia familiar de cáncer, edad de la menarquia, edad de la menopausia, índice de masa corporal, uso de anticonceptivos orales, edad en el momento de la explosión, uso de terapia hormonal sustitutiva, consumo de tabaco, de alcohol…

Con todas estas variables se realizaron diferentes análisis estadísticos con métodos adecuados. Incluso hicieron una valoración considerando sólo las muestras obtenidas entre 1976 y 1977 para ser más exactos, y otra en la que las mujeres que no habían podido participar en el estudio se tenían en cuenta considerándolas como libres de cáncer.

El resultado obtenido fue que había un incremento (no significativo) de padecer cualquier tipo de cáncer asociado a niveles de dioxinas en sangre multiplicados por 10. Encontraron también un incremento (significativo) de padecer cáncer de mama para esos mismos niveles de dioxinas en sangre.

Cuando se hizo este primer estudio (1996-1998), 20 años después de la explosión, las mujeres eran aún relativamente jóvenes, en torno a los 40 años, por lo que los autores decidieron seguirlas y volver a evaluar el riesgo en 2008. Se procedió del mismo modo. De las 981 mujeres participantes en el estudio previo, en esta segunda evaluación siguieron 833 (algunas habían fallecido, otras no pudieron ser localizadas). Además de la entrevista personal se les preguntó acerca de sus hábitos nutricionales y en grupo se realizaron densitometrías óseas. Por supuesto se tuvieron de nuevo en cuenta otros factores que pudieran haber influido el desarrollo de cáncer. Durante este segundo periodo de seguimiento 45 mujeres más fueron diagnosticadas de cáncer. En total 66 mujeres (6,1%) de las que participaron en el SWHS padecieron un cáncer. La media de edad en el momento del diagnóstico fue 48,8 años y tenían en el momento de la explosión una media de 25,5 años. Y otro dato: la media de años que habían pasado desde el momento del accidente hasta el diagnóstico fue de 23,4 años (siendo el intervalo más corto de 7 años). **El cáncer de mama fue el más frecuente (33 casos), seguido por el de tiroides (7 casos).** La mayoría de los cánceres de mama aparecieron antes de la menopausia. **Comparando el número de casos de cáncer de mama con los esperados según el registro de 2010 de la Asociación Italiana de Cáncer, hay un exceso de 6 mujeres con cáncer de mama.**

Los resultados de este segundo seguimiento y análisis de los datos fueron **el hallazgo de un incremento (no significativo) del riesgo de padecer cáncer de mama asociado a niveles en dioxinas en sangre multiplicados por 10, y un incremento (significativo) del riesgo de padecer cualquier tipo de cáncer asociado a esos mismos niveles.** También se encontró relacionado el incremento del riesgo con mayores niveles de dioxinas en sangre.

La validez de estos hallazgos se refuerza porque el resultado no varía después de tener en cuenta potenciales factores de confusión. **La consistencia de los resultados alcanzados en diferentes estudios también apoya la validez de las conclusiones.**

Los autores publican este estudio en 2011 y **sus resultados coinciden con otros previos que ya sugerían está asociación entre exposición a dioxinas y riesgo aumentado de sufrir un cáncer.** La ventaja de su estudio es que contaron con datos individuales de exposición a dioxinas (los niveles en sangre). Concluyen el artículo indicando que es necesario un seguimiento más largo para valorar la asociación de esta exposición con cánceres en localizaciones precisas.

De nuevo otro potente estudio viene a apoyar el poder carcinógeno de las dioxinas…

Dolores Pérez Rojas. Médico de familia.

NOTA: Cuando en estadística se habla de no significativo: la estadística te da pistas, pero no lo es todo. Hay que distinguir entre estadísticamente significativo y clínicamente significativo, un aumento de 10 veces en una muestra pequeña puede no ser estadísticamente significativo, pero nos debe picar la curiosidad y ser cautos para seguir estudiando el tema con detenimiento.

VII Concurso de Belenes

COVIBAR
Desde 1978

Premiaremos con 100 euros al más original
y con 50 euros al más tradicional

Concurso abierto a vecinos y entidades de todo el municipio de Rivas Vaciamadrid.
El jurado pasará por los domicilios las tardes de los días 21 a 23 de diciembre, con cita previa.
Los interesados deben llamar al 91 666 90 83 (extensiones 41 - 43) hasta las 19 horas del día 20.
El importe de los premios deberá ser consumido en los comercios de Covibar.

Además, también celebramos el V Concurso de Belenes en Comercios de Covibar, con premios consistentes en publicidad gratuita en la Revista Covibar. Podéis inscribiros en el mismo teléfono.

LOCAL DEL MES

Plaza de Rafael Alberti 9, local 2

Superficie: 226 m²

Actividad anterior:
Librería/Papelería

Local situado
en zona muy comercial,
próximo a un colegio
y paradas de autobús,
junto a la transitada
avenida de Covibar,
una de las principales
arterias de Rivas.

Cuota mensual de alquiler: 1.471,03 € + IVA.
Cuotas de mancomunidad y comunidad no incluidas

COVIBAR
Desde 1978

INFORMACIÓN:

Oficinas de la Cooperativa Covibar
Tlf. 91 666 90 83

Centro Cívico Comercial de Covibar
Avenida de Covibar 8, 2ª planta, local 22
28523 Rivas Vaciamadrid

Locales exteriores

Dirección	m²	Actividad anterior	Precio*
Plaza de la Regenta nº 8, local 2	68	Centro de masajes	457,61 € + IVA
Plaza de la Cañada Real nº 2, local 2	46	Carnicería	284,27 € + IVA
Plaza de la Cañada Real nº 3, local 1	50	Almacén	243,06 € + IVA
Plaza de Clarín nº 6, local 1 bis	64	Alimentación	371,20 € + IVA
Plaza de Clarín nº 6, local 2	61	Alimentación	326,10 € + IVA
Plaza de Clarín nº 6, local 3	64	Informática	399,60 € + IVA
Plaza de Clarín nº 7, local 1	48	Oficina	311,10 € + IVA
Plaza de Clarín nº 7, local 2	50	Oficina	323,94 € + IVA
Plaza de Clarín nº 8, local 1	146	Bar	796,72 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel nº 5, local 2	71	Pescadería	308,10 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel nº 5, local 4	122	Bar	817,70 € + IVA
Plaza de Luis Buñuel nº 7	67	Locutorio	491,90 € + IVA
Plaza de Pablo Picasso nº 1, local 3	60	Almacén	315 € + IVA
Plaza de Pablo Picasso nº 1, local 4	62	Almacén	385 € + IVA
Plaza de Pablo Picasso nº 2, local 5	88	Estudio de tatuajes	459,73 € + IVA
Plaza de Rafael Alberti nº 9, local 2	226	Librería	1.471,03 € + IVA
Plaza de Madrid nº 8, local 1	67	Jardinería	469 € + IVA
Plaza de Madrid nº 9, local 2	150	Oficina	751,50 € + IVA
Plaza de Violeta Parra nº 4, local 1	51	Almacén	336,89 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor nº 2, local 1	87	Oficina	808,47 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor nº 3, local 1	87	Academia de baile	689,54 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor nº 4, local 1	80	Oficina	588,61 € + IVA
Plaza de Moro Almanzor nº 7, local 1	90	Oficina	490,77 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 1, local 1	130	Academia	612,91 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 2, local 1	362	Ludoteca	1.131,99 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 3, local 1	38	Alimentación	347,22 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 4, local 1	42	Artes marciales	321,48 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 7, local 2	60	Almacén	382,38 € + IVA
Plaza de Monte Ciruelo nº 8, local 1	34	Reparación electrodomésticos	302,36 € + IVA
Plaza de Blimea nº 10, local 1	123	Clínica dental	600 € + IVA
Plaza del Valle del Nalón nº 6, local 1	90	Reparación de bicicletas	490,34 € + IVA
Plaza del Valle del Nalón nº 9, local 1	38	Alimentación	317,68 € + IVA
Avenida de Velázquez nº 4, local 10	294	Local en bruto	Consultar
Avenida de Velázquez nº 4, portal 1, 1ª	70	Local en bruto	579 € + IVA
Avenida de Velázquez nº 4, local 13	370	Local en bruto. Sótano incluido	Consultar

* Cuotas de comunidad y mancomunidad no incluidas

FOTOGRAFÍAS DE LOS LOCALES EN www.covibar.es

COVIBAR
Desde 1978

LOCALES DISPONIBLES en alquiler

Locales Centro Cívico Comercial de Covibar (Avenida de Covibar 8)

Ubicación	m2	Actividad anterior	Precio
Centro Cívico Comercial 1ª planta, local 4	40	Informática	556,47 € + IVA
Centro Cívico Comercial 1ª planta, local 6	44	Boutique	586,08 € + IVA
Centro Cívico Comercial 1ª planta, local 9	44	Joyería	607,24 € + IVA
Centro Cívico Comercial 1ª planta, local 15	44	Centro de belleza	605,39 € + IVA
Centro Cívico Comercial 1ª planta, local 18	26	Reprografía	353,56 € + IVA
Centro Cívico Comercial, 2ª planta, local 5	50	Oficina	566 € + IVA
Centro Cívico Comercial, 2ª planta, local 21	44	Oficina	498,08 € + IVA
Centro Cívico Comercial, 2ª planta, local 23	40	Academia	464,96 € + IVA
Centro Cívico Comercial, 2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA
Trasteros en alquiler en el Edificio Azul (Avenida de Covibar 10)			30 € + IVA

Plazas de aparcamiento en alquiler (Plaza de Monte Ciruelo, Plaza de Naranjo de Bulnes y Edificio Azul)

Rincones para el arte

¿Necesitas un espacio donde realizar alguna actividad artística o cultural?

En Covibar podemos ofrecerte una amplia variedad de locales, a precios muy asequibles, en las plazas de La Regenta, Cañada Real, Luis Buñuel, Clarín o Joan Miró, una zona del barrio donde se han establecido numerosas asociaciones y negocios vinculados con el mundo del arte y la cultura (taller de teatro de Covibar, Artes Plásticas de Rivas, ceramistas, Manualidades Mardones, bailes de salón, etc.). **Si deseas disponer de un local, como los que integran este pequeño Paseo del Arte de Covibar, ponte en contacto con nosotros.**

VEN A LAS OFICINAS DE COVIBAR Y DESCUBRE LOS PRECIOS POR METRO CUADRADO DE NUESTROS LOCALES COMERCIALES; LOS MÁS BAJOS, NO SOLO DE RIVAS, SINO DE LA PRÁCTICA TOTALIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

CENTRO CÍVICO COMERCIAL DE COVIBAR

Avda. de Covibar 8
2ª planta, local 22
C.P. 28523
RIVAS VACIAMADRID
Tlf. 91 666 90 83

> Domingo 17 de diciembre a las 12 horas

Juntos para cantar participarán en la Zambombá Navideña de la Sala Covibar

El taller de canto *Juntos para cantar* del Centro de Mayores El Parque actuará, junto al Coro de la Casa de Andalucía de Rivas, en la tradicional Zambombá que abre el Festival de Navidad de la Sala Covibar. Paco Carbayo, coordinador de *Juntos para cantar*, nos ha respondido a estas preguntas para conocer mejor el funcionamiento y trayectoria de este taller.

P: ¿Cómo surge el taller de canto?
R: Hace cinco años Heliodoro, que era nuestro antiguo coordinador, como le gustaba mucho cantar propuso, en su afán por hacer cosas por y para los demás, crear un grupo para cantar juntos en el centro de mayores. Él ya daba también clases de electricidad en el centro de mayores, un taller para aprender las nociones básicas y no depender siempre de llamar a un técnico. Era una persona que siempre se entregaba mucho y le gustaba ayudar a quien fuera.
En el centro le ofrecieron una sala para usarla los lunes y jueves, algo que resultó muy agradable porque empezamos la semana cantando. En el taller empezaron a cantar canciones tradicionales, que conoce todo el mundo o, al menos, casi todos los de nuestra edad. Y el modo de llevarlo era cantar una canción y después se hablaba un ratito entre nosotros, creando un ambiente muy cariñoso, de respeto y muy familiar. En esa charla tratamos temas que nos inquietan a todos, temas sociales o personales.
Cuando yo me incorporé, hace casi cuatro años, él ya estaba mayor y tenía que faltar por revisiones médicas; me dejó al cargo, primero para las representaciones de final de curso y después, de todo el taller. Heliodoro tenía buena voz y sabía cantar bien, sin tener estudios, había aprendido de forma autodidacta. Estaba estupendamente preparado para dirigir esto. Y ahora yo coordino simplemente el taller, pero no soy director.

P: ¿Qué es *Juntos para cantar*?
R: Somos el taller de canto, no somos un coro con sus divisiones entre sopranos y tenores, y ensayamos cada semana para cantar lo más dignamente posible. El taller está abierto a todos, hombres y mujeres que canten mejor o peor. La mayoría somos personas a las que nos ha gustado cantar siempre, y hemos aprendido cantando en encuentros con amigos y familiares. El grupo lo formamos casi treinta personas, y todos se sienten muy acogidos, aunque no sepan cantar, pues sabemos que con los ensayos conseguimos que la canción se interprete decentemente y que seamos un grupo que resulta bonito escuchar.
Un ejemplo es la canción *Asturias*, de Victor Manuel; queríamos cantarla y Heliodoro nos decía que era para un solista, no para un coro. Pero yo escuchándolo atentamente vi que, en directo, los espectadores hacían el coro y creí que podría quedar bien. Estuvimos trabajando mucho en el tema mientras Helidoro estaba enfermo, para poder dedicárselo en la actuación de fin de curso. No pudo ser porque falleció, pero aprendimos que lo que creemos que puede ser muy difícil, al final acaba saliendo. En el taller aprendes a adaptarla a tus capacidades, haces tu propia versión. Y

ayuda ver que, trabajando y con constancia, aún puedes aprender y progresar.

P: ¿Qué beneficios os aporta participar en el taller de canto?
R: Cantar es una actividad que inevitablemente te alegra. Además, aprendes canciones que no sabes y esto te ayuda a trabajar la memoria. Nosotros cantamos siempre con texto, aunque nos sepamos la canción. Es un taller en el que hay mucho respeto, con un ambiente de confianza y cariño tal, que puedes compartir con los compañeros tus inquietudes, es fácil sentirse muy a gusto allí. Además, el taller te ayuda a ser más sociable, y al saber que todos los lunes, a pesar de ser un día duro, vas a empezar cantando, te hace ir más animando. Como todos los grupos de personas, tenemos nuestros roces, pero como hay tanto respeto siempre, solucionamos lo que no nos sale.

P: ¿Dónde habéis actuado antes?
R: Las actuaciones que hemos tenido han sido porque nos las han propuesto a través de las animadoras del centro de mayores, y nosotros vamos encantados. Por estas fechas hemos ido a residencias y centros de día cercanos. Cuando actuamos allí, la gente tiene una experiencia muy bonita, tanto los internos como las familias. No llevamos música, solo somos voces, pero a la gente le gusta el ambiente de cariño que ofrecemos.
También hemos ido a colegios, y ha sido una experiencia muy bonita. Fuimos al CEIP Dulce Chacón, y los niños cantaban las canciones que habían aprendido en clase, alternándolas con las de nuestro repertorio que tenemos más apropiadas para niños. Tanto les gustó que vamos a repetir, pero esta vez en el Centro de Mayores, vendrán ellos a visitarnos.
Y no olvidemos que, el pasado 1 de octubre, actuamos en la Sala Covibar para homenajear a Heliodoro durante la celebración del Día de los Mayores.

P: ¿Qué nos vais a ofrecer el próximo día 17?
R: Preparamos todo tipo de temas, pero en estas fechas cantaremos varios villancicos clásicos, coordinándonos con el coro de la Casa de Andalucía. En nuestras actuaciones, además, cantamos una selección de canciones de siempre, de Nino Bravo o Cecilia.
Y el detalle del grupo que tenemos, es que siempre empezamos con la canción de *Resistiré*, sea donde sea la actuación. Porque el mensaje que nos da la canción es enfrentarnos a todo lo que nos surge en la vida, aunque los vientos sean desfavorables no hay que amilanarse. Este mensaje a todos nos viene bien, pero para las personas mayores, con sus achaques, este mensaje tiene mucha energía.

CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 8 AL 17 DE DICIEMBRE

Niños menores de 10 años socios: 1,5€ // Niños menores de 10 años: 2,5€ // Entrada socios de Covibar: 3,5€ // Entrada en taquilla: 4,5€
Mayores de 60 años (no socios): 3,5€ // Entrada libre para mayores de 60 años socios de Covibar.

Para poder disfrutar de los descuentos de socio o beneficiario, desde los 3 años y en todas las edades, es obligatorio presentar el carné de socio de la Cooperativa al adquirir las entradas en taquilla.

DEEP - Dirección: Julio Soto Gurpide

ANIMACIÓN

Viernes 8 de diciembre a las 18:30 horas
Sábado 9 de diciembre a las 17:30 horas
Domingo 10 de diciembre a las 17:30 horas

Sinopsis: En un futuro no muy lejano, los últimos supervivientes del planeta tierra son un grupo excéntrico de criaturas abismales cuyo hogar está en una grieta muy profunda en el océano y protegidos por el mítico Kraken. Una catástrofe hará que el pequeño pulpo Deep, junto a sus amigos Evo y Alice, tengan que emprender un peligroso viaje lleno de aventuras salvajes y así poder salvar a todos los habitantes de la grieta.

WONDER - Dirección: Stephen Chbosky

COMEDIA

Viernes 8 de diciembre a las 21:30 horas
Sábado 9 de diciembre a las 20:30 horas
Domingo 10 de diciembre a las 20:30 horas

Reparto: Jacob Tremblay, Julia Roberts, Owen Wilson.

Sinopsis: August Pullman es un niño nacido con malformaciones faciales que, hasta ahora, le han impedido ir a la escuela. Sus padres deciden que ha llegado el momento de que vaya a la escuela, pero August sabe bien que no todo el mundo es capaz de ver más allá de su cara. La compasión y la aceptación de sus nuevos compañeros, y del resto de la comunidad serán puestos a prueba, pero el extraordinario viaje de Auggie los unirá a todos y demostrará que no puedes camuflarte cuando has nacido para hacer algo grande.

THOR RAGNAROK - Dirección: Taika Waititi

FANTÁSTICO

Viernes 15 de diciembre a las 18:30 horas
Sábado 16 de diciembre a las 17:30 horas
Domingo 17 de diciembre a las 17:30 horas

Reparto: Chris Hemsworth, Tom Hiddleston, Cate Blanchett, Tessa Thompson.

Sinopsis: Thor está preso al otro lado del universo sin su poderoso martillo y se enfrenta a una carrera contra el tiempo. Su objetivo es volver a Asgard y parar el Ragnarok, porque significaría la destrucción de su planeta natal y el fin de la civilización Asgardiana a manos de una todopoderosa y nueva amenaza, la implacable Hela. Pero primero deberá sobrevivir a una competición letal de gladiadores que lo enfrentará a su aliado y compañero, el increíble Hulk.

ASESINATO EN EL ORIENT EXPRESS - Dirección: Kenneth Branagh

INTRIGA

Viernes 15 de diciembre a las 21:30 horas
Sábado 16 de diciembre a las 20:30 horas
Domingo 17 de diciembre a las 20:30 horas

Reparto: Kenneth Branagh, Penélope Cruz, Willem Dafoe, Judi Dench, Johnny Depp, Michelle Pfeiffer.

Sinopsis: Durante un viaje en el Orient Express, el detective belga Hercules Poirot investiga un asesinato cometido en el trayecto, y a resultas del cual todos los pasajeros del tren son sospechosos del mismo. Lo que comienza como un lujoso viaje en tren a través de Europa, se transforma en uno de los misterios con más estilo, suspense y emoción jamás relatados. Basada en la novela de Agatha Christie, cuenta la historia de trece extraños aislados en un tren, en la que todos son sospechosos de un asesinato. El inspector Hércules Poirot emprenderá una carrera contrarreloj para resolver el rompecabezas antes de que el asesino ataque de nuevo.

› Jueves 21 de diciembre a las 19:00 horas

Performance de la Escuela de Danza de Covibar

Barro en las botas

Cuando me levanté esa mañana tenía mucho por hacer, recoger todas mis cosas y empaquetar sólo lo imprescindible. Tendría que buscar un lugar donde vivir y también despedirme de mi gente, esa era la parte dura… y absolutamente necesaria para emprender un nuevo camino que sin duda me ayudaría a avanzar en la vida y saber quien soy. A encontrarme conmigo mismo y enfrentarme a mis fantasmas. Tendría que aprender a vivir de otra manera, con nuevas gentes y dejando atrás muchas huellas.

Entrada: 2€ + juguete usado

Festival de

DE LA SALA COVIBAR

Intercambio por Navidad
Martes 19 de diciembre a las 17:30h
Martes 26 de diciembre a las 20:30h
Andersen es un carpintero al que le encanta la Navidad más que cualquier otra fiesta, y que se esfuerza para que sus tres hijos tengan las vacaciones navideñas perfectas. Cuando Andersen choca con el verdadero Santa Claus, ambos deciden intercambiarse sus papeles con él durante ese año. De esta manera, sus hijos vivirán una Navidad como ninguna otra.

Un italiano en Noruega
Martes 19 de diciembre a las 20:30h
Peripecias de un funcionario de una administración provincial, con quince años de servicio, que se dedica a la rutinaria pero cómoda tarea de expedir las licencias de caza y pesca. Vive feliz en casa de sus padres, mimado por su madre, y con una novia con la cual no tiene intención de casarse ni tener hijos. Pero su mundo se derrumba cuando el Estado decide eliminar las provincias. Antes que aceptar una indemnización y buscar otro trabajo, el protagonista acepta varios traslados a regiones remotas de Italia y finalmente incluso asume trasladarse a Noruega para trabajar como guardián de una estación científica italiana en el Polo Norte.

Dos colegas al rescate
Martes 26 de diciembre a las 17:30h
Esta cinta nos cuenta la historia de cómo dos despistados amigos, que viven en un túnel de las vías de tren, y su circunspecto tejón terminan salvando a la humanidad. Un improbable suceso que se da cuando deciden ayudar a la hija de un científico a rescatar a su padre, secuestrado por un villano para crear un suero que transformará a los humanos en robots.

Kikoriki
Jueves 28 de diciembre a las 17:30h
Los Kikoriki llevan una vida tranquila y relajada, pero de repente todo se pone al revés cuando se encuentran con un dispositivo extraño de lo que solo habían oído hablar: una televisión.

Geostorm
Jueves 28 de diciembre a las 20:30h
Después de que una serie de desastres naturales sin precedentes amenazara el planeta, los líderes mundiales se unen para crear una compleja red de satélites que controle el clima mundial y mantenga a todos a salvo. Pero algo sale mal, y el sistema creado para proteger la Tierra se vuelve contra ella, desencadenando una carrera contrarreloj para descubrir la verdadera amenaza antes de que una tormenta mundial arrase con todo y con todos a su paso.

My Little pony
Viernes 29 de diciembre a las 17:30h
Sábado 30 de diciembre a las 17:30h
Una oscura fuerza amenaza Ponyville, y las ponis Twilight, Saparkle, Applejack, Rainbow Dash, Pinkie Pie, Fluttershy y Rarity, se embarcarán en un viaje inolvidable más allá de Equestria. En ese viaje encontrarán nuevos amigos y apasionantes desafíos en una búsqueda para usar la magia de la amistad y salvar su hogar.

Navidad

VILLANCICOS:
ZAMBOMBÁ NAVIDEÑA
Con el Coro de la Casa de Andalucía
y el taller de canto *Juntos para cantar*
Domingo 17 de diciembre a las 12:00 h
Entrada libre

BALLET:
EL CASCANUECES
Sábado 30 de diciembre a las 20:30 h

FIESTA:
LOS REYES MAGOS LLEGAN A COVIBAR
Jueves 4 de enero a partir de las 17:00 h
Entrada libre

En estos días puedes visitar el belén de Covibar en el local 15 de la 1ªplanta del Centro Cívico

Wonder
Viernes 29 de diciembre a las 20:30h
August Pullman es un niño nacido con malformaciones faciales que, hasta ahora, le han impedido ir a la escuela. Sus padres deciden que ha llegado el momento de que vaya a la escuela, pero August sabe bien que no todo el mundo es capaz de ver más allá de su cara. La compasión y la aceptación de sus nuevos compañeros, y del resto de la comunidad serán puestos a prueba, pero el extraordinario viaje de Auggie los unirá a todos y demostrará que no puedes camuflarte cuando has nacido para hacer algo grande.

La isla de los monstruos
Martes 2 de enero a las 17:30h
Domingo 7 de enero a las 17:30h
Lucas descubre que no es humano después de que sorprendentemente se transforme en monstruo frente a los niños más populares de su escuela. Su búsqueda por Isla Calaca y sus monstruosas raíces lo llevan a un misterioso pero increíble viaje que lo pone cara a cara con muchos tentáculos, colmillos y situaciones fuera de control. Incluso antes de que pueda controlar sus nuevas alas.

Diario de Greg. Carretera y Manta
Martes 2 de enero a las 20:30h
El viaje de la familia de Greg para asistir a la fiesta del 90 cumpleaños de la abuela se sale jocosamente de lo previsto, gracias al último plan de Greg de acudir a una convención de videojuegos.

Annabelle Creation
Domingo 7 de enero a las 20:30h
Varios años después del trágico fallecimiento de su hija, un juguetero que crea muñecas y su mujer, acogen en su casa a una monja enfermera y a un grupo de niñas, tratando de convertir su casa en un acogedor orfanato. Sin embargo, las nuevas inquilinas se convertirán en el objetivo de Annabelle, una muñeca poseída por un ser demoníaco.

PRECIOS DEL FESTIVAL DE NAVIDAD
Socios de 3 a 9 años: 1€
Socios de 10 años en adelante: 2€
No socios de 3 a 9 años: 2€
No socios de 10 años en adelante: 3€

> Del 27 de noviembre al 12 de enero

Exposición fotográfica *Texturas* de **Alicia Pérez**

Tal y como nos explicó la propia autora el pasado mes, "*Texturas* es un conjunto de imágenes de esas que permanecen en el recuerdo por ser especiales, por ser partícipes y evocadoras de una vida que se compone, se construye, como una trama, como un tejido, se forma, paso a paso, poco a poco, sumando y, a veces, también restando. Pero nunca olvidando. Son imágenes capaces de transmitir experiencias, evocar sensaciones para compartir momentos, en un sistema bidireccional, donde la imagen se expone ofreciendo una sensación y recupera en cierta manera la experiencia que le devuelve el espectador y se enriquece para tomar múltiples significados. Experiencias compartidas".

> Lunes 11 de diciembre a las 19:30 horas

Taller gratuito *La cocina de Navidad, técnicas de elaboración y servicio*

Unos días antes de las esperadas Navidades, la Cooperativa Covibar ha incluido en su programación del Centro Social un taller gratuito centrado en la gastronomía Navideña. Los encargados de esta presentación son profesionales del sector, que cuentan con una amplia experiencia, y que provienen del Hotel Escuela de Madrid.

Los profesores de cocina, Alberto Tabernero Martín (Máster Chef) y José Orcero Ruiz, acompañados de Carlos Cáceres Rojo, profesor de sala y bar del mismo centro, nos explicarán y mostrarán una serie de ejemplos y pautas a tener en cuenta cuando planeemos nuestras comidas en estas fiestas.

> Lunes 18 de diciembre a las 19:00 horas

Taller

Ríete de los lunes mientras puedas

Sesión dinámica de risoterapia gratuita con Donantes de Risas

> Martes 19 de diciembre a las 19:30 horas

Ciclo de conferencias de la psicóloga **Gema Rodríguez**

Tú puedes cambiar tu vida

SEGUNDA CHARLA ***Cómo cambiar***

> Jueves 21 de diciembre a las 19:30 horas

Ciclo de charlas con la psicóloga **Carolina Soba.** ***Conócete y atrévete a ser quién eres. De la aceptación al empoderamiento personal.*** Charla ***Buscando retos para superarse***

En la nueva charla propuesta por la psicóloga Carolina Soba, veremos cómo las personas estamos en continuo aprendizaje desde que nacemos hasta que morimos. Por ello, el objetivo de su ponencia es que aprendamos a potenciar esta tendencia hacia el crecimiento. Tal y como veremos el próximo jueves 21, esto es una clave fundamental para permanecer activos con energía e ilusión. Identificar pequeños retos a conseguir en nuestro día a día, nos lleva a enriquecer nuestra experiencia y a dotar de sentido cada paso que damos. Se ofrecerán pautas para orientarnos en el sentido adecuado, alineando las acciones con nuestros valores.

> Miércoles 13 de diciembre a las 19:00 horas

El **Comité Óscar Romero** presentará la *Agenda Latinoamericana-Mundial 2018* dedicada a la Igualdad de Género

Miembros del Comité Óscar Romero de Torrejón de Ardoz visitarán el próximo miércoles 13 de diciembre el Centro Social de Covibar para presentarnos la nueva Agenda Latinoamericana-Mundial junto a Rafaela Pimentel, del Colectivo Territorio Doméstico.

La Agenda Latinoamericana-Mundial es una herramienta de conciencia y de solidaridad que, además, se puede utilizar como instrumento pedagógico para educadores o comunicadores en general. Con el tiempo, se ha ido convirtiendo en el símbolo de una corriente de educación popular en la línea de la pedagogía de la liberación latinoamericana iniciada por Paulo Freire en los años 60.

Para saber un poco más acerca de la agenda y la temática de este año, miembros del Comité Óscar Romero nos han respondido a las siguientes preguntas.

P: ¿Qué es y cuál es el cometido del Comité de Solidaridad Óscar Romero (COR)?

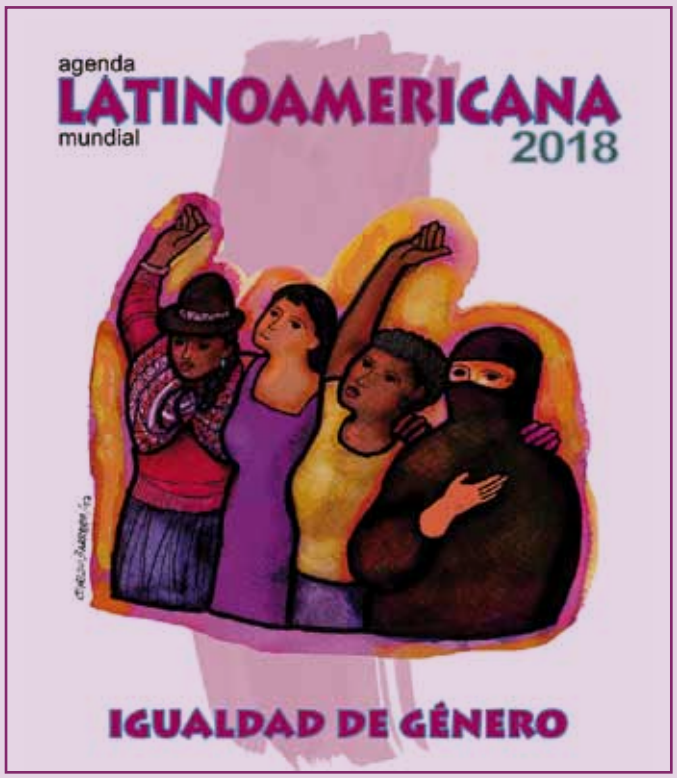
R: El comité Oscar Romero existe desde 1984. Lo formamos personas que nos planteamos cómo transformar nuestra realidad, alentados en aquellos años por los movimientos de liberación popular que se producían en América Latina en la década de los 80, e inspirados por la figura de Óscar Romero, arzobispo asesinado de El Salvador en 1980.

Hemos crecido como personas y como grupo al calor de las luchas de hombres y mujeres que trabajan por la construcción de un mundo más justo y más humano. Un ejemplo de ello son nuestras experiencias con comunidades en resistencia en Colombia, con retornados en Honduras y El Salvador, con organizaciones populares de Nicaragua, con ciudades hermanadas con nuestro municipio, con comunidades indígenas de Guatemala o Bolivia, con defensores y defensoras de los Derechos Humanos… Para nosotras y nosotros, la solidaridad es la ternura de los pueblos y se ha manifestado en un camino de ida y vuelta. Podemos asegurar que, en este camino, hemos recibido mucho más de lo que hemos dado y que somos fruto de todas estas experiencias y vivencias.

P: ¿Qué es la Agenda Latinoamericana-Mundial?

R: En 1992, con motivo de la conmemoración del V Centenario del encuentro entre América y Europa, a iniciativa del obispo Pedro Casaldáliga, São Felix do Araguaia, en el Matto Grosso (Brasil) y de José María Vigil, se publicó una primera edición, con la intención de que sirviera de vehículo para las causas latinoamericanas. A partir del año 2000 la agenda añadió a su nombre el adjetivo de Mundial para expresar su solidaridad universal.

La agenda ofrece cada año textos emblemáticos, pensados para servir como lecturas previas a partir de las cuales, desarrollar el debate central concientizador en las actividades de educación popular.



Cada año, la Agenda Latinoamericana dispone en internet una página especial de información y contenidos complementarios, donde ofrece materiales pedagógicos para las personas que la usan como una herramienta pedagógica de educación popular: artículos, libros, presentaciones, vídeo y otras referencias, dentro del tema central monográfico al que la agenda está dedicada ese año.

P: El tema del próximo 2018 es la Igualdad de Género

R: Sí, en ella han participado autores y autoras muy conocidos en América Latina y en Europa, como Ivone Gebara, Frei Betto, María López Vigil, Elsa Támez, Marcelo Barros, al igual que otras personalidades de nuestro país como Teresa Forcades o Mercedes Navarro. Algunos artículos han sido escritos por militantes de base, de una orilla u otra. Todos ellos reflejan el feminismo ecológico, indígena, negro, campesino, popular que hace frente al ecocidio, al feminicidio o al genocidio.

P: En la presentación de la agenda os acompañara Rafaela Pimentel de Territorio Doméstico

R: Sí, el colectivo Territorio Doméstico se define como un espacio de encuentro, relación, cuidado y lucha de mujeres, la mayoría migrantes, por sus derechos. Reivindica el reconocimiento de sus derechos como trabajadoras del hogar, la dignidad y la valoración de su trabajo en un sistema que devalúa los cuidados, invisibilizándolos y precarizándolos, aunque sean imprescindibles para el sostenimiento de nuestra sociedad. Su lema es *"Porque sin nosotras no se mueve el mundo"*. El colectivo está formado por mujeres de muy diversas nacionalidades que desafían las fronteras en busca de una vida mejor y que se ayudan a *"no olvidar quiénes somos y que tenemos una historia y un proyecto de vida valioso que es el que nos ha traído hasta aquí, aunque pase por muchos avatares"*.

El Teatro Circo de los Niños volvió a la Sala Covibar con el cuento musical de *La Bella y la Bestia*

Chifo de los Trilocos de TVE nos ofreció un año más su último espectáculo en la Sala Covibar. Esta vez, además de las actuaciones circenses que sorprendieron a grandes y pequeños, el Teatro Circo de los Niños nos acercó el cuento clásico de *La Bella y la Bestia*. Una historia en la que triunfa el amor, a pesar de las diferencias entre sus protagonistas, y que fue aplaudida por el público asistente en los cuatro pases programados.

Armando Rodríguez

presentó su último libro en el Centro Social de Covibar, *El desierto y el vergel*

Armando Rodríguez Vallina, socio fundador y responsable de una importante parte del desarrollo urbanístico de nuestro municipio, volvió al centro que lleva su nombre para presentarnos a socios y vecinos su última novela, ***El desierto y el vergel. Covibar: la semilla y la utopía.*** Presentado por el gestor socio-cultural de Covibar, Armando no estuvo solo en la mesa. Le acompañaron Fabriciano Requejo, vicepresidente del Consejo Rector de la cooperativa y coordinador de Cultura; Carmen Barahona, concejala socialista en el Ayuntamiento de Rivas y secretaría de organización del PSOE madrileño; el alcalde de Rivas, Pedro del Cura, autor del prólogo; y su colega Enrique Fernández, primer edil del concejo asturiano de San Martín del Rey Aurelio, municipio natal de Rodríguez Vallina.

Tal y como nos adelantaron en la presentación los distintos intervinientes, en este libro Armando cuenta las vivencias, hechos, conversaciones y anécdotas que hicieron posible el nacimiento de la Cooperativa Covibar y, por ende, gran parte del desarrollo de Rivas en general. Haciendo gala de su gran memoria y sentido del humor, Armando relató al público que abarrotaba la sala divertidas anécdotas ocurridas en sus conversaciones previas a la construcción del barrio con políticos, empresarios y sindicalistas. Finalizado el acto, regaló y firmó su libro a los asistentes.

La psicóloga **Gema Rodríguez** inició su nuevo ciclo *Tú puedes cambiar tu vida*

El pasado 21 de noviembre tuvo lugar el primer encuentro de la nueva programación de charlas programadas por la psicóloga Gema Rodríguez. Como en las ediciones anteriores, cada mes nos ofrecerá una nueva cita para trabajar sobre nuestras vidas. En este primer grupo de trabajo empezamos con unos minutos de meditación antes de empezar la charla titulada *Tú no eres lo que piensas*, en la que todos los participantes compartieron impresiones y experiencias personales.

GEIS Madrid presentó los últimos estudios sobre incineración y salud en el Centro Social de Covibar

Tras el compromiso adquirido por la Cooperativa Covibar con GEIS Madrid, por el bien de socios y vecinos, el pasado 14 de noviembre tuvo lugar la charla informativa en la que nos hicieron partícipes de los últimos estudios científicos publicados sobre incineración y salud. Este encuentro con los vecinos interesados será uno de los muchos espacios informativos que tendrán lugar hasta la fecha de renovación de Valdemingómez en 2020 que, por el bien de todos, hay que tratar de paralizar.

Pirracas acudió al Centro Social de Covibar para presentar en Rivas su novela *Esto solo ha podido escribirlo un hombre*

El realizador de televisión, director y guionista, Jose Mª Fraguas de Pablo, más conocido por el alias de *Pirracas*, acompañado de su hermano el escritor Rafael Fraguas, y de Carmen Barahona, concejala socialista en el Ayuntamiento de Rivas y secretaría de organización del PSOE madrileño, nos introdujo en su última novela *Esto solo ha podido escribirlo un hombre* el pasado 16 de noviembre.

Además de hablarnos del proceso de creación y de la intención de su relato, Pirracas nos ofreció una pequeña actuación musical, acompañado por su hermano a la guitarra, para cerrar así el acto en el Centro Social de Covibar.

Jacobo Parages fue el primer invitado del ciclo *Ejemplos de vida alegre en clave de humor* programado por Donantes de Risas para este curso

El ahora conferenciante Jacobo Parages acudió al Centro Social de Covibar, invitado por Donantes de Risas, para hacernos partícipes de cómo su lucha con una enfermedad crónica le sirvió para dar un giro a su vida y trabajo. En su presentación del pasado 22 de noviembre nos habló de su vida anterior como empresario y trabajador en grandes multinacionales hasta que la adversidad se presentó y tuvo que aprender a gestionar la incertidumbre y el cambio.

Con su experiencia vital quiso visibilizar cómo el miedo y los retos pueden ser una palanca de motivación, además de insistir en la importancia del trabajo en sociedad y por el bien común.

El consultor **Baltasar Dutor** dirigió en el Centro Social un taller intensivo de *planificación financiera*

Con la intención de ayudarnos en nuestras economías domésticas y dotarnos de unos conocimientos financieros mínimos, Covibar programó este taller intensivo en el Centro Social los pasados días 28 y 29 de noviembre. Tener educación financiera es aprender a administrar mejor tu dinero, ser previsor y usar de forma adecuada y responsable los productos y servicios que nos ofrecen las diferentes entidades. Por ello, con las dos sesiones dirigidas por Baltasar Dutor, los asistentes aprendieron a diferenciar entre garantía y seguridad, a invertir correctamente sin riesgos y también conocieron los cambios realizados en las reformas de las pensiones públicas.

Anuncia tu negocio en la Revista Covibar desde

58€+IVA

21.000 ejemplares

Aparecerás también GRATIS en el cine de la Sala Covibar

Escribe a revista@covibar.es o llama al 916669083

COVIBAR
Desde 1978

www.covibar.es

EL MIRADOR LITERARIO DE COVIBAR

nº 69
diciembre 2017

Coordinador: *Manuel Hernández González*

Un especial **Café Mirador Literario** terrorífico

El pasado jueves 9 de noviembre, los miembros componentes de la Hermandad Poe presentaron en Covibar su última antología de relatos de terror, *Casa de huéspedes*.

Este grupo de autores, enamorados de la literatura fantástica y de horror, y de la figura del escritor Edgar Allan Poe en particular, reivindican con sus escritos un género que ha dado grandes obras maestras de la literatura y que muchos lectores aún desconocen.

Casa de Huéspedes es el segundo título esta plataforma de creadores, tras la publicación en 2014 del exitoso *Anatomías secretas*. El libro narra una serie de historias que transcurren en un extraño hotel, cada una escrita por un autor diferente; relatos muy variados, amenos y de gran calidad, para amantes del terror o para todos aquellos que quieran adentrarse en este género.

Presentado el último **Premio de Poesía Covibar-Ciudad de Rivas**

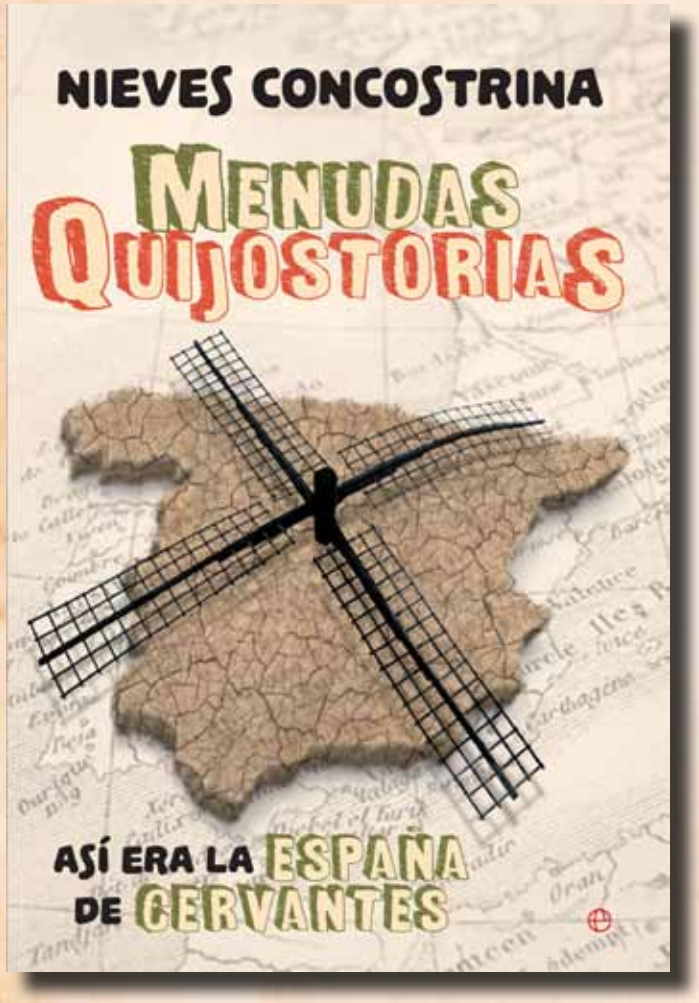
Tras ser fallado en junio el IV Premio Internacional de Poesía Covibar-Ciudad de Rivas, el Centro Social acogió el pasado viernes 10 de noviembre la presentación del poemario galardonado, *Piedras rosadas*, de la autora argentina afincada en Nueva York Marta Ana Diz.

Los encargados de entregar a la escritora el galardón fueron los miembros del jurado: Pablo Méndez, editor de Vitruvio, Fernando López Guisado y Antonio Daganzo, todos poetas de reconocido prestigio. El acto, donde también estuvo presente el coordinador de Cultura de Covibar, Fabriciano Requejo, fue presentado por el gestor sociocultural Manuel Hernández.

> Jueves 14 de diciembre a las 20:00 horas

NIEVES CONCOSTRINA presenta en Covibar

Menudas Quijostorias. Así era la España de Cervantes



El próximo jueves 14 de diciembre a las 20:00 horas, la periodista y escritora Nieves Concostrina acude al Mirador Literario de Covibar para presentar su último libro *Menudas Quijostorias. Así era la España de Cervantes.*

Con tono ligero y divertido, esta obra recorre la misma España que el Quijote. Sus historias ponen en contexto desde el nacimiento de Cervantes hasta la lápida que le fue levantada el año 2015 en Madrid, al encontrar unos huesos sobre cuya pertenencia a Cervantes la periodista se muestra escéptica. Trata además la religión, las diversiones y las costumbres de la época: cómo era la prostitución, los estudios, la moda, la medicina y el trabajo de entonces.

Tal y como afirma la autora "este no es un libro sobre Cervantes. Tampoco un libro sobre *El Quijote.* No es un libro de historia, ni mucho menos un libro sobre el Siglo de Oro ni de la España moderna. Solo es un viaje entretenido por aquel país y aquellos tipos que inspiraron a Cervantes para escribir la obra cumbre de la literatura universal".

BIOGRAFÍA:

Nieves Concostrina (Madrid) es periodista y escritora. Estudió Ciencias de la Información en la Universidad Complutense, pero se formó profesionalmente en el desaparecido Diario 16 entre 1981 y 1997, trabajando con posterioridad en televisión (Antena 3 y Vía Digital) a las órdenes de Jesús Hermida, Mercedes Milá y Pepe Navarro.

Desde 1997 es redactora jefa de la revista *Adiós*. Hasta finales de julio de 2012 dirigió y presentó el espacio *Polvo Eres* en Radio 5 Todo Noticias, con ambientación musical de Jesús Pozo. En Radio Nacional, de RNE, ha colaborado en el programa *La ruta del Quijote* y en el programa de Juan Ramón Lucas, *En días como hoy,* hasta julio de 2012 con la efeméride del día, pieza con músicas seleccionadas, igualmente, por Jesús Pozo. Hasta julio de 2016 colaboró también en el programa *Ya Veremos*, dirigido por Juan Luis Cano en M80.

Desde enero de 2013 colabora en las tardes de la Cadena SER, en el programa *La Ventana*, dirigido por Carles Francino. Actualmente se emite una sección periódica a las 18:05 horas, de lunes a jueves, bajo el título *Acontece, que no es poco*, e interviene en el programa del fin de semana *No es un día cualquiera*, dirigido por Pepa Fernández, a las 10:05 horas de cada sábado con el espacio *El Acabose*.

En 2016 obtuvo el Premio Ondas al mejor tratamiento informativo en radio por las piezas emitidas en *No es un día cualquiera* con ocasión de IV Centenario de la muerte de Miguel de Cervantes En abril de 2010 recibió el Premio Internacional Rey de España de Periodismo en Radio, otorgado por unanimidad a un capítulo de una serie de 24 titulada *Acércate al Quijote*. En ese mismo año de 2010 le fue concedido el Micrófono de Oro. En noviembre de 2005 fue galardonada con el XX Premio Andalucía de Periodis-

mo, en su modalidad de radio, que anualmente concede la Junta de Andalucía. Ha recibido los premios Villa de Madrid de Periodismo y el Internacional de Relato *Paradores de España*. Con su editorial, La Esfera de los Libros, ha publicado *Polvo Eres. Peripecias y extravagancias de algunos cadáveres inquietos* (editado en 2008 y que ha alcanzado 12 ediciones); *Menudas historias de la Historia* (2009, con 14 ediciones en rústica y once en bolsillo); *...Y en polvo te convertirás* (2010, dos ediciones); *Polvo Eres II* (2011), con ilustraciones del humorista gráfico Antonio Fraguas *Forges*, reeditado en bolsillo con el título *Muertes ilustradas de la Humanidad;* y *Se armó la de San Quintín* (2012, dos ediciones en rústica.

En enero de 2015 se editó en bolsillo y ya ha alcanzado la segunda edición). En octubre de 2014 salió a la venta su primera novela, *Antonia*, que en enero de 2015 alcánzó la segunda edición y una tercera en bolsillo. En noviembre de 2016 publicó *Menudas Quijostorias. Así era la España de Cervantes*, reeditado en 2017.

Es miembro del Consejo de Dirección del Instituto Quevedo del Humor, dependiente del Patronato de la Fundación General de la Universidad de Alcalá.

Fuente: www.nivesconcostrina.es

PRÓXIMA CITA CON LA LITERATURA

Elena Muñoz presenta el jueves 18 de enero a las 19:30 horas su primer libro de poesía ***Los poemas no cotizan en bolsa.***

Desmontando la Navidad

Manuel Hernández

¿Jesús no nació el 25 de diciembre? ¿Quién fue Papá Noel? ¿Cuántos eran los Reyes Magos? ¿eran realmente magos? ¿eran reyes? Muchas de las costumbres de la Navidad no son lo que creemos. ¿Crees que lo sabes todo sobre la Navidad? Repasemos algunas de ellas. Seguro que te sorprenderás.

¿Jesús nació el 25 de diciembre?

Parece ser que no. Existen varias teorías (incluso de autores cristianos) que sostienen que Jesús no nació el 25 de diciembre, como se cree. Según los relatos bíblicos, nació cuando los pastores cuidaban sus rebaños, por lo que es poco probable que naciera en invierno. Seguramente tampoco nació el año 1 de nuestra era, sino el 7 o 6 a.C. Según parece, tampoco nació en Belén, sino probablemente en Nazaret o en Cafarnaún. Se eligió esa fecha para festejar la llegada de Cristo porque coincidía con la fiesta pagana que se realizaba por solsticio de invierno. Era el día en que los romanos celebraban la festividad del "nacimiento del sol invicto", Mitra, la victoria de la luz sobre las tinieblas. También coincidía con el nacimiento de dioses importantes para los celtas y alemanes. No será hasta el año 440 cuando la Iglesia decida oficialmente celebrar el nacimiento de Jesús en esa fecha. Aun así, habrá que esperar al año 529 para que el emperador Justiniano lo instituya como día festivo.

El árbol de Navidad

Muchas personas, en cuanto nos lo recuerdan los centros comerciales (y recientemente los comercios chinos), montan el árbol sin saber por qué. Pero posiblemente sea la tradición navideña más antigua de todas. Sus orígenes se remontan al siglo VIII. Surgió como culto de los pueblos celtas a los espíritus de la Naturaleza y simboliza la fecundidad y la inmortalidad (de ahí las piñas). Aunque no fue hasta el siglo XVI cuando se empezaron a colocar los árboles de Navidad dentro de los hogares. Según la costumbre, el árbol iluminado se encendía para rendir homenaje a los dioses. Los adornos y bolas que se cuelgan actualmente del árbol fueron creadas en el siglo XVIII por los sopladores de vidrio de Bohemia.

Papa Noel (alias San Nicolás, alias Santa Claus o Padre de Hielo)

La historia de Papa Noel está íntimamente relacionada con San Nicolás de Bari, nacido en Turquía en el siglo IV en el seno de una familia adinerada. Tras el fallecimiento de sus padres, a los 19 años, donó su fortuna y dedicó su vida al sacerdocio, llegando a ser obispo. Se le representa con una bolsa repartiendo regalos ya que, cuando supo que la hija de un vecino iba a casarse y su padre no tenía dinero para la fiesta, decidió entregarle una bolsa de monedas de oro. A partir de ese gesto de bondad, comenzó la costumbre de intercambiar regalos en Navidad. Sin embargo, su aspecto físico era muy distinto al que conocemos en la actualidad; era alto y delgado. Su historia e imagen fueron cambiando con el tiempo y muchos de esos cambios son atribuidos a invenciones estadounidenses. El primer gran cambio fue en 1823, cuando el escritor Clement Moore escribió el poema, "*Una Visita de San Nicolás*", donde lo recrea sobre un trineo tirado por 9 renos, en vez de repartir los regalos montado en un caballo como se conocía hasta entonces. La segunda gran modificación se produjo en 1931, cuando una conocida marca de refrescos encargó a un caricaturista que creara un Papá Noel más humanizado. Así surgió su imagen actual, vestido de rojo, con cinturón y botas negras. A día de hoy, Papa Noel se ha mudado y ya no vive en Turquía, sino en el Polo Norte y explota a los duendes preparando los regalos para todos los niños del mundo.

Se armó el Belén

San Francisco de Asís es el gran artífice del origen de la actual tradición de los belenes, pesebres o nacimientos. En 1223 obtuvo un permiso papal para celebrar la misa de Nochebuena de una manera original. En el bosque de Greccio, cerca de Roma, dispuso un altar junto a una cueva, en la que había algunos animales domésticos y un pesebre con heno, para el reposo del Niño Jesús. Ante el éxito que consiguió la celebración, los franciscanos la adoptaron para la celebración de la Navidad. A partir del renacimiento, los pesebres, tal cual los conocemos hoy, se comenzaron a realizar fuera de los conventos, iglesias y monasterios. Sin embargo, la contrarreforma protestante frenó esta manifestación religiosa, que solo los jesuitas mantuvieron viva en el reino de Nápoles. Fue el monarca de esa ciudad italiana y futuro rey de España, Carlos III, quien impulsó su instalación en los hogares cuando ordenó construir un pesebre en uno de los aposentos de su palacio. Ya en España, encargó a unos artistas valencianos uno igual para su hijo. A partir de ese momento, el pesebre se popularizó por todo el reino y se convirtió en una tradición muy arraigada, sobre todo en la Europa mediterránea y América.

¿Los tres Reyes Magos?

Según todos los indicios, parece ser que ni eran tres, ni eran reyes ni eran magos. El evangelio de San Mateo es el único que menciona la figura de los magos, pero es tan poco lo que se dice de ellos que tuvieron que inventarlo absolutamente todo. La tradición dice que eran conocidos como "*mágoi*", que en realidad significa astrólogo. Fue en el siglo III, cuando Quinto Tertuliano los denomina por primera vez «*reyes de Oriente*». La razón, muy simple: evitar la mala fama que tenían en aquel momento los persas. Hasta el siglo IV los Magos fueron dos, cuatro, seis, doce (en representación de las doce tribus de Israel) o incluso sesenta, según fuera la tradición. En el siglo IV, se estableció que fueran tres, en representación del oro, incienso y mirra, y se conocieron sus nombres. En un mosaico bizantino de mediados del siglo VI, en San Apollinare Nuovo (Rávena, Italia), vemos por primera vez sus nombres actuales, pero los tres magos aún iban ataviados a la usanza persa, y ninguno de ellos es negro. En el siglo XV, Petrus de Natalibus fijó que Melchor tenía sesenta años, Gaspar cuarenta y Baltasar veinte, una descripción física que identificaba cada rey con una de las edades del hombre. La figura del Baltasar negro no nació hasta el siglo XVI, por razones estratégicas de la Iglesia, representándolo incluso en ocasiones como Jefe Indio. Pero, ¿por qué traen regalos? Los Reyes Magos no empezaron a traer juguetes a los niños hasta mediados del siglo XIX. Frente a la creencia que afirma que los regalos son una forma de recordar los obsequios que los tres reyes magos dieron a Jesús el día de su nacimiento, esta tradición se heredó de la costumbre romana de la "*Saturnalia*", en la que era habitual regalar muñecas hechas de cera.

¡Feliz Año Nuevo!

Podríamos pensar que pocas cosas hay tan ciertas como que el año nuevo comienza el 1 de enero. Pues tampoco. Hasta el siglo XVI el día de Año Nuevo fue el 25 de marzo. Desde 1582 pasó a ser el 1 de enero. Antes lo había sido también el 1 de marzo y el 25 de diciembre. Por el contrario, el aguinaldo y la paga extra no son un invento moderno como cabría esperar, sino que los hemos heredado de las "*strenae*" romanas, así como la cesta de Navidad, que se implantó en el siglo XX sobre el modelo de la "*sportula*" romana que los patrones regalaban a sus clientes. Justo hace un año el Tribunal Supremo sentenció que las cestas de Navidad son "*un derecho adquirido de los trabajadores*". Lo dicho: ¡FELIZ AÑO!

Nueva propuesta: **Taller de redacción**

No hay que tener miedo a la pluma ni al folio en blanco, ni pereza para consultar los libros adecuados: diccionarios, gramáticas, manuales de estilo, etc. Se aprende a escribir correctamente a base de esfuerzo, de equivocarse y rectificar, de adquirir hábitos, de poner un poco de interés y de tener curiosidad. Y se aprende, sobre todo, leyendo buenos libros, acudiendo a los maestros de la prosa y la poesía. Ya sabemos adónde nos lleva el empobrecimiento lingüístico: a la penuria social y cultural, y a dejar a las personas indefensas ante los manipuladores y los tiranos.

Por ello, Rosario Gómez, graduada en español: Lengua y Literatura por la UCM, nos propone este nuevo taller que se impartirá en el Centro Social de Covibar. Para entender un poco mejor en qué consiste nos ha contestado a las siguientes preguntas.

P: ¿Cuál es el objetivo de tu taller?
R: El objetivo general de este tipo de taller es mejorar la expresión oral y escrita de nuestra lengua madre: el español. No se concibe una mejora sin la otra. Es más, hay quien afirma que, si no leemos, no sabemos escribir; y, si no sabemos escribir, no sabemos pensar.

P: ¿Qué contenidos se van a tratar en tus clases?
R: El contenido o temario del taller de redacción consta de cuatro bloques o partes, que guardan entre sí cierta autonomía. De este modo, se adapta a las necesidades y al nivel lingüístico de los alumnos a los que va destinado

- Bloque I: ortografía; acentuación; puntuación; mayúsculas y abreviaturas.
- Bloque II: morfología y sintaxis; las concordancias; el gerundio; adjetivos, pronombres y otras cuestiones; conjunciones, adverbios y preposiciones.
- Bloque III: palabras y frases.
- Bloque IV: textos narrativos; textos descriptivos; textos expositivos; textos argumentativos; el género epistolar; otros tipos de texto; la revisión.

P: ¿Cómo se va a trabajar en clase?
R: Se empleará una metodología dirigida, activa y participativa, donde el alumno será siempre el protagonista de su propio aprendizaje. Se trabajará con ejemplos y ejercicios adecuados al tema o contenido correspondiente con el fin de que al alumno no le queden dudas sobre el mismo.

P: ¿A quién están dirigidas tus clases?
R: A las personas adultas que aprecian la palabra, pues es esta el gran instrumento que tenemos los humanos para comunicarnos. La persona juiciosa, con independencia de sus aptitudes y ocupaciones, valora y cuida el lenguaje y se esfuerza por usarlo con claridad y rigor: un examen, una carta, un informe, una crónica periodística, un curriculum, una instancia, un relato, un poema, una tesis, un correo electrónico, etc., tienen sus propias reglas y requieren un tratamiento apropiado de la lengua.

TALLER DE REDACCIÓN

Grupos reducidos de entre 3 a 8 alumnos

PRECIO MENSUAL: 47€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 42€

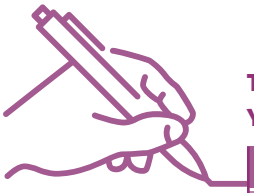
Profesora: Rosario Gómez
Graduada en español: Lengua y Literatura por la UCM.

GRUPOS:
LUNES de 15:30 a 18:30 horas
MIÉRCOLES de 10:30 a 13:30 horas

Duración: De enero a junio de 2018

Lugar: Centro Social de Covibar
Avd. Armando Rodríguez Vallina s/n

redacción



TALLER DE ESCRITURA CREATIVA Y AUTOCONOCIMIENTO

PRECIO MENSUAL: 33€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 28€

Profesora: María J. Pérez

Grupos:

MIÉRCOLES de 19:00 a 20:30 h

JUEVES de 11:00 a 12:30 h

JUEVES de 19:00 a 20:30 h

VIERNES de 11:00 a 12:30 h

Lugar: Centro Social de Covibar

Avd. Armando Rodríguez Vallina s/n

escrituracreativa

GUITARRA CLÁSICA

PRECIO MENSUAL: 41€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 36€

Profesor: Carlos Cáceres

Horario:

MARTES de 17 a 19:30 h (según nivel)

Lugar: Centro Social de Covibar

Avd. Armando Rodríguez Vallina s/n

guitarraclásica

GUITARRA O TECLADO

PRECIO MENSUAL: 45€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40€

30 minutos individual o

60 minutos 2 alumnos

Horario:

MIÉRCOLES mañanas

JUEVES o VIERNES tardes

Lugar: Sala Picasso

guitarrateclado

TALLER DE GUITARRA

PRECIO MENSUAL: 40€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 35€

Horario:

JUEVES de 19:00 a 20:00 h

VIERNES de 17:00 a 18:00 h

Lugar: Sala Picasso

guitarra

TALLER DE INFORMÁTICA Y USO DE INTERNET

PRECIO MENSUAL: 35€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 30€

Contenido: Programas del paquete Office: Word, Excel y PowerPoint / Windows 7-8-8.1-10 / Configuración de navegadores y búsquedas en Internet / Integración de dispositivos móviles con el PC / Correo electrónico y almacenamiento de archivos en la nube / Gestiones telemáticas y compras online.
Se recomienda disponer de un PC de sobremesa o portátil y conexión a Internet para poder practicar en casa.

Grupos: MIÉRCOLES, JUEVES O VIERNES

Horarios: De 9:30 a 11:30 h - De 11:30 a 13:30 h - De 17:30 a 19:30 h

Nuevos grupos cada mes con una o dos clases por semana. Cada clase tendrá una duración de 2 horas. Sesión informativa el primer jueves de cada mes.

informáticausodeinternet

GRABADO

PRECIO MENSUAL: 37€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 32€

Profesor: José Luis Kuevas
Horario: VIERNES de 18:30 a 21:30 h
Lugar: Sala Picasso
(Pza. Pablo Picasso, 4 posterior)

grabado

PINTURA

PRECIO MENSUAL: 33€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 28€

Profesor: José Luis Kuevas
Horario: MIÉRCOLES de 18 a 21:00 h
Lugar: Centro Comercial de Covibar
Avd. Covibar 8, 2ª planta

pintura

SEMINARIO DE GRAFOLOGÍA

PRECIO MENSUAL: 40€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 36€

Profesor: Nuria Sánchez
Horario:
MIÉRCOLES de 10 a 11:30 h
Lugar: Centro Social de Covibar
Avd. Armando Rodríguez Vallina s/n

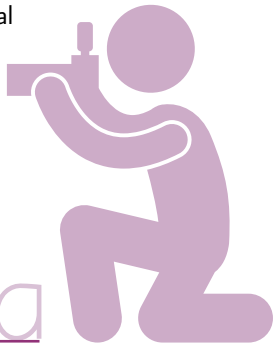
grafología

FOTOGRAFÍA

PRECIO MENSUAL: 40€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 36€

Profesor: Fernando Galán
Niveles:
Iniciación, Avanzado y Edición Digital
Horarios:
Mañanas, tardes y noches
Lugar e inscripciones:
Estudio Foto Escuela F
(Plz. Pablo Picasso 2, local 1)
Más información **91 008 88 26**



fotografía

MANUALIDADES, RESTAURACIÓN Y RECICLAJE

PRECIO MENSUAL: 34€

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 28€

Profesora: Carmen Suárez
Grupos:
JUEVES de 10 a 12:30 h
JUEVES de 17:30 a 20 h
JUEVES de 19 a 21:30 h
LUNES de 10 a 12:30 h
Lugar: Centro Comercial de Covibar
Avd. Covibar 8, 2ª planta

manualidades

INSCRIPCIONES

OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR
Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19.
Tel.: 91 666 90 83

HORARIO

De lunes a viernes de 9:30 a 14 h // De lunes a jueves de 16 a 19 h

Para formalizar la inscripción es necesario facilitar el número de cuenta bancaria.

Los socios de la Cooperativa deberán presentar una fotocopia del carné de socio al realizar la inscripción.

No se abrirá grupo hasta que no haya suficientes inscripciones.

Casaú Estilistas
91 455 70 59

Inmobiliaria Roisa
91 032 53 13
628 214 413

Escuela de Piano
Punto Musical
626 637 211

Bar Restaurante
Capricho Nieto

Banco Popular
91 666 56 96

Auto Escuela Benycar
91 499 18 37

Factoría. Venta de juegos
de cartas, de mesa y figuras.
Tlf. 91 040 76 63

METRO: Rivas Urbanizaciones • Autobuses: 333 y 334

Lencería Élite
91 666 60 70

El Rincón de la Lectura
91 499 58 93

Letras & Números
91 301 29 31

CaixaBank
91 301 13 98 - 91 301 17 82

Administración de Fincas
Sabino Paris
91 666 51 20 - 91 666 95 18

Panadería Pastelería
91 301 21 02

Codex - Taller escuela
de encuadernación de Arte
663 856 731 / 606 171 535

Óptica Covilent
91 666 74 36

sabes lo que tienes en el centro de tu BARRIO

Avenida de Covibar Nº8

RESTAURANTES
bares
teatro

30

COMERCIOS
gimnasio
cine

Uvita Print
91 025 48 30

Aura Nails
682 379 152

Comercial DPeluquería
91 666 12 20

Mixtura & Sazón.
Pollos y comida para llevar.
Tlf. 91 149 77 73

Supermercado
Dia Market

Kids & Nits
¡y adiós piojitos!
91 751 97 39

La alegría de la casa
Complementos infantiles
679 861 853

Rivas Kebab
91 805 29 79
674 484 580

CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Clínica dental CoviDent
91 666 86 30

Inma - Moda infantil
91 666 57 31

Connecting Idiomas
626 80 36 52

Podólogo
Sandra Arranz Almoncid
91 666 92 96

Actualy
91 499 17 48

Pub - Terraza
Aquí - Mismo
638 61 04 02

Generación X
Videojuegos, cartas de rol...
91 666 89 61

Queca Durán
Peluquería, estética y belleza
91 666 53 55

PRÓXIMA SALIDA 17 DE DICIEMBRE: SENDA DEL ESPARTAL - 7 PUENTECILLOS - VALDELAGUNA

PRECIO DE CADA UNA DE LAS SALIDAS
- Socios del Club de Senderismo Covibar: 20 €
- No socios: 23 €

Más información en el correo senderismo@covibar.es y en el teléfono 91 666 90 83 (extensión 16)

ÁLBUM DE FOTOS DE NUESTRA RUTA POR ALAMEDA DEL VALLE/12 NOV.

ÁLBUM DE FOTOS DE NUESTRA RUTA POR ALTO DEL LEÓN/26 NOV.

EQUIPOS FEDERADOS	POSICIÓN	JUGADOS	GANADOS	EMPATADOS	PERDIDOS	PUNTOS	GOLEADORES
PRIMERA AFICIONADO A	2	10	7	1	2	22	IVÁN GARCÍA / 6 GOLES
TERCERA AFICIONADO B	11	9	3	2	4	11	ADRIÁN MARTÍNEZ / 9 GOLES
PRIMERA JUVENIL A	2	8	5	2	1	17	MARTÍN PIMENTEL / 18 GOLES
PRIMERA CADETE A	11	6	1	1	4	4	CRISTIAN RODRÍGUEZ / 2 GOLES
TERCERA CADETE B	15	8	0	0	8	0	VÍCTOR CAMPOS / 1 GOL
PRIMERA INFANTIL A	4	6	4	0	2	12	CÉSAR CABAL / 6 GOLES
SEGUNDA INFANTIL B	13	6	2	0	4	6	JORGE CASTELLANO / 4 GOLES
SEGUNDA INFANTIL C	10	8	3	0	5	9	DAVID ÁLVAREZ / 5 GOLES
SEGUNDA INFANTIL D	16	8	0	0	8	0	SULAIMAN EL AMRANI / 2 GOLES
SEGUNDA INFANTIL E	15	7	2	1	4	7	AYOUB CHATOVAL / 2 GOLES
PREFERENTE ALEVÍN A	11	6	1	0	5	3	MARCOS CORREDOR / 2 GOLES
PRIMERA ALEVÍN B	12	6	1	0	5	3	OMAR ABARKI / 3 GOLES
PRIMERA ALEVÍN C	8	5	2	0	3	6	NIZAR HDAYACH / 2 GOLES
SEGUNDA ALEVÍN D	13	7	1	1	5	4	ALEJANDRO TORRES / 2 GOLES
PREBENJAMINES	4	2	1	0	1	3	ALEJANDRO SÁNCHEZ / 3 GOLES
LIGA MUNICIPAL							
VETERANOS F7	10	10	5	0	5	15	
BENJAMINES	15	10	0	1	9	1	

Ya ha finalizado la sustitución del césped del campo de fútbol 7, por pradera tradicional de color verde. A partir de ahora, ya no volveremos a llamarlo el Campo Azul.

El pasado 6 de noviembre se celebró la gala de entrega del VI Trofeo a la Deportividad Radio Cigüeña, un premio que este año ganó la ADC Parque Sureste. Al acto asistieron Vanesa Millán, concejala delegada de Deportes; Francisco Díaz, presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM); José Luis Lesma, presidente del Comité de Árbitros de Madrid, así como jugadores y representantes de los diferentes clubs de Rivas. Nuestra Escuela fue galardonada con el diploma "*Cuarto Clasificado a la deportividad en el fútbol federado de Rivas*". También fueron premiados los jugadores Daniel Martín (cadete, máximo goleador, 28 goles), Iván Cepeda (infantil, máximo goleador, 45 goles) y Daniel Ortiz (infantil, portero más destacado). Enhorabuena a todos los galardonados.

El pasado 27 de noviembre, el salón de actos del Colegio Valdeluz acogió la entrega de trofeos a los equipos campeones de la temporada 16/17, participantes en el campeonato de la RFFM. Nuestro equipo Segunda Cadete acudió como brillante campeón de su categoría y grupo.

Fútbol Solidario. Al igual que en años anteriores, el primer y el tercer fin de semana de diciembre llevamos a cabo la campaña solidaria de recogida de alimentos 1 niño = 1 kilo, para ayudar a familias necesitadas. Cada niño, jugador, monitor, entrenador y familiar, traerá a nuestros campos un kilo de alimentos para colaborar y pasar un gran fin de semana. Si es posible prolongaremos la campaña hasta el mes de enero.

La Junta Directiva, dirección deportiva, monitores y entrenadores de la EFRV desean, tanto a jugadores como a sus familias y simpatizantes, a la Cooperativa Covibar, al Ayuntamiento de Rivas, entidades deportivas del municipio y, en general, a todos los ripenses,

Felices Fiestas y Próspero 2018

Las Peñas del Real Madrid y del Rayo
celebraron sus cenas anuales

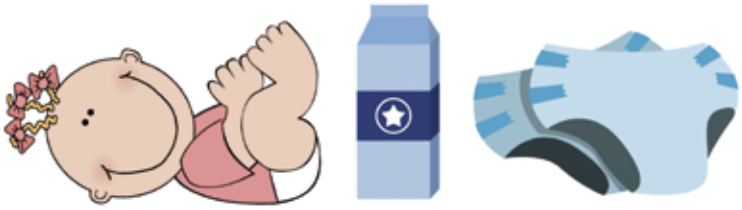
El pasado domingo 12 de noviembre tuvo lugar el almuerzo con motivo del XXV Aniversario de la Peña del Real Madrid. Al acto acudió, en representación de Covibar, el presidente de la Cooperativa, José Jorge García Machón.

Por otro lado, el sábado 18, la Peña Rayista Covibar celebró su tradicional cena previa a Navidad, que cumplió su XXVII edición, con la presencia del tesorero de la Cooperativa, Melitón Quílez.

Durante la habitual rifa de regalos, este hizo entrega de abonos para la temporada de piscinas, entradas de cine y pases mensuales para disfrutar del Gimnasio Covibar.

CAMPAÑA NAVIDEÑA DE RECOGIDA DE PRODUCTOS
POR INICIATIVA DE LA PEÑA ATLÉTICA DE RIVAS

Sábado 16 de diciembre de 2017



Los productos recogidos se entregarán a Cáritas Rivas
(Zoco Rivas.
Calle Manzanares s/n)

En solidaridad con las familias más necesitadas de nuestro municipio, te invitamos a que colabores con una entrega de leche y productos para niños y bebés (pañales, cremas, toallitas…), que podrás depositar en:

ESCUELA DE FÚTBOL DE RIVAS-VACIAMADRID

Pza. del Moro Almanzor, 10.

Sábado 16 de diciembre, de 9:00 a 15:00 horas

EFR-V

COVIBAR
Desde 1978

Dos monitores del Gimnasio ganan un Duatlon Cross

El pasado domingo 12 de noviembre, Andrés y Jose, monitores del Gimnasio Covibar, quedaron primeros en categoría masculina en la competición de duatlón Ducros Series Madrid.

5 km de carrera, 17 en bici y 2,5 más corriendo hasta alcanzar la meta y la gloria. También queremos facilitar a los alumnos del gimnasio participantes, Iván Campos y Olga Hernández.

El club de corredores de Covibar comienza su entrenamiento

El pasado 19 de noviembre, el club de corredores de Covibar realizó su primer entrenamiento. Partieron del Gimnasio hacia el parque de Asturias, donde se dividieron en dos niveles: principiantes y avanzados.

La técnica de carrera la hicieron de forma conjunta y terminaron, después de dos horas, regresando al punto inicial, también corriendo.

Os recordamos que en el Gimnasio Covibar os preparamos para participar en carreras, poniéndoos en forma gracias a nuestras actividades dirigidas y a los ejercicios que podéis realizar en la sala de fitness.

De igual modo, si queréis formar parte del club de corredores, solo tenéis que inscribiros en la recepción del centro.

Entrenamiento personal en el Gimnasio Covibar

El entrenamiento personal es un proceso de entrenamiento en el cual el profesional está exclusivamente al servicio del cliente. El entrenamiento se planifica respetando sus gustos y preferencias y se controla tanto durante la ejecución del programa como a través de la evaluación de la aptitud física, teniendo criterio propio, adaptándose a cada situación y sacando el máximo partido de los recursos de los que se dispone (Isidro y col.,2007)

Este servicio es, sin duda alguna, la mejor manera de acercar a cualquier persona el verdadero asesoramiento y planificación de un entrenamiento de garantías, en el que todas las variables son controladas para que la consecución de los objetivos se logre de la manera más segura y eficiente posible.

¿A quién va dirigido? El entrenamiento personal siempre se ha considerado un servicio destinado a personas con mayor poder adquisitivo, y en cierto modo siempre había sido así. En sus inicios, en el Hollywood de las décadas de los cincuenta y sesenta, muchos de los actores empezaron a solicitar especialistas del entrenamiento en sus domicilios por la imposibilidad de acudir a centros deportivos debido a su popularidad. Este era el perfil de usuario que requería de los servicios de un entrenador personal, pero hoy en día este concepto ha cambiado. Cada vez son más amplias y económicas las tarifas que los centros incluyen en sus propuestas, llegando así a un gran número de personas, dándoles la oportunidad de invertir en su salud.

El entrenamiento personal está dirigido a todo tipo de personas, si bien es cierto que debe ser un requisito indispensable para aquellas que tiene algún tipo de patología o buscan un rendimiento deportivo. En estos casos, el entrenamiento debe ser supervisado, controlado y administrado por un profesional cualificado y competente.

¿Qué beneficios aporta? Un entrenamiento personalizado se adapta a las necesidades y preferencias individuales, generando mayor pérdida de grasa, mayor ganancia de masa muscular, de fuerza, de potencia y de capacidad cardiorrespiratoria, en comparación con entrenamientos no supervisados. Además de todo ello, se ha demostrado en varios estudios que con entrenador personal se aumenta la adherencia al ejercicio y los resultados son mayores.

La organización de las clases parte del primer día, en el cual se realiza una entrevista y una serie de valoraciones que nos ayudarán a conocer la situación y estado del paciente a nivel físico (posibles patologías, niveles de fuerza o resistencia, com-

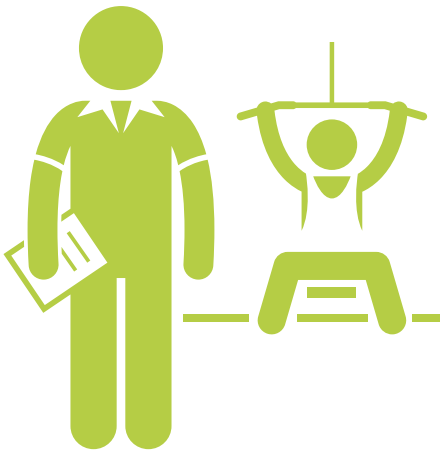
ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

ENTRENAMIENTO PERSONAL		
N° SESIONES	PRECIO SOCIO	NO SOCIO
1	43€	47€
4	150€	170€
8	260€	290€

ENTRENAMIENTO DÚO		
N° SESIONES	PRECIO SOCIO	NO SOCIO
1	38,50€	42,50€
4	118,50€	134,50€
8	209,50€	223,50€

ENTRENAMIENTO PERSONAL EXPRESS (30´)		
N° SESIONES	PRECIO SOCIO	NO SOCIO
1	26€	30€
4	90,50€	108,50€
8	157€	185€

Además, planes de entrenamiento combinados con nutrición y fisioterapia.
Infórmate en recepción del Gimnasio Covibar.



posición corporal, etc) y psicológico (ansiedad, depresión, estrés…). Cuando tenemos todos los datos, podemos empezar a planificar en base a la disponibilidad y objetivos del usuario. Una vez fijados los días y horarios de entrenamiento, programaremos las distintas sesiones a través de las cuales seguiremos la progresión más coherente para la consecución de los objetivos.

Referencias bibliográficas:

- Isidro F, Heredia JR, Pinsach P, Ramón M. Manual del entrenador personal del fitness al wellness. Paidotribo: Barcelona; 2007.

- http://normasapa.com

José Manuel Espinazo Borja
Entrenador personal del Gimnasio Covibar

Más información y tarifas en el Gimnasio Covibar
91 666 70 78

YOGA PARA NIÑOS

APRENDERÁN A:

Relajarse

Conocer su cuerpo

Gestionar sus emociones

Aprender disfrutando

Lunes y miércoles de 17 a 18h (niños de 5 a 8 años)
Lunes y miércoles de 18 a 19h (niños de 9 a 12 años)

Sala de Yoga. Gimnasio Covibar

Más información en recepción del Gimnasio Covibar

www.covibar.es

COVIBAR
Desde 1978

Estas Navidades, regala salud en Covibar

Bonos para Fisioterapia y Gimnasio

Pregunta en recepción

BONOS TRATAMIENTOS DE FISIOTERAPIA Y PILATES MÁQUINAS Y ENTRENAMIENTO PERSONAL

BONOS ACTIVIDADES COLECTIVAS GIMNASIO
Regala zumba, aerobic, ciclo indoor....

www.covibar.es

COVIBAR
Desde 1978

Pasaremos el día en Segovia

Sábado 10 de febrero

Fecha límite de inscripción:
2 de febrero

Grupo:
30 pasajeros

Información e inscripciones:
en las oficinas de Covibar
(C.C.C. Covibar, 2ª planta, local 19)

Información adicional:
en la agencia colaboradora
Halcón Viajes
c/ María Zambrano 3
(entrada por c/ José Saramago)
Tlf. 91 499 04 82

Precio por persona:	68 €
Socios:	66 €

De la mano de un guía local descubriremos el impresionante eje principal del casco histórico de Segovia: acueducto, calle Real, mirador de la Canaleja, Casa de los Picos, plaza de Medina del Campo, iglesia de San Martín, iglesia del Corpus Christi, Plaza Mayor, Catedral, barrio de las Canonjías y el Alcázar.

EL PRECIO INCLUYE:

- Bus privado ida y vuelta desde Rivas.
- Guía oficial de día completo.
- Almuerzo en restaurante local (dos platos + postre + agua y vino).
- Entrada a la Catedral (incluye visita al claustro, sala capitular, enlosado y salas de exposiciones en la capilla de Santa Catalina y antigua librería).
- Entrada al Alcázar (salas de palacio y el Museo de la artillería).
- Seguro de viaje.

Y EN SEMANA SANTA... PRAGA

OFERTAS Halcón viajes

OFERTAS DISPONIBLES en la oficina de **HALCÓN VIAJES**
calle María Zambrano, 3 / Tlf. 91 499 04 82 / 634 578 148
(entrada por c/ José Saramago)

GUATEMALA AUTÉNTICA
+ 1 DÍA EN TIKAL
Salida 17 de julio.
7 noches / 9 días
VISITANDO:
Lago de Atitlán, Chichicastenango, Antigua y Tikal
Circuito en privado para 15 personas.
Precio por persona 1.394 €

CRUCERO ISLAS GRIEGAS
Salida 30 de julio.
Todo incluido. Plazas limitadas.
VISITANDO:
Mykonos, Volos, Creta, Santorini y Nauplia.
Precio por persona (adultos)
DOBLE EXTERIOR 1.240 €
TRIPLE EXTERIOR 1.153 €
CUADRUPLE EXTERIOR 1.109 €
Precio por cabina
TRIPLE EXTERIOR CON NIÑO 3.270 €
2 ADULTOS + 2 NIÑOS EXT. 4.060 €
3 ADULTOS + 1 NIÑO EXT. 4.512 €

VIETNAM
Salida 2 de agosto.
Grupo en privado
Alojamiento y desayuno + 15 comidas
+ Excursiones
VISITANDO:
Hanoi, bahía de Halong, Hue, Hoi An, Ho Chi Minh y Nha Trang
Precio por persona 2.560 €

Menú navideño

Aperitivos

WRAP DE COCKTAIL DE GAMBAS (6 PERSONAS)

- 6 tortillas de trigo (las típicas de comida mexicana)
- Lechuga
- 2 aguacates
- 36 gambas grandes cocidas
- Salsa rosa

Extendemos salsa rosa (al gusto) sobre la tortilla. A continuación, picamos la lechuga en juliana, pelamos los aguacates, deshuesamos y cortamos en rodajas. Colocamos sobre cada tortilla un puñado de lechuga, unas rodajas de aguacate y 6 gambas.

ROLLOS DE JAMÓN SERRANO Y QUESO (6 PERSONAS)

- 6 lonchas de jamón serrano muy finas
- 40 g de queso mascarpone o queso crema
- Un puñadito de pasas
- 2 nueces peladas

Picamos las nueces y las pasas y las agregamos al queso. Removemos bien y vamos untando la crema en cada loncha de jamón.

Enrollamos y colocamos cada rollito en una fuente con una cama de lechuga.

BOCADOS DE CEBOLLA CARAMELIZADA Y QUESO DE CABRA (6 PERSONAS)

- 12 minitartaletas de hojaldre
- 2 cebollas grandes
- Aceite de oliva
- Azúcar moreno
- 12 lonchas de queso de rulo de cabra tamaño pequeño

Para hacer la cebolla caramelizada, picamos las cebollas en juliana y ponemos a pochar. Cuando está ya blandita agregamos azúcar y dejamos que vaya caramelizando. Reservamos.

Rellenamos cada tartaleta con una loncha de queso de cabra y ponemos un poco de cebolla caramelizada sobre el queso. Metemos en el horno y dejamos hasta que el queso se derrita.

Se acerca la Navidad y, con ella, las clásicas comidas y cenas en las que nos reunimos con toda la familia. Todos los años queremos superarnos y sorprender con el menú, por eso, desde Covibar queremos ayudar proponiendo un menú bastante económico, rico y atractivo a la vista.

Plato Principal

PRESA IBÉRICA CON CUBIERTA DE MOSTAZA Y CACAHUETE (6 PERSONAS)

- 2 presas ibéricas
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- Aceite de oliva
- 100 gr de cacahuetes
- Ralladura de un limón
- Patatas

Trituramos el aceite con los cacahuetes, la mostaza, la ralladura de limón y una pizca de sal.

Maceramos las presas ibéricas dentro de la salsa de mostaza y cacahuete durante 2 horas. Luego las doramos a la plancha en una sartén a fuego fuerte.

Cortamos las patatas en daditos y las freímos.

Para emplatar, laminamos las presas en filetes finos. Cubrimos con un poco de la salsa de cacahuetes y servimos con los dados de patata mojados en salsa.

Y de postre, nada mejor que una bandeja de dulces típicos navideños.

Luis Peña, nuevo presidente de la Casa de Andalucía en Rivas

Hablamos con Luis Peña, presidente desde junio de la Casa de Andalucía en Rivas.

Miembro de esta asociación desde hace 6 años, quiso formar parte por recomendación de una amiga. Su descendencia andaluza y pasión por el folclore hicieron que Luis se implicara rápidamente en su gestión

1. ¿Desde cuándo eres presidente de la Casa de Andalucía?

Desde junio de 2017, cuando se celebró la última junta.

2. ¿Por qué te presentaste candidato al puesto?

Porque el anterior presidente, Paco Torres, estaba ya cansado después de 10 años y había que relevarle y, de acuerdo con la junta, se decidió que continuara yo con la labor.

3. ¿Va a mantener la Casa de Andalucía bajo tu gestión la misma línea que hasta ahora o notaremos algún cambio?

Seguiremos la misma línea que llevaba hasta ahora porque funcionaba muy bien. Y si hay algún cambio por supuesto que será para mejorar lo actual.

4. ¿Qué actividades realiza la casa de Andalucía en Rivas y qué proyectos tiene?

En cuanto a actividades relacionadas con el flamenco, seguimos impartiendo talleres de canto, guitarra, baile, pintura y teatro, que ya están bastante consolidados.

En noviembre hemos celebrado la semana cultural; los terceros domingos de cada mes seguimos realizando los aperitivos flamencos, donde profesionales y semiprofesionales se reúnen en torno a una guitarra en una jornada que empieza al mediodía y dura casi hasta la noche.

Realizamos exposiciones cada mes y medio. Actualmente está expuesta *Nuevas poblaciones de Andalucía*.

Además, hemos realizado varios viajes. Los últimos han sido a Baeza y a Casillas a pasar el día.

5. ¿Qué actividades realiza la Casa de Andalucía en colaboración con Covibar?

Todas las Navidades, la Casa de Andalucía ofrece una actuación flamenca *Zambomba* en la Sala Covibar, enmarcada en el Festival navideño de la cooperativa.

Dos veces al año, José Miguel Berzal realiza presentación y catas de vino en el Centro Social.

La Casa de Andalucía participa en las Fiestas de Covibar ofreciendo un espectáculo y poniendo una caseta en el recinto ferial.

Además, anualmente, Vicente Parra nos hace un acercamiento a las obras de artistas de renombre.

La Casa de Andalucía la fundan hace 15 años seis socios cuyo objetivo era crear una asociación diferente del resto de Casas de Andalucía de otros municipios, en las aún se mantiene la cultura de la Andalucía atrasada, del casticismo, lo rural, los terratenientes y los toros.

Como no les gustaba esa imagen de cultivar la nostalgia, quisieron distanciarse de esa filosofía creando una propia basada en la esencia de cultura andaluza actual. Finalmente, poco a poco, han ido ocupándose incluso de actividades que nada tienen que ver con Andalucía pero sí con la cultura.

el semáforo

ADELANTE

El compromiso y solidaridad de socios, vecinos y de la gran mayoría de comerciantes de Covibar, que nos ayudan a evitar que el Ayuntamiento de Rivas nos despoje de las tradiciones y de la cultura de nuestro barrio. Con sus firmas nos apoyan en nuestra reivindicación del REGRESO DE LA CABALGATA DE REYES A COVIBAR, un acontecimiento que el equipo de gobierno nos volverá a arrancar de nuestras calles el próximo 5 de enero, transformando lo que podría ser una tarde alegre, llena de familias con sus hijos y nietos, con comercios, pastelerías y bares llenos de vida, en un barrio solitario y triste. Desde este Consejo Rector de Covibar no cejaremos en el intento de recuperar esta tradición, algo que lograremos, sin duda, entre todos, con este u otro equipo de gobierno al que le importen la calidad de vida y las reivindicaciones de los socios, vecinos y comerciantes de Covibar.

STOP

La continua chapuza de los encargados en el Ayuntamiento de Rivas de los letreros indicativos de la avenida de Armando Rodríguez Vallina: ahora cubren con una pegatina la palabra "Calle" para cambiarla por "Avenida", para que así figure lo que se aprobó en pleno, pero siguen sin caer en la cuenta de que continúa faltando la tilde a "Rodríguez". ¿No es necesario un mínimo de estudios para desempeñar puestos de trabajo en este ayuntamiento? Esperemos que con la lluvia y el sol el adhesivo no se despegue y se vuelva a degradar el vial de categoría.

La Ciudad Deportiva del barrio de la Luna se construirá bajo el modelo de gestión privada sobre suelo público

Tal y como hemos podido leer en diferentes medios, nuestro ayuntamiento va a sacar a concurso la concesión de la nueva Ciudad Deportiva que pretende construir en el barrio de la Luna. Lo gestionará una empresa privada por un período de 40 años, transcurridos los cuales pasará a formar parte del patrimonio de propiedad municipal.

¿Alguien pudo imaginar, a la hora de depositar su voto en las pasadas elecciones locales, que iba a servir para que la CUP IU- Somos Rivas, junto a la CUP Rivas Puede, introdujeran en nuestro ayuntamiento el modelo de colaboración público-privada? ¿Dónde ha quedado el programa electoral? Consejos vendo que para mí no tengo.

Eso sí, a partir de ahora suponemos que ambas CUPs medirán sus críticas a los peajes en la sombra, a las concesiones hospitalarias del PP, representadas fundamentalmente por Esperanza Aguirre y a tantos y tantos ejemplos que no hace mucho eran considerados anatema.

El cóctel de intereses públicos-privados, salvo excepciones, siempre suele ser unidireccional en cuanto a beneficios, perjudiciales para el interés general. La gestión tiene un perdedor que no es otro que el pueblo llano y los ganadores los conocemos todos.

Con este modelo de gestión se estrena la nueva concejala de Deportes, Vanesa Millán, tras la entrada de Rivas Puede en el gobierno municipal para trabajar codo con codo con la CUP IU- Somos Rivas. Una forma al menos extraña de comenzar su responsabilidad cuando este modelo de gestión va contra los argumentos electorales básicos de los dos partidos.

De la CUP IU-Somos Rivas ya no nos sorprende nada, tras la avalancha de privatizaciones de los servicios públicos municipales a las que nos tiene acostumbrados, pero de la CUP Rivas-Puede no esperábamos que dieran tan pronto una patada a la página 29ª de su programa electoral "tender a la municipalización de todos los servicios deportivos". Pero puede ser que, al no ser vecina de Rivas, a la nueva concejala no le preocupe tanto la pérdida del terreno público de todos los vecinos a favor de una empresa privada.

En Covibar continuamos sufriendo los daños colaterales de la política municipal

El Consejo Rector de la Cooperativa lleva años denunciando la nefasta gestión del equipo de gobierno, que parece haberse cebado con Covibar, convirtiendo al barrio en el auténtico vertedero de la política municipal en multitud de aspectos.

Por un lado, pese a que se lo hemos solicitado, la señora Aída Castillejo Parrilla, exvecina de Covibar, y concejala delegada de Infancia y Juventud, no se han dignado a recibirnos, y parece que en su agenda no tiene tiempo para reunirse con los representantes de la cooperativa y escuchar nuestras peticiones: cambiar la fecha de la Semana de la Juventud para que no coincida con los exámenes finales y dejar de fomentar la cultura de los grifitis, una práctica que ensucia nuestras calles y plazas, degrada el entorno, devalúa nuestros pisos y dificulta el alquiler de los locales comerciales del patrimonio cooperativo. Mientras tanto, la única política real que afecta a los niños de Covibar es la supresión de la cabalgata de Reyes, que no pasará, una vez más, por nuestro barrio, mientras se olvidan de ayudar a los comercios de nuestro Centro Comercial con actividades municipales, tal y como vemos en la revista municipal Rivas al día, generando un escandaloso agravio comparativo.

Por otro lado, y retomando los mencionados grafitis, ¿cuándo piensa el área de Ciudad Sostenible llevar a cabo la limpieza de nuestros espacios afectados por la barbarie de los espráis? Las paredes aún esperan.

Y ya para rematar, la inseguridad continúa siendo uno de los grandes problemas. Ninguna de nuestras quejas, de socios y vecinos, ha sido resuelta satisfactoriamente, y pese a que se nos ha comunicado desde el Ayuntamiento que han duplicado los efectivos de la Unidad de Policía de Covibar, ni esta medida, ni el local puesto a disposición de la policía en la plaza Cañada Real, tienen el efecto disuasorio deseado y siguen produciéndose robos en la zona, incluso a plena luz del día.

Obras de mejora en Covibar

- **Pavimentación de espacios comunes en la Mancomunidad manzana 2-3**

- **Aportación del Ayuntamiento: 17.990 euros**

RIVAS VACIAMADRID

Inversiones 2016-2020

Plan municipal de inversiones 2016-2020

5 de diciembre Día Internacional de los Voluntarios

El Día Internacional de los Voluntarios es una celebración de nuestro compromiso y de nuestra esperanza por un mundo mejor. El objetivo principal de este día consiste en reconocer su labor y su dedicación, así como el de las organizaciones que los sostienen, al igual que informar a la gente sobre el impacto del voluntariado en la paz y en el desarrollo sostenible.

Reparto de paquetes de comida (50 paquetes) a refugiados en el centro de refugiados.

Gracias al voluntariado, los ciudadanos construyen su propia resiliencia, amplían su conocimiento básico y adquieren un sentido de la responsabilidad para sus propias comunidades. Por ello, con este día se pretende hacer un reconocimiento a la solidaridad de los voluntarios que responden a las llamadas en momentos de necesidad, contribuyendo a salvar vidas hoy y apoyando a aquellos que quieren seguir viviendo con dignidad mañana.

Cada día, miles de personas en todo el mundo se ofrecen como voluntarios, sobre el terreno o en línea, para contribuir a la paz y el desarrollo sostenible. Con su labor permiten a las personas y comunidades participar en su propio crecimiento. Hay muchas formas de ser voluntario, en tu propia comunidad o en el extranjero. Siempre se puede colaborar ofreciéndote para ayudar a la inserción laboral de personas, colaborando con proyectos de igualdad de género, o participando en actividades que atienden a personas mayores, son sólo algunos ejemplos.

El voluntariado tiene un importante efecto dominó. Inspira a otras personas e impulsa las transformaciones requeridas para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible marcados por la ONU, y así promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas. En nuestro país, cerca de 3 millones de mayores de 14 años realizan voluntariado. Más de la mitad de los voluntarios colaboran en actividades en el marco del voluntariado social, y la mayoría de los voluntarios son jóvenes, siendo los estudiantes los más activos.

Un ejemplo de ello es Javier Pérez, vecino de Covibar y voluntario que nos cuenta su experiencia como tal en un campo de refugiados de Timisoara. Desde septiembre está en Rumanía junto a otros cuatro españoles y dos turcos participando en el proyecto *Actors of Change*. El objetivo prioritario es luchar contra la intolerancia y discriminación hacia los refugiados y solicitantes de asilo en Rumanía. Mediante talleres y eventos educativos con jóvenes trata de combatir el discurso del odio que tan en boga está en estos tiempos.

P: Cuéntanos sobre tu trayectoria antes de embarcarte en este proyecto
R: He vivido toda la vida en el barrio. Fui al colegio El Olivar, y después pasé por el IES Europa. Cuando me llegó el momento de elegir carrera para entrar en la universidad, no tenía ni idea de qué hacer, y un poco por descarte de lo que quedaba en septiembre acabé estudiando Ciencias Políticas en la Universidad Complutense de Madrid, donde años más tarde completaría el máster en América Latina. La verdad que entre el segundo y tercer año de carrera estaba un poco desencantado, ya que las posibilidades laborales una vez finalizado el grado no son muchas en España. Esto no quiere decir que me arrepienta de haberlo estudiado, de hecho, si volviera atrás recorrería el mismo camino, la carrera y la gente me hicieron crecer mucho, me hicieron valorar las cosas de una manera distinta.
Estuve trabajando en el Burger King de la entrada de Rivas durante un tiempo, lo que me permitió pagarme mi estancia en San José de Costa Rica para escribir la tesina del Máster mientras realizaba una pasantía en el Centro de Investigación y Estudios Políticos de la Universidad de Costa Rica. Y ahora me encuentro realizando un Máster en Trabajo Social por la Universidad Nacional de Educación a Distancia con la intención de desenvolverme en el campo de la Cooperación Internacional.

P: ¿Qué te ha llevado a ser voluntario?
R: Creo que ha sido una mezcla de inercia y necesidad. Las oportunidades laborales para estudiantes de letras (humanidades o ciencias sociales) son bastante escasas en España, y en cuanto terminas los estudios te encuentras sin experiencia y con muchísima competencia. En mi caso he podido seguir estudiando y abriéndome más opciones, como es la Cooperación con el Máster de Trabajo Social que estoy estudiando actualmente. Este voluntariado me permite trabajar en algo que quiero y con lo que disfruto, a la vez que echo una mano para intentar en la medida de lo posible reducir los efectos de la crisis humanitaria que están sufriendo millones de personas.

P: ¿Por qué con refugiados en Timisoara?
R: Desde pequeño hice con mi familia algunos viajes a países "exóticos", sobre todo en América Latina, y aunque no tuviera más de 14 años, me ayudó a abrir la mente y a disfrutar de lo bonito de otros lugares y otras culturas. Estas experiencias, unidas al Erasmus que realicé durante diez meses en Italia y la estancia de dos meses en Costa Rica me hicieron admitir que me encanta viajar y pasar temporadas en otros países.
Que eligiera el proyecto de trabajar con refugiados viene en parte por una predilección durante mi formación por los fenómenos migratorios y los derechos de los migrantes. Pero el factor decisivo fue la indignación que sentía (y siento) cuando veía la inacción y falta de humanidad del gobierno frente a los millones de personas que huían y huyen de la guerra.

Taller de no discriminación en instituto.

Recuerdo que hubo una temporada hace casi un año que televisaron varios documentales sobre asistencia humanitaria española en Lampedusa y Lesbos (en pleno mediterráneo), y tenía que cambiar de canal porque las imágenes eran tremendas y me sentía mal por no estar haciendo nada. Por suerte, encontré el proyecto en el Servicio de Voluntariado Europeo, me inscribí y me seleccionaron.
El motivo de que esté en Timisoara se debe a que con el cierre de las fronteras de Hungría), el número de refugiados en esta región ha aumentado de manera exponencial, y la existencia de un campo de refugiados en la ciudad hace que se convierta en un foco de residencia temporal de muchos de ellos en su camino a países como Alemania, Suecia y Suiza. He tenido la suerte de formar parte de AIDRom Timisoara durante este proyecto, una ONG de asistencia a migrantes y que disponen de un centro con capacidad de alojamiento para 20 personas. Convivo con diez solicitantes de asilo, y aparte de compartir el día a día con ellos y aprender de su increíble amabilidad, sus experiencias, y también de su cocina buenísima, realizamos actividades recreativas y culturales en el centro y dos-tres veces por semana en el campo de refugiados.

P: ¿Qué te está aportando personalmente el proyecto?
R: Está siendo espectacular. Antes de venir tenía miedo de no estar a la altura o de que no disfrutara de la experiencia, ya que era la primera vez que me iba a probar a mí mismo en el campo de la cooperación por primera vez. Pero llevo casi tres meses y me encuentro genial, con mucha fuerza y disfrutando muchísimo día a día.
En cuanto a crecimiento personal, para dar una idea, antes de venir me daba bastante respeto y me ponía muy nervioso hablar en público, aunque fuera delante de siete personas. Tres meses después he tocado la guitarra delante de 50 personas, he realizado cursos de no discriminación en escuelas con 30 estudiantes, he cantado, bailado, reído, aprendido algo de kurdo, y, sobre todo, conocido a gente increíble.

P: ¿A quién y por qué recomendarías el voluntariado?
R: La verdad que no pondría ningún límite de edad para ser voluntario. Es una labor que cualquiera puede hacer, todos tenemos algo con lo que contribuir a mejorar las cosas, aunque sólo sean las ganas y el compromiso es más que suficiente. Y esta contribución que realizamos tiene doble dirección, por un lado, mejoramos una situación de necesidad, y por otro, aprendemos y mejoramos nosotros mismos a la vez que influenciamos a los que tenemos alrededor.
Las oportunidades son muchas y para todas las edades, pero con lo que estoy más familiarizado es a nivel europeo. Para menores de 30 años existen oportunidades como los Youth Exchanges, que duran aproximadamente una o dos semanas, o lo que actualmente estoy realizando, un Servicio de Voluntariado Europeo (en adelante pasa a llamarse Cuerpo Europeo de Solidaridad), que puede durar de un mes a un año y te cubre todos los gastos.

Juegos de cartas con niños refugiados.

Gema Rodríguez
Psicóloga

Quererse a uno mismo

Seguro que habéis escuchado alguna vez la frase "tienes que quererte a ti mismo", bien dirigida a otra persona o bien dirigida a vosotros mismos. Yo he vivido muchas veces la segunda situación. A lo largo de mi vida he escuchado esa frase: "Gema, tienes que quererte más a ti misma"; muchas veces de diferentes personas: familiares, amigos, profesionales, etc. Recuerdo que escuchaba atentamente lo que me decían, pero cuando les respondía "¡Genial! Enséñame qué tengo que hacer para quererme a mí misma", nadie me respondía de manera específica. Todos lo hacían de forma genérica e incluso divagando, y al final me quedaba frustrada y confundida.

Uno de los objetivos de mi vida ha sido conseguir quererme a mí misma; esto me ha llevado a buscar y buscar, ir a varios profesionales, aprender y practicar varias terapias, leer un montón de libros... Gracias a toda esa experiencia y a todo el trabajo de crecimiento personal, he descubierto qué es amarse a una misma.

Actualmente, si me hicieran la pregunta "Gema ¿Cómo aprendo a quererme a mi mism@?", contaría mi experiencia de vida y, para ofrecer a esa persona la posibilidad de tener una respuesta específica y concreta, les trasmitiría los puntos que la coach Rut Nieves nos muestra en uno de sus libros. Son los siguientes:

1- Quererse es **reconocerse único.** Ser consciente de que no hay nadie como TÚ. Reconocer tu valor y los dones que se te han dado.

2- Quererse es **dirigirte a ti SIEMPRE con cariño.** Cuidar tu dialogo interior, aceptarse y ser sincero con uno mismo.

3- **Recuperar tu poder.** Dar más valor a tu opinión que a la de los demás. No permitir que las palabras de los demás te hieran es dar más poder a lo que es más importante para ti.

4- **Ser comprensivo contigo mismo.** No juzgarte, perdonarte, ser paciente contigo mismo y tus procesos y darte lo que necesitas en cada momento.

5- Tener claro que **tú eres la persona más importante de tu vida.** Más que tu hijo, más que tu pareja, más que tus padres. Porque en el momento que tú te abandones, sentirás la pérdida y buscarás en los demás lo que tú te estas negando a ti mismo.

6- **Dedicar un poco de tiempo cada día para ti.** Para hacer algo que amas, que te relaja, con lo que disfrutas.

7- **CREER en TI.** Seguir adelante, pase lo que pase. Reconocerte y reconocer tu propósito. Porque cuando crees en ti, refuerzas tu estructura y transmites esa estabilidad a lo que te rodea.

8- **Alimentarse bien.** Física y espiritualmente.

9- **Rodearse de personas buenas** para ti, de un ambiente nutritivo para ti. De personas que te valoran, te apoyan en tus decisiones y potencian tu crecimiento personal y profesional.

10- **Perseverar en lo que amas.** Prohibido rendirse.

11- **Asertividad.** Si no es bueno para ti, no es bueno para los demás. Aprende a decir no sin sentirte culpable.

12- **Reclama y reconoce lo que es tuyo.**

De la soledad y el amor

El otro día me ocurrió una cosa que me hizo pensar. Una anécdota insignificante que puso en marcha mis pensamientos.

Ocurrió que iba caminando por la calle y de lejos vi una persona conocida. Conforme me iba acercando, en mi cara cambiaba el gesto y asomaba una sonrisa cariñosa. Lo que pasó inmediatamente después, es que me di cuenta de que la persona a la que saludaba era una total desconocida, y mi gesto de acogida y cariño se tornó bruscamente en un sentimiento de perplejidad y hasta de ridículo. Pedí disculpas armada de una sonrisa distinta, esta vez más forzada y mucho más social.

El caso es que ese sentimiento de ridículo me acompañó un tiempo y en lo más íntimo lo identifiqué como una experiencia familiar.

Más tarde, cuando lo contaba, me hizo gracia y pude expresar entre risas lo que había pasado. Lo que viví en la más estricta soledad y decidí no compartir, era el otro sentimiento con el que me sentía expuesta y pequeña. Racionalmente, relativizaba, le restaba importancia y por otro lado ese sentimiento estaba ahí escondido y rebelándose a cualquier explicación lógica.

De repente me vino un pensamiento con gran claridad: "lo que siento en lo más profundo lo siento sola", "lo natural es que nadie me acompañe en eso", "es así por naturaleza".

Pero la soledad en lugar de ser nuestra compañera, demasiado a menudo genera rechazo, siendo uno de los sentimientos menos deseados.

¿Qué pasaría si aceptáramos la naturaleza íntima de nuestras experiencias? ¿Si aceptáramos que todo lo que experimentamos lo hacemos en estricta intimidad?

En estas fechas navideñas conviven con frecuencia las emociones derivadas de los anhelados encuentros con familiares, con la soledad al echar de menos a personas significativas para nosotros.

¿Qué tal si en lugar de aspirar a sentirnos acompañados en nuestras añoranzas y aspiraciones, las acogemos y las aceptamos? ¿Cómo me sentiré más aislada, esperando comprensión en mi experiencia, o acogiendo mi propia soledad?

Quizá unidos cada uno con nuestras soledades, se propicie mucho más de lo que pensamos el acercamiento, el entendimiento y el amor.

¿Qué te parece esta propuesta?

¡Felices Fiestas Navideñas!

Carolina Soba
Psicóloga

CAMPAÑA DE APOYO
AL COMERCIO LOCAL

Esta Navidad yo compro en Rivas

YINCANA
Gana
30 €
inscripciones.rivasciudad.es

Gana
100€
Sorteo de papeletas por realizar compras en los comercios adheridos.
10 premios

Gana
100 €
I CONCURSO FOTOGRÁFICO
Fotografíate en la tienda y súbelo a facebook
"Tu foto en las redes. Campaña de Navidad"
Sólo establecimientos adheridos a la campaña

VII Concurso de escaparatismo
inscripciones.rivasciudad.es

Ensaya las uvas
El día 30 de diciembre a las 12.00 del mediodía
Sólo centros comerciales adheridos a la campaña

Talleres infantiles
en los centros comerciales

RIVAS VACIAMADRID

www.rivasciudad.es

NOTICIAS

ASPAdiR

ASPADIR CELEBRA SU DÍA DE PUERTAS ABIERTAS EL 1 DE DICIEMBRE

El 1 de diciembre ASPADIR abre sus puertas para celebrar el día internacional de las personas con discapacidad. Se colocará, como viene siendo habitual los últimos años, un mercadillo en el centro ocupacional, además de impartir cuatro talleres para mostrar a las personas interesadas el trabajo que se realiza en el centro. Los talleres serán de jardinería, carpintería, artesanía y prensa. Posteriormente habrá un piscolabis para los asistentes, que podrán aprovechar también para hacer las compras de los nuevos productos elaborados por los usuarios del centro. Desde ASPADIR os animamos a asistir a estas jornadas y participar con nosotros en un día tan especial.

En Titulares

El ISIS atenta en Cataluña provocando 16 muertos.

El Gobierno de Cataluña intenta la independencia a través de un referéndum pero no lo consigue

Oleada de incendios en Galicia

LA PUBLICIDAD
SÍ
VENDE

www.zarabanda.info
91 301 10 23

tu opinión se lee

tu publicidad también

Todo el equipo de
zarabanda
desde 1992
os desea
Feliz Navidad

COMPRA / VENTA

> Vendo patines nuevos en línea para chico, talla 42/43 comprados grandes, alfombra grande de salón (muy bonita de pura lana), alfombra de pasillo anchita (tuareg decorativa), pie de cama sin uso y mesa de anticuario redonda (se pliegan las dos partes) de madera maciza color rústico muy decorativa para cocina, salita o habitación. Tlf. 91 670 03 53. Marisa. Envío fotos y valoramos precios.

> **Vendo mochila de acampada de 50 litros + 10 litros. Es azul cobalto y está prácticamente nueva. Precio 20 €. Tlf. 636 121 286. Ana**

> Compro: coches Scalextric EXIN, no importa el estado, circuitos, repuestos, desguaces. Tlf. 654 084 394 (también whatsapp)

> **Vendo plaza de garaje en plaza Valle del Nalón. Precio 8.500€. Tlf. 660 421 620**

> Vendo muletas para niño. Nuevas, 30 €. Tlf. 680 196 671

> **Vendo juegos y juguetes nuevos (Megablocks, Crayola, Clementoni, Imaginarium, Miniland…). Vendo vajilla completa de Pocoyó y saco de dormir. Vendo hamaca y barandilla de escalera en muy buen estado (casi nuevos). Llama y envío fotos. Tlf. 687 379 411 (Whatsapp). Busco figuras POKEMON (Entre 4 y 6 cm de alto) para mi hijo. Tlf. 687 379 411 (Whatsapp)**

> Vendo plaza de garaje en plaza Valle del Nalón (Covibar). Acceso fácil para aparcar. Tlf. 695 201 859

> **Vendo casa rústica de piedra en Orusco de Tajuña, a 50 km de Madrid, con 700 metros de parcela y preciosas vistas a la vega del Tajuña y al pueblo. Mando fotos. Ana. Tlf. 606 054 882**

> Vendo dos jardineras de madera de palés a 10 euros cada una. Medidas: 50 x 45 x 41. Vendo tablas de esquí con botas y bastones, muy económicas. Mando fotos. Tlf. 606 054 882

ALQUILO / CAMBIO

> Alquilo apartamento completamente equipado en Marina D´Or (Oropesa del Mar). Con piscina y plaza de garaje. Tlf. 91 666 27 57 / 657 110 773

> **Busco persona seria, adulta y solvente para compartir piso luminoso y bien comunicado en Rivas Futura. Dos habitaciones y baño privado, salón y cocina compartidos. Jose. Tlf. 637 455 074**

> Se alquila plaza de garaje en la calle Madres de la Plaza de Mayo 6, en el barrio La Luna. Tlf. 645 602 694

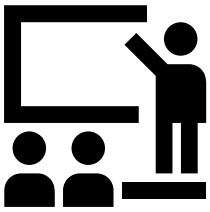
> **Alquilo plaza de garaje en avenida de Velázquez 12, junto al metro Rivas Futura. Tlf. 651 195 238**

> Alquilo plaza de garaje en barrio de la Luna, C/ Madres de la Plaza de Mayo 6. Amplia, con posibilidad de meter coche y moto. 60 €. Tlf. 616 638 378. Nieves

OFERTA / DEMANDA

> **Chica rumana seria y responsable con buenas referencias busca trabajo por horas. Tlf. 687 610 602**

> Auxiliar de enfermería, busco trabajo para cuidar mayores, limpieza, planchar o hacer la comida, en turno de tarde o noche. También fines de semana y fiestas. Vivo en Rivas. Buenas referencias. Tlf. 642 039 791. Elena



> **Profesora imparte clases particulares para primaria, ESO e inglés. Tlf. 625 886 268 / 651 936 379**

> ¿Necesitas cambiar la imagen de tu negocio? ¿Darle un aire nuevo que llame la atención? Este es tu momento. Creación de logos, diseño de tarjetas, publicidad e imagen personal y laboral. También se realizan fotografías para anuncios. Tlf. 672 382 200

> **Reparación de ordenadores a domicilio de sobremesa y portátiles, montaje de ordenadores, limpieza de malware (virus, aplicaciones de publicidad molestas, etc.), instalación de cualquier tipo de sistema operativo. Precio por servicio y sin compromiso. Tlf. 648 037 766. Juan**

> Profesora titulada imparte clases particulares de todas las asignaturas en primaria. Experiencia y muy buenos resultados. Zona Rivas. Tlf. 628 411 463. También francés en primaria, secundaria y bachillerato

> **Se dan masajes relajantes, descontracturantes, deportivos, etc. Acudo a domicilio. 20 €/50 minutos. Presento acreditación. Juan Carlos. Tlf. 676 223 013**

> Señora peruana busca trabajo de interna en cuidado de personas mayores o niños. Tlf. 642 927 147

> **Masajista profesional ofrece masajes deportivos, relajantes y de descarga muscular. Técnicas naturales con acupuntura, kinesiología, flores de Bach y reflexología podal. Mantén tu bienestar en harmonía. En cabina o a domicilio. Montse. Tlf. 625 609 771**

> Clases de inglés. Profesor titulado en universidad estadounidense, graduado en España y con Máster de profesorado. Amplia experiencia y resultados. Clases personalizadas, todos los niveles de E.S.O. Bachillerato, FP, selectividad. Tlf. 637 957 498

> **Quiromasajista a domicilio. Titulación demostrable. Buen servicio y seriedad. Masaje terapéutico, relajante y deportivo. 20 euros por sesión. Tlf. 610 504 782. Juan**

> Señora peruana busca trabajo de limpieza, cuidado de personas mayores o niños. Jornada completa, por horas, media jornada o de interna. Tlf. 626 010 074

> **Señora responsable, busco trabajo en tareas domésticas, cuidar de niños o personas mayores, en Rivas. Tlf. 663 542 139**

> Profesora de inglés bilingüe. Experta en la lengua inglesa, ofrezco clases que cubren todos los niveles: primaria, secundaria, preparación de exámenes oficiales y refuerzo de conversación. Horarios flexibles. Tlf. 692 694 776 (María)

> **Clases particulares de apoyo inglés con títulos oficiales en el idioma y experiencia previa, para todos los niveles, y de otras asignaturas hasta nivel de 6º de primaria incluido. Precios económicos. Tlf. 637 178 536 (Laura)**

> Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco sesión de 1 hora de masaje real. También me desplazo a domicilio. Tlf. 655 858 950. Héctor (tengo WhatsApp)

> **Licenciada en Administración y Dirección de empresas, máster en finanzas y nivel C1 de inglés, con experiencia, imparte clases particulares de matemáticas ESO e inglés a cualquier nivel. Carla. Tlf. 670 610 704**

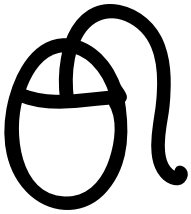
> Persona seria y responsable, excelentes informes, documentación en regla, disponible para contrato, se ofrece para trabajar por horas en tareas domésticas, cuidado de niños, plancha… Tlf. 610 077 410. Olga

> **Se hacen rejas, puertas, celosías, todo tipo de cerrajería, precios económicos, pequeños trabajos de soldaduras y reparación. Presupuesto sin compromiso. Tlf. 654 562 717. Jose Cobo**

> Recojo en tu domicilio cómics, tebeos, novelas, juegos, discos, DVDs, libros, etc. y reciclo con fines solidarios. Los que no quieras no los tires a la basura. Jorge. Tlf. 687 294 792

> **Clases particulares de matemáticas, inglés, geografía e historia, lengua y preparación de selectividad. Profesor titulado, amplia experiencia y resultados. Clases personalizadas para todos los niveles de E.S.O. y Bachillerato. Tlf. 637 957 498**

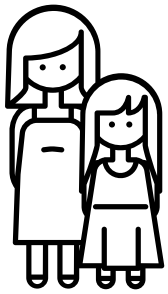
> Técnico informático con certificado: ¿Problemas con tu ordenador? Se arregla todo tipo de ordenadores a domicilio, eliminación de virus, formateos e instalación de sistema operativo (Windows, Mac, Linux), ampliación de hardware para mejor rendimiento (memoria RAM, tarjetas gráficas, discos duros, etc.), instalación de programas, recuperación de datos borrados o por deterioro, instalaciones de redes locales LAN (conecta todos tus dispositivos en una misma red), sustitución de pantallas para portátiles. Venta de ordenadores nuevos y de 2ª mano, precios muy económicos. Alberto. Tlf. 679 948 537



> Profesor de conservatorio se ofrece para dar clases de violín y viola a niños y adultos. Precio: 30€/clase. Whatsapp: 667 059 427

> Profesora titulada en filosofía, inglés y música, da clases particulares de filosofía, inglés, lengua, sociales y música. Tanto a primaria como a secundaria. Precios económicos. Patricia, profesora instituto. Tlf. 91 499 14 67

> Señora española en Rivas se ofrece para tareas domésticas, cocina tradicional española, cuidado de niños y personas mayores. Tlf. 626 878 338



> Psicopedagoga ayuda a niños y familias que necesiten apoyo para resolver problemas de conducta. Tlf. 662 147 717

> Cuidado de niños mañana, tarde o noche y clases particulares. Maestra titulada y con experiencia. Precios económicos. Horario Flexible. Tlf. 679 335 790 (Elena)

> Profesor diplomado, bilingüe, para clases de conversación en inglés, enseñanza a todos los niveles. 10 €/hora. José María. Tlf. 91 039 31 17 / 654 417 892

> Residente en Rivas con experiencia busca trabajo en tareas del hogar; horario de mañana. Tlf. 664 695 394. Despina

> Aprende a ganar dinero especulando en bolsa. Cursos de trading desde 200 euros. Tlf. 680 196 671. Emilio

> Señora rumana, busco trabajo por la mañana en limpieza y tareas del hogar, martes y jueves. Tlf. 672 881 792

> Clases particulares 10 €/hora. Poseo una amplia experiencia como profesora. Estoy estudiando 4º de Derecho, en la Universidad Autónoma, con un excelente expediente académico. Natalia. Tlf. 685 237 811

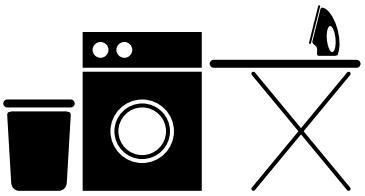
> Se ofrece señora residente en Rivas para las tareas domésticos, limpiar, planchar o cuidado de niños. Tlf. 645 516 003. Cristina

> Estudiante de 3º en grado universitario de Educación Primaria ofrece clases particulares para alumnos de primaria y de primer ciclo de la ESO (1º y 2º). Primaria: lengua, matemáticas y ciencias naturales. 1º y 2º de ESO: lengua y matemáticas. Álex. Tlf. 669 066 874

> Graduado en Educación con experiencia docente, se ofrece para dar clases particulares a niveles de Primaria, ESO y Bachillerato. Consulte precios sin compromiso. Víctor. Tlf. 652 311 976

> Busco trabajo en tareas domésticas por horas. Si necesitas llámame. Tlf. 642 826 307. Lucía

> ¿Necesitas planchar tu ropa? Llámame y cuadramos horario. Tlf. 687 379 411 (Whatsapp)



Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares. Para su publicación nos deberán mandar una carta o correo electrónico con sus datos personales y el texto del anuncio, procurando que no exceda las 35 palabras, a la revista COVIBAR antes del día 20 del mes. La revista se reserva el derecho de resumir el contenido y su publicación por razones de espacio. Avda. Covibar, nº 8 2ª planta local 22. revista@covibar.es

CENTRO CLÍNICO VETERINARIO
BLACKCAN

MEDICINA GENERAL - ANÁLISIS CLÍNICOS - NUTRICIÓN - TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO - TRATAMIENTOS MÉDICO/QUIRÚRGICOS - MEDICINA GENERAL - CARDIOLOGÍA - SERVICIO ECOGRÁFICO

ESPECIALIDADES
TRAUMATOLOGÍA
DERMATOLOGÍA
PEDIATRÍA Y REPRODUCCIÓN
MEDICINA BIOLÓGICA
EXÓTICOS
GERIATRÍA

Horario: Lunes a Viernes: 10,00 h. - 14,00 h. y 17,00 h. - 21,00 h.
Sábados: 10,00 h. - 14,00 h. y 17,00 h. - 20,00 h.
Domingos y Festivos: 11,00 h. - 14,00 h.
Avda. de los Almendros, 46. Rivas Vaciamadrid
Telf.: 91 666 51 08 Urgencias: 626 278 382

COOPERATIVA COVIBAR

COVIBAR
Desde 1978

Oficinas de Covibar Centro Cívico Comercial de Covibar Avda. de Covibar nº 8 - 2ª planta, local 22 Tel.: 91 666 90 83	> Gestión e información general de la Cooperativa. > Alquiler de locales, plazas de garaje, apartamentos para hijos de socios y espacios de Covibar. > Información, inscripciones y gestión de las actividades de la Comisión de Cultura de Covibar. > Gestión e información general de la Comisión de Deportes y Ocio de Covibar. > Gestión e información general de la Comisión de Patrimonio de Covibar.
Centro Social Covibar Armando Rodríguez Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n Tel.: 91 301 29 86	> Salas polivalentes para exposiciones, talleres, conferencias y actividades. > Cafetería-Restaurante.
Centro Cívico Comercial de Covibar Avda. de Covibar nº8	> Tiendas, restauración, ocio y servicios. > Gimnasio, Centro de Fisioterapia, Pilates y Sala Covibar.
Edificio Azul Avda. de Covibar nº10	> Apartamentos en alquiler para hijos de socios.
Sala Covibar Centro Cívico Comercial de Covibar Avda. de Covibar nº 8 - 1ª planta Tel.: 91 666 90 83	> Auditorio con 500 localidades y programación semanal de cine, teatro y actuaciones musicales.
Sala Picasso Plaza Pablo Picasso nº 4 posterior	> Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.
Gimnasio Covibar Centro Cívico Comercial de Covibar Avda. de Covibar nº 8 Tel.: 91 666 70 78	> Información e inscripciones en las actividades del Gimnasio, campamentos y colonias urbanas.
Piscinas de Covibar Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n	> Instalación deportiva de ocio y recreo durante el verano para socios y vecinos del barrio.
www.covibar.es covibar@covibar.es	> Toda la información de la Cooperativa en la Red. > Últimos números de la Revista Covibar.

Síguenos en redes sociales

Si quieres estar al día de todas las actividades culturales, deportivas y sociales que organiza la Cooperativa, así como informarte de todas nuestras noticias y novedades, síguenos en Twiter, Facebook e Instagram.

@Covibar Covibar cooperativacovibar

microteatro

Abierta la Convocatoria para el I Festival de Microteatro para aficionados organizado por Covibar, el cual se desarrollará en la Sala Covibar las mañanas del sábado 10 y domingo 11 de febrero de 2108

OBJETIVO

Dar a conocer y promocionar el trabajo de las compañías o grupos de teatro, no profesionales, que desarrollan su labor en nuestro municipio. A la par que incentivar y promocionar la asistencia de público al teatro en general.

CONDICIONES

· Podrán participar, exclusivamente, **grupos de teatro de Rivas de carácter no profesional,** entendiéndose como tales aquellos actores inscritos que no desarrollen su actividad en salas de circuito profesional, mayores de 18 años.

· Las obras presentadas deberán tener una **duración máxima de 20 minutos,** con temática libre. Y cada Compañía contará con 3 minutos, máximos, para la preparación de la escenografía al finalizar la obra anterior.

· Las obras representadas tendrán además del equipo artístico una persona encargada de las funciones técnicas. Los espacios para la representación de las obras serán de 3,30 de embocadura x 2,50 de fondo y una altura de 3 metros.

· Cada Compañía podrá presentar una obra al certamen. Todas las obras han de ser originales o, en caso de ser obras de autores ajenos a la compañía o grupo, ésta será la encargada de hacer las gestiones pertinentes en cuanto a los derechos de autor, en el supuesto que correspondiese.

· Los textos de las obras deben entregarse en formato Word (.doc) o PDF en soporte electrónico, como así también, y sin excepción, deberán enviar un video con la obra completa, a través de wetransfer.com a la dirección de correo electrónico comunicacionycultura@covibar.es

. El video con la grabación de la obra no tiene que ser, necesariamente, de calidad profesional. Con que cuente con una calidad de imagen y sonido decente será suficiente, por lo que es posible grabarlo con una cámara de videos, de fotos o con un móvil, ya que tampoco es necesario que se envíe editado.

· **El plazo de entrega del material requerido para participar en el Certamen finalizará el domingo 31 de diciembre de 2017.** Las Compañías seleccionadas, deberán confirmar su asistencia en un plazo de 2 días, contados a partir de la fecha en que se les comunica que han sido seleccionados.

· Las obras seleccionadas deberán ser representadas sin ningún tipo de cambios frente a la grabación enviada. Cualquier modificación debe ser notificada previamente a la Organización del Festival, que decidirá si acepta o no.

· La Organización solo facilitará a las Compañías, los elementos de iluminación y sonido existentes en la sala corriendo por cuenta de éstas la operación de los mismos. El transporte, la carga y la descarga, como así también atrezo, enseres u objetos de cualquier tipo, labores de montaje de las representaciones, así como el desmontaje de decorados y escenografía, serán realizados, íntegramente, por personal de la compañía. Los gastos que puedan ocasionarse por motivos de la participación en el Festival correrán a cargo de la compañía. Los derechos de autor y su gestión, de ser necesarios, correrá por cuenta y responsabilidad exclusivas de la compañía o grupo.

PREMIOS

· Premio a la mejor obra, dotado con 300€ en efectivo, más diplomas y un pase con la misma o distinta obra y en fecha a convenir con la sala, con un porcentaje de los derechos de taquilla del 60% del valor que se asigne a la entrada.

· Premio al Mejor Intérprete, diploma.

El jurado lo compondrán varios miembros vinculados a las artes escénicas de Rivas. Valorará las propuestas conforme a criterios de originalidad y calidad tanto del texto como de la puesta en escena. La resolución se producirá el 11 de febrero de 2018 y será comunicada en el propio acto. La organización se reserva la capacidad de decisión sobre cualquier circunstancia no contemplada en las presentes bases.

EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA DE RIVAS VACIAMADRID

RIVAS VACIAMADRID

Empresa Municipal de la Vivienda
RIVAS VACIAMADRID

RESIDENCIA PRINCESA WALLADA
BARRIO DE LA LUNA

224 VIVIENDAS VPPB
De 3 dormitorios con plaza de garaje y trastero.

Desde 139.301,91 € + IVA

INFÓRMATE EN
www.emvrivas.com

EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA DE RIVAS VACIAMADRID
Avda. de José Hierro, 36.
Edificio Atrio.
28522 Rivas Vaciamadrid.

Telf. 91 670 22 30
administracion@emvrivas.com

¡NO DES MÁS VUELTAS!

TU PLAZA POR
10.000 €*

*IVA y gastos de escrituración no incluidos

¡INFÓRMATE YA!

Aparcamientos disponibles

- ABOGADOS DE ATOCHA
- GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ
- CUENCA
- DOLORES IBÁRRURI

I PLAN MUNICIPAL DE APARCAMIENTOS

Empresa Municipal de la Vivienda
Avd. José Hierro 36. Edificio Atrio 28522 Rivas Vaciamadrid
91 670 22 30 administracion@emvrivas.com

RIVAS VACIAMADRID

Empresa Municipal de la Vivienda
RIVAS VACIAMADRID