

Pasando Página

Edición 16

Agosto 2019

El motor de la **Sierra Norte**



En el momento más difícil...

...confíe en nuestra ayuda.

QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo de profesionales especializados en procurar ayuda y consuelo a las familias en esos delicados momentos en los que deben despedir a sus seres queridos. Procuramos un contacto humano y soluciones que ayuden a mitigar el dolor de la pérdida.

PARCESA es una organización privada, independiente, con vocación de servicio a la sociedad, respetuosa con la tradición y con ánimo de permanente innovación.

EXPERIENCIA

PARCESA gestiona y responde a sus necesidades de forma eficaz, manteniendo en todo momento un fuerte compromiso ético.

Realizamos servicios funerarios integrales en toda la Comunidad de Madrid para usuarios particulares o en colaboración con compañías de seguros, de asistencia o mutualidades.

Disponemos de personal altamente cualificado y experto en gestión, tramitación nacional e internacional, asesoramiento y ayuda al duelo, brindando una atención cercana, amable y profesional.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se lleva a cabo un proceso de cremación con las garantías necesarias?

En PARCESA aplicamos con rigor la legislación vigente en cuanto a esta práctica, garantizando que el féretro elegido es el mismo que se introduce en el crematorio y que las cenizas entregadas son las de su ser querido.

¿Qué ocurre cuando el difunto no ha dejado testamento escrito?

Si la persona fallecida no otorgó testamento, los interesados deberán obtener una declaración fehaciente de que son los únicos y legítimos herederos, bien a través de un notario (si son ascendientes, descendientes o cónyuges) o del juzgado de 1ª instancia en caso de no existir vínculo familiar.

¿Se puede prever la contratación de un servicio funerario?

Sí. PARCESA ofrece la posibilidad de dejar preparado y pagado este servicio, manteniendo su validez independientemente del tiempo que transcurra.

Realizamos servicios funerarios en toda la Comunidad de Madrid

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- ♥ Gestión de tanatorios, cementerio y crematorios propios (La Paz, M-40 y Collado Villalba) y municipales (El Molar y Moralzarzal).
- ♥ Especialistas en la tramitación de servicios funerarios.
- ♥ Traslados en la Comunidad de Madrid, nacionales e internacionales.
- ♥ Apoyo psicológico.
- ♥ Ayuda al duelo.
- ♥ Prenecesidad.
- ♥ Asesoría jurídica.

GARANTÍA DE CALIDAD



ATENCIÓN PERSONALIZADA 24 h

919 044 000

PARCESA

www.parcesa.es

- 6. LEMON
- 10 RECICL-A-RTE
- 14 MÚSICA BUMBURI
- 18 SANABRIA PARAÍSO NATURAL
- 24 CINE
- 28 VIAJES
- 30 EL PATIO DE LOS OLIVOS
- 36 SIMBIOSIS

Sumario

- 40 ARTE
- 44 CATA DE VINO Y MAGIA
- 48 CUADERNO DE CAMPO
- 52 SALUD
- 56 POWER ROJO
- 65 VENTURADA (RECOGIDA PUERTA A PUERTA)
- 63 REDES
- 65 HORÓSCOPOS

Desde 2005 dando voz a la Sierra Norte

Directora, Jefa de Publicidad y Editora: Pilar Gast.

Redacción: Gustavo Moral de Gregorio, Rubén López, Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Juanjo Rodríguez, Jesús Casañas, Antonio Terán, Jesús Bella, María Isabel Jareño, Ana García, Sofia Blanco, Belen Camin, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jose Manuel Encinas, Angel Herranz, Aurora Teran, Jorge Del Reguero, Pepe Soriano, Virginia Jaro, Paula García.

Ilustraciones: Luján Rueda Ferreiro, Moisés Tolosa.
Fotografías: Pilas Gast, Juanjo Rodríguez, Rubén García Dueñas.
Imagen de Portada: Sofia Blanco

Editorial: Pasando Página **Imprenta:** Página-1.
D.Postal Redacción: C/Pontevedra 15 - Pedrezuela, 28723.
Teléfono: +34 690 847 560 **Distribución:** Pasando Página.

Contacto: pgast@revistapasandopagina.com
Website: www.revistapasandopagina.com

Diseño inicial GonerSTUDIO Creative agency - www.gonerstudio.com
Diseño y maquetación por David Moratinos.
Teléfono: +34 654 93 32 16 -- dmoratinos@gmail.com

Carta del Editor



Rincon de Pepe Grillo

EL SUR VIAJA A CATALUÑA EN 1957 (Trilogía)*

II (Llegada a Barcelona)

Llego, niño del sur.

Durmientes, las vías de la estación de Francia acogen un tren repleto de sueños emigrantes.

En las maletas de cartón piedra se guardan, como un tesoro, las averías del alma, sujetas bajo una cuerda agotada de ansiedades y esperanzas vacías.

Mis padres se miran y se abrazan, sonriendo con una mueca de fresas agridulces que se refleja en las cristaleras del cansancio: en un viaje casi eterno.

Por la calle, alborotan chiquillos con sus riadas de silbidos distintos e interminables. Un tranvía se aproxima murmurando una muñeira bajo el bigote áspero de su conductor gallego. (En Cataluña, en los años cincuenta/sesenta, la mayoría de los "tranviarios", pues por ese nombre en catalán los llamaban, eran gallegos, igual que los serenos y vigilantes, nunca supe el porqué, la leyenda urbana decía que por ser paisanos del dictador tenían mayor posibilidad de encontrar trabajo, especialmente de serenos y vigilantes los excombatientes del lado vencedor y algún mutilado de guerra: nunca lo supimos a ciencia cierta)

Olas de albañiles extremeños y murcianos, con su ropa de fiesta donde aún habita el yeso o el cemento mal cepillado, inundan de alboroto la plataforma bailonga de metal oxidado.

Una colla de andaluces bailan una sardana en la plaza de Sant Jaume.

Desde un balcón, un coro de catalanes ataviados con su traje de pagés incluida la barretina les contempla, y un tal Josep Plá, incrédulo, aplaude, con la vista perdida hacia el norte, donde habita su Ampurdán.

Es domingo, y Barcelona se ilumina en la mañana.

El autor narra el viaje que realizó siendo niño desde Huéscar, su pueblo natal en Granada, acompañando a sus padres que buscaban un futuro mejor.

PepeSori

SafeCreative, Noviembre2018

Biografía

- Natural De Granada
- Libros Publicados 3
- Fundista Nacional En Certamen De Relatos Decaza
- Publicacion De Poemas En Periodicos Y Revistas Nacionales
- Colaborador En Concejalía De Cultura De San Agustin Del Guadalix (Madrid)



¡Sumérgete en una experiencia única!

Cata de vinos y visita a Bodega Vega Tolosa



Catas  +34 669 63 92 16

Pol. Industrial, Calle B, N° 11
02200 Casas Ibáñez (Albacete) SPAIN
Tel. + 34 617 37 93 28
mariluz@vegatolosa.com



Vega Tolosa



www.vegatolosa.com

LEMON: dos minutos para concienciar del problema del plástico en los océanos

Texto: Elena Aljarilla

Según la ONU, ocho millones de toneladas de plástico acaban en los océanos cada año, lo que supondrá, si no ponemos remedio, que en 2050 habrá más residuos de plástico que peces nadando en los mares de nuestro planeta. Un problema grave, que nos afecta a todos, y que el corto "Lemon" en tan solo dos minutos y sin palabras resume de forma cruda e impactante.

Una tortuga, una gaviota y su polluelo son los protagonistas del corto LEMON, una "metáfora de la forma en que la contaminación, causada por los seres humanos, irrumpe en el transcurso de la naturaleza". Con este cortometraje de animación, la Fundación Reina Sofía, se ha sumado a la preocupación global por el exceso de plásticos en la naturaleza, y a la lucha por concienciar a la sociedad sobre esta problemática.

Producido por el estudio de animación Able&Baker, y con música de Fernando Velázquez (tres veces ganador del Goya), LEMON narra en apenas dos minutos, los primeros momentos de la vida de una pequeña tortuga, y la de dos

gaviotas que se ven amenazadas por los plásticos y residuos que los humanos van dejando en el entorno natural en el que estas criaturas, como otras, han de sobrevivir.

"La tortuga sobrevive, sí, pero lo hace rodeada de los plásticos y desperdicios con los que comparte espacio"

Trascurridos esos dos minutos el estómago se nos queda hecho un nudo por la terrible conclusión, en forma visión de un futuro muy cercano: la tortuga sobrevive, sí, pero lo hace rodeada de los plásticos y desperdicios con los que com-





parte espacio. Tampoco es más halagüeño el destino de las gaviotas. Porque, en definitiva, la contaminación por plástico amenaza los ecosistemas marinos y terrestres del planeta tierra y la solución y el cambio pasa irremediamente por la voluntad del ser humano.

El mundo necesita #EnvasesConBuenFinal

El corto se presentó coincidiendo con el Día Mundial de los Océanos y es la espina dorsal de la campaña **El Mundo Necesita #EnvasesConBuenFinal**, que ha puesto en marcha



la Fundación Reina Sofía y a la que ya se han sumado numerosas empresas, entidades y organizaciones tanto públicas como privadas. De hecho, todo el mundo puede participar, compartiendo el corto con el hashtag #EnvasesConBuenFinal, desde la página web <http://www.fundacionreinasofia.es/spot/lemon-envases-con-buen-final.html>

El acto de presentación del corto y de la campaña, presidido por Su Majestad la Reina Doña Sofía, contó además con la intervención de tres expertos del mundo ecologista, científico y empresarial que ofrecieron su visión sobre la situación actual en la que se encuentran los océanos de nuestro planeta, y aportaron posibles soluciones a una problemática a la que no podemos seguir dando la espalda.

Eduardo Balguerías, director del Instituto Español de Oceanografía, y reconocido biólogo destacó con pesar la crisis ambiental generalizada que afecta al océano global, debido entre otras cosas “a la rapidez de expansión de la actividad humana en el océano, la escasez de conocimientos, la falta de regulación apropiada o el incumplimiento de la existente, y la inaplicación de las recomendaciones de la comunidad científica”. Y, apuntaba al concepto de “economía azul” como única solución. Esta economía reconoce la importancia de los mares y los océanos como motores por su gran potencial para la innovación y el crecimiento.

“Podemos conseguir un planeta mejor con un modelo de consumo circular: fabricar-consumir-usar y recuperar”

Por su parte, el divulgador ambiental José Luís Gallego, destacaba “la colaboración ciudadana como indispensable para

avanzar en el cuidado del medio ambiente y hacer frente al gran reto de la crisis climática”. En este sentido, insistía en el reciclaje como una de las herramientas más eficaces, ya que ejercicios tan simples como reducir y reciclar los residuos que generamos a diario son imprescindibles, fáciles de llevar a cabo y de gran ayuda para conseguir un planeta mejor con un modelo de consumo circular: fabricar-consumir-usar y recuperar.

Por último, Auxiliadora Prieto, Investigadora Científica del CSIC y Coordinadora de la Plataforma interdisciplinar de plásticos sostenibles para una economía circular (SusPlast) centró su tesis en la posibilidad de vivir sin plásticos y la contribución de la biotecnología en el reciclado de estos: “Tenemos que ser realistas en cuanto a la eliminación de los plásticos, ya que nuestro estilo de vida hoy en día no permite prescindir totalmente de ellos, pero, entre todos, debemos reducir su consumo lo máximo posible”.

Actualmente, explicaba Prieto, los biotecnólogos están llevando a cabo procesos con bacterias para producir materiales bioplásticos a partir de residuos. Estas bacterias son capaces de alimentarse a partir de muchos tipos de residuos y, desde el laboratorio, se pueden “domesticar” para producir bioplásticos. Este proceso permite fabricar botellas u otros utensilios que, después de usarlos, pueden servir como fuente de alimento para las bacterias mediante compostaje y así generar un ciclo perfecto de economía circular que apunta a una producción de plástico de base biológica que se prevé superará los 2,6 millones de toneladas para 2023. Economía azul, reciclaje y biotecnología, tres opciones para empezar a solucionar un problema que amenaza incluso con nuestra propia supervivencia.



Huerta de Abril

Nuestras Huertas sembrando vida...

Al pié del Humilladero de San Isidro en Bustarviejo (Madrid) se encuentra la Huerta de Abril: 1.300 m. de altitud y agua de manantial... En este rincón de la Sierra Norte, cultivamos hortalizas y verduras con un manejo artesanal y respetuoso con el medio ambiente. Cultivamos variedades tradicionales e investigamos en otras de cara a enriquecer nuestra propuesta.

Acércate en familia a visitar nuestros cultivos para que tus hijos sepan lo que comen. Trabajamos la agricultura sostenible aprovechando cada posibilidad que la naturaleza nos da. **Realizamos nuestro Mercado a Pié de Huerta** para que elijas qué pones en tu cesta.

También te llevamos los productos a casa, al trabajo o donde tu prefieras ¡así de fácil!

Sembrando Vida... **SEBRAMOS PARA TU VIDA...**
Hablamos ¿?



**HUERTA, MERCADO,
REPARTO A DOMICILIO**

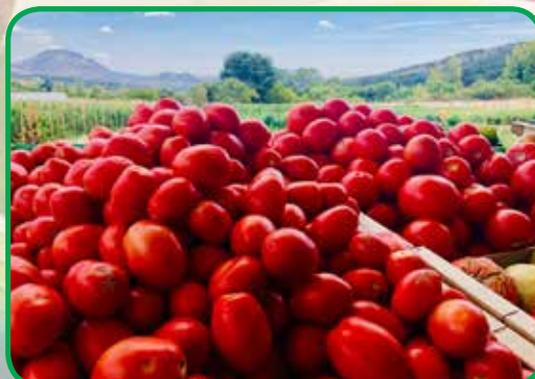
INFO@NUESTRASHUERTAS.COM

WWW.NUESTRASHUERTAS.COM



NUESTRAS HUERTAS SIERRA NORTE

TEL: 669493412 - 656809191



RECICL-A-RTE

“Jardiruedas”: Arte con neumáticos reciclados, en la Sierra Norte de Madrid”.

José Manuel Jiménez Gómez, José “el Ruedas”, para algunos de sus conocidos, es un artista hecho a sí mismo, al que la crisis económica le obligó a reinventarse. No es casualidad que sus obras de arte sean el resultado del reciclaje, a partir de materiales de desecho que casi nadie valora, y que para él son la materia prima básica de sus creaciones: la goma de neumáticos, cuyos fragmentos pequeños le valen para las piezas de joyería, llaveros, pendientes y colgantes, y las grandes para esculturas y objetos decorativos de gran tamaño.



Fotos: José Manuel Jiménez Gómez



Su dedicación a todo tipo de disciplinas artísticas le viene de hace más de treinta años, desde que trabajaba con madera, metal, plásticos, piedra, barro, y otros tan poco habituales como nidos de pájaros. Y, desde su infancia sintió una gran inquietud artística, además de tener facilidad para realizar todo tipo de manualidades.

Piezas únicas y exclusivas

Ninguna pieza es igual a otra; ése es uno de sus fuertes, que se trata de piezas únicas y exclusivas. Para sus obras de arte utiliza neumáticos de cualquier vehículo: ruedas de automóviles, motocicletas, bicicletas, camiones, quads e incluso tractores, según lo que considere el artista que mejor se adapta al resultado que quiere obtener. Y, cada forma, cada tamaño, le sugiere unos utilización adecuada a sus intereses artísticos.



El artista, José Manuel, cuenta con la inestimable ayuda de su mujer, Marisol, para las tareas más finas y delicadas, como son los pliegues de los neumáticos, y las piezas pequeñas, como la bisutería en general. Y, fue gracias a otro de los miembros de la familia, su hija Marisol, que trabaja en un taller de repuestos de automóvil, quien le puso sobre aviso de la acumulación de neumáticos en los talleres, y la falta de una segunda vida de los neumáticos, y el problema que supone la falta de espacio para su almacenamiento, y el perjuicio medioambiental que puede acarrear si no se recicla. Aunque los tiempos de ejecución de este arte varían según el tamaño y la complejidad de las piezas, normalmente se

necesitan un mínimo de tres o cuatro horas para la mayoría. Sin embargo, muchas de ellas, han superado las cien horas de trabajo intenso. Por el contrario, las piezas más sencillas de bisutería, pueden realizarse en poco más de quince minutos. Normalmente, las obras suelen ir pintadas en colores vivos, imprimadas y, habitualmente, atornilladas y pegadas.

Las herramientas de José Manuel "el Ruedas"

Las herramientas con las que "el Ruedas", da forma a sus creativas piezas van desde los discos de corte especiales para goma, tijeras, cunter, bisturí, destornillador eléctrico y otros.

Y, para hacernos una idea de la gran cantidad y variedad de piezas, sirvan de ejemplo objetos como llaveros, pendientes, anillos, colgantes, jarrones, maceteros, portafotos, juegos infantiles (toboganes y columpios), hoteleros, árboles, figuras humanas y animales, y un largo etcétera.

De todas las piezas que fabrica José Manuel, son los pendientes, colgantes y llaveros los que más vende, al precio más que razonable de entre 10 y 20 euros, pero otras de mayor tamaño y complejidad, pueden ir desde los 50 a los 500 euros. A pesar de no llevar más que unos pocos años con esta actividad, ya se conocen los trabajos en numerosas ferias de artesanía de la Comunidad de Madrid y otras provincias, mercados medievales y centros culturales.

Su éxito presente y futuro radica en que su arte en neumáticos constituye un regalo ideal, único, y muy adecuado como merchandising o regalo de empresa. Y, para que esta actividad se expanda, tiene previsto realizar talleres de reciclado,

para enseñar a los alumnos a trabajar el neumático reciclado. Y, si esto lo hace el único artista en el mundo, que se conozca, que trabaje el neumático reciclado de esta forma, es garantía de que le seguirán otros que hayan aprendido de su experiencia artística.

“JARDIRUEDAS”

José Manuel Jiménez Gómez

obrat_@yahoo.es



696964304



<https://es-es.facebook.com/josemaruedas>

Texto: Gustavo Moral de Gregorio



Alfoli de la Sal

**Gastrosofía
Cena Gratis**

Solo paga el vino
Con música en directo



MENÚ PARA:

**Eventos/ Comidas
Cenas para empresa**



91 843 16 53

Visite nuestras Cuevas del Siglo XIV

 Isabel Alfolí



C/ de la Estrella, 7 - Torrelaguna (Madrid)
www.alfolidelasal.es - infoalfoli@gmail.com

Horario: Martes a Domingos de 11:00 a 17:00, cerrado por la tarde
Jueves, Viernes y Sábados hasta las 3:00 de la madrugada
Lunes cerrado todo el día

Bunbury: expectativas cumplidas

Ya está en la calle *California Live!!!*, el enésimo disco en directo de Bunbury. La contrapartida en vivo de *Expectativas*, su último álbum de estudio. Diecisiete temas donde demuestra cómo defiende sus nuevas criaturas sobre un escenario sin olvidar sus trabajos anteriores y su primigenia etapa al frente de *Héroes del silencio*.



Fotos: Jose Girl

Al igual que a Rosendo, a Bunbury siempre le ha gustado demostrar cómo se las gasta sobre un escenario. Mil y un trucos se pueden hacer cuando se está grabando en estudio, pero en los conciertos no hay ni trampa ni

cartón (claro que se pueden hacer todo tipo de experimentos en la post producción de un disco en directo, pero ése es otro tema).

Ya con *Héroes del silencio* tuvimos un álbum en directo por cada uno de su tetralogía de estudio: *En directo* (1989) por *El mar no cesa* (1988), *Senda '91* (1991) por *Senderos de traición* (1990), *Live in Germany* (aunque se editó casi dos décadas más tarde, en 2011) por *El espíritu del vino* (1993) y *Parasiempre* (1996) por *Avalancha* (1995). A ellos hay que sumar las distintas ediciones en audio y vídeo del directo en el Palacio de Deportes de Madrid en 1993, el de La Riviera (también Madrid) en 1995 (ambos vienen en *El ruido y la furia*), los de su gira de reencuentro en 2007 (*Tour 2007*, Tesoro) y los innumerables discos piratas.

En su etapa en solitario también ha mantenido el ritmo de un trabajo en directo por casi cada uno de estudio: *Pequeño cabaret ambulante* (2000)



por *Radical sonora* (1997) y *Pequeño* (1999), *Una cita en Flamigos* (2003) por *Flamigos* (2002), *Freak show* (2005) por *El viaje a ninguna parte* (2004), *Gran Rex* (2011) por *Hellville de luxe* (2008) y *Las consecuencias* (2010), y *Madrid, Área 51* (2014) y *MTV Unplugged: El libro de las mutaciones* (2015) por *Licenciado Cantinas* (2011) y *Palosanto* (2013). Aquí también habría que sumar otros trabajos, como el que surge de la grabación de la gira conjunta con Andrés Calamaro, *Hijos del pueblo* (2015), o el concierto que grabó en tres dimensiones para Canal+ en 2010.

No es de extrañar, por tanto, que fruto de *Expectativas* (2017), su último disco de estudio hasta la fecha, llegue ahora un nuevo lanzamiento en vivo. La presentación le llevó a enrolarse junto a su banda de confianza desde 2008, Los Santos Inocentes, en el Ex-Tour 17-19, que les ha tenido girando durante los dos últimos años por Europa, Latinoamérica y EE.UU. en un total de 77 conciertos. En abril de 2018, al llegar a California, el repertorio y la puesta en escena estaban más que rodados para poder inmortalizar los shows perpetrados en lugares tan emblemáticos como The



Masonic de San Francisco, el Greek Theater de Los Angeles y los House of Blues de Anaheim y San Diego. De estas cuatro actuaciones se han seleccionado los dieciséis temas (con uno extra en la edición de doble vinilo) que componen *California Live!!!* (2019).

Encontramos, por supuesto, mayor protagonismo de las canciones de Expectativas, tocadas todavía de forma casi mimética a como salieron del estudio: 'La actitud correcta', 'Cuna de Caín', 'La constante', 'En bandeja de plata', 'Parecemos tontos' y 'La ceremonia de la confusión'. Al igual que en *El libro de las mutaciones*, vuelve a prestar especial atención a su repertorio de Héroes del silencio, claro que acopladas a su sonido actual: 'Tesoro', 'Maldito duende', 'Mar adentro' y 'Héroe de leyenda' (más 'El Mar no cesa', influida solo en la edición de vinilo).

El resto, por supuesto, temas de su carrera en solitario, desde algunos más cercanos como 'Despierta' o 'Más alto que nosotros solo el cielo' a otros renovados para la ocasión como

'El anzuelo' o 'El rescate'. Y es que con tantos años de carretera y tantos discos en directo, al artista zaragozano le gusta darle mil y una vueltas a sus propias canciones para actualizar, deconstruir o, simplemente, experimentar con su sonido. Siempre con la inconformidad que le caracteriza, que desoyendo a detractores y nostálgicos le ha llevado al lugar donde se encuentra.

Las declaraciones que el bajista Joaquín Cardiel le hizo a Eva Amaral en el programa de Ariel Rot *Un país para escucharlo* el pasado mes de abril reavivaron las esperanzas de un nuevo regreso de Héroes del silencio. Y es que, ante la inevitable pregunta de que si podrían volver a juntarse como en 2007, dijo: "Eso espero. Hemos hablado y lo tenemos en mente. Lo que pasa que es difícil coordinar los calendarios, profesiones y familias. Pero yo creo que podría llegar a salir una segunda gira de reunificación. Tengo mucho mono de escenario". El tiempo dirá si se materializa, de momento esto es lo que hay, que no es poco ni malo.





Pro Sound & Lighting

Alquiler de equipos de sonido e iluminación

Producción de todo tipo de eventos

Estudio de grabación

Venta y reparación de equipos

Tel.: 911 681 906

Móvil: 616 07 77 21

**C/ Brincadero 26 - Pol. Ind. El Raso.
San Agustín del Guadalix - Madrid**

www.audiosuite.es

www.audiosuitestudio.es

Sanabria: Paraíso natural

La **comarca de Sanabria** está situada en el Noroeste de la provincia de Zamora. En esta tierra repleta de contrastes el viajero observador encontrará fascinantes espacios naturales y una interesante y bella arquitectura tradicional.

Su capital administrativa es **Puebla de Sanabria**. En las pasadas Navidades de 2018 el municipio ganó un concurso televisivo cómo el pueblo más bonito de España obteniendo como premio una espectacular iluminación navideña. Está declarada **Conjunto Histórico Artístico** por la singular belleza de sus monumentos y su cuidada arquitectura civil protegida por recintos amurallados.

Destaca como principal monumento su **Castillo de los Condes de Banavente**, construido a finales del siglo XV como una fortaleza señorial con usos militares. Su estado de conservación es excepcional. Actualmente es un museo turístico comarcal y cultural.

El conjunto monumental lo conforman la **Iglesia Parroquial de Nuestra Señora del Azogue** con fachadas románicas, la neoclásica **Ermita de San Cayetano** y el **Museo de Gigantes y Cabezudos**. 33 cabezudos y 10 gigantes que forman parte del patrimonio inmaterial de esta villa desde mediados del Siglo XIX cuando comenzaron a desfilar por las calles en las fiestas de las Victorias.

El Ayuntamiento destaca por su fachada isabelina. Existen casas blasonadas de familias principales como

los Losada, los Ossorio y los Aguilares que pueden deleitar al paseante tanto de día como de noche con una cuidada iluminación. Todo este conjunto arquitectónico se integra perfectamente en el entorno que rodea la villa histórica.

En el sureste de la Sierra de la Culebra se encuentra la **Reserva Regional de Caza** de más de 65.000 hectáreas que recibe las visitas de cazadores de otros lugares de España como Extremadura. En este entorno natural serrano conviven unas flora y fauna excepcionales destacando el **lobo ibérico**, especie protegida que se puede conocer en el pueblo de Robledo de Sanabria visitando el **Centro Temático del Lobo Ibérico**. Es un imponente edificio con una contemporánea función de museo. Su vallado permite, a través de miradores, la observación del animal en su hábitat natural.

Calabor, enclave de cruce de civilizaciones y de difícil acceso, es una aldea situada entre la comarca de **Sanabria** al norte y la de **Trás-os-montes** al sur. Posee un ecosistema rico y diverso en especies situado en límite entre la zona húmeda y la templada. Bosques de castaños y robles conviven con la **mayor población de lobos de Europa Occidental**.

Calabor se constituyó durante la **influencia romana** en la Península. Hay también indicios de **celtas e íberos** que habitaron en ella. Los **romanos**, grandes aficionados a los baños termales y al cuidado de la salud, encontraron en el afloramiento en roca viva de sus aguas minero-medicinales tantos beneficios que las exportaron a distintos puntos de su imperio continental europeo y del norte de África.

Las **aguas minero-medicinales de Calabor**, declaradas de utilidad pública en 1887, deben sus propiedades curativas a una bacteria benigna única en el mundo, según los hidrólogos de los cinco continentes que la han estudiado, que habita en el agua. Actualmente se comercializan directamente desde la



Laguna de los Peces



Playa Lago de Sanabria

planta embotelladora existente en el manantial a los consumidores finales con una filosofía de empresa en la que prevalece al calidad sobre la cantidad en todos los aspectos. Lo cual redundará en un producto de reconocida calidad y prestigio con un servicio al cliente muy cuidado y esmerado.

Para este año 2020 está prevista la inauguración del **nuevo Balneario de Aguas de Calabor**. Un edificio contemporáneo cuya arquitectura se integra en el secular paisaje natural. Estará dotado de todos los avances técnicos modernos de los establecimientos de su clase. Está llamado a convertirse en uno de los balnearios más importantes de España y Europa por las propiedades terapéuticas únicas de sus aguas.

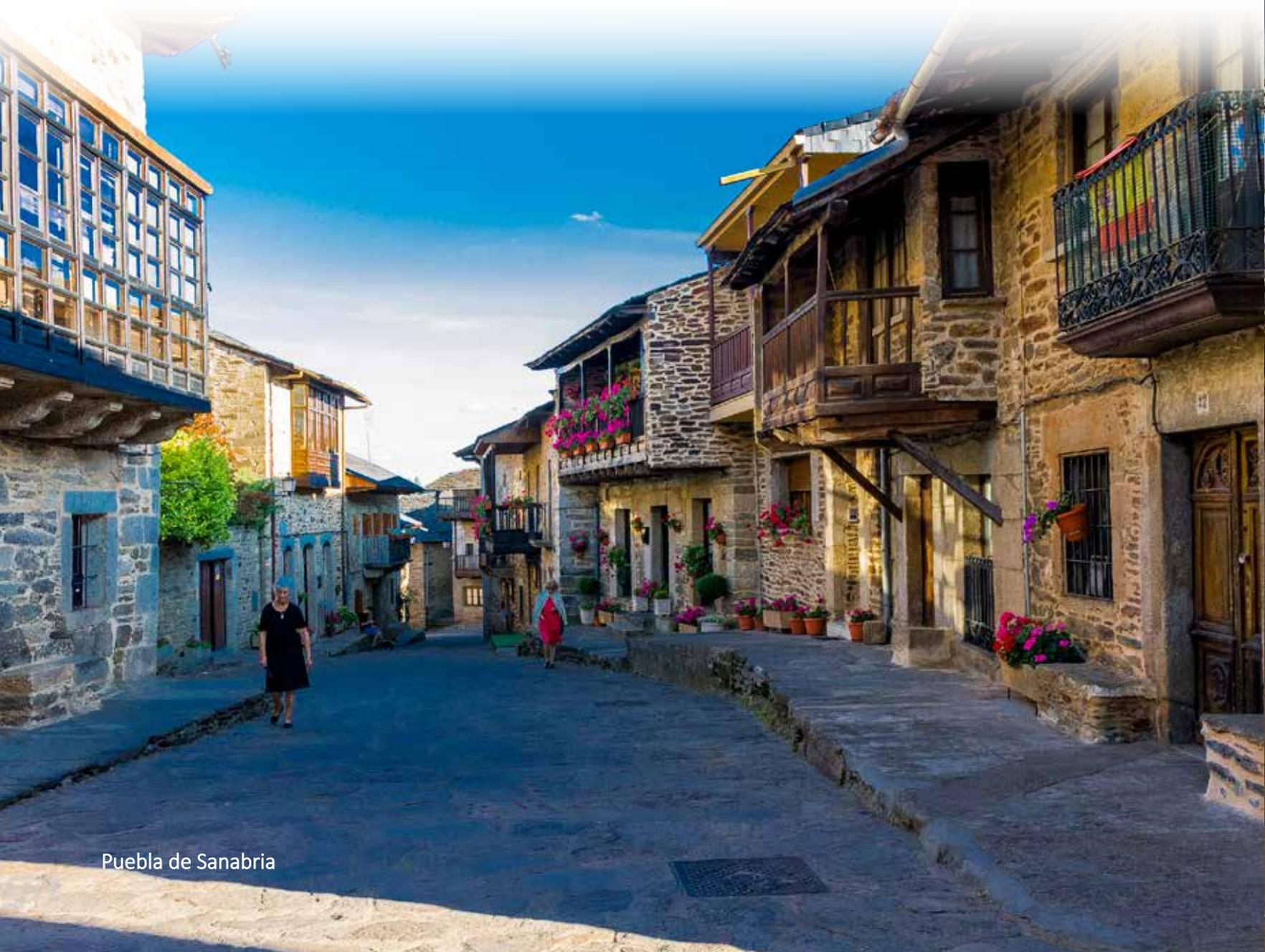
Tratándose de aguas en Sanabria las más famosas son las de su lago homónimo. Es el epicentro del **Parque Natural del Lago de Sanabria**, un enclave natural de 369 hectáreas de superficie fluvial (aproximadamente, 1,5 kms. de ancho por 3 kms. de largo) y una profundidad que alcanza hasta los 53 metros. Dimensiones que le convierten en el **mayor lago** na-

tural de la **Península Ibérica** y en uno de los mayores de toda Europa (siendo el **mayor de origen glaciar**).

Está enmarcado en una cuenca donde el **río Tera** constituye el principal sistema hídrico de entrada y salida. Cuenta con varias **playas de arena** y piedra entremezcladas con árboles y naturaleza en las que está permitido tanto el baño como la pesca de deliciosas truchas.

El 1 de junio de 1930, don **Miguel de Unamuno**, el novelista y filósofo de la **Generación del '98**, visitó el lago de Sanabria del que quedó prendado. En él se inspiró para escribir su libro **"San Manuel Bueno, mártir"**.

Actualmente se están terminando las obras del **tren de Alta Velocidad Española** Madrid-Zamora-Galicia. Tendrá una estación en **Otero de Sanabria** que se denominará Sanabria Alta Velocidad. En el término municipal de Otero se construyó el **Santuario de Nuestra Señora la Virgen de los Remedios**, patrona de la comarca sanabresa. Todos los años, el pri-



Puebla de Sanabria

mer domingo de octubre, se celebra una romería que atrae numerosos peregrinos de toda la comarca y sanabreses que emigraron en la postguerra a diferentes ciudades de España.

El **Camino de Santiago** atraviesa la comarca de Sanabria. Se denomina **Camino Sanabrés o Mozárabe** como itinerario viable hacia la tumba del Apóstol. Va en paralelo a la Vía de la Plata que ascendía desde el sur de España. Atraviesa toda una serie de pequeñas romerías o peregrinaciones hacia una tupida red de monasterios surgidos en base a la

re población mozárabe, situados en la provincia de Zamora, concretamente en el mismo punto de origen y trazado por donde hoy discurre el Camino.

Sanabria es, para el viajero observador y tranquilo, una tierra con múltiples atractivos naturales, paisajísticos y urbanos de **arquitectura negra** tradicional, con muros de piedra y tejados de pizarras sanabresas, que deleitan tanto al turista de montaña como al piadoso peregrino del Camino de Santiago.



COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

COPLACO 

Pasaje de la Radio, 1
ALCOBENDAS

 91 654 99 00

 norte@coplaco.com

 www.coplaco.com

Inmobiliaria

EL CASITO

**Cubrimos todos los productos inmobiliarios :
Viviendas, solares y parcelas para construir,
locales comerciales y oficinas.**

*Disponemos de una amplia cartera de activos,
tanto en compra-venta como en alquiler.*

¡Consúltenos sin compromiso !

Tel .918446501

Info@inmobiliariaelcasito.com

Móvil.673123120

www.inmobiliariaelcasito.com

El canto de la selva: Entrevista Renée Nader Messoro y João Salaviza

Ganadora del Premio Especial del Jurado en la sección 'Un Certain Regard' del Festival de Cannes, *El canto de la selva* (*Chuva é Cantoria na Aldeia dos Mortos, 2018*) es una película brasileña rodada en una aldea krahô situada en el Cerrado, que es una de las áreas más importantes de la Savana preservada. Hablamos con Renée Nader Messoro y João Salaviza, codirectores de este interesante proyecto.

La primera que tuvo contacto con la aldea fue Renée Nader Messoro, diez años antes de la filmación de *El canto de la selva*: *"La primera vez que fui allí fue como directora de fotografía de un pequeño documental sobre una fiesta de fin de luto de una persona importante en la comunidad. Un año después de morir se hizo una gran fiesta que duró una semana. Durante ese tiempo, algunas noches proyectába-*

mos películas y la gente estaba muy fascinada por la imagen. Cuando regresé a Sao Paulo sabía que quería volver allí y hacer algo relacionado con el cine. Así empecé a desarrollar un proyecto en la escuela de la comunidad, junto con un profesor de allí. El proyecto fue creciendo y ganando otras formas. Al final, era un grupo de diez chicos que empezaron a filmar, editar y hacer sus propios registros".



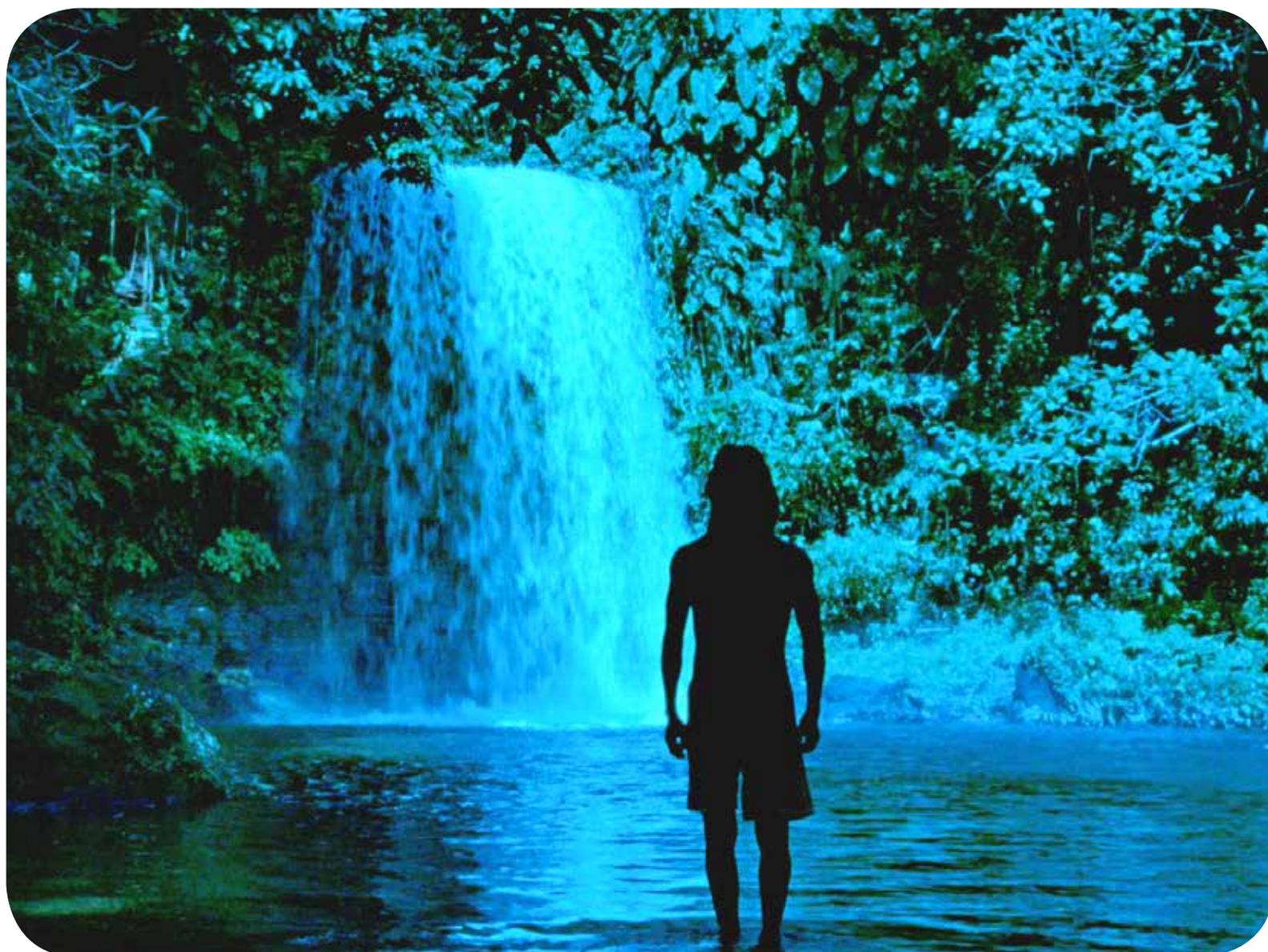


La presencia de Renée en el proyecto se vio interrumpida durante unos meses, cuando estuvo como ayudante de dirección en *Montanha*, el primer largometraje de João Salaviza, que se rodó en Portugal durante medio año. **“Cuando terminamos fuimos juntos allí, aunque tardamos un tiempo en querer hacer la película. Estábamos muy agotados de todo el proceso de Montanha, había que vaciar todo para volver a filmar. Tardamos un año en empezar a pensar en *El canto de la selva*”**. Una vez recobradas las ganas, así fue el punto de partida del film: **“Es la historia de uno de los chicos de ese grupo audiovisual, que pasa por un proceso similar al que pasa el protagonista.. “Él pensaba que sufría un hechizo, y que si se quedaba en la comunidad iba a morir”. También tenía una compañera y un bebé muy chiquito, sin embargo estuvo un tiempo fuera para resolver la cuestión. Creo que ese fue el disparador, pero después toda la realidad de la comunidad y de los círculos cercanos de Ihjac se fueron mezclando con eso”**.

Ambos directores son ajenos a la aldea, así que les preguntamos por los peligros que entraña la filmación de un pue-

lo indígena por parte de dos personas blancas. Para Renée es un tema primordial: **“Es una pregunta muy importante que hacen muy poco. La gente no piensa en esto, principalmente a este lado del Atlántico. Nosotros pensamos mucho en ello, y trabajamos la película y las traducciones con esa idea muy presente. Pero siento que hice una película con la que está cómoda la gente a la que filmé. Creo que tiene que haber una forma justa de filmar la otredad. Si no, vivimos todos en cajitas que no se contaminan de ninguna manera. Y lo que sí creo podemos contribuir con esta discusión es hablar que existe una cinematografía indígena en Brasil. Hay mucha gente haciendo cine en las aldeas, de norte a sur del país. Un cine que ha resurgido una una fuerza enorme, con festivales de cine indígena”**.

Para João Salaviza también es una cuestión primordial: **“Es una responsabilidad ética enorme, porque estás produciendo imágenes de gente que también está produciendo sus propias imágenes. Pero la primera vez que alguien en España o China va a tener algún tipo de contacto con los *krahô* es a través de nuestra película. Ahí tenemos una vez**



más la cuestión de quiénes son históricamente los dueños de la narrativa. Y el cine también participa en este proceso discursivo. Al mismo tiempo, creemos que hay formas de hacer cine de manera muy compartida y colaborativa, en un proceso de mucha intimidad. Un hecho que me parece muy importante es que la ficción está muy presente en la película. No es el documental clásico observacional, donde pones la cámara y esperas los milagros. Había una conciencia previa muy fuerte de intentar jugar con la ficción junto a ellos. Entonces empezó a existir una conciencia común de que la película tendría que buscar un espacio de mediación intercultural, donde fuera posible hablar hacia dentro y hacia fuera”.

En la película se observa cómo conviven elementos propios de la aldea con algunos otros procedentes del exterior, algo que puede producir tensiones, pero que en general llevan con mucha naturalidad, tal como nos cuenta René: *“Los krahô llevan más de 250 años en contacto con los blancos. Creo que hay muchas cosas que vienen de fuera y que sirven para afirmar la identidad, más que para ponerla en cuestión. El otro día vino Ihjac con un pendrive y nos miramos con esa cara de prejuicio, pensando que tendría reguetón. Pero cuando lo puso sonó un cantante tradicional de una aldea a 100 kms de Pedra Branca. Así que las cosas conviven, porque no queda otra”.* Y resulta asombroso cómo han conseguido mantener su esencia, a pesar de todo: *“Ahora se habla mucho de los peligros de la ascensión de la derecha, algo que es cierto, pero los indígenas nos dicen que hay que resistir. Porque si ellos lo han hecho durante*

tantos años, nosotros tenemos que empezar también por algún lado”. En el film podemos observar cómo hay políticos que intentan comprar los votos de estos indígenas: *“Es una práctica común, ni siquiera piensan que sea un delito. Cada vez que hay elecciones van allí, porque es una aldea muy grande para la región y son votos importantes. Siempre llevan alcohol o hacen fiestas a cambio de votos. La comunidad no es una cosa homogénea, hay mucha gente que no quiere esas entradas, pero hay otros que piensan que pueden traer beneficios. Pero al final todo queda ahí. Después de las elecciones no arreglan nada, así que no creo que esperen otra cosa”.*

Por último, hablamos del tratamiento de la imagen en la película, elemento muy importante para captar la esencia del entorno: *“Filmamos en 16 mm. Queríamos registrar las variaciones de el Cerrado. Hay seis meses de estación muy seca, donde el paisaje se vuelve ocre; y otros seis de lluvias muy marcadas, con verdes. Teníamos muchas ganas de filmar ese ciclo. Así que trabajamos siempre con luz natural. Cuando puedes estar mucho tiempo en un lugar vas entendiendo de qué manera la luz te va a servir en cada parte de la comunidad o qué plano puedes filmar en qué lugar. Podíamos esperar la luz, fue un trabajo muy intuitivo. Había muchas limitaciones en el plano técnico, ya que no teníamos casi equipo, pero esa sencillez trajo otras cosas interesantes para la película”.*

Imágenes: Cedidas por Surtsey Films



Clínica Veterinaria
Sirio

Tenemos todo lo necesario para su mascota:

- Vacunas y desparasitaciones
- Análisis clínicos, radiología digital, ecografía
- Cirugía general y traumatología
- Peluquería
- Tienda de alimentación especializada y complementos
- Consultas de especialidad
- Servicio a domicilio

C/ Refugio, 1 (junto al ambulatorio de Pedrezuela)
Tlf: 91 843 41 74 www.cvsirio.es



Pregunta por nuestros Planes de Salud: la opción ideal para mantener la salud de tu mejor amigo

Chusa del Saz Helguera (Col. 5932)
Paula Cuenca Escalera (Col. 7255)

Los secretos del Sinaí

En el número anterior estábamos cruzando la frontera entre Israel y Egipto, en concreto hacia la península del Sinaí.

El monte Sinaí da nombre a este pedazo de tierra que se encuentra limitada por el mar Mediterráneo al Norte, el mar rojo al Sur y al Este el canal de Suez.

Nuestro destino era un pequeño pueblo de pescadores llamado Dahab a unas 4 horas del cruce de la frontera con Israel. De camino, observamos el paisaje tras las ventanas de la furgoneta. Todo desierto, piedras, rocas, paisaje estéril pero de una belleza extraordinaria. Todavía nos asombra el contraste que hay entre la superficie y el fondo marino, tan lleno de vida y color.

No resultó difícil encontrar alojamiento barato en Dahab. Ese mismo año un atentado, donde murieron varios turistas, golpeó la tranquilidad de este pequeño pueblo, suceso que hizo que prácticamente estuviéramos solos. Y nos pregunta-

mos; ¿Qué posibilidad hay que vuelva a pasar algo así en el mismo lugar? Igual era el sitio más seguro de oriente medio, o no, ¿quién sabe?

Nuestro objetivo allí era bucear y subir al monte Sinaí.

El buceo nos dejó sin palabras. Nos certificamos en PADI OPEN WATER y PADI ADVANCE I en el centro de buceo OCTOPUS DIVE CENTER, de esos fugaces que solo operan unos años y desaparecen, pero para nosotros cumplió su objetivo. La rutina era desayuno con el amanecer, el sol aparecía tras la península arábiga sobre el mar rojo, buceos matutinos, comida y tarde libre. Y lo mejor los atardeceres, donde el sol golpea las piedras de Arabia para reflejar su color rojizo sobre el mar. ¿Se puede pedir más?

De los lugares de buceo que más nos gustaron podemos destacar dos. Por un lado tenemos el "Blue hole" (agujero azul), llamado así por ser un impresionante agujero cerca de

Texto: Jorge Herranz García



la orilla de arrecife, de unos 70 metros de diámetro y más de 120 metros de profundidad. Un cilindro perfecto en el cual muchos buceadores pierden la noción de la profundidad y perecen en su interior, al maravillarse por lo que ven, y bajar hasta un punto de no retorno. Es realmente enigmático.

Por otro lado el buceo en el Thistlegorm es maravilloso. Considerado de los mejores buceos en barcos hundidos. Se trata de un carguero de la armada británica hundido por las tropas alemanas en la segunda guerra mundial. En él se transportaba una locomotora, camiones y decenas de motos Harley Davidson, que iban al frente. Se trata de dos buceos de profundidad por dentro y fuera del pecio. Se cuenta que el famoso aventurero y buscador de tesoros Jacques Cousteau lo encontró después de seguir su pista, pero nunca reveló su existencia, hasta que años después un grupo de buceadores lo encontraron por casualidad en un buceo recreativo.

Por primera vez en ese viaje nos sentimos parte de algún lugar, después de quince días en el mismo pequeño pueblo y siendo prácticamente los únicos turistas extranjeros, muchos de los lugareños nos conocían, incluso nos llamaban por nuestros nombres y nos invitaban a sentarnos con ellos y tomar un té mientras jugábamos al Backgammon.

El día antes de dejar Sinaí partimos de Dahab a eso de media noche y nos dirigimos al monte que da nombre a la península, ascendimos guiados por las estrellas y los frontales que llevábamos en nuestras frentes. Esperamos con gran ilusión el amanecer desde la cumbre y por fin llego el tan esperado momento; es uno de los amaneceres más espectaculares que hemos visto a lo largo de nuestro viaje. Ver como el sol dorado ilumina esas montañas rojizas y áridas llenas de rugosidades que producen sombras que esconden innumerables secretos. Los primeros rayos de luz hicieron que el frío que habíamos pasado durante la noche desapareciese y que se nos calentase el cuerpo y el alma ante tanta belleza.

La bajada del monte tampoco defraudó, la visita llena de suspense al monasterio de Santa Catalina donde se conserva la zarza que Moisés vio arder sin quemarse, es un buen broche final a la ascensión.

Desde allí nos dirigimos a Jordania cruzando ese mar rojo del que tanto habíamos disfrutado buceando. Uno no puede imaginar desde la superficie lo que esconden sus aguas, un lugar mágico donde se encuentran todos los colores que uno pueda soñar y donde los peces se cuentan por millones.



“Aquí emitimos energía positiva”

Llego tarde. Aparcar en el Molar no es tarea fácil y ahí está la causa de mi retraso. Menos mal que al menos sé a dónde voy. No es la primera vez que me dejo caer por este remanso armonioso situado en el corazón de una población vibrante y caótica que no deja de sorprenderme a pesar de llevar ya muchos años afincados en la zona. Imposible. No hay manera de dejar el coche por más vueltas que doy y de repente, se me enciende una luz...”pero si ellos tienen un estupendo parking gratuito a pocos metros de la entrada...¡¡Seré bobal! Dicho y hecho. Coche aparcado sin complicaciones y taconeo acelerado por el empedrado molareño para reunirme con Rosa y John, pareja entrañable y pintoresca, mis anfitriones en esta entrevista y dueños de este oasis cargado de historia, así como con Pilar Gast, la directora de nuestra revista que no ha querido perderse.

La historia comienza en la Finca los Olivos, residencia habitual de ellos y, según el mismo John me cuenta, “con la idea de dar una propuesta diferente y atractiva sobre lo que habíamos visto en otras partes”. Así pues, en 2013 deciden acondicionar su casa para celebración de bodas, reuniones de empresa y otros festejos de gran envergadura ya que la

Texto y fotos : Virginia Jaro



propiedad está preparada para recibir a más de trescientas personas. Fue precisamente el hecho del enorme espacio del que disponían lo que impulsó a John a buscar un lugar más recogido para poder ubicar





atrapan. Solo con saludarlos ya conecto con toda esta sinergia. Treinta y siete años unen a esta pareja “coctel molotov” condenada al éxito por la filosofía de vida que profesan. Y yo, que me confieso una romántica incurable, me entrego al disfrute escuchando todo lo que estén dispuestos a contarme este par de almas gemelas que me reciben con esa acogida generosa que me cautivó el día que, totalmente despistada e invitada por una amiga, atravesé su hermosa puerta de cuarterones sin tener ni idea de donde me estaba metiendo. Me explican que el Patio estaba casi en ruinas pero que en su día fue un caserío serrano, con mas de 100 años de vivencias a sus espaldas, donde existía un lagar y se hacían quesos, vino y otros manjares exquisitos de la zona. Con el tiempo todo esto se extinguió y aquella esencia que se quedo encerrada en esas cuatro paredes, es ahora de la que este restaurante se nutre dejándose así intuir en los delicatessen con los que su Chef nos encandila. Rosa me comenta que se proveen bien cerquita, rodeándose de los mejores productos de la sierra norte en su cocina, para ensalzar en la mesa toda esa calidad que tenemos por doquier en la comarca.

El recinto es espacioso lo que les ha permitido crear varios ambientes. Nada más cruzar el umbral de la puerta, te recibe un gran patio semi-techado para después adentrarte en la casa principal del establecimiento. Eclécticos y bien definidos

en el, aquellos eventos más íntimos que en la Finca no se podían atender. Así vio la luz el Patio de los Olivos, proyecto del matrimonio que abrió sus puertas el pasado Septiembre con esa idea inicial y que una vez terminado, surgió en John la intuición de darle un nuevo enfoque, decidiendo así abrirlo al público como restaurante y bar de copas y tapas. Eso sí, de Jueves a Domingo. Sin gran desgaste y bien calibrado.

Y “tanto monta, monta tanto” aquí hay dos energías que trabajan en perfecta unión. Rosa, con esos ojos verdes difíciles de olvidar, una madrileña de carácter apacible y encantador, enamorada de lo que hace y de cualquier lance ideado por su marido, Dama de Hierro en cuanto a organización y gestión se refiere y sin embargo, capaz de recordar a todos los novios que se han casado en su finca. Cientos de velas se queman semanalmente en sus dos reductos y me lo cuenta convencida de las buenas vibraciones que generan porque, el trabajo sin amor no lo concibe. A su lado siempre John, un holandés lleno de ideas brillantes inspiradas en sus viajes por el mundo, Merlín que transforma un cobertizo en un lugar de ensueño con tan solo un vistazo, grandes dosis de imaginación y sus manos que hipnotizan la materia prima convirtiéndola en magia. Sus creaciones están por todas partes: lámparas de cuento, muebles que cautivan, vitrinas rebosantes de detalles, plantas y ambientes creados con luz y sonido que



están los ambientes. La zona chill-out con muralla de bambú natural, lugar ideal para picar o tomar una copa, con una carta especialmente diseñada para este semi-exterior, con propuestas tan seductoras como Croquetas de ibérico con culis de tomate, huevos de corral rotos o una variedad muy sugerente de tostas.

Subiendo una escalinata de piedra, llegamos al comedor también decorado por nuestro anfitrión donde atender esos paladares más avezados. Con una espléndida oferta de vinos y otra potente carta centrada en carnes que son la especialidad de la casa, El patio de los olivos goza de calidad y presentación ornamental en sus platos y por supuesto no se olvida de nadie, ofreciendo a los clientes que se decantan por el pescado o las ensaladas otras propuestas que te seducirán en cuanto las leas. Resaltar el timbal de pulpo como sugerencia, un espectáculo de presentación y gusto gastronómico muy demandado.

Siempre buscando la vanguardia y disponiendo de todas las redes de comercialización desde donde avisan, hacen fiestas temáticas cada cierto tiempo. El Patio ha visto ya la Feria de Abril, Jornadas de Tarot, Primeras Citas y como no, una fiesta "Flower Power" que está prevista para este verano. Por supuesto, si le llevas una idea de algún evento privado que desees hacer, ellos lo abordan sin miedo y lo toman como un reto. "Aquí emitimos energía positiva" me dice John que adora pasearse por su feudo y saludar a todos sus clientes.

Los niños tampoco han caído en saco roto para nuestros creadores de espacios. Junto al restaurante pero con la distancia perfecta para no enredar ambientes, John ha ideado un área de juegos donde los peques pueden disfrutar mientras los mayores terminan la sobremesa. Una idea muy europea que nos encanta pero que por algún motivo aquí en España, se nos olvida con frecuencia.

Rosa y John han entendido la filosofía de priorizar lo importante rodeándose de un equipo cualificado y encantado con su labor en el Patio de los Olivos. "Hay que delegar" me comenta este propietario feliz que acuñó de su padre esta frase tan sencilla pero que encierra un mensaje certero. Él tiene claro que el estímulo de su gente es parte del éxito de su negocio y eso se ve en la actitud de sus empleados que sienten con entusiasmo lo que tienen entre manos y lo hacen suyo. Respetar lo esencial y generosidad en el ánimo. Mucho mérito y humildad. Ganas y creer en los sueños. Unas gotas de amor en todo lo que hacen. Ahí está su receta de luz y clave para que todo fluya. Me encanta ver como esta pareja nos hacen sentir como en casa. No es tarea fácil pero ellos, sin duda lo consiguen.

Instagram: [el_patio_de_los_olivos](#)



[finca_los_olivos](#)

Facebook: [Patio de los olivos](#)



[Finca los Olivo](#)



Hola, ¿te ayudamos?

CREAMOS TU WEB

Todo lo que necesites para tener tu negocio online

LLÁMANOS

649 323 306 / 626 660 858 / 91 868 81 88

contacto@activatuidea.es

<https://activatuidea.es>

Web corporativa, tiendas online, desarrollos a medida...

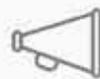
Todo tipo de plataformas: Wordpress, Prestashop y desarrollo a medida para lanzar tu proyecto.

Servicios de hosting y dominios. Gestionamos servidores web de altas prestaciones que garantizan velocidad y seguridad. Webs responsive, preparadas para SEO, certificados SSL...



Mantenimiento Web

Gestionamos y mantenemos tu **Wordpress** para que sólo tengas que preocuparte de tu negocio



Soluciones

Soluciones integrales para tu negocio en la red. Contenidos, gestión de incidencias, mantenimiento...



Resultados

Nos adaptamos a tu presupuesto.
Web corporativa a partir de **250€**
Tienda online a partir de **450€**.



Diseño

Atraer clientes a tu web requiere de un **diseño atractivo**, dinámico y eficaz. Cuéntanos tu idea.



Posicionamiento

Nuestras webs están preparadas para obtener los mejores rendimientos a nivel de **SEO**.



Estrategias

Implementamos las soluciones necesarias para dar visibilidad a tu **web** o a tu **tienda online**.

mafer GRUPO GAMMA



Materiales de construcción • Baños • Cerámica • Cocinas • Parqué

Tels: 91 841 09 70 / 91 841 08 34
C/ La Fuente, 19 - 28710 El Molar (Madrid)
www.mafermat.es - mafer@e-ecoplus.com



Grúas y Contenedores



Leña de Encina
Combustible Biomasa
Pellets - Briqueas
Estufas y
Calderas de Pellets



LA BODEGA DE PRADA

A CARGO DE LA DIRECCIÓN DE LA TERRACITA DE JULIA.



Salón en la parte de arriba para eventos y celebraciones, capacidad para 65 comensales.

**De miércoles a domingo Menú diario, carta,
todo tipo de eventos, bodas comuniones, celebraciones.**

Gran terraza con vistas

C/ Santa M^a de la Cuesta s/n. EL MOLAR Madrid Las Cuevas del molar tlf para reservas 918 410 575



Restaurante
El Puntito
Cocina de Mercado

Lugar recomendado por:



Nueva Carta de Otoño

EVENTOS, CELEBRACIONES,
BODAS, REUNIONES.

Menú Diario

Menú fin de semana - Carta

INFÓRMATE

Presupuesto sin compromiso

Parking municipal gratuito a aprox. 100 mts. del Restaurante

C/ Salud, 1 - 28710 El Molar - Tel.: 91 841 20 86 - Móvil: 649 947 691



Hostal Alcudia
Sierra Norte



Hostal Alcudia Sierra Norte ahora con nueva administración ofrece solo alojamientos ó alojamientos y desayunos, contamos con habitaciones, individuales, dobles y triples, atención personalizada, wifi gratis, habitaciones modernas y confortables, el sitio ideal para desconectar de la rutina diaria, estamos en el corazón del Molar al lado del ayuntamiento, les esperamos.

¡¡BUSCANOS EN FACEBOOK!! Como Hostal Alcudia Sierra Norte

hostalalcudia@gmail.com
www.hostalalcudia.com

Tel.: (+34) 91 841 14 93
Móvil: 688 210 033 - Fax: 91 771 07 02
C/ Carnicería, 2 - 28710 El Molar (Madrid)

PELUQUERÍA Y BARBERÍA

JAVIER



Ampliación de personal

Avda. de España, 49 - Local 2 - 28710 El Molar
Cita previa: Tel: 629 60 75 43 / 91 844 02 08

BYE - BYE TABAC
La manera más sencilla y económica de dejar de fumar

¡Infórmate!



CAFE & BAR D'ADRY
(antigua panza)

Abierto de Martes a Sábado
Próxima apertura

Para picar:

- Rueda de ibéricos - Paninis -
- Mini pizza -Tostas
- Buen ambiente
- KARAOKE - DARDOS - BILLAR
- EVENTOS PRIVADOS consúltanos

 615 563 922/911 378 963
C/ Las Eras,1 Pedrezuela

Profesionalclick
FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



WWW.PROFESIONALCLICK.COM
- 625554785 -
PROFESIONALCLICK@GMAIL.COM

SIMBIOSIS, un proyecto integral para la reactivación rural en la Sierra Norte de Madrid

La Sierra Norte de Madrid es un territorio rico y diverso en recursos y su cercanía a Madrid y a una gran parte de entidades vinculadas a la investigación aplicada y agroambiental, puede convertirlo en un campo de experimentación y de búsqueda de soluciones a múltiples retos medioambientales presentes y futuros. Actualmente se están desarrollando en la Sierra Norte de Madrid varios proyectos de investigación. SIMBIOSIS, es uno de ellos y tiene por objeto dinamizar el territorio rural a partir de un oficio tan tradicional y relevante para el medio natural como es la apicultura. Este oficio es considerado la columna vertebral de todas las actividades del campo al ser fuente de polinización y la única actividad ganadera que se puede acoplar a cualquier otra actividad productiva.





Sus principales promotores, Aurélien Salord y Héctor Crehuet, Periodista y arquitecto de formación, y apicultor y agricultor de vocación, son dos personas con un amplia y rica experiencia de vida en diferentes países y entornos que comparten una enorme conciencia socio-ambiental y una contagiosa pasión por su trabajo. Los dos han elegido la Sierra Norte como lugar

SIMBIOSIS nace en respuesta a la inquietud de varios apicultores de APISCAM sobre los efectos que está teniendo el cambio climático en la apicultura tradicional tras su participación en un estudio realizado en el año 2013 junto al INIA y a la UCM. A raíz de ello y con la ayuda de otros actores que se han ido sumando desde entonces, nace este proyecto pionero en la Sierra Norte, y seguramente en toda la CAM, al combinar investigación aplicada y emprendimiento apoyado en talento local. SIMBIOSIS ha conseguido reunir los mejores actores locales e internacionales para trabajar en la creación de un modelo de práctica que mezcla técnicas de cultivo agro-ecológico y apicultura y representa un excelente ejemplo de colaboración público-privada para buscar soluciones a retos de vital importancia como la re-ruralización.

para asentarse con sus familias. Hablan de desruralización y deforestación como principales causas del daño medioambiental; de la necesidad de volver a preocuparnos y ocuparnos por el medio que nos rodea y dejar de considerarlo como un lugar de mera extracción de recursos. “Necesitamos entender que la biodiversidad y la reforestación con sentido son la manera de mantener el planeta estable”. Al escucharles te quedas con una sensación de inmensa verdad y también de urgencia. Ante la lentitud e ineficacia de las políticas públicas medioambientales nacionales e internacionales, ellos como otros tantos “activistas” en todo el planeta, se han puesto en marcha a su manera, contando con el mayor número posible de agentes implicados en sus proyectos, con agilidad, muchísima ilusión y una gran conciencia y un inmenso respeto por su trabajo, proteger y reactivar el territorio en el que viven.



SIMBIOSIS a una tradición, innovación y un profundo y sentido conocimiento del medio natural. Busca apoyar a los productores locales sirviéndose de la investigación de las universidades para alzar la voz y difundir los problemas del campo y sobre cómo éstos están afectando, muy especialmente, a la apicultura. Mientras se llevan a cabo estas investigaciones se desarrolla una formación que se va retroalimentando con los resultados de dichas investigaciones. Los cursos forman en agroecología, apicultura y emprendimiento y el objetivo es formar emprendedoras y emprendedores rurales con capacidades productivas complementarias en Apicultura y Agroecología para favorecer el autoempleo, enriqueciendo y fortaleciendo el tejido social y productivo de la comarca y creando empleos verdes y sostenibles.

En SIMBIOSIS también participan los 4 ayuntamientos de la Mancomunidad del Atazar, Torremocha, Torrelaguna, Pato-

nes y el Atazar. Lo hacen poniendo a disposición del proyecto medios como por ejemplo tierras que ceden durante 10 años para facilitar que los alumnos puedan poner en marcha sus proyectos. Estos cuatro ayuntamientos han conseguido unir sus fuerzas y apoyar un proyecto piloto de gran importancia para el entorno y la Sierra Norte; un proyecto que podría ser el inicio de una innovadora e integradora manera de revitalizar los espacios naturales y los recursos de los municipios donde se lleve a cabo. Todo un logro en este territorio donde la dispersión de esfuerzos e iniciativas y la ausencia de una política real y coordinada de apoyo al medio rural sigue siendo, por desgracia, la tónica predominante.

Isabel Catalán Bayón

Consultora en Innovación y Dinamización Socio-Económica

ARKEIDIA

- OCIO
- MÚSICA
- APRENDIZAJE
- GAMING
- CINE
- TORNEOS/EVENTOS



 @arkeidiamolar

- Soy nativo de Escocia y siempre hablamos en inglés
- Cuesta 4€ durante 2 horas
- También realizamos fiestas privadas a tu gusto
- Abierto todos los días para adolescentes, niños y para clases privadas. La hora de apertura cambia - la puedes consultar en la página web

Calle la Paloma 4, 28710, El Molar - Tel.: 675 488 975 - Whatsapp: +44 7401 848877 - www.arkeidia.com

RESTAURANTE



La Terracita de Julia

Ven a conocer y probar
nuestra variedad en:
**Raciones, tostas,
bocadillos, aperitivos, etc...**

Todos los domingos a las 14:00
PAELLA DE APERITIVO

Menús diarios
por **10,00€**



**CARNES ROJAS
A LA PARRILLA**

Celebra tu evento con nosotros:
Comuniones, Bautizos, Cumpleaños,
Comidas de Empresa...

1º Premio



Menú Fin de Semana
por **19€**



Paellas por encargo · Comida para llevar
Platos combinados · Hamburguesas · Sandwich



Feria de la Tapa
de Pedrezuela 2017

PANTALLA
GIGANTE de 150"
pulgadas

Tel.: 91 844 61 18

C/ San Isidro, 37 (Junto al Torreón) - 28723 Pedrezuela - Parking Propio



Residencia y Centro de Día

San Miguel

Pedrezuela

Capacidad para **42 residentes y
21 usuarios del Centro de Día.**
Estas dimensiones hacen posible una
atención personalizada
hacia nuestros residentes y sus familiares,
además de un especial cuidado en
los servicios que se ofrecen

Tu hogar en Pedrezuela



Tel.: 91 843 48 65

Paseo de la Ermita, 28 - 28723 PEDREZUELA (Madrid)
info@sanmiguelpedrezuela.es - www.sanmiguelpedrezuela.es

- Médico y Enfermería
- Fisioterapia (Rehabilitación)
- Terapia Ocupacional y Psicología
- Actividades de ocio, Talleres, etc...
- Cocina Propia
- Posibilidad de estancias cortas
(Postoperatorio, vacacional, etc...)
- Transporte Propio para Centro de Día
- Amplios Patios y Terrazas Exteriores

El Vigilante

Lalo Alonso.

Texto Antonio Terán y Pando
teranpando@gmail.com

Los Museos comienzan como laboratorios de ideas, crisoles del conocimiento, algo así como un *“think tank”*. El nombre alude a Las Musas, esas señoras estupendas que representaban Artes y Ciencias, es más, Artes y Ciencias eran inspiradas por ellas. **Ptolomeo I Soter**, un antiguo general de Alejandro el Grande, hereda, a la muerte del Magnífico, las posesiones del macedonio en Egipto. Allí, en la fascinante capital del reino, Alejandría, el rey manda construir un *“Museion”*, espacio de culto, donde se discute y se investiga. Aparte de contener el germen de la fabulosa Biblioteca de Alejandría.

A lo largo de los siglos, aquellos espacios se fueron transformando en peristilos decorados con obras de arte, luego fueron logias renacentistas y luego estancias de coleccionistas, dormitorios donde el magnate dormía o copulaba entre cuadros y esculturas. Luego fueron las Wündernkamern, las exposiciones de autor y finalmente los Museos que hoy conocemos.

El mágico espacio museístico, está a cargo de ciertos privilegiados, que vigilan el hogar de Las Musas. Hoy hablamos con uno de esos vigilantes. **Lalo Alonso** es un muy espigado individuo, de exquisita educación. Alto y ondulante, se cimbraba por entre el aire de las salas de su Museo. Y ese Museo es el **Museo Picasso (Colección Eugenio Arias)**, de la medieval **Buitrago del Lozoya**, tierra de los Mendoza.

El tener un confeti, con un dibujito de Pablo Picasso ya es un hecho afortunadísimo, pues imaginen tener obras y obras del Maestro malagueño. **Eugenio Arias** fue su peluquero en el exilio y su biografía no cabe en este artículo, léansela, sin falta en otros foros más apropiados.

Nuestro vigilante, **Alonso**, estuvo desde el principio vinculado con este Museo.

“Si, comencé en el Museo desde el principio, 1985. Yo no tenía estudios previos en Bellas Artes, pero cuando me ofrecieron el trabajo, comencé a investigar a Picasso...y ahora creo que tengo amplios conocimientos de él”

Alonso habla con gran seguridad. Tiene una dicción flexuosa y envolvente. De culto.

“Arias había donado la colección a la Diputación de Madrid en 1982, pero la inauguración del Museo fue el 5 de Marzo de 1985. Le ofrecieron poner el Museo en Madrid, pero él se negó. Además le había prometido a Picasso abrirlo en Buitrago.”

Con una fluctuante humildad, Lalo, me confiesa que el primer libro de Picasso que estudió fue uno de la suiza **Skira**, verdadero paradigma de la edición de arte. Luego vendrían legión.

“Cuando me ofrecieron este trabajo, me hizo muchísima ilusión”

Él se considera “Responsable” del Museo. Y parece una filfa eso de ser “Responsable”, **Lalo Alonso** interioriza el cargo.

“Me produce placer. Me ha enriquecido mucho y he entrado en contacto con mucha gente interesante...El trato con la gente me gusta. Creo que soy muy sociable.”

Lalo es la “cara”, muy amable por cierto, del Museo. Él, rodeado de arte a diario, como pasa con todos aquellos que tienen la suerte y la habilidad de hacerlo, adquieren una luminosidad vedada a los que no tienen esa ventura.

Hay también otros cafres que consideran al arte algo superfluo y prescindible, esos jumentos son temibles y es mandatorio el pronunciar el “vade retro” al encontrarse-por desgracia- en su área de influencia.

“Soy cicerone, si, muchas veces...Coordinador de eventos... También propongo temas relacionados con el Museo...en fin...”

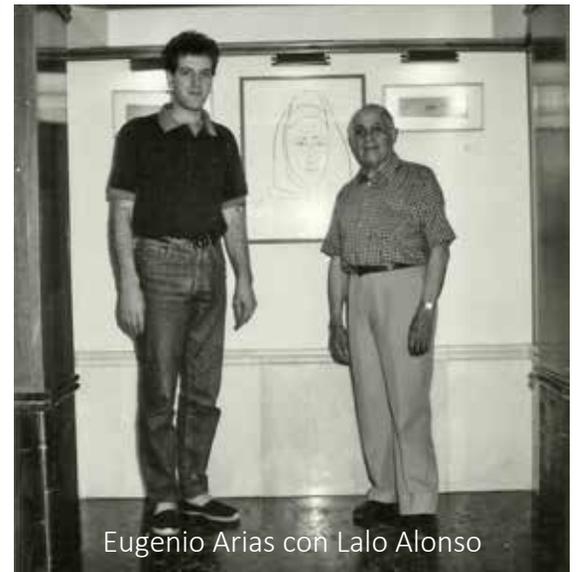
Lo que no dice **Alonso** es que en él residen los “númenes” de **Arias y Picasso**, convirtiéndole en un ser trinitario. Su trilogía vital fluye entre las salas y sus obras. Este proceso meta-



Museo Picasso-Colección Eugenio Arias, Buitrago de Lozoya.



Buitrago de Lozoya



Eugenio Arias con Lalo Alonso

mórfico, es la corona de cualquier responsable museístico. El Museo es él y él es el Museo.

El espectador, el visitante de los Museos, no llega a ser consciente de la labor revitalizadora del Responsable del mismo. Si no existieran esas personas el Museo moriría. Para eso está **Lalo Alonso**, para realizar una reanimación diaria del **Museo Picasso de Buitrago**, tierra de los Mendoza.

-“A mi Picasso me parece un genio, pero de toda su obra, que es realmente inabordable intelectualmente, lo que más me gusta es del cubismo en adelante.”

-“Me gustan muchos Maestros: Juan Gris, Goya y Velázquez, Caravaggio, La Tour, Durero...”

Le pongo en el compromiso de rastrear influencias en la obra de Picasso.

-“Picasso bebió del arte clásico. Por ejemplo en la exposición donde estamos sobre La Celestina, Picasso reconoció

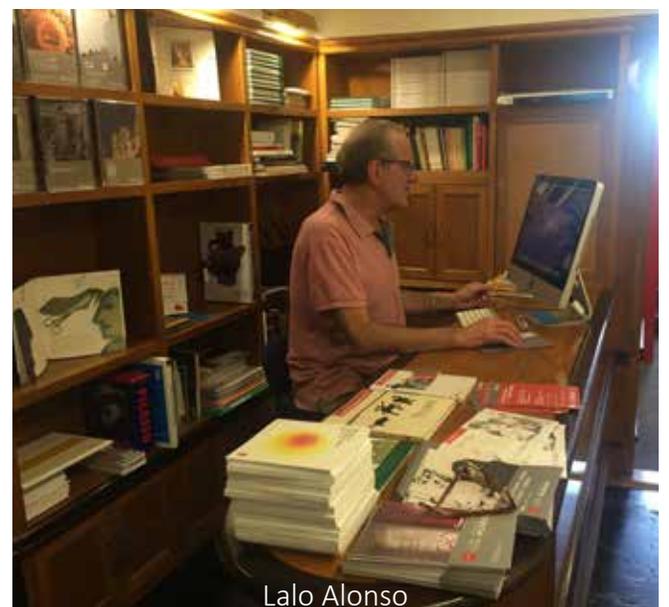
que se inspiró en obras de Goya. El ladrillo hexagonal que tenemos en el Museo, tiene inspiración de la pintura rupestre del Levante español, esquemática y de tintas planas... Por cierto, pon que entre mis favoritos están Dalí y Miró.”

-“Este museo tiene una máxima altura humana. Como decía Arias, es un Museo dedicado al Arte y a la Amistad, lo que le hace único.”

Rodeados de grabados sobre La Celestina, rodeados de puntas secas, engrasados y azúcar, es imposible no sustraerse al mundo picassiano. Y aparte de las exposiciones temporales que sobre Picasso se realizan en la Sala Municipal, las obras invitadas que se exhiben en el Museo, en la Sala se lleva a cabo un evento anual de gran interés: **“El Puente de Amistad”** entre Vallauris y Buitrago. Promovido por el hijo de Eugenio Arias, **Pierre (o Pedro) Arias**, con la colaboración de sus herederas, las encantadoras **Madeleine y Pauline**, y el toque final del Alcalde de Buitrago en 2010: Ángel Martínez. Vallauris es una ciudad de la Costa Azul donde Picasso realizó su obra en cerámica.



Museo Picasso-Colección Eugenio Arias, Buitrago de Lozoya



Lalo Alonso

Lalo tenía razón, éste Museo es el número uno en amistad.

Artistas franceses y españoles, llevan ya desde el 2011, haciendo coincidir sus talentos en la canícula de la ciudad amurallada, bajo un epígrafe picassiano: Arlequines, la infancia... Serán las máscaras (Picasso amaba, como Modigliani, el arte africano) el epígrafe temático para el 2020.

“Da mucho trabajo, pero estoy encantado...refleja el espíritu del Museo: Arte y Amistad”

Yo doy fe, que participo desde hace ya años en éste encuentro, que es un evento artístico tierno y amistoso, sea éste un bonito pleonismo. Y hay más:

“Tenemos “La pieza Invitada”. Trimestralmente, otras entidades como los diversos museos Picasso o ciertas fundaciones como Palau, nos prestan una obra que dialogue con el fondo del Museo...Hacemos mini-exposiciones, desmontando una parte de nuestras obras y admitiendo otras obras ajenas.”

Y ahí está nuestro Vigilante, haciendo lo que sabe hacer. Es **Lalo Alonso**, el muy espigado Responsable. El brillante y ondulante Dragón chino a la puerta de la gruta que montó

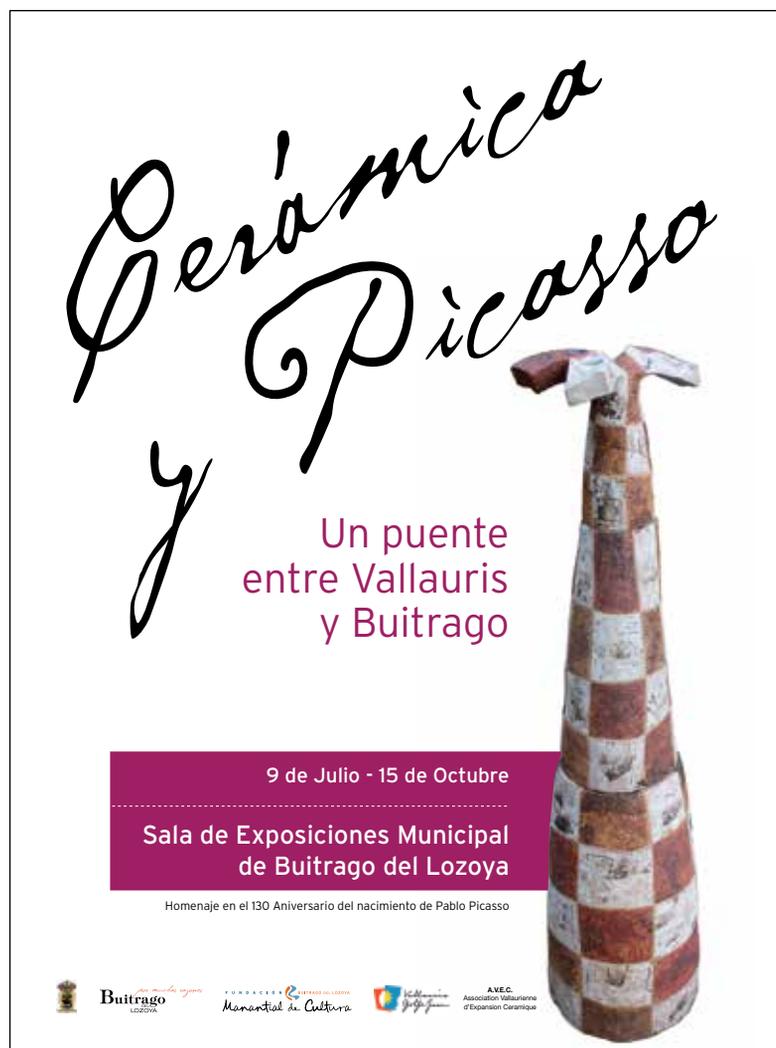
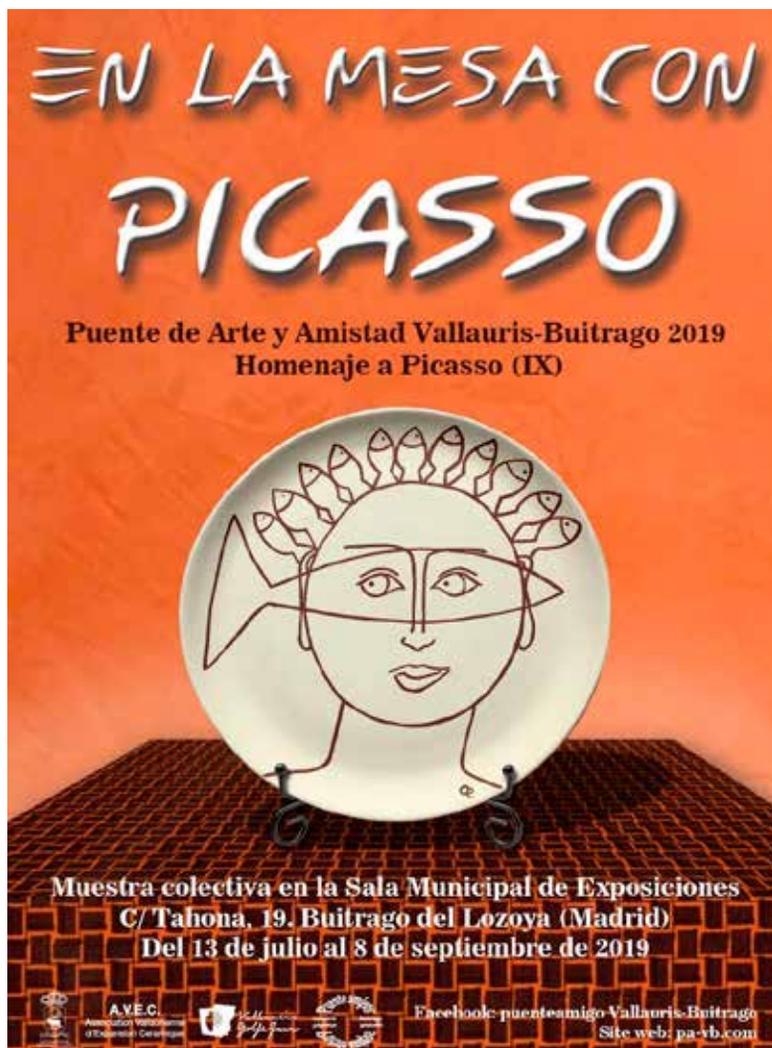
Arias para Picasso. Vigilando que todo vaya bien. Vigilando que la Amistad consuetudinaria de los lienzos y las cerámicas, no escape como vapor huidizo.

“Necesitamos una nueva sede. Incluso construyéndola nueva. Hay muchas actividades que se hacen en el Museo... talleres para niños por ejemplo, tenemos una biblioteca de 2500 ejemplares que habrá que organizar, con sus puntos de lectura...tendríamos más espacio para nuevas obras como las de Cathy Hutin, hija de Jaqueline.”

Los Museos son lugares sagrados. Las Musas habitan en ellos, esas Diosas sabias, de Urania a Colpómene. Los responsables de los Museos, los vigilantes, son almas museísticas, alimentadores del espíritu flotante de sala en sala.

Ya me despidió de **Lalo Alonso**. Sus conocimientos le hacen necesario, su respeto del espíritu de la Amistad, le hace imprescindible. Él se desliza silenciosamente a su templo... y yo tropiezo conmigo mismo. Creo que también necesito un Vigilante. Lo antes posible. Al fin y al cabo, voy de camino de ser una pieza de Museo.

Fotos de Lalo Alonso y Antonio Terán y Pando



Formación ABIERTA

Soy tu Profesor Particular www.ciberi.es

Andrés Pérez

 **609179214**



Puedo ayudarte en:

Tecnología Informática
Marketing de Contenidos WEB
Estrategias Social Media
Redes Sociales 2.0
Destacar con tu Curriculum
Perfil de LINKEDIN Estelar
Proyectos Personales
Hoja de Cálculo EXCEL



Cata de vino y magia, la receta de éxito de dos emprendedoras de la Sierra Norte

Cuando el talento, la ilusión y las ganas de ponerse el mundo por montera de dos emprendedoras como *Laura Rivera* y *Pilar Gast* se juntan, el resultado solo puede ser el éxito. Una finca con increíbles posibilidades, unos vinos con mucho potencial y la revista de referencia en la Sierra Norte, juntos en *La Cata de Vino y Magia* un evento inolvidable y la promesa de nuevas oportunidades de futuro.

Cuando entras por el camino de la Finca Los Peñascos apenas puedes intuir lo que vas a encontrarte. Lo primero que te recibe, es un espectacular patio de caballos porque la finca situada en el municipio del Vellón (Madrid) se dedica desde 2004 a la cría y doma de caballos, e impartiendo clinics convirtiéndose en el lugar de referencia en la zona para los amantes de estos animales. Pero Los Peñascos es mucho más que una finca con caballos, ubicada en el vellón comunidad de Madrid, con



Fotos: Ruben López

35.000 metros cuadrados divididos en diferentes espacios y ambientes el lugar acoge celebraciones y eventos, adaptados a las necesidades y gustos de cada uno. Solo hay que imaginarlo y Laura Rivera, la dueña, lo hace posible.

Y fue aquí, en este singular escenario, donde Pilar Gast, directora de Pasando Página, empezó a imaginarse la Cata de vino y Magia para dar a conocer los magníficos vinos de la





Manchuela Vega Tolosa, caldos que aúnan la experiencia de cuatro generaciones y que conjugan la tradición de la agricultura ecológica con apuestas innovadoras que demuestran su carácter atrevido y emprendedor, muy en línea con el carácter arrollador e inquieto de Laura y Pilar.

“Conocí a Pilar a través de la revista Pasando Página, donde me anuncio, y enseguida conectamos. Nos dimos cuenta de que juntas podemos hacer muchas cosas. La Cata de Vino y Magia es una, pero tenemos muchas más ideas”, nos cuenta Laura. Y, Pilar tampoco escatima en halagos cuando habla de su compañera de proyecto. “Laura tiene una fuerza increíble e ideas muy buenas, por eso cuando empezamos a hablar de la Cata teníamos muy claro que íbamos a hacerlo juntas”.



Reinventarse a sí misma

Jinete de profesión, la vida de Laura Rivera siempre ha estado vinculada a los caballos. Primero en la finca de su padre en Ciudad Real, donde se crio y aprendió casi todo: pupilaje, cuidados, mantenimiento, danza, enseñanza ecuestre. Ahora, en proceso de reinventarse a sí misma, como ella misma nos reconoce a un nuevo proyecto y nueva etapa, dar paso en protocolo, organización de eventos y comunicación corporativa.

Tiene, muchas ideas y ningún miedo. “La idea de convertir la finca en un sitio para eventos la llevo fraguando poco a poco desde hace 5 o 6 años. Soy una empresa pequeña y lo hago todo con mucho mimo y también con mucho esfuerzo, pero voy por el buen camino”. De hecho, Ya ha organizado con gran



éxito un gran evento de la mano de la Fundación Uno entre cien mil, una ONG comprometida con la investigación contra la leucemia infantil. El evento, al que asistieron más de 300 personas consistió en una jornada campera donde se organizó un desfile de modelos de flamenco en el patio de caballos.

Vino, magia y flamenco

El compás de la guitarra y la voz rasgada del cantaor Omar Benito sirvieron de bienvenida, de intervalo y de acompañamiento musical a una cata que según explicaron los responsables de la bodega Vega Tolosa, Mari Luz y Javier, quería alejarse de los tecnicismos y el lenguaje tan rimbombante que suele usarse en estos casos. Por eso la cata fue como los vinos y, como sus presentadores, un soplo de aire fresco, suaves, agradables de beber, cálidos, intensos por momentos, sabrosos, equilibrados y divertidos.

“FINCA LOS PEÑASCOS ACOGE TODO TIPO DE CELEBRACIONES Y EVENTOS SEGÚN LAS NECESIDADES Y GUSTOS DE CADA UNO. SOLO HAY QUE IMAGINARLO Y LAURA RIVERA, LA DUEÑA, LO HACE POSIBLE”

Pero por si acaso el entorno, el atardecer, el duende de Omar Benito y los vinos no aportaran suficiente magia al evento, Borjo Meyer, mago de profesión, comediante, improvisador y clown maridó su arte con los vinos, dejando con la boca abierta al más escéptico, y arrancando los mayores aplausos y exclamaciones de la noche. Todo esto con permiso de Rubén López, maestro de ceremonias, vecino de la Sierra, amigo y colaborador de la revista, que repartió los turnos con la gracia y el desparpajo que le caracterizan.

Uno tras otro, hasta seis vinos de autor, pasaron por las copas de los invitados: Capricho Di vino Blue Bottle, Capricho di vino Viogner, Capricho Di vino Rosé, Bobal Icon, Los Halcones y 4 Gatos. Desde sus nombres, hasta el embotellado, pasando por supuesto por el color, el aroma y el sabor, nada pasó indiferente. Cada vino es una historia que contar, con la historia común de unas cepas centenarias y una viña ecológica que no añade ninguna sustancia química lo que hace que cada vino sea irrepetible y único.

Vinos Vega Tolosa

La línea Capricho Di Vino, por ejemplo, es una línea más juvenil dedicada a un público nuevo en el vino. Son caldos ligeros, frescos y equilibrados, con poca acidez, y sobre todo fáciles de beber. De hecho, contaba Mari Luz, que su padre hizo el Capricho de Vino Viogner cuando ella tenía 16





años porque no dejaba de repetir que a ella no le gustaba nada el vino. Se vendimia de noche, no lleva ningún azúcar añadido y se corta la fermentación exactamente a los cinco días. Con un 85% de viognier y un 15% de moscatel, es un vino blanco, joven, semiseco, que su padre lo hizo para ella, y para los que como ella necesitan iniciarse en el vino de una forma sencilla y agradable, antes de pasar a vinos más intensos.

“LA CATA FUE COMO LOS VINOS Y, COMO SUS PRESENTADORES, UN SOPLO DE AIRE FRESCO, SUAVES, AGRADABLES DE BEBER, CÁLIDOS, INTENSOS POR MOMENTOS, SABROSOS, EQUILIBRADOS Y DIVERTIDOS”

Otro de los vinos emblemáticos de Vega Tolosa es el Bobal Icon, que con el juego de palabras (en inglés significa icono de la uva bobal y en castellano bobo o ingenuo) llama la atención por la originalidad del nombre. Elaborado con la uva de las cepas centenarias que legaron los tatarabuelos de la familia, el Bobal Icon tiene recuerdos de tomillo o romero, unas plantas aromáticas que crecen en cada hilera de viñas y que sirven para detectar con rapidez si hay algún tipo de enfermedad u hongo que pueda afecta a la cepa. El aroma de estas plantas impregna la piel de la uva y consiguen que huelga toda la bodega cuando se está elaborando.

“CADA VINO ES UNA HISTORIA QUE CONTAR, CEPAS CENTENARIAS Y UNA VIÑA ECOLÓGICA QUE NO AÑADE NINGUNA SUSTANCIA QUÍMICA LO QUE HACE QUE CADA VINO SEA IRREPETIBLE Y ÚNICO”

En la cata se pudo degustar también uno de los vinos más reconocidos de la bodega, Los Halcones. Una edición limitada que se llevó la Medalla de Oro del Concurso Mundial de Bruselas 2017. Solo se hicieron 15.000, y los participantes de la cata tuvieron el privilegio de probar algunas de las pocas botellas que aún quedan.

Por último, la cata se cerró con el vino 4 Gatos, un caldo en honor a la familia. Plantado en 1998, este vino de autor, ecológico, cultivado especialmente para producir uvas de gran calidad es un verdadero placer para todos los sentidos. Un vino que llora en la copa, dejando su rastro cuando se le menea, porque como dicen los expertos, “si el vino no llora hoy, mañana llorarás tú”. Para el que no lo entienda, si el vino no mancha la copa en forma de lágrimas, su calidad no es buena. Y, no. Podemos decir con rotundidad que, al día siguiente de la cata, llorar, no lloró nadie...



Cuaderno de campo primavera 2019

Y el color apareció por un instante

Texto y fotos Sofia Blanco



Centaurea cyanus llamado popularmente aciano, scabiosa, azulejo o pincel
COTOS DE MONTERREY



Cynoglossum officinale cinoglosa biznaga lengua de perro, oreja de liebre o viniebla
SAN AGUSTIN DE GUADALIX



Carduus nutans, cardo
PEDREZUELA



Papaver sp, amapola
PEDREZUELA



FLOR DE *Bryonia dioica*, nueza o nabo del diablo
PEDREZUELA



Xylocopa violacea, abejorro carpintero europeo
PEDREZUELA



Colutea arborescens, espantalobos - MONTE VALDEOLIVA, ENTRE EL MOLAR Y SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Avispa *Pimpla rufipes* -
PEDREZUELA



Bellardia trixago, gallocresta
PEDREZUELA



Melanargia lachesis,
medioluto ibérica
PEDREZUELA



Melanargia lachesis, medioluto
ibérica
PEDREZUELA



Iris pseudacorus, lirio amarillo
LOZOYA



Calopteryx xanthostoma
LIBELULA - LOZOYA



Rhamnus alaternus, aladierno
SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Alcea rosea, malva real
PEDREZUELA



Saturnia pyri, pavón nocturno
o gran pavón
PEDREZUELA



Papilio machaon, macaón
TORRELAGUNA



Megaloptera, patudo
MONTEJO DE LA SIERRA

Me quedé en las lluvias de abril la última vez. Gracias a éstas, la primavera ha sido un placer, tantas flores había que tengo más de mil fotos en el ordenador. Orquídeas que sabía que existían pero que nunca vi, y lo mejor, mariposas que el año pasado se me resistieron.

Hay que ser paciente con la naturaleza, si esperas un poco, lo consigues. Daros cuenta que voy con cuatro perros y un móvil y aún así, ahí están, posadas en las flores, esperándome.

En agosto y sin lluvia, el campo se quema lentamente, agostado.

El campo va a arder, cuidémoslo.




Pioneros
en gestión online
de empresas

Servicios
integrales
económicos
y de calidad

Garantía
100%
en la resolución
de problemas

Telefono; 91 841 11 04
Fax: 91 841 06 47
E-mail: info@asemolar.com
Asesoría integral para empresas.
C/ La fuente N°7
28710 El Molar - Madrid
España





Nuestra Especialidad son las Raciones y las Tapas Variadas
Comida casera
Menús fin de semana 16 - 21 €
Menús diarios 9 €
¡Ven a probar nuestro exquisito chuletón!

Horario continuado de 8:00h a 24:00h
Los lunes cerramos

Tel.: 91 848 95 06
C/ Lucio Benito, 27
San Agustín del Guadalix
www.restauranteparma.es




Trabajamos con todas las compañías



91.848.55.55 -
661.31.40.10
info@talleresnorte.com



**CHAPA - PINTURA - MECANICA
EN GENERAL - LUNAS -
NEUMATICOS - CARGA A/A -
TINTADO DE LUNAS -**



C/ Cava 45 - Nave 1 - 28180 Torrelaguna



ACTIVIDADES PARA EMPRESAS - RUTAS EN QUAD
TIRO CON ARCO - TIROLINA - ORIENTACIÓN AIZKOLARI
GRUPOS - DESPEDIDAS SOLTEROS/AS



Télf: 619 286 262 - email: atvcervera@gmail.com
C/ La Iglesia, 10 - 28193 Cervera de Buitrago (Madrid)



Chapa - Pintura
Tuning
Mecánica
Electricidad

RUSTICAR, s.l.
Concertado con todas las aseguradoras

www.rusticar.net

Polígono Norte.
C/ del Puente de San Antonio, nº 2
Tel.: 625 61 47 67 - 625 61 47 68
Tel. y Fax: 91 848 70 18
28750 San Agustín del Guadalix (Madrid)
E-mail: rusticar@telefonica.net




Carnicería
MONTERREY

sabor a sierra

Nuevos Servicios:
Carnes, Embutidos, Pollería,
Frutas, Bebidas, Pan,...



Plza. del Comercio, 6
entrada por C/Despeñaperros
(detrás de la Farmacia)
COTOS DE MONTERREY

Servicio a domicilio
Móvil 642 329 563



ecoplus
Sistemas Informáticos S.L.
Fax: 91 841 02 01

Desde 1996
Soluciones de confianza:

- Mantenimiento de Empresas
- Servicio Técnico Propio.
- Redes para universidad, hospitales, ayuntamientos, pymes y grandes empresas
- Servicio Integral Web
- Gestión de Dominios
- Venta de Equipos, Consumibles y Periféricos
- Cursos Organizados

Consultar Ofertas

www.e-ecoplus.com - ecoplus@e-ecoplus.com
Tel.: 91 841 05 04 - C/ La fuente, 2 - 28710 El Molar

Anúnciate en **690 84 75 60** o info@revistapasandopagina.com



GORRACHATEGUI

GASÓLEO A DOMICILIO

Carreter. 1 - 28721 REDUEÑA (Madrid)
Móvil: 609 106 763
Tel. 91 843 83 23 - Fax 91 843 81 37
email: vmgorrachategui@telefonica.net
www.gorrachategui.com

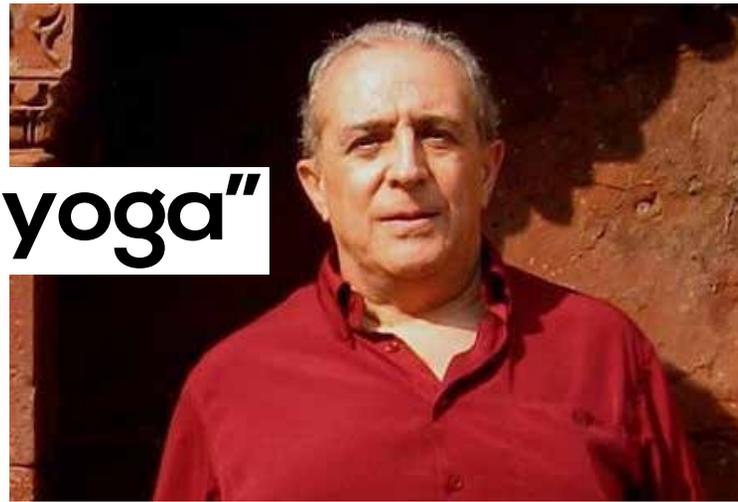
TRANSPORTES • EXCAVACIONES
MANTILLO • TIERRAS VEGETALES

Yogaterapia

“Salud integral por el yoga”

Quiero empezar este artículo presentado al creador de esta técnica:

Doctor Miguel Fraile médico internista, psicoanalista y profesor de yoga.



Creó los Cursos de Formación en Yogaterapia para transmitir la enseñanza del Yoga desde una óptica de utilización terapéutica con el fin de ayudar a las personas en sus dolencias físicas y psicológicas.

Según lo indicado en los libros del Doctor Miguel Fraile, comparto a continuación información relevante para que podáis conocer esta práctica de yoga, que nos permite conseguir unos efectos saludables sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.

“Se puede decir que yoga es tan antiguo como la humanidad; en el Rigveda (siglo XV a. de C.) ya se encontraban referencias a actitudes yóguicas.

El yoga es básicamente un conjunto de técnicas encaminadas a permitir y facilitar el progreso interior del hombre y su contacto vivencial con las realidades últimas de su ser.

El yoga no debe limitarse a una serie de ejercicios físicos más o menos elaborados o gimnásticos, que demanden del practicante elasticidad extrema como si fuese un faquir, sino que junto a este cultivo corporal físico, el Yoga es una gran técnica de salud y terapéutica para el conjunto del organismo humano.

El yoga terapéutico centra su trabajo en la realización de las posturas o asanas desde los parámetros básicos de Inmovilidad-Duración-Relajación.

Entendiendo la práctica del Yoga desde estos parámetros y focalizándola en dichos principios, se alcanzarán una serie de beneficios importantes en el conjunto de la unidad psicofísica en la manifestación de su funcionamiento como proceso de flujo saludable a nivel fisiológico, energético, mental y psicológico.

El conjunto de técnicas yóguicas, además de su aspecto y fundamento espiritual, de búsqueda y camino de realidades superiores, posee un efecto marcadamente positivo sobre el organismo humano, a nivel de regulación de todos los procesos interiores corporales, su fisiología y su buen funcionamiento.

A través de las técnicas básicas del yoga físico, como son los asanas y el Pranayama, se intenta conseguir una especie de medicina preventiva, para mantener el organismo en un nivel de salud suficientemente elevado, en el que siempre poder obtener un rendimiento óptimo y para intentar mantener

alejada, en lo posible, la enfermedad tanto física como mental. Desde estos postulados, surge la posibilidad terapéutica del Yoga, estando en relación directa la dedicación que el practicante desarrolle y los resultados que obtenga.

Pranayama significa literalmente “primera respiración”. Las técnicas respiratorias del Yoga tienen como finalidad potenciar todo lo posible el nivel de dilatación de la caja torácica, consiguiendo secundariamente un incremento importante de la oxigenación de todo el organismo.



Yoga el arte de “parar”



Yoga es el arte de “parar”, la característica fundamental que lo constituye se fundamenta en conseguir adoptar una postura especial, y una vez adoptada, mantenerla de forma estática sin movimiento y sin tensión; parado en la postura, sin oscilaciones, sintiendo más y más profundamente como la inmovilidad permite objetivar, distanciar, serenar nuestro ser.

Yoga es “el arte de parar” para ver y sentir como requisitos previos para poder conocer y amar, y más adelante abandonar y trascender.”

¿Qué se consigue con la práctica de Yoga?

Como decía Miguel Fraile “EL SERENO VIGOR”.

Después de una clase de yoga, la sensación corporal que tenemos es de Sereno Vigor, esto significa que uno está tranquilo con una sensación interna de paz y quietud, pero a la vez tiene una energía renovada que le llena de vigor.

Indicaciones para el uso del Yoga

Hay muchas afecciones que pueden ser tratadas a través del yoga, se enumeran algunas:

- Estrés, ansiedad, depresión
- Patologías de la columna vertical
- Disfunciones de la Glándula tiroidea
- Aparato circulatorio: Hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, varices...
- Aparato respiratorio: Asma, broncoespasmos, bronquitis, neumonías...
- Aparato digestivo: Hernia de hiato, esofagitis, gastritis, estreñimiento, colon irritable...
- Aparato genital: prostatitis...
- Aparato urinario: Insuficiencia renal...
- Aparato locomotor: osteoporosis, tendinitis...
- Sistema central y periférico: insomnio...
- Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, Esclerosis Múltiple (EM), Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

Paula García Pérez

Profesora de Yogaterapia, Coach, Monitora de Mindfulness, Maestra de Reiki, Directora del Centro de Bienestar Paula García en el Vellón

<https://centrodebienestarpaulagarcia.wordpress.com/>

Teléfono: 686613043

Correo: centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com



centrobienestarpaulagarcia



@centro_paula



centrobienestarpaulag

**IMPLANTES - ODONTOPEDIATRÍA - ORTODONCIA (ADULTOS)
ODONTOLOGÍA GENERAL - ENDODONCIAS - CIRUGÍA - PROTESIS
ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS**

Financiación hasta 6 meses sin intereses.*

Revisiones y presupuestos gratuitos.



Colegiados miembros
de la SEPA y SEMO

Molardent

¡Gracias por confiar en nuestro Equipo Dental!

918 412 833

Avda. de España, 64 - 28710 El Molar (Madrid)
molardent@molardent.eu - www.molardent.eu

* Previa aceptación de la Entidad Bancaria

De Lunes a Viernes
11:00h. a 20:00 h.
Inintermitentemente



LAVADO DE COCHES A MANO

En colaboración con

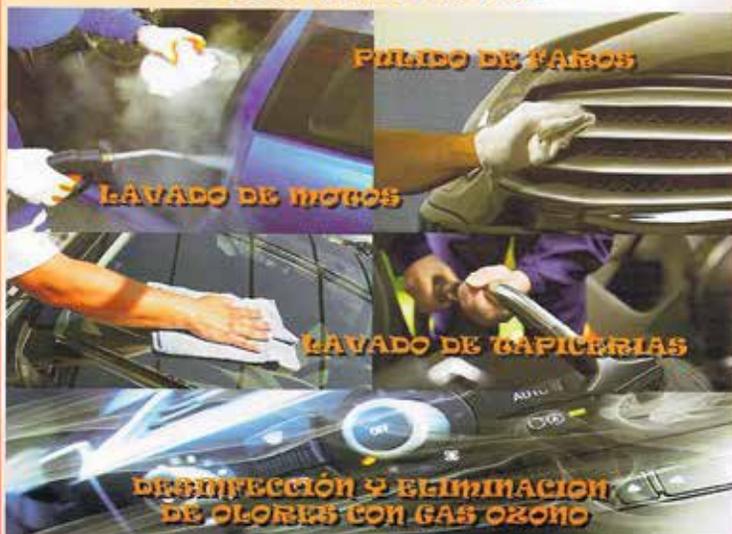
ALGETE FUEL S.L.



CARRETERA DE ALGETE A N-1 KM. 3,100 -
28100 - ALGETE - MADRID
CITA PREVIA AL TELEFONO 661 74 48 17



ECO-LAVADOS A MANO ECO-PRECIOS



Haz tu RESERVA por Teléfono: **661 74 48 17**
Correio Electronico: ecolavadoslajirafa@gmail.com
Web: www.ecolavadoslajirafa.com

SERVICIOS Y PRECIOS

1- Lavado COMPLETO Exterior e interior. Desengrasante de Llantas y Aspirado (moquetas, asientos, ceniceros, polvo, juntas puertas) Limpieza de Cristales. Regenerador de plastico.....(Desde).....14€	5- MOTO con llantas.....8€
2- Lavado a MAQUINA Aspirado, Limpieza de polvo (sin regenerador) Limpieza de cristales.....12€	6- Pulido de FAROS40€
3- OZONO (Desinfección).....20€	7- Lavado PREMIUM Exterior e interior. Desengrasante Llantas + Vapor y Aspirado (moquetas, asientos, ceniceros, polvo, juntas puertas) + Limpieza de Cristales + Ambientador +OZONO + Tapicería Completa (asientos, suelo, techo y maletero) + Encerado y Abrillantador(Desde).... 80€
4- TAPICERIA Asientos..... 45€	

Todos los Precios son + IVA
Nuestros Lavados son A MANO
y Nuestros Productos son
100% BIODEGRADABLES

HORARIO: Lunes a Domingo de 9:00 a 14:00h y de 15:00 a 19:00h



Omar Benito

nace en San Agustín del Guadalix donde ya escuchaba los mejores grupos flamencos del momento, en la Don Benito, discoteca de fama por aquellos entonces la cual era de su familia y ejemplos a seguir



Sorprende con su juventud del profundo conocimiento del flamenco puro. Pero a la vez, ha demostrado que no le tiembla la voz, ni las ganas para enfrentarse a nuevos retos. Su impresionante sentido del compás, su armonía, temple, una voz rica, rajá, única... y una gran elegancia le permiten abrirse paso por los caminos más tradicionales del flamenco como en otras experiencias cercanas a la fusión, al mestizaje musical siempre con matices auténticamente flamencos.

Tipo alegre, divertido, descarado, polifacético y con arte por los cuatro "costaos", sin olvidar su habilidad con la guitarra la que aprendió a tocar sin más profesor que su oído.

Si tienen ocasión no duden en escucharlo. Magia flamenca. NUDO, ENSAYO y ERROR.

Omarbenitom@gmail.com - 686909217 - Omar Benito



RESTAURANTE - TERRAZA

La Fuente del Collado



- COCINA DE PROXIMIDAD - HORNO DE LEÑA (ASADOS POR ENCARGO)
- PARRILLA (CARNES DE BUSTARVIEJO) - MENÚ DIARIO
- VERDURAS DE LA HUERTA DE BUSTARVIEJO

**preguntar
por menús personalizados**



Ven a degustar los mejores productos en plena naturaleza

Ven a probar nuestro cocido todos los jueves a partir de octubre

Octubre /Abril abierto de jueves a domingo

Mayo /Septiembre todos los días excepto miércoles

Tel. Reservas: 91 848 39 23

Ctra. M/610 de Miraflores a Bustarviejo Km. 12,800



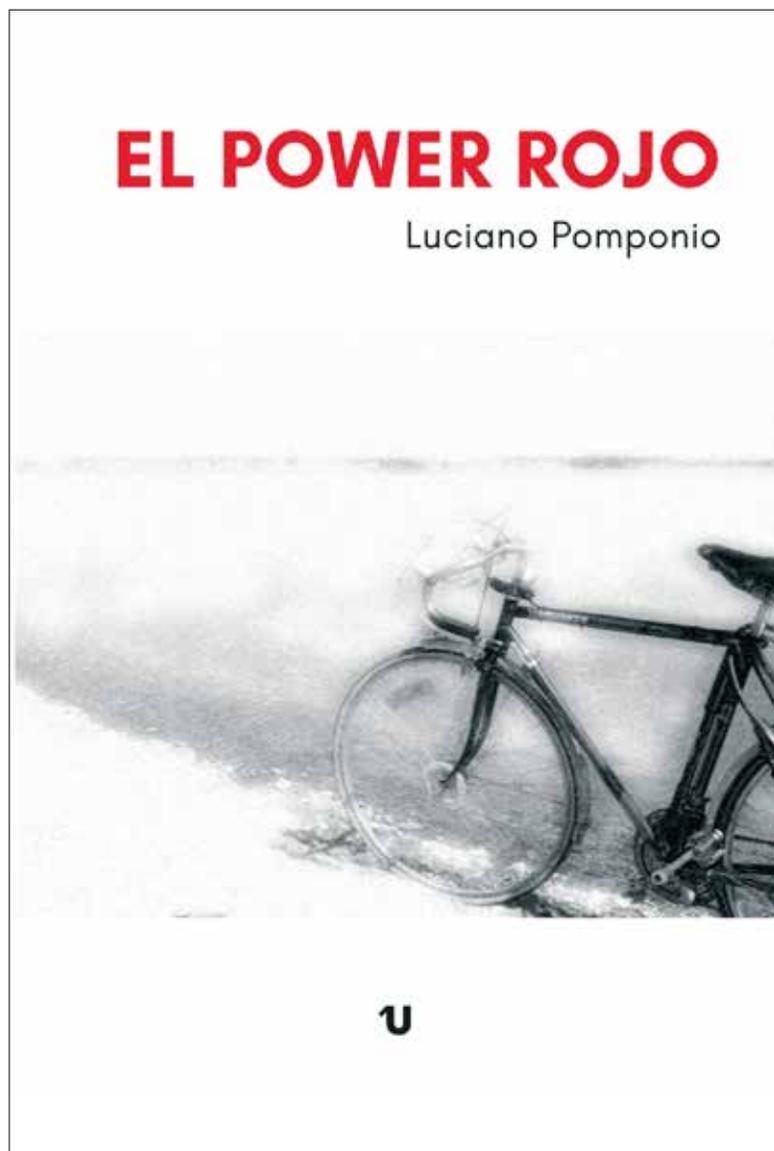
La Fuente del Collado

Nutricionista y Preparador Físico, dedicó su vida al deporte, primero como profesional del ciclismo, actualmente como jugador amateur de rugby. Un apasionado de la literatura.

Su primer relato corto, **El Power rojo**, es un escrito ágil y divertido para leer «en una sola vuelta»

Texto: Virginia Jaro

Lucho (Luciano) Pomponio (11 de mayo de 1990) originario de Mar del Plata (Argentina) pero afincado en España desde hace años, desembarca por cuestiones laborales por primera vez en nuestro país en tierras leonesas, exactamente en Villablino donde formó parte del equipo ciclista de la diputación del León (2010). Mas tarde y por segunda vez se instala en la sierra madrileña donde vive con su mujer y su



Fotos Luciano Pomponio



hija en la localidad de Soto del Real. Se describe como un enamorado de la Sierra de Guadarrama y la naturaleza que la rodea. En la actualidad ya no practica deporte a nivel profesional pero sigue ligado a la actividad deportiva jugando al Rugby y disfrutando de nuestros caminos sinuosos de Morcuera y Navacerrada con su bicicleta. Nutricionista y preparador físico, hoy se encarga de transmitir toda su experiencia y formación a jóvenes y adultos de diferentes deportes, llevando también la preparación física del club de Rugby Liceo Francés, un histórico del rugby español.

Luciano nos propone a través de su obra, este cuento difícil de etiquetar por categoría literaria pero muy firme en la intención, sentarnos a pasar un entretenido y clarificador momento en el que los locos no están tan locos y los cuerdos comenten desatinos por doquier. El autor tiene muy claro el objetivo: “Un libro de cuento creado para que cada lector

le pueda aplicar su enfoque y perspectiva sobre la libertad, el uso de la misma y como reaccionamos los adultos en las distintas situaciones de la vida” y va aun mas lejos cuando además te invita a que te tomes un vermut mientras lo lees, sugerencia que apoyo contundentemente porque me parece que le da un toque de disfrute plus al momento increíble que te transportan estas páginas impregnadas de esta inverosímil y sorprendente historia. También vale una Estrella Galicia o un Gyn-tonic, todos dignos compañeros de momentos de placer y gozo. Ojo que me voy del asunto...y no es menester. Tengo que decir que Lucho no deja indiferente a nadie y que, cumple con creces su humilde objetivo. Esta historia que podría ser tan triste y desoladora, él la transforma en un “cuentito” (como dirían sus congéneres argentinos) positivo y optimista donde lo malo se convierte en bueno y lo bueno en inolvidable. Me ha recordado en lo básico a la película “la vida es bella” de Begnini porque, viene a mostrarnos una dura experiencia vivida con un intensa madurez pero desde un punto de vista coloreado por el ímpetu jovial y entusiasta de una persona que nunca se rindió ante la evidente y cruel realidad de los muros de un hospital psiquiátrico. Pomponio consigue sacar una sonrisa de donde no la hay porque no es gracioso saberte loco por la sociedad, que te encierran sin fecha y contraviniendo las enseñanzas heredadas, conseguir dar un giro de luz a través de una imagen hilarante e ingenua de situaciones extremas para el ser humano. Ese “aislamiento del mundo” con el que él juega con pluma grácil, perdiéndole el respeto aunque con profunda interiorización de los hechos, te hace pensar seriamente pero con sonrisa dibujada

en la increíble fortaleza y arrojo del ser humano, capaz de todo cuando las “orejas del lobo” son algo más que una nube terrorífica creada por nuestra imaginación.

Surrealista en ocasiones (para eso es una historia de locos) caprichoso en otras, tampoco se olvida de los grandes valores de la amistad fiel, mostrándonos un dadivoso entregar sin esperar recibir que se huele hasta la saciedad a lo largo del hilo conductor de este intenso y en ocasiones, alucinante relato que nos invita además a hacer una reflexión sobre si realmente aquello que tanto buscamos y deseamos, merecía la pena o simplemente lo sobredimensionamos por el tremendo esfuerzo que nos supuso conseguirlo.

Y hasta aquí puedo analizar a este “POWER ROJO” que sin duda es un friky-título insospechado pero cargado de sentido una vez que te adentras (no puedo desvelar mas porque quiero que lo leas) en este improbable o real (a tu elección lo dejo) cuento para adultos cargado de enseñanzas universales y quimeras alocadas poco desdeñables. Me quedo con el regusto que me ha dejado. Gracias Lucho por mostrarnos un camino diferente hacia la libertad de escoger las prioridades que la vida te ofrece sin prejuicios, en un mundo de cuerdos convencidos de la verdad absoluta y faltos de la óptica ilusionante de una pizca de locura tan necesaria para soportar todo lo que la realidad encierra.

 @lucianopomponio
www.atletas.online

- Ubicados en zona norte de Madrid
- Servicio de asistencia técnica propia
- Rápida respuesta a cualquier tipo de incidencias las 24h.
- Control integral de su instalación
- Adaptación a normativas

- Socorristas - ATS - Médicos
- Instalación y reformas
- Construcción
- Localización de fugas
- Impermeabilizaciones
- Depuración
- Cobertores de invierno
- Cloración salina



Mantenimiento integral de piscinas particulares y comunitarias

safepoolsport@gmail.com

Tlf. : 911 724 764/685 493 527/680 656 855

c/ Menor nº 4 nave 16 - Polígono Industrial La Mina, Colmenar Viejo



MENÚ 50€ PAREJA

**Todos los sabados noche...
música en directo.**

¡RESERVA YA!

**CELEBRA CON NOSOTROS LAS NAVIDADES
COMIDAS - CENAS DE EMPRESA - FIN DE AÑO**

Y MAS...

**Menu diario
Menu Fin de Semana**

Tlf: 91 843 87 82

www.elranchitodel47.com | elranchitodel47@gmail.com



Ctra. Nacional I - Km 47

PEDREZUELA

Todo en piscinas



Muebles de jardín



Tu tienda del hogar

Ventanas, tejados y claraboyas

Toldos
Pérgolas
Sombrillas..

Mamparas

Gran variedad de barbacoas Hornos

Total liquidación de barbacoas Weber

Liquidación de temporada



SALGUEDA 700 A 52

SELENIC

SALGUEDA

REGALO PARRILLA

REGALO Parrilla

HOGAR ECO LAUDEL

weber

Tenemos en exclusiva barbacoas Weber

C/ Torote, 12 • Soto del Real • Tel.: 91 847 85 92 • www.chimedecor.com

ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos
a su servicio**

☞ Tienda 24 hrs

☞ Pan recién hecho

☞ Cambio de aceite y filtros

☞ Equilibrado de neumáticos

ALGETE FUEL S.L.

Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1
28110 Algete (Madrid)

REPSOL

“Recogida Puerta a Puerta: una nueva forma de gestionar los residuos”



“La basura que se separa, puede dejar de ser basura.”

“La basura que se separa, puede dejar de ser basura.” Esta idea no es nueva, el sistema de separación en origen lleva implantado desde el año 1997 en la Comunidad de Madrid. Sin embargo, las tasas de reciclaje siguen siendo muy bajas.

La buena noticia es que, desde hace años, existen modelos de gestión de residuos que han demostrado ser más eficientes a nivel económico, social y ambiental. ¿Por qué no replicarlos entonces en nuestro entorno, la sierra norte de Madrid? Esta es la pregunta que se hizo la Mancomunidad Valle Norte del Lozoya, entidad responsable de la gestión de residuos, y que fue el punto de partida para comenzar a estudiar la posibilidad de implantar un sistema de recogida “Puerta a Puerta” (PaP). Se trata de un sistema de recogida selectiva en el que los residuos domiciliarios son recogidos por separado en la puerta de casa, según un calendario semanal establecido para cada fracción: envases, papel y cartón, materia orgánica y rechazo.

El proyecto, en fase de prueba, comenzó el pasado 8 de mayo en la urbanización Cotos de Monterrey de Venturada, con la colaboración del Ayuntamiento de este municipio. El contexto de esta urbanización implica un gran reto y lo convierte en una experiencia pionera: el sistema puerta a puerta está extendido sobre todo en municipios donde reside población habitual, mientras que la segunda residencia, tan frecuente en Cotos de Monterrey, es una novedad en la puesta en marcha de este modelo de recogida de residuos.

Para dar respuesta a esta realidad y facilitar a la población el cambio de modelo, se ha adaptado la calendarización de recogida a las personas que acuden a pasar el fin de semana, para darles opción a sacar las cuatro fracciones el domingo. Además existe un Área de Emergencia donde depositar los residuos excepcionalmente

cuando por motivos de causa mayor no se han depositado el día correspondiente en la puerta de casa.

Hasta el momento se ha incorporado la fase IV y la fase Residencial, con un total de cerca de 300 viviendas unifamiliares, además de la Zona Comercial de Cotos de Monterrey, y la previsión es extenderlo a toda la urbanización.

Han pasado apenas tres meses desde que ha comenzado el PaP y ya se notan algunos cambios. La basura ha comenzado a tomar relevancia en el día a día. “¿Lo es-

VENTURADA 1er municipio de la Comunidad de Madrid con un sistema de Recogida de Residuos Puerta a Puerta



Comienzo del proyecto Piloto en Fase IV, Fase Residencial y Zona Comercial de Cotos de Monterrey

PRIMEROS RESULTADOS:

Aspectos a destacar:

- ✓ Altísima participación ciudadana
- ✓ Colaboración excelente de la población
- ✓ Aumento de las tasas de separación en origen de un 20% a un 80%

Propuestas de mejora:

- ✓ ¿Aumentar áreas de emergencia?
- ✓ Forma de depositar los residuos (¿bolsas? ¿cubos?)

“cada residuo en su sitio”

Una nueva forma de gestionar los residuos. Gracias por tu colaboración
INF: 911 98 16 98 - pap@sierranorte.online



tamos haciendo bien?” “¿Puedes aclararme dónde tiro este residuo?” “¿Cuánta basura estamos evitando que llegue al vertedero?”. Durante las primeras semanas casi todas las mañanas de recogida hemos encontrado vecinos y vecinas que nos han abordado al pasar por su calle interesándose por los avances del proyecto y compartiendo sus inquietudes y sus dudas. De repente, los residuos han cobrado protagonismo, y la población poco a poco va tomando conciencia de que su participación es imprescindible para lograr que estos residuos se conviertan en recursos y no acaben aumentando la montaña de basura que termina enterrada en el vertedero. Los resultados obtenidos hasta el momento son muy positivos: destaca la altísima participación ciudadana y un aumento de las tasas de separación en origen desde un 20% hasta un 80%.



El enfoque educativo del Puerta a Puerta, realizado a través de un contacto directo y continuado con la población, está sirviendo para aclarar muchas dudas sobre la gestión de residuos. Si se encuentra alguna incidencia durante la recogida (fracciones mal separadas, impropios en el orgánico, etc) se registra y se comunica después personalmente, no con un objetivo sancionador sino educativo.

Todos los cambios llevan su tiempo y requieren ajustes. Algunas iniciativas del vecindario ya se han incorporado al proyecto, como es la idea de recubrir los ganchos con tubo de plástico para evitar que rayen las puertas o las vallas de las viviendas. Y seguramente con la participación colectiva aparezcan otros aspectos que sirvan para mejorar el Puerta a Puerta (número de áreas de emer-





gencia, forma de depositar los residuos, frecuencia de recogida...)

La recogida Puerta a Puerta cuenta con una larga trayectoria en otras comunidades autónomas y en ciudades europeas, y es el sistema de recogida y separación más eficiente por los altos porcentajes de residuos correctamente separados que consigue recuperar, disminuyendo así el volumen que llega a vertedero. A nivel económico, también se demuestra que la recogida puerta a puerta no es más cara que una recogida de las mismas características realizada con contenedores en la vía pública, incluso se prevé que sea más barata según la tendencia al alza los precios de los tratamientos finalistas, vertedero e incineración.

Sin embargo la efectividad de este sistema no puede hacernos olvidar la necesidad urgente de un cambio en el modelo de producción y distribución de productos, unido a un consumo consciente y responsable para reducir nuestros residuos.

Raquel Santos Rodríguez

Educadora ambiental de la Mancomunidad Valle Norte del Lozoya

Imágenes cedidas por la Mancomunidad Valle Norte

SALUD NORTE
NUTRICIÓN CLÍNICA Y DEPORTIVA
INDIVIDUALIZADA



JAVIER PUENTES CARLOS
 teléfono: 679 10 40 17
 javier.nutricion.norte@hotmail.com

TikTok la red de videos que atrapa a los internautas más jóvenes

Hace furor entre los adolescentes, tiene más de 500 millones de usuarios activos al mes y, con 35 millones de descargas en 2018, es ya la aplicación más descargada en el móvil, por encima de Instagram o Whatsapp. *TikTok*, la antigua Musical.ly, es una aplicación para hacer coreografías y "playbaks" imprescindible en el smartphone de todo adolescente.



Se describen así mismos como "la plataforma más importante del mundo para hacer videos cortos en dispositivos móviles", y tienen claro cuál su misión: "capturar y compartir la creatividad y los conocimientos y los momentos más importantes de la vida cotidiana de las personas". De hecho, TikTok permite crear contenidos desde el smartphone y ha creado una comunidad de usuarios donde poder compartir esta pasión y esta forma creativa de expresarse a través de sus videos. Y, como era de esperar, ha atrapado a la generación más joven de usuarios de móviles y redes sociales, en su gran mayoría menores de edad.

Su nombre original es Douyin, que en chino significa "sacudir la música", un nombre que le viene al pelo porque se trata de una red social basada en compartir pequeños clips musicales. TikTok es una aplicación fácil y cuenta con todos los ingredientes para enamorar a las generaciones más jóvenes: permite crear video y videoselfies musicales de 15 segundos, añadiéndoles efectos especiales, filtros de los más pintorescos, fondos musicales e incluso en realidad aumentada.

Gratis y fácil son los apellidos de esta aplicación que este año, y gracias a los millones de adolescentes de todo el mundo, está ya entre las 10 redes sociales más utilizadas del planeta. En su diseño y disposición es bastante parecido a Instagram. Una pantalla principal te permite ver los vídeos más popula-

res o de la gente a la que sigues. Se pueden buscar usuarios o clips a través de #hashtags, y dar like, comentar o compartir el video dentro de la aplicación o incluso en otras aplicaciones como Instagram, Snapchat, WhatsApp o Facebook, se puede añadir el video a favoritos, guardarlo o denunciarlo.

Pero la estrella de TikTok, la gran protagonista de esta aplicación es la herramienta de grabación y edición de vídeos. Simplemente apretando un botón, y previa elección de filtros y efectos, se graban videos con varias tomas, y se editan añadiendo todavía más filtros y efectos para hacer los videos aún más divertidos y todo sin grandes conocimientos de edición. También se pueden crear videos a partir de una serie de fotografías e incluso incluye otras funciones para enviar mensajes, crear votaciones, listas de amigos y el imprescindible sistema de seguidores y seguidos.

Aunque podemos definirla como la red social más joven que triunfa entre los 8 y los 16 años, que fresca, intuitiva y un punto ingenua, no podemos olvidar que la red sigue estando llena de peligros y que los niños, por muy nativos digitales que sean, no dejan de ser niños...



¡¡tenemos novedades!! **COLORINES** *¡¡te esperamos!!*

Fiestas infantiles y Cumpleaños
Atención niños por horas

Si reservas con un mes de antelación te hacemos un 5% dto

Llámanos 629 330 355

parking propio

C/ La Cruz, 15 - El Molar
28710 Madrid - colorineselmolar@gmail.com



ELECTRO/MECÁNICA TALLERES ROMERO
REPARACIÓN DE VEHÍCULOS Y AIRE ACONDICIONADO
VENTA DE BATERÍAS

PEDRO ROMERO

C/ Tejera Vieja, 11 - 28710 El Molar - MADRID
Teléf.: 91 841 06 91 - Móvil: 622 241 359
E-mail: talleres_romero_elmolar@hotmail.com



CAFETERÍA GÉNOVA

Ambiente familiar agradable

Abierto todos los días a partir de las 6 de la mañana
Comidas caseras, Menús diarios, Raciones, Hamburguesas, Cumpleaños, etc...

Celebraciones infantiles:
Cuentacuentos, talleres, magos, globoflexia, etc...

TERRAZA DE INVIERNO PARA FUMADORES

Wi-Fi ZONE

Tel.: 91 843 80 18

cafeateria-genova

Especialidad en Codillo y Cocido

C/ Despeñaperros, s/n - Venturada - Cotos de Monterrey

"La Costurera"



Belinda Moreno

Arreglos y composturas Especialistas en confección de trajes de flamenca a medida

Jacoba Díaz, 30 ("la Cerquilla")
28710 El Molar. Madrid
Tel. 618 989 000

Lunes a viernes
10.00 a 13.30 - 17.00 a 20.00

Rincón Riojano



MENUS DIARIOS
COMIDA CASERA
DESAYUNOS, RACIONES,
BOCADILLOS
GRAN TERRAZA

Teléfono: 910 42 33 19

Av. de Madrid, 43, 28750 San Agustín del Guadalix, Madrid



Delicias y Sueños
Catering

Todos nuestros productos son elaborados en nuestras instalaciones de manera "Artesanal"

Delicias y Sueños Catering
www.deliciasysuenos.es
deliciasysuenoscatering@gmail.com

682 802 890 - 686 516 474 91 843 48 09

C/ de las Eras, 8 - 28723 Pedrezuela (Madrid)
Parking Público en Avda de los Toreros

El Rincón de Eyra
(Antiguo Pollos Asados y más...)



COMIDA CASERA

MENUS PARA LLEVAR
(De martes a Viernes)

A ELEGIR 1 PRIMERO - 1 SEGUNDO

PVP MENÚ	PVP 1/2 MENÚ
6€	3,90€

FIN DE SEMANA

- POLLOS ASADOS
- EMPAÑADAS
- RACIONES
- PLATOS PREPARADOS
- TORTILLAS

Y MUCHO MÁS...

91 841 43 36

C/ Iglesia, 11
28150 Valdetorres de Jarama



Autos Tarauto
TODO PARA SU VEHÍCULO

ELECTROMECAÁNICA, NEUMÁTICOS, PARALELOS, LAVADOS Y CARROCERÍA
TRABAJAMOS CON TODAS LA COMPAÑÍAS
REPARAMOS SU VEHÍCULO, CUIDAMOS DE USTED

TEL CENTRALITA 91 844 04 66 / MÓVIL 659 467 072
C/ CAMINO DE VALDEOLIVA 5 CP 28750
SAN AGUSTÍN DEL GUADALÍX

www.tallerestarauto.com
tallerestarauto@tarauto.es

¿Conoces tu destino?

Creadora de Conciencia Akáshica®. Maestra de Reiki. Maestra de Registros Akáshicos. Tarotista. Especialista en Terapia Regresiva. Tlf.: 653.662.128 Email: concienciakashica@gmail.com



ARIES

Cuatro de Bastos. Las cosas empiezan a fluir. Comienza una nueva etapa de felicidad, alegría y celebraciones, rodeado de familia y amigos. Si no tienes pareja, es posible que encuentres con quién tener una relación fructífera. Y en caso de tenerla, la relación se volverá más estable y con un mayor grado de compromiso.



TAURO

Diez de Espadas. Ten cuidado con tomar decisiones que impliquen riesgo, pues no es momento de preocuparse por lo material ni el exterior, sino de producir cambios desde tu interior. Estás en una etapa dolorosa Tauro, pero necesaria para darte cuenta de que estás al límite y es hora de renovarse o morir.



GÉMINIS

Diez de Oros. Para Géminis no puede haber éxito material sin disfrutarlo en familia. Por eso, buscas una solidez como la construcción de una casa para tener un hogar donde empezar una nueva etapa de disfrute, combinando lo material y lo afectivo. Puede haber una persona de tu entorno que te muestre su apoyo, sobre todo a nivel emocional, para ir sembrando esas bases sólidas en las que sostenerte.



CÁNCER

Cuatro de Copas. Cáncer, ponerse en el lugar del otro nos ayuda a entender situaciones y no distanciarnos de nuestros seres queridos. Después, vienen los lamentos y quizás no te estés dando cuenta de lo que puedes llegar a perder. Rompe con ciclos actuales. No te dejes llevar por malas influencias y cotilleos.



LEO

Nueve de Bastos. Leo, tras esta etapa de sopesar los pros y contras de una situación, y estar a la defensiva, es necesario que mires hacia adelante, teniendo claro que los enfrentamientos no te van a llevar a ninguna parte. A veces nuestra intuición nos juega malas pasadas, y confundimos el presente con las experiencias pasadas. Ya falta poco para finalizar con este ciclo.



VIRGO

Rey de Espadas. En el plano afectivo, no se puede tener todo controlado ni ser tan racional. Se deben evitar ciertos juicios y críticas. Puede que encuentres a un socio o una persona que tenga muy claras sus ideas en los negocios, ya que tiene cierto poder y sabe manejarse a través de las leyes e influir en la sociedad.



LIBRA

Cinco de Espadas. Cuando Libra no se fía es por algo, y si sientes esa desconfianza hacia alguien cercano ten cuidado. Para valorar la situación y no equivocarte debes conectarte con tu intuición, y así saber si el sentimiento que tienes de ser traicionado es cierto, y no caer en resentimientos absurdos que no te dejen ver la verdad y evitar confrontaciones que no te lleven a nada.



ESCORPIO

As de Oros. El As de Oros te invita a disfrutar de la abundancia y materializar todos tus sueños en este plano. Si has estado esperando ese trabajo nuevo, una subida de sueldo o invertir en un nuevo proyecto, ¡este es tu momento! La felicidad, alegría y dicha te acompañan en este periodo. Además, gozas de buena salud, y querrás hacer actividades que supongan esfuerzo físico.



SAGITARIO

Tres de Oros. Sagitario, ¿cuántas veces has pensado en hacer tu propio negocio? Sabes de sobra que todo está en tus manos. Y es que cuando te decidas a dar el paso, todas las puertas se te abrirán. Ponte de una vez con esa gran idea. Necesitarás un plan y buenos consejeros, pero no te olvides que solamente tú es quién realizará el proyecto que tienes entre manos.



CAPRICORNIO

Sota de Oros. Es momento de tomar conciencia y sembrar aquello que queremos recoger. Recibes ingresos monetarios a través de un trabajo nuevo. No debes confiarte y desaprovechar la oportunidad que la vida te da, ya que si no te comportas de manera egoísta podrás actuar de manera apropiada y realizar inversiones provechosas que te ayudarán a tener los pies sobre la tierra.



ACUARIO

Reina de Espadas. La Reina de Espadas te ayuda a cortar con lazos kármicos para abrirte a lo que está por llegar y recibas de corazón las cosas buenas que tiene la vida. Te encontrarás con personas honestas. Acuario has pasado por momentos muy duros que te llevan en el presente a ser de una manera muy racional y no seguir tus impulsos ni bailar al son de tu corazón.



PISCIS

Seis de Oros. Ten cuidado si das más de lo que recibes para luego no exigir ni reclamar al otro que esté a la altura de las circunstancias. Tienes la suerte de rodearte de personas que miran por tu bienestar y también quieren que recibas el apoyo que quieren brindarte. Es un buen momento para reflexionar sobre el equilibrio que hay entre tú y el mundo que te rodea. Una relación armoniosa está basada en dar y recibir de manera recíproca.



LA DIAVLA
CLUB/RESTAURANTE
MEJICANO



C/ANTONIO ACUÑA, 19 - C.P. 28009 MADRID
TLF.: 910579764

Diseño Gráfico - Web - Imprenta
Reparación PC/Mac



Mysteria Designs

Rotulación Vinilo
Vehículos - Rótulos - Lonas - Luminosos

Ropa para Peñas - Camisetas - Sudaderas
Marcaje Textil - Tazas - Mochilas - Gorras

650 791 674 C/ Parador, 11C
Venturada

www.mysteria.es

PUNTOS DE ENCUENTRO

pasando
pagina

ALCOBENDAS

- Centro Vitalys Plaza Maestro Tárraga, 8
- Centro de Arte
C/ Mariano Sebastián Izuel, 9
- Centro Cultural Pablo Iglesias
C/ Paseo de la Chopera, 59

ALGETE

- Gasolinera Algete Fuel. S.L.
Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1

BUITRAGO DE LOZOYA

- El Espolón C/ Real, 60
- Cafetería Rick's C/ Tahonal, 14

BUSTARVEJO

- Casa Rural de la Senda del Viento
C/ Mayor, 33
- Biblioteca de Bustarvejo
- Restaurante Maruja C/ de La Parra, 38
- La Fuente del Colliado
Ctra. M/160 de Miraflores a Bustarvejo km.12,800

CABANILLAS DE LA SIERRA

- Restaurante Rincón de Cabanillas
C/ Real, 75

CERVERA DE BUITRAGO

- Hotel Restaurante El Lago
C/ de la Iglesia, 3

COTOS DE MONTERREY

- Cafetería Génova
C/ Despeñaperros, s/n

EL MOLAR

- Javier Peluqueros
Avda. de España, 49
- Las Cuevas
C/ La Cuesta, s/n
(La Cueva El Matador, la Cueva de Krusty,
El Espada, la Cueva del Lobo)
- Centro de Belleza Aerenisa
C/ Real, 15 (junto a Restaurante Chino)

EL VELLÓN

- Centro Médico
- Casa de la Cultura

GARGANTA DE LOS MONTES

- Alojamiento Rural La Badila
C/ Príncipe, s/n

GUADALIX DE LA SIERRA

- Carnicería Los Chichas
C/ Carretas, 9

LA CABRERA

- Centro de Humanidades Cardenal
Gonzaga
- Bar Restaurante El Machaco
C/ Carlos Jiménez Díaz, 19

MADRID

- Ateneo
C/ Prado, 21
- Círculo de Bellas Artes
C/ Alcalá, 42
- Cervecería El Rincón de Minaya
C/ Villamanta, 1 (Ensanche de Vallecas)

FUENTE EL SAZ DE JARAMA

- Centro de formación musical Artenea
C/ Almendralejos, 4 Local 14

MIRAFLORES DE LA SIERRA

- Restaurante Llerja
C/ Norte, 5
- Centro Médico

NAVALAFUENTE

- El Tirol de Lucho
C/ Eras de Abajo, 1

PATONES DE ARRIBA

- El Rey de Patones. C/ Azas, 13
- Bar Rafael. Avda. de Madrid, 84

PEDREZUELA

- El Mesón del Asado
(Antigua Casa Heliodoro)
Plaza de la Constitución, 3
- Cafetería Panadería Chichon
- Veterinaria Sirio. C/ Refugio, 1

SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

- Bar/Cafetería Parma
C/ Lucio Benito, 27
- Restaurante Rincón Riojano
A.v. de Madrid, 43

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

- Crisser Jazz
Avda. de la Fuente, 8 Nave, 35
- Restaurante La Artesana Avda. de lo Cortao, 34

SOTO DEL REAL

- Chimedecor. C/ Torote, 12

TORRELAGUNA

- Restaurante/Museo Alfolí de la Sal
C/ de la Estrella, 7

TORREMOCHA

- Torrearte es Cultura
C/ Torrearte, 3

UCEDA (Urb. Caraquiz)

- Mesón Caraquiz
Ctra. de Talamanca a Torrelaguna

VALDETORRES DEL JARAMA

- Estanco
C/ Soto, 2

Además podrás encontrar Pasando Página en todos nuestros anunciantes,
llamando al 690 847 560 o en www.revistapasandopagina.com

SERVICIO AEROPUERTO TRASLADOS Y VIAJES

24 HORAS



avimartin17@gmail.com

Vehículos gran turismo
Servicio a empresas y particulares

Raúl Avila. Tel: 646 819 355 - Antonio Avila 680 945 223

Cafetería y Parque Infantil



C/ El Refugio, 1 - Pedrezuela (Frente al Centro de Salud)



CADENA
dial

Madrid Norte 102.2 FM

**MANEL
FUENTES
SE ATREVE**

¿Y TÚ?

atrévete
El despertador de **dial**

De lunes a viernes de 06h a 11h.



TRANSPORTE

MUDANZAS

GUARDAMUEBLES

INTERNACIONAL



MADRID: C/ El Ardal s/n. San Agustín del Guadalix

91 381 55 77

BARCELONA: Carrer Xarel·lo P. Empresarial CERVELLO

93 660 50 51

www.rhernan.com

info@rhernan.com