

# COVIBAR

L A V O Z D E L O S S O C I O S

REVISTA INFORMATIVA DE LA COOPERATIVA COVIBAR

EJEMPLAR GRATUITO

ABRIL 2025

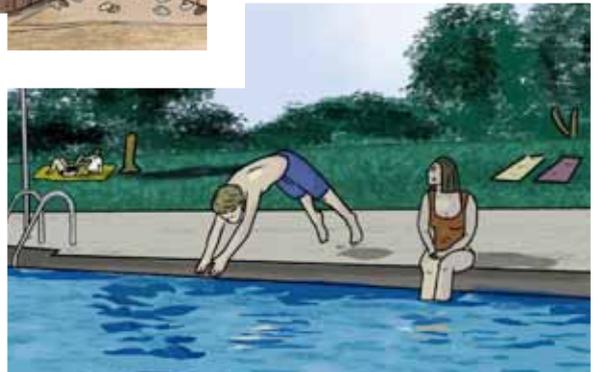
Nº 333



## EN LA MEMORIA

un relato gráfico  
de Óscar Fernández

págs 24-36



Juan Manuel del Castillo  
presenta su novela  
*Diario de una propuesta*

12

Ampliamos el horario  
de fisioterapia

41

Día del Libro: lecturas  
para los jóvenes

54 - 55

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XV Certamen Carta a mi Madre.

## **BASES DEL XV CERTAMEN CARTA A MI MADRE**

**CADA AUTOR**, residente en Rivas-Vaciamadrid, puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en lengua castellana y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro certamen.

La **EXTENSIÓN** de las cartas será entre uno y dos folios, escritos por una sola cara.

Es necesario que en la obra figuren: **NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO Y NÚMERO DE TELÉFONO.**

**El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:**

Primer premio de **450 €**

Segundo premio de **300 €**

Tercer premio de **150 €**

Estos premios serán entregados por la Cooperativa Covibar en el acto convocado a tal fin, aunque no es imprescindible recogerlo en persona. Las obras premiadas podrán ser publicadas en la revista Covibar y/o en un libro recopilatorio.

El plazo de presentación de las obras será entre los días **5 y 16 de mayo de 2025** y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o por mail a [comunicacionycultura@covibar.es](mailto:comunicacionycultura@covibar.es).

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno.

La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.



## Un cómic como memoria colectiva

Desde que nos alumbráramos con antorchas y vestíamos con pieles de animales, la humanidad siempre ha buscado formas de contar historias. Antes de que existieran la escritura o cuando el analfabetismo era común entre la población, los relatos se narraban a través de imágenes. Las pinturas rupestres, las vidrieras de una catedral o los códices medievales son ejemplos primitivos de lo que hoy conocemos como cómic: una combinación de imagen y texto que da vida a la narración.

El cómic moderno, tal como lo conocemos hoy en día, comenzó a desarrollarse a finales del siglo XIX y principios del XX con las tiras cómicas en los periódicos. Con el tiempo, este medio evolucionó y se consolidó como una poderosa herramienta de entretenimiento, educación y denuncia social, hasta convertirse en lo que hoy denominamos noveno arte. Desde los superhéroes que luchan por la justicia hasta las historias gráficas que retratan conflictos históricos, el cómic ha sabido reflejar los valores y preocupaciones de cada época.

Muchos de los que nos leéis os habréis criado disfrutando de las aventuras de *El Capitán Trueno*, *Mortadelo y Filemón*, *Jabato* o *Zipi y Zape*, que consagraron a artistas como Víctor Mora, Ibáñez o Escobar. Desde esas generaciones a la actualidad, la novela gráfica ha ido adquiriendo un peso literario cada vez mayor, con obras que traspasan las fronteras del público infantil y juvenil para abordar temas más complejos y profundos. Porque el cómic es mucho más que un simple pasatiempo: ha servido como espejo de la sociedad, ha acompañado cambios históricos y ha dado voz a quienes no siempre la han tenido. Su lenguaje visual y directo permite llegar a todo tipo de público, convirtiéndolo en un medio de comunicación accesible y universal.

En Covibar este mes nos sentimos especialmente emocionados por el regalo que hemos recibido de Óscar Fernández, un ripense al que en la Cooperativa conocemos bien, ya que en los últimos años ha sido galardonado hasta en cinco ocasiones en los certámenes literarios que convoca el área de Cul-

tura. Se trata de un cómic que adapta precisamente su relato *En la memoria*, que obtuvo en 2017 el primer premio de Una tarde en Covibar; un precioso homenaje a nuestra cooperativa y a su evolución a lo largo de estas cuatro décadas. La obra no solo es una muestra del talento artístico y narrativo del autor, sino también un testimonio del arraigo y la identidad que Covibar ha construido a lo largo de los años.

Este cómic nos recuerda que somos más que un conjunto de edificios: un lugar vivo, en constante movimiento, donde el deporte, la cultura y la convivencia forman parte de nuestro día a día. Al igual que los cómics han sabido capturar la esencia de distintos momentos históricos, esta obra nos ofrece una visión en viñetas de nuestra propia historia, reflejando el espíritu de un barrio que sigue apostando por la participación y el bienestar de sus vecinos. *En la memoria* es una prueba de que nuestra historia sigue escribiéndose —o dibujándose— cada día, y que entre todos construimos el relato de lo que somos y de lo que queremos ser.

En este mes del libro, en el que celebramos el poder de la literatura y la narración, reivindicamos también el valor del cómic como una forma de arte que nos ayuda a comprender el mundo y a imaginar futuros posibles. Y qué mejor manera de hacerlo que con una historia que nos pertenece a todos, la de Covibar, contada con el cariño y la creatividad de quienes la viven.



CONSEJO RECTOR DE COVIBAR

P3> Editorial. P4> Paseando por el barrio. P6> Noticias Covibar. P8> Locales en alquiler. P10> Cultura. P24> Cómic *En la memoria*. P40> Deportes. P44> CoviRecetas. P46> Pasatiempos. P48> Noticias Rivas. P50> Social. P52> Conecta con tu mente. P54> Blog. P56> Tablón.

Edita y dirige: Consejo Rector de Covibar

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

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

**Diseño y maquetación:** ZEP, S.L. | **Fotomecánica e impresión:** Escritorio Digital  
 Depósito Legal: M-40152-1992 | **Publicidad:** Departamento de Comunicación de Covibar - Tlf. 91 666 90 83 ext. 118 | **Distribución:** Publidistribuciones  
 Ilustraciones libres de derechos: Freepik



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

## Mercería De La Casa. Tu rincón creativo

| Centro Cívico Comercial, 2ª planta, local 11. Avenida de Covibar, 8 | 680 967 776 |  bdelacasa



### HORARIO:

De lunes a viernes  
10:00 - 14:00 horas /  
17:00 - 20:00 horas

La costura y el tejido no son solo habilidades prácticas, sino también fuentes de bienestar. Está demostrado que estas actividades ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar la creatividad. Además, generan espacios de socialización y complicidad, algo que Beatriz, dueña de esta nueva mercería en Covibar, ha comprobado desde que abrió su negocio. Su pasión por la costura le viene de familia y, tras una primera experiencia que no pudo prosperar, decidió apostar de nuevo por su sueño, esta vez en un barrio que conoce bien y donde ha encontrado un gran apoyo. En esta entrevista nos cuenta cómo surgió la idea, qué ofrece su tienda y cómo está siendo recibida por los vecinos.



### ¿Cómo nació la idea de abrir esta mercería y qué te inspiró para dar el paso?

Tuve una mercería en Madrid, en el centro comercial Las Rosas, pero la abrí justo ocho meses antes del inicio de la pandemia. Fue un golpe duro, porque, aunque me encantaba, las circunstancias me obligaron a cerrarla poco después. Además, era un local muy pequeño, no tenía espacio para dar cursos y el horario era muy sacrificado, de diez de la mañana a diez de la noche, lo que me obligaba a contratar a otra persona. Finalmente no pude mantenerla.

Aun así, me quedé con la espinita de volver a intentarlo, porque este mundo me apasiona. Empecé a buscar locales y cuando vi que este se quedaba libre, me lancé.

### ¿Por qué elegiste finalmente el barrio de Covibar para abrir la tienda?

Vivo en Rivas desde hace 21 años, conozco el barrio, y Covibar siempre me ha parecido el corazón comercial de la zona. Aquí la gente apuesta por el comercio de proximidad y valora mucho lo artesanal. Además, cuando empecé

a buscar local, me di cuenta de que había una demanda real de una mercería con variedad de productos y un espacio para aprender y compartir. Cuando este local quedó libre, lo vi como una oportunidad perfecta. Covibar me ayudó mucho en el proceso, me reservaron el local y me facilitaron todo. Estoy muy agradecida.

**¿A qué se debe tu amor por la costura?**

Todo viene gracias a mi abuela Carmen. Siempre la recuerdo con una aguja en la mano; incluso la noche antes de fallecer, se puso a hacer ganchillo. Curiosamente, aunque era algo que había visto en casa, empecé a practicarlo muy tarde: un día, mi marido comenzó a hacer un puzle y yo pensé que debía hacer algo también para entretenerme. Cogí una aguja y me puse a tejer; desde entonces no he parado. Me estrené con el ganchillo, pero con el tiempo me he ido interesando en otras técnicas, como el *patchwork*, que ha sido un descubrimiento maravilloso, y el bordado.

**Tus abuelos están muy presentes en el local...**

Sí, además de tener enmarcada una foto de ambos, he querido homenajear a mi abuela con el logo del pollito, que la representa a ella, siempre con la cinta métrica al cuello mientras cosía. Era una verdadera artista, al igual que mi madre y mi tía. También rindo tributo a mi abuelo, y he bautizado al negocio con su apellido, De la Casa. Ambos fueron unos referentes muy importantes en mi vida.

**¿Qué tipo de productos podemos encontrar en la tienda?**

Despacho un poco de todo en mercería: botones, hilos, lanas, elásticos, cremalleras, velcro... También algo de ropa interior básica, como braguitas, *pinkies* y medias de señora. Pero lo que más destaca es la sección de lanas. Trabajo principalmente con la marca Katia, que tiene una calidad excelente; también vendo algo de Malabrigo, que es más exclusiva, y DMC. En telas, me he centrado mucho en el *patchwork*, porque hay mucha afición. Además, tengo todo el instrumental necesario: reglas, agujas, patrones... También voy a traer una selección de forros, guatas y entretelas para que la gente no tenga que bajar a Madrid solo para conseguir un material específico. Escucho mucho a mi cliente-

la y voy ampliando la oferta según sus necesidades.

**Además de la venta de productos, ¿qué tipo de cursos ofreces?**

Impartimos cursos de corte y confección con máquina de coser, que es lo que más está demandando la gente. Muchas personas quieren aprender a hacer arreglos básicos, como coger un bajo o poner una cremallera. También tenemos clases de *patchwork*, punto y ganchillo. Las clases son un día a la semana, de lunes a jueves, en sesiones de dos horas; los fines de semana organizamos monográficos de cuatro horas. El último que hicimos fue de bordado. Los grupos son reducidos, de un máximo de diez personas, para que todos puedan aprender bien. Además, los últimos viernes de mes organizamos encuentros donde la gente puede venir a coser, charlar y compartir sus proyectos mientras tomamos algo.

Me ha sorprendido mucho la acogida de estos talleres: ya tengo más de cincuenta personas inscritas. Hay mujeres y hombres de todas las edades. También algunas familias han mostrado interés en cursos específicos para la infancia, por ejemplo, de creación de amigurumis. Es un ambiente muy bonito y de mucha complicidad.

**¿Notas que hay un resurgir del interés por las manualidades y la costura?**

Sí, sin duda. Estamos volviendo a valorar lo hecho a mano. En un mundo tan digitalizado, estas actividades nos permiten desconectar de las pantallas y conectar con nosotros mismos. Además, la costura tiene beneficios físicos y mentales: mejora la motricidad, reduce el estrés y ayuda incluso a sobrellevar momentos difíciles, como un duelo. Muchas personas encuentran en la costura un refugio.

**Hablando de lo hecho a mano, ¿también vendes creaciones propias?**

Sí, y además trabajo por encargo. Hago muñecos, chales, bordados y

cositas para bebés, como dudús y zapatitos. Soy una artesana y disfruto mucho con ello. Mi madre, además, me ayuda bastante, sobre todo con el punto. Es bonito poder ofrecer piezas únicas hechas con tanto cariño.

**También ofreces arreglos de ropa en la tienda...**

Así es, colaboro con una modista que realiza arreglos de ropa. Es un servicio que complementa muy bien lo que ofrecemos en la mercería, porque muchas personas vienen buscando materiales para arreglar sus prendas, y ahora también pueden dejarlas en la tienda para que se las ajusten o reparen.

**¿Cómo está respondiendo el barrio a la apertura de la tienda?**

La acogida ha sido fantástica. La gente está respondiendo muy bien y ya hay clientela habitual. Además, está viniendo bastante gente de los centros de mayores, la Universidad Popular y otros lugares donde se imparten cursos similares, para informarse sobre material para sus trabajos. El boca a boca está funcionando y también estoy moviéndome mucho en redes sociales. Además el local ha quedado precioso, y hay gente que entra simplemente a curiosear y termina comprando algo.

**Si tuvieras que describir tu mercería, ¿cómo lo harías?**

Más que una tienda, quiero que sea un punto de encuentro. Un lugar donde compartir nuestra pasión por la costura, aprender y disfrutar. No solo vendo hilos, también quiero que la gente se sienta cómoda, que encuentre inspiración y que disfrute del maravilloso proceso de crear. Estoy muy contenta y emocionada con este proyecto.

**VERÓNICA PRUDENCIANO INSUA**  
 COACHING PERSONAL | TERAPIA EMOCIONAL | PSICOLOGÍA POSITIVA

✉ veronicaprudenciano@gmail.com  
 📱 @veronicacoachemocional 📞 670 595 786



## Nuevos aseos para los artistas en la Sala Covibar

Ya en la revista del mes pasado hablamos de las mejoras que se estaban llevando a cabo en la Sala Covibar, destacando el compromiso continuo de la Cooperativa por mejorar sus instalaciones. Ahora, una de las reformas más importantes ha sido la construcción de unos nuevos baños situados detrás del escenario, destinados a las personas que actúan en este espacio.

Estos nuevos aseos sustituyen a los anteriores, que estaban ubicados en la zona de los camerinos y que, debido a su posición, generaban problemas recurrentes de atascos. La razón principal de este inconveniente era la ausencia de desagües en la planta sótano del recinto, lo que hacía que el sistema de trituradoras y bombas instalado no fuera eficiente, provocando dificultades en la evacuación de aguas.

Con la instalación de los nuevos baños estos problemas se han solucionado completamente. El nuevo sistema implementado permite un funcionamiento óptimo, asegurando unas condiciones adecuadas para los artistas y mejorando significativamente la infraestructura de la sala.

La mejora en los aseos es solo una de las múltiples acciones que se están implementando en la Sala Covibar. La Comisión de Cultura, junto con Patrimonio, siguen trabajando con dedicación para modernizar y mantener este espacio cultural, asegurando que continúe siendo un referente en el municipio.

c. Fundición, 79  
Pol. Ind. Santa Ana  
28529 Rivas Vaciamadrid  
Tlf. 91 499 00 68 (Material de construcción)  
Tlf. 91 670 24 49 (Baños y cocinas)

# R materiales DE CONSTRUCCIÓN

## EL 13 RIVAS



AZULEJOS Y PAVIMENTOS



MUEBLES DE BAÑO



ELECTRODOMÉSTICOS  
MUEBLES DE COCINA



SANITARIOS



# ABRIL, MES DEL LIBRO

Del 4 al 29 en las bibliotecas  
y espacios municipales

## FERIA DEL LIBRO DE RIVAS

25, 26, 27 abril 2025  
Junto a la biblioteca Gloria Fuertes

RIVAS  
VACIAMADRID



UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR
Plaza de la Cañada Real, 2 - local 2	46	Carnicería
Plaza de la Cañada Real, 3 - local 2	83	Oficina / almacén
Plaza de Clarín, 6 - local 1	130	Alimentación
Plaza de Clarín, 8 - local 1	146	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 3 - local 2	135	Bar
Plaza de Luis Buñuel, 4 - local 1-2	276	Oficina
Plaza de Luis Buñuel, 5 - local 3 posterior	110	Almacén
Plaza de Luis Buñuel, 7	67	Locutorio
Plaza de Pau Casals, 3 - local 6	50	Frutería
Plaza de Pau Casals, 7 - local 1	124 + 70 de altillo	Moda
Plaza de Pau Casals, 7 - local 3	82	Pub
Plaza de Pablo Picasso, 1 - local 4	62	Almacén
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 3	44	Pollería
Plaza de Pablo Picasso, 2 - local 4	135	Inmobiliaria
Plaza de Blas de Otero, 6 - local 3-5	87	Academia
Plaza de León Felipe, 7 - local 2	62	Lutier
Plaza de Antonio Machado, 5 - local 1	40	Almacén
Plaza de Madrid, 8 - local 1	67	Alimentación
Plaza de Madrid, 9 - local 1	80	Almacén
Plaza de Madrid, 9 - local 2	150	Local en bruto
Plaza de Madrid, 10 - local 1	139	Panadería
Plaza de Madrid, 10 - local 2	139	Panadería
Plaza de Moro Almanzor, 7 - local 1	90	Oficina
Plaza de Monte Ciruelo, 3 - local 1	39	Laboratorio
Plaza de Monte Ciruelo, 4 - local 1	42	Estudio musical
Plaza del Valle del Nalón, 6 - local 1	76	Reparación de bicicletas
Plaza del Valle del Nalón, 9 - local 1	38	Oficina
Plaza de Blimea, 1 - local 1	315	Banco
Plaza de Blimea, 8 - local 4	65	Academia
Avda. de Covibar, 10 - local 2 (Ed. Azul)	86	Papelería
Avenida de Velázquez, 4 - local 10	294	Local en bruto
Avenida de Velázquez, 4 - local 13	476	Local en bruto. Sótano incluido



INFÓRMATE  
EN:  
**CENTRO  
CÍVICO  
COMERCIAL  
DE COVIBAR**

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



*Desde 1978*

UBICACIÓN	SUPERFICIE	ACTIVIDAD ANTERIOR	PRECIO
Planta rasante, local 1	98	Comida para llevar	1127 € + IVA
1ª planta, local 8	44	Mercería	671,55 € + IVA
1ª planta, local 9	44	Joyería	660 € + IVA
2ª planta, local 25-26	65	Locutorio	748,80 € + IVA

## LOCAL destacado

INFORMACIÓN: Oficinas de la Cooperativa Covibar  
Tlf. 91 666 90 83  
Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avenida de Covibar 8, 2ª planta, local 22  
28523 Rivas Vaciamadrid

### Plaza de León Felipe, 7, local 2

Actividad anterior: Lutier Superficie: 62 m<sup>2</sup>



Cuota mensual  
de alquiler:  
**609 € + IVA**

Cuotas de comunidad  
y mancomunidad no  
incluidas.



CARTELERA DE CINE SALA COVIBAR DEL 11 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

Entrada general: 4,5€ // Socios de Covibar: 3,5€ // Menores de 10 años: 2,5€ // Menores de 10 años socios: 1,5€ // Mayores de 60-64 años: 3,5€ // Entrada libre para socios de Covibar mayores de 60 años.

**Entrada libre para mayores de 65 años, residentes en Rivas, en virtud del convenio de colaboración firmado entre el Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid y la Cooperativa Covibar.**



Para poder disfrutar de los descuentos y gratuidades es obligatorio presentar la documentación acreditativa correspondiente (carné de socio y/o DNI).

Esta programación cinematográfica podría sufrir modificaciones. De producirse algún cambio, pedimos disculpas anticipadas.

Podéis manteneros informados de forma actualizada consultando nuestra página web [www.covibar.es/sala-covibar](http://www.covibar.es/sala-covibar), así como nuestro perfil de Facebook.

**PADDINGTON. AVENTURA EN LA SELVA**

**AVENTURAS**

- Viernes 11 de abril, 17:30 horas
- Sábado 12 de abril, 17:30 horas
- Domingo 13 de abril, 17:30 horas



**Dirección:** Dougal Wilson.

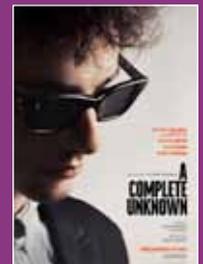
**Reperto:** Hugh Bonneville, Emily Mortimer, Antonio Banderas, Olivia Colman.

**Sinopsis:** Paddington y la familia Brown visitan a la tía Lucy en Perú, pero un misterio los envía a la selva amazónica y a las montañas peruanas.

**UN COMPLETO DESCONOCIDO**

**BIOGRAFÍA**

- Viernes 11 de abril, 20:30 horas
- Sábado 12 de abril, 20:30 horas
- Domingo 13 de abril, 20:30 horas



**Dirección:** James Mangold.

**Reperto:** Timothée Chalamet, Edward Norton, Elle Fanning, Monica Barbaro.

**Sinopsis:** Ambientada en la influyente escena musical de Nueva York de principios de los años 60, la película cuenta la historia del meteórico ascenso del músico de Minnesota Bob Dylan, un cantante de folk de 19 años, hasta las salas de conciertos y lo más alto de las listas de éxitos. Las canciones y la mística de Dylan, de nombre Robert Allen Zimmerman, se convirtieron en un fenómeno mundial que culminó en 1965 con su transgresora actuación de rock eléctrico en el Newport Folk Festival.

**MISIÓN PANDA EN ÁFRICA**

**COMEDIA**

- Viernes 25 de abril, 17:30 horas
- Domingo 27 de abril, 17:30 horas



**Dirección:** Richard Claus, Karsten Kiilerich.

**Sinopsis:** Ping, un joven oso panda lleno de curiosidad y valentía, emprende un increíble viaje cuando su mejor amigo, el dragón Jielong, es secuestrado y llevado a África. En su travesía, Ping cruza océanos peligrosos y llega a un continente lleno de maravillas y desafíos. Allí descubre un mundo completamente desconocido, donde deberá enfrentarse a hipopótamos aterradores, hienas sospechosas y gorilas sabios, mientras intenta rescatar a Jielong y frustrar los planes de un león malvado, decidido a tomar el control de la selva.

**EL SECRETO DEL ORFEBRE**

**ROMANCE**

- Viernes 25 de abril, 20:30 horas
- Domingo 27 de abril, 20:30 horas



**Dirección:** Olga Osorio.

**Reperto:** Mario Casas, Michelle Jenner, Zoe Bonafonte, Enzo Oliver.

**Sinopsis:** Juan Pablo es un prestigioso orfebre que viaja desde España a Nueva York para una exposición sobre su obra. De camino pasará por su pueblo natal, un viaje que le hará recordar su pasado y un gran amor que marcó su vida. Adaptación de la novela homónima de Elia Barceló.

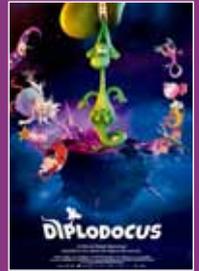
## DIPLODOCUS

AVENTURAS

Viernes 2 de mayo, 17:30 horas  
Sábado 3 de mayo, 17:30 horas  
Domingo 4 de mayo, 17:30 horas

**Dirección:** Wojtek Wawszczyk.

**Sinopsis:** Diplodocus es un pequeño dinosaurio con gran curiosidad cuyos padres desaparecen en misteriosas circunstancias. Vive en un cómic dibujado por un infravalorado artista llamado Ted. Convencido por su editor de que su cómic de dinosaurios le está frenando en su carrera, Ted coge una goma de borrar... entonces Diplodocus descubre que puede teletransportarse de un cómic a otro.



## AÚN ESTOY AQUÍ

DRAMA

Viernes 2 de mayo, 20:30 horas  
Sábado 3 de mayo, 20:30 horas  
Domingo 4 de mayo, 20:30 horas

**Dirección:** Walter Salles.

**Reparto:** James Marsden, Jim Carrey, Aylly Browne, Lee Majdoub.

**Sinopsis:** Basada en las memorias de Marcelo Rubens Paiva, en las que narra cómo su madre se vio obligada al activismo político cuando su marido, el diputado izquierdista Rubens Paiva, fue capturado por el gobierno durante la dictadura militar de Brasil, en 1971.



> Sábado 24 de mayo, 20:00 horas

## Siempre Serrat. Concierto tributo al maestro

El próximo 24 de mayo, la Sala Covibar se vestirá de gala para rendir homenaje a uno de los más grandes cantautores de nuestro país: Joan Manuel Serrat. Los vecinos tendrán la oportunidad de disfrutar de un concierto tributo inspirado en la emblemática gira *Serrat 100x100*, un espectáculo íntimo que revivió a lo largo de 2005 la esencia del artista catalán con su voz y un piano como únicos protagonistas.

Este tributo contará con la interpretación de José Voces, artista avalado por la crítica por su asombroso parecido vocal con el *noi del Poble-Sec*. Su participación en la gala 9 del programa *Tu cara no me suena todavía*, de Antena 3, le valió el reconocimiento del público y la industria musical. Acompañado al piano por el maestro Miguel Simancas, ofrecerá un recorrido por algunas de las canciones más emblemáticas del repertorio de Serrat, desde las más poéticas y nostálgicas hasta aquellas que han marcado generaciones enteras.

Con una grandísima acogida en cada escenario donde se ha presentado, este espectáculo promete emocionar y transportar a los asistentes a través de las letras y melodías de un referente indiscutible de nuestra cultura. Un concierto que, sin duda, será una cita ineludible para los amantes de la canción de autor y de la obra del gran Nano.

Y PRÓXIMAMENTE... | SÁBADO 24 DE MAYO

SIEMPRE SERRAT  
Tributo al maestro  
Sala Covibar Rivas-Vaciamadrid (Madrid)  
Entradas ya a la venta **giglon.com** | 20:00 HORAS  
ENTRADAS 12 € | SOCIOS 10€  
COVIBAR RIVAS VACIAMADRID MALIEVA PRODUCCIONES

SALA COVIBAR  
★ ENTRADA ★  
UNA PERSONA

PRECIO DE LA ENTRADA: 12 €  
Socios de Covibar 10 €

Venta anticipada en [www.giglon.com](http://www.giglon.com).

Venta en taquilla de la Sala Covibar el día del espectáculo desde las 16:30 horas.

Espectáculo ofrecido gracias al convenio de colaboración con la concejalía de Cultura y Fiestas del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid.



> Lunes 7 de abril, 18:00 horas > Lunes 5 de mayo, 18:00 horas

## Ríete de los lunes mientras puedas

SESIÓN DE RISOTERAPIA GRATUITA CON LA ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS

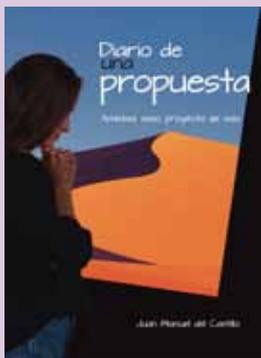
> Miércoles 9 de abril, 19:00 horas

### Viajeros sedentarios: últimas andanzas de **José Luis Morante** en el mundo de los haikus

Tal y como nos comentó el autor en la entrevista que nos concedió el pasado mes, «Los haikus de *Viajeros sedentarios* acogen el contacto con lo efímero, el suceso mínimo cotidiano y la maraña de encuentros con protagonistas y secundarios de la vida social.

Suman instantáneas. Despliegan rutinas y dibujan con trazo descriptivo la dermis del tiempo. Son eclécticos. Aluden a facetas dispares del aquí en el ahora, a esa aparente acción tocada por la contingencia que ya dobla la esquina».

Poeta, profesor y aforista, José Luis Morante vuelve a visitarnos para presentar su libro *Viajeros sedentarios*, una colección de haikus escrita entre 2020 y 2024.



> Jueves 10 de abril, 19:00 horas

### Juan Manuel del Castillo presenta su novela *Diario de una propuesta*

Tras el éxito de su puesta de largo en la sala Marcos Ana del centro cultural Federico García Lorca, el periodista y ahora escritor ripense Juan Manuel del Castillo busca un nuevo llenazo en el Centro Social de Covibar.

*Diario de una propuesta*, su ópera prima en el mundo de la narrativa, cuenta los orígenes de la ciudad de Rivas, desde sus 365 habitantes a principios de los

años 80 hasta los 105 000 actuales. La historia se desarrolla desde el punto de vista de un grupo de jóvenes de 18 años, estudiantes de un instituto local, quienes participan en actividades y asociaciones municipales, y luchan a favor de diversas causas. La trama abarca también su vivencia en actos solidarios, su incorporación a la universidad y sus experiencias en diferentes países. A lo largo de la obra descubriremos sus desafíos, logros y vivencias.

Del Castillo, toda una institución y memoria viva de nuestro municipio,

cuenta con una trayectoria de más de cuarenta años inmerso en el sector de las comunicaciones, habiendo dirigido un periódico en tiempos de la dictadura, creado una televisión local, la revista Zarabanda, dos periódicos en la zona sureste de la Comunidad de Madrid y una radio. En la actualidad sigue ejerciendo como articulista de varios medios y también conductor de un par de programas de televisión.

En el acto estará acompañado por Melitón Quílez, vocal del Consejo Rector de Covibar.

> Lunes 21 de abril, 19:00 horas

### Charla-taller de Proyecto Perrutis-Covibar *La realidad supera siempre la ficción*

Proyecto Perrutis-Covibar, liderado por el terapeuta especialista en adicciones Emilio Ortiz, nos trae este mes una nueva charla-taller enriquecedora. En esta ocasión, le acompañará el escritor y periodista David López Canales, cuya trayectoria abarca desde el periodismo hasta la literatura y el guionismo audiovisual.

López Canales ha colaborado con numerosos periódicos y revistas y es au-

tor de obras como *El traficante* —que inspiró la serie *Los Farad* (disponible en Prime Video)—, *Un tablao en otro mundo*, *Herederás mi reino* y *El tigre y la guitarra*, cuya adaptación a documental dirige actualmente.

Además, ha trabajado como guionista en documentales como *Juan Carlos: la caída de un rey*, *Nazi-cártel* (ambos en SkyShowtime) y *Macarena* (Movistar+).

Una oportunidad única para acercarse a su obra y conocer, de la mano de Emilio Ortiz, la conexión entre la literatura, la comunicación y los procesos de superación personal.



> Del 23 de abril al 23 de mayo

## Exposición **Entintados**. El universo en tinta de **Mario Kuevas**



Kuevas, artista y profesor del taller de dibujo y pintura de Covibar.

La Sala Miguel Hernández acoge este mes la exposición **Entintados**, una muestra del trabajo de Mario

Podréis apreciar dos enfoques distintos del entintado, tanto en su técnica como en su resultado final. Por un lado, ilustraciones realizadas digitalmente con Procreate, un software con el que el artista busca emular el acabado de las técnicas tradicionales. Por otro, se presentan obras creadas con rotuladores calibrados, donde el uso de manchas y puntos aporta un carácter más orgánico y expresivo.

Todas las imágenes expuestas fueron realizadas durante el desafío artístico INKTOBER, en sus ediciones de 2019 y 2023, un reto anual que invita a los artistas a explorar y perfeccionar el arte del entintado.

No te pierdas la exposición, una oportunidad única para descubrir la versatilidad y riqueza de esta técnica.

> Jueves 24 de abril, 19:00 horas

## Tercera edición de **Despertando la vitalidad interior**.

Un retiro de taichí, chi-kung y meditación en la naturaleza

Sifu Alfonso Bonilla, experto en *wushu* y cultura china, y profesor del Gimnasio Covibar, presenta la tercera edición de este retiro, que tendrá lugar los días 18, 19 y 20 de julio en Miraflores de la Sierra.

Este retiro ha sido diseñado para quienes buscan recuperar el equilibrio, fortalecer el cuerpo y la mente, y sumergirse en un fin de semana de bienestar en la naturaleza. Si necesi-

tas hacer un alto en el camino, esta es tu oportunidad. Exploraremos el Lohan Qigong, basado en la medicina tradicional china, el budismo Shaolín y la filosofía taoísta, con siglos de conocimiento en salud y bienestar. También practicaremos taichí y chi-kung, técnicas de respiración, relajación y automasaje, paseos meditativos y enseñanzas sobre filosofía oriental. Será un espacio para renovar tu energía, conectar con la naturaleza y profun-



dizar en la sabiduría ancestral del movimiento consciente.

Acude al Centro Social el próximo día 24 para conocer todos los detalles sobre este encuentro y la forma de inscribirte.

> Lunes 28 de abril, 19:00 horas

## Ponencia **La evolución de la danza en España: Un viaje a través del tiempo y la cultura**, con **Adrián Ortigosa**

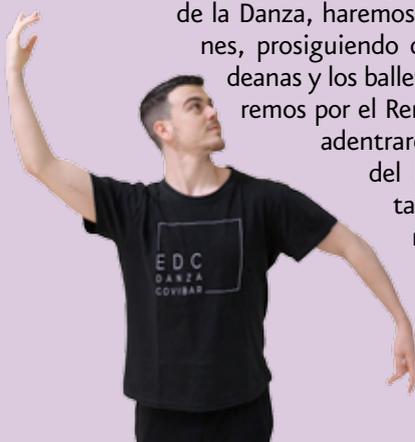
La danza en España es mucho más que una forma de expresión y de arte; es un reflejo de la historia, las costumbres y emociones de un pueblo que ha logrado evolucionar y adaptarse a los diferentes contextos históricos, políticos y sociales. España ha sabido integrar su tradición con las corrientes internacionales, creando una rica diversidad de expresiones corpóreas y artísticas que, a día de hoy, siguen evolucionando.

En esta charla, que tendrá lugar en la víspera del Día Mundial de la Danza, haremos un recorrido desde los orígenes, prosiguiendo con las danzas folclóricas, aldeanas y los ballets de corte del siglo XIV. Viajaremos por el Renacimiento y el Barroco y nos adentraremos en la danza académica del ballet del siglo XIX. Veremos también nacer la cultura del flamenco y finalizaremos con la danza moderna y contemporánea del siglo XX.

Conoceremos también las grandes figuras dancísticas del panorama nacional y repasaremos la creación e historia de las grandes entidades de nuestro país, como la Compañía Nacional de Danza y el Ballet Nacional de España.

Adrián Ortigosa es bailarín, coreógrafo y docente. Comenzó a bailar a la temprana edad de 9 años en el barrio de Covibar y formalizó sus estudios superiores, graduándose en Pedagogía de la Danza Contemporánea. Ha sido bailarín del Joven Ballet de Cámara de Alicia Alonso, donde ha interpretado los roles principales de los grandes ballets modernos y contemporáneos. Ganador de múltiples certámenes nacionales e internacionales, ha obtenido menciones especiales como bailarín excelente.

Actualmente es profesor en la Escuela de Danza Covibar y participa en diferentes proyectos pedagógicos en los centros educativos, acercando la historia y la evolución de la danza a los colegios.



> Miércoles 30 de abril, 19:00 horas

## Necesitas uno: poesía, teatro y música en un recital único de Romanceros de Carne y Plata

Luis San José, reconocido rapsoda, actor, escritor y, por encima de todo, un aprendiz permanente, regresa una vez más a nuestra programación para ofrecernos su recital poético *Necesitas uno*, en el que la música, la poesía y el teatro se entrelazan con maestría.



Con más de 200 reconocimientos en las disciplinas de narrativa, poesía y teatro, y a través de su bitácora *Cari-cias y carencias*, Luis ha logrado captar la atención de miles de seguidores.

Aunque se define como un «músico nefasto, pintor mediocre y bailarín frustrado», su escultura verbal es una de las más aclamadas, y su capacidad para construir sueños con palabras lo convierte en un arquitecto incansable del arte literario.

La audiencia tendrá la oportunidad de disfrutar de una rica selección de poemas, que podrán ser elegidos tanto a petición del público como por la ya clásica ruleta digital

que Luis ha incorporado a sus espectáculos.

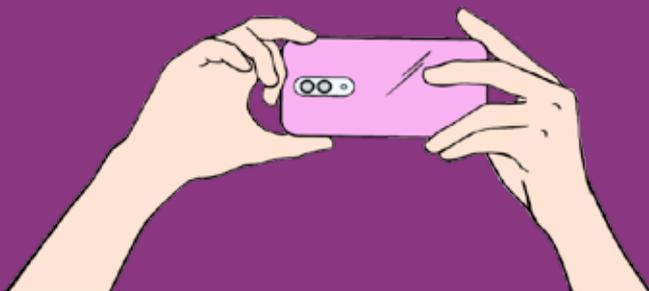
Un recital que promete emocionar y cautivar a todos los asistentes, como es habitual en su impecable trayectoria.

La entrada es libre hasta completar aforo.



## Programa de cursos de la Comunidad de Madrid para *aprender habilidades digitales*

Nuestro Centro Social sigue acogiendo durante este año una serie de cursos gratuitos que suponen una excelente oportunidad para mejorar la alfabetización digital y el empoderamiento de los participantes, permitiéndoles conectarse con el mundo digital de manera más efectiva. Todos tienen una duración de cinco horas, repartidas en dos jornadas.



> 7 y 8 de mayo, 16:00 horas

### Saca partido a la cámara del móvil

Exprime al máximo la cámara de tu móvil. Explora sus funciones adicionales como el lector de QR y la realidad aumentada, además de experimentar con aplicaciones y seguridad biométrica.

Para participar, solo es necesario inscribirse a través de la página web [auladigital.comunidad.madrid](http://auladigital.comunidad.madrid) o contactar por WhatsApp (620 040 503), teléfono (900 423 270) o correo electrónico ([soporte@madridauladigital.org](mailto:soporte@madridauladigital.org)).

## Mila Mola... ¡y su musical aún más!



ractividad, invitando a grandes y pequeños a participar, cantar y disfrutar juntos en familia.

La escenografía llena de color y las divertidas coreografías mantuvieron la atención de los más pequeños. La

energía y entusiasmo del elenco lograron crear una atmósfera mágica que dejó una impresión duradera en todos los asistentes, que destacaron el carácter didáctico del espectáculo, así como la capacidad de los actores para involucrar al público en cada número.

El pasado domingo 16 de marzo, la Sala Covibar se llenó de alegría con la presentación de *Mila Mola, el musical*. Basado en su exitoso canal infantil de YouTube, que cuenta con casi 300 000 seguidores, el espectáculo ofreció una experiencia inolvidable para niños y familias.

Con once pegadizas canciones, el musical abordó temas esenciales como la pasión por la lectura, el amor propio, el respeto por el medio ambiente y el fascinante mundo de los animales. La puesta en escena destacó por su inte-



Foto: Fernando Galán

## Marzo en el Centro Social. Cultura bajo la lluvia

A pesar de las lluvias que han marcado este pasado mes de marzo, el Centro Social Armando Rodríguez brilló con una programación que atrajo a un público fiel y entusiasta. El mes estuvo lleno de actividades culturales y educativas que nos invitaron a pensar, disfrutar y aprender.

El día 6 fue el turno de los aficionados al fútbol, con la presentación del libro *Rayo Vallecano. Un equipo de barrio*, de Alejandro Castellón, quien estuvo acompañado por el también periodista Carlos Sánchez Blas. Juntos exploraron el pasado, presente y futuro del Rayo Vallecano, reflexionando sobre qué hace a Vallecas y a su equipo tan especiales, y cómo este sigue siendo uno de los pocos equipos profesionales de barrio de Europa.

Al día siguiente, la programación continuó con *Una puerta al futuro*, un libro de teatro infantil escrito por Nacho Ortega Mercader e ilustrado por Julia Molina Mateos, quien también estuvo presente en el evento. La actriz y formadora de artistas Marta Hervás acompañó la presentación, y un grupo de niños del público tuvo la oportunidad de interpretar algunos fragmentos de la obra.

El 19 de marzo, se presentó el ensayo primorosamente ilustrado *La danza en el tiempo*, de Ainhoa Sarmiento, profesora del Conservatorio Superior de Danza de Madrid. La autora nos sumergió con su arte en la fascinante historia de la danza a lo largo de los siglos, ofreciendo una visión única de esta disciplina tan importante en nuestra cultura.

El lunes 24, Donantes de Risas nos trajo una nueva conferencia, esta vez con el licenciado en Ciencias Físicas y profesor Carlos González. En su ponencia *El arte de jugar la vida*, nos invitó a reflexionar sobre cómo desarmar los dramas cotidianos que limitan nuestra felicidad y cómo aprovechar ese tiempo tan valioso para afrontar lo realmente importante. Con la invitación a incorporar este mensaje en nuestro vivir, pensar y sentir, la asociación Donantes

de Risas celebra su despedida como organizadora de conferencias.

La música fue la protagonista el martes 25 con el concierto del grupo riopense Jazz Lemon. Conocidos por su fusión de estilos y sonidos, ofrecieron un repertorio que combinó sus temas más emblemáticos con nuevas interpretaciones llenas de energía y creatividad, haciendo que la tarde fuera un verdadero deleite para sus incondicionales.

En paralelo a estos eventos, seguimos con la sesión mensual de risoterapia *Ríete de los lunes mientras puedas*, y los cursos para aprender habilidades digitales, en esta ocasión *Cómo hacer un currículum digital* y *Servicios digitales de la Comunidad de Madrid*, que continúan siendo un éxito rotundo.



Todo esto tuvo lugar en un entorno especialmente enriquecido por la exposición *Acuarelararte*, de Federico Henao Echeverri, que adornó la Sala Miguel Hernández desde el 12 de marzo y estará disponible hasta el 11 de abril. Una muestra que, sin duda, ha sido una de las grandes atracciones del mes.

Tal y como os prometimos el mes pasado, también queríamos incluir en esta edición la foto de la presentación de *Los hijos del Sol*, de Luis Vega, que se celebró el 27 de febrero. Debido a los plazos de cierre, no pudimos incluirla en su momento, pero aquí la tenéis. Como siempre, Luis aprovechó su visita para hablarnos de política, un tema importante en su labor como activista social.





## Brotaron las palabras. Nuestro Centro Social, sede del primer Congreso Primavera Literaria Mad

El Centro Social de Covibar acogió los días 21 y 22 de marzo el primer Congreso Primavera Literaria Mad, un evento que reunió a escritores y escritoras para explorar el proceso creativo y editorial de un libro. La inauguración corrió a cargo del concejal de Barrio Oeste, José Luis Alfaro, quien destacó la importancia de espacios de encuentro como este para la comunidad literaria.

El congreso abordó distintas fases de la creación literaria, desde la inspiración inicial hasta la promoción en redes sociales y el marketing editorial. Expertos del sector compartieron estrategias para potenciar la creatividad, publicar un libro y gestionar derechos de autor. También se ofrecieron charlas sobre la industria editorial y talleres prácticos, como el dedicado a la relajación para escritores.

Uno de los puntos fuertes del congreso fue el concurso de microrrelatos, cuya entrega de premios se llevó a cabo al cierre del evento. Además, se impulsó una iniciativa solidaria con la donación de libros, cuya venta se destinó a asociaciones de protección animal.

El evento finalizó con la despedida a cargo de Roger Domingo, director editorial en Grupo Planeta y creador del Método MAPEA, dejando un balance positivo tanto en asistencia como en contenido, y consolidando este congreso como un referente para escritores emergentes y profesionales. Desde la Cooperativa nos gustaría seguir contando con ellos de cara a futuras ediciones, para continuar haciendo crecer este espacio de aprendizaje y creación artística.



## Despedida del invierno en Covibar: lluvia, barbacoa y mucha alegría

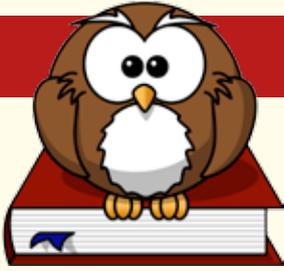
La tarde del pasado 20 de marzo, coincidiendo con el equinoccio de primavera, en Covibar celebramos una fiesta fin del invierno en el exterior del Centro Cívico Comercial. A pesar de la intensa lluvia, que nos dio escasa tregua durante la jornada, numerosos vecinos se sumaron al evento con ganas de disfrutar y celebrar juntos la llegada de una nueva estación.

El Consejo Rector de la Cooperativa, anfitrión del evento, organizó una gran barbacoa en la que repartimos bocadillos de lomo, chorizo, morcilla y panceta, acompañados de bebida, todo ello de forma gratuita. Ni la lluvia ni el frío impidieron que el ambiente fuera festivo, con algunos asistentes atreviéndose incluso a bailar bajo los chubascos intermitentes.

La fiesta contó con la presencia de miembros de la corporación municipal, como la alcaldesa Aída Castillejo y el concejal de barrio Oeste, José Luis Alfaro, así como el exalcalde Pedro del Cura, quienes compartieron el momento con los vecinos en un ambiente de cercanía y celebración.

A pesar del clima invernal que se resistía a marcharse de nuestra región, los vecinos de Covibar demostraron una vez más que ni la lluvia ni el frío pueden frenar su espíritu festivo. Muy pronto habrá nuevas oportunidades para reunirnos y seguir celebrando juntos. ¡Os mantendremos informados!





## EL WHATSAPP QUE NUNCA ENVIARÉ

Vivimos con excesos de comunicación, donde nuestros círculos sociales demandan mensajes constantemente y respuestas inmediatas. También tenemos una cantidad ingente de opciones para exhibir cualquier momento de nuestra vida. Estamos en el momento histórico con más conexiones a nuestra disposición y, aun así, seguimos teniendo problemas con la sinceridad. Yo también padezco esa enfermedad llamada: cobardía o falsedad.

Ojalá pudiera plantarme delante de mi amiga, sin necesidad de recurrir a medio litro de crianza, y decirle con franqueza lo que pienso de su pareja. Por más veces que escribo, borro, reescribo y elimino el mensaje, sigo escondiéndome detrás de un arbusto para rumiar mi honestidad.

Me encantaría decirte, querida amiga, todas las cosas que pienso acerca del inválido emocional que tienes por pareja. Pero sufro esa enfermedad común de sonreír, asentir y callar. Seguiré guardándome mi opinión en el tintero del odio: ese frasco que todo buen humano tiene junto a la mesilla de noche, lo saca a pasear mientras va al trabajo y lo rellena al discutir con sus amigos sobre quién tiene la culpa del desastre de la Dana.

Por mucha libertad de expresión que promulguemos, seguimos acobardándonos frente a la idea de ofender a la otra persona con nuestro punto de vista. Por eso convertimos nuestro rostro en un trampantojo de alegría al ver a la persona que despreciamos; asentimos al escucharle hablar, aunque su voz suene como un tenedor raspando la pizarra de la incultura, y por el que nunca guardaremos su número en la agenda telefónica; con suerte volveremos a verle dentro de seis meses en otro evento social.

Y aquí llega la cuestión:



¿Hace más daño el chisme a las espaldas o el mensaje directo? Aunque no nos atrevamos a mandar nuestra confesión sobre la venda que tiene en los ojos nuestra amiga (qué desgracia que el amor sea ciego), siento que me pongo yo mismo la brida del regaño, aquella que se usaba en la Edad Media para silenciar a los que chismorreaban demasiado. Por eso recomiendo: no usar el sistema de mensajería instantáneo, que debería estar prohibido su uso bajo los efectos de sustancias que alteren la realidad. La mejor opción para evitar morir envenenados por mordernos la

lengua es una reunión con amigas: ese espacio parecido al aquelarre, donde se sacrifica a la persona que todos odiamos con extraños rituales entre copas de vino, queso de marca y pizza congelada.

Muy a mi pesar, continuaré enmudecido frente a mi amiga, fingiré una sonrisa junto al cromañón y transformaré mi confesión en un artículo de opinión.

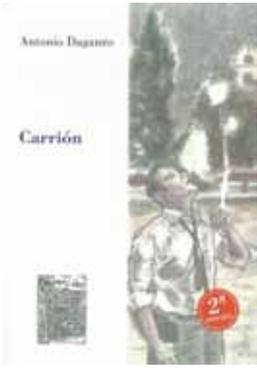
“Tu novio no me gusta”.

Qué pena que nunca me atreva a mandar ese WhatsApp. 📱



**JUAN FONT** (Rivas-Vaciamadrid, 1988) es escritor y guionista. Ha publicado relatos y se han llevado a la pantalla y a los escenarios sus guiones para cine y teatro. Es el autor de *35930S*, *el secreto de las esferas*. Se ha formado en escritura creativa y ha obtenido diversos reconocimientos por su obra. Colabora asiduamente como articulista para diversos medios y presenta el programa Palabras en Vuelo de la Asociación de Escritores en Rivas.

# PALABRAS DE PAPEL *couché*



**Antonio Daganzo**, es poeta, narrador, periodista, divulgador cultural y comentarista musical. Licenciado en Ciencias de la Información, ha sido distinguido en varios concursos literarios. Es autor de catorce libros publicados en España e Iberoamérica; entre ellos, los poemarios *Mientras viva el doliente*, *Juventud todavía* -Premio de la Crítica de Madrid (2015)-, y de la colección de haikus *Pasos de centinela*. Como musicógrafo, los ensayos divulgativos *Clásicos a contratiempo* y *Música, delicias del asombro*. Ha sido Premio de Narrativa Miguel Delibes (2018) por su novela *Carrión*.



## 1.- ¿Escribir sentado o de pie?

Sentado, siempre que la música lo pida; de pie, siempre que la música se escape.

## 2.- ¿Por qué escribes lo que escribes?

Por una tozudez que prefiero denominar «vocación informada» (ique no deliberada!).

## 3.- ¿Con qué personaje tuyo o de un libro leído harías un pacto diabólico?

Con Adrian Leverkühn, el compositor de vanguardia de Thomas Mann, protagonista de su novela *Doktor Faustus*. ¿Por qué? Para ganármelo en principio, y deshacer más tarde su pacto diabólico -y el mío con él también-. Cosa sencilla: bastaría la audición de los dos ciclos de El clave bien temperado, de Johann Sebastian Bach -el hermano de Dios-, durante veinticuatro horas seguidas. Y, restaurada la tonalidad en todos sus extremos, ¡a crear nuevamente lo atonal! Pero «ya sin demonio ni alucinaciones», que diría el poeta José Hierro.

## 4.- ¿Yo leo, tú lees, él lee...? (presente de indicativo)

Nosotros, nosotros, nosotros leemos. (Para que, cambiando del modo indicativo al subjuntivo, vosotros leáis. Y que ellos lean.)

## 5.- ¿Qué libro sin escribir te falta por leer?

Uno que, requiriendo algún tipo de ambientación, desdeñe absolutamente tiempo y lugar. Uno que narre como lo hace la música. (Quizá Jorge Luis Borges lo escribió, y está perdido.)

## 6.- ¿Cambiarías un punto y coma por un beso?

Por un beso de los buenos, cómo no iba a cambiarlo. (Pobre destino, ¡ay!, el del punto y coma, cada vez más ignorado en la escritura.)

## 7.- Una profecía: ¿qué mundo literario vislumbras para el año 2111?

Uno con lectores inteligentes; en muchos casos, no serán humanos.

«Olvida el pájaro / el misterio del alba, / y nace siempre.» (Haiku de mi colección *Pasos de centinela*, Buenos Aires, Argentina.)

<http://sinfoniadelpalabras.blogspot.com/>

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



## Los cafés cantantes y tablaos flamencos de Madrid

Adrián Ortigosa y Déborah Giménez

Caminar por las calles de Madrid es adentrarse en un mapa de pequeños refugios donde música, danza española, gastronomía y cultura se entrelazan para dar vida a los emblemáticos tablaos flamencos y cafés cantantes. Estos espacios, únicos y cargados de historia, trasladan a quien los visita al corazón de la tradición española a través de actuaciones que combinan la pasión del cante, el virtuosismo de la guitarra y la fuerza del baile. Sobre el tablao, los diferentes estilos de danza española y música flamenca se despliegan en auténticos cuadros vivos, ofreciendo un espectáculo castizo, arraigado a la tierra y accesible a pie de calle.

Los cafés cantantes, precursores de esta tradición, surgieron como los epicentros del entretenimiento popular en España durante el siglo XIX y principios del XX. Eran establecimientos sencillos, de ambiente informal y acogedor, donde el cante flamenco resonaba entre las mesas y el público se entregaba al jaleo y los aplausos. Su nombre proviene de la unión de dos elementos esenciales: el café, servido a los asistentes, y el cante, alma del flamenco. En estos modestos escenarios, los artistas —cantaos, bailaores y tocaos— compartían su talento, convirtiendo los cafés en espacios de encuentro cultural y en plataformas para la difusión del flamenco como género musical y expresión artística.

Estos lugares desempeñaron un papel crucial en la evolución del flamenco, al ofrecer a los artistas un medio para darse a conocer y ganarse la vida mientras enriquecían la identidad cultural española. Sin embargo, su influencia comenzó a menguar con el paso del tiempo. La danza, en constante transformación, comenzó a profesionalizarse con la creación de escuelas y compañías, trasladándose a teatros y peñas flamencas. Aunque los cafés cantantes perdieron protagonismo, su legado sigue siendo una pieza fundamental en la historia del flamenco y su desarrollo como arte.

El primer café cantante de España, El Café de Silverio, abrió sus puertas en Sevilla en la década de 1880 bajo la dirección de Silverio Franconetti, una figura clave en el mundo del flamenco. Este cantaor y empresario no solo revolucionó el género con su estilo, sino que convirtió su café en un referente para la popularización del cante flamenco en un entorno público. La influencia de El Café de Silverio fue tal que pronto inspiró la apertura de otros locales similares por todo el país, incluido Madrid, donde el flamenco se fusionó con la cultura de los cafés y se consolidó como un fenómeno artístico de primer orden. Aunque Franconetti no tuvo rivales directores en la gestión de estos espacios, compartió

época con grandes cantaos como El Fillo, El Planeta o El Nitri, cada uno con un estilo único que enriqueció el panorama flamenco.

En Madrid, el Café de Levante marcó un hito como el primer establecimiento de este tipo en la capital. Inaugurado en la década de 1860 en la calle Arenal, este café se convirtió en un punto de encuentro para los amantes del flamenco, ofreciendo actuaciones espontáneas en un ambiente íntimo y desenfadado. Otro nombre imprescindible en esta historia es Don Antonio Chacón, un cantaor de finales del siglo XIX y principios del XX cuya aportación al flamenco añadió profundidad y sofisticación al género. Su presencia en los cafés cantantes no solo elevó la calidad de las interpretaciones, sino que también contribuyó a su expansión y prestigio.

Con el tiempo, los cafés cantantes cedieron terreno ante los cambios sociales y culturales. La llegada de nuevos géneros musicales, el auge de teatros y cines, y eventos como la Guerra Civil Española y la posguerra transformaron los gustos del público y afectarán la estabilidad de estos locales. Factores económicos, como la recesión y la competencia de formas de entretenimiento más rentables, también precipitaron su declive. Sin embargo, su espíritu perduró en los tablaos flamencos, que emergieron como una evolución natural de aquellos primeros escenarios.

Aunque cafés cantantes y tablaos comparten raíces en la promoción del flamenco, cada uno tiene su propia esencia. Los cafés destacaban por su carácter improvisado y su atmósfera cercana, con artistas de distintos niveles compartiendo un espacio reducido. Los tablaos, en cambio, apostaron por espectáculos más elaborados y profesionales, con programaciones regulares y un enfoque en la calidad artística. Hoy, los tablaos madrileños como Tablao Flamenco 1911, Corral de la Morería, Las Carboneras o Cardamomo no solo conservan la esencia del flamenco, sino que la enriquecen al integrar los cuatro estilos de la danza española —Escuela Bolera, Danza Estilizada, Folclore y Flamenco—, junto con una oferta gastronómica y decoradas que reflejan la tradición y la vanguardia.

Estos espacios son un puente entre el pasado y el presente, un homenaje a los cafés cantantes que dieron origen al flamenco moderno y una ventana a su constante reinención. En abril, mes de renacimiento y celebración, los tablaos de Madrid resuenan con estilos como la soleá, las bulerías, el fandango o las alegrías, recordándonos que el flamenco sigue siendo un arte vivo, tan arraigado como innovador.



Tablao flamenco Corral de la Morería



Tablao flamenco 1911



Silverio Franconetti



1892 Tablao flamenco de Sevilla.

**INSCRIPCIONES TALLERES****OFICINA DE LA COOPERATIVA COVIBAR** Avda. Covibar nº8, 2ª planta, local 19. Tel.: 91 666 90 83**OFIMÁTICA Y DIGITALIZACIÓN**

PRECIO MENSUAL: 45 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 40 €

Profesor: Eduardo Ruiz

GRUPOS REDUCIDOS: máximo 6 alumnos

Horarios:

Jueves, de 10:00 a 11:30h

Jueves, de 11:30 a 13:00h

Jueves, de 17:30 a 19:00h

Viernes, de 10:00 a 11:30h

Viernes, de 11:30 a 13:00h

Lugar: Centro Cívico Comercial de Covibar, 1ª planta, local 17.



Contenidos:

- Manejo de ordenadores y dispositivos móviles.
- Sistemas operativos: Windows 10 y Windows 11.
- Programas ofimáticos: Microsoft Office, LibreOffice y herramientas ofimáticas de Google.
- Navegadores: Microsoft Edge, Google Chrome y Mozilla Firefox.
- Búsquedas en Internet, integración de dispositivos móviles con el ordenador, correo electrónico, almacenamiento de archivos en la nube, uso de certificado digital y DNI electrónico, gestiones online diversas como pedir cita previa, compras y banca online, entre otras.

ofimática y digitalización

**CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN DE MOBILIARIO**

PRECIO MENSUAL: 37 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 31 €

Profesora: Carmen Suárez

Horarios:

Lunes, de 10:00 a 12:30 h

Lunes, de 18:00 a 20:30 h

Martes, de 10:00 a 12:30 h

Martes, de 18:00 a 20:30 h

Miércoles, de 18:00 a 20:30 h

Jueves, de 10:00 a 12:30 h

Jueves, de 17:30 a 20:00 h

Lugar:

Centro Cívico Comercial de Covibar, 2ª planta, local 25-26

restauración

Grupos reducidos. Las clases se impartirán también en lengua de signos, por si alguna persona sorda pudiera necesitarlo.

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS**

Siquieres probar una clase gratis, en abril acércate cualquier martes por la tarde o jueves por las mañanas (salvo en Semana Santa).

**CLASES DE GUITARRA O TECLADO**

PRECIO MENSUAL GUITARRA: 50 €

PRECIO MENSUAL GUITARRA SOCIOS: 45 €

Profesor: Fernando Gonzalo

Teclado: media hora.

Guitarra: una hora (máximo 4 alumnos).

Horarios:

Miércoles mañana.

Jueves tarde.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

guitarra y teclado

PRECIO MENSUAL TECLADO: 55 €

PRECIO MENSUAL TECLADO SOCIOS: 50 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

rellenando el formulario

<https://forms.gle/EgnMU4RcFR89rsEQA>**FOTOGRAFÍA**

PRECIO MENSUAL: 49 €

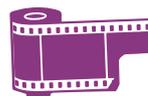
PRECIO MENSUAL SOCIOS: 44 €

Profesor: Fernando Galán

Niveles:

Iniciación / Avanzado

/ Laboratorio / Club



LUGAR E INSCRIPCIONES:

Estudio Foto Escuela F

(Plz. Pablo Picasso, 2 - local 1)

Más información 91 008 88 26

fotografía

**PINTURA Y DIBUJO**

PRECIO MENSUAL: 38 €

PRECIO MENSUAL SOCIOS: 33 €

Profesor: Mario Kuevas

Horarios:

Martes de 10:00 a 13:00 h

Miércoles de 18:00 a 21:00 h

Máximo por grupo, 15 alumnos.

A partir de 14 años.

Lugar:

Sala Picasso. Plaza de Pablo Picasso, 4, posterior

pintura y dibujo

# EN LA MEMORIA

## Un relato gráfico de Óscar Fernández Baquero

La revista Covibar se enorgullece de presentar en sus páginas centrales *En la memoria*, la adaptación gráfica de un relato que conquistó en 2021 el primer premio del Certamen Literario Una tarde en Covibar. Su autor, Óscar Fernández Baquero, vecino de Rivas, ha querido transformar su historia en cómic, combinando narrativa y arte para ofrecer una nueva forma de experimentar su relato.

Este proyecto no solo es una muestra del talento de su autor, sino también un homenaje a Covibar y a quienes construyeron su historia. A continuación, el propio Óscar nos cuenta qué lo motivó a crear esta adaptación.

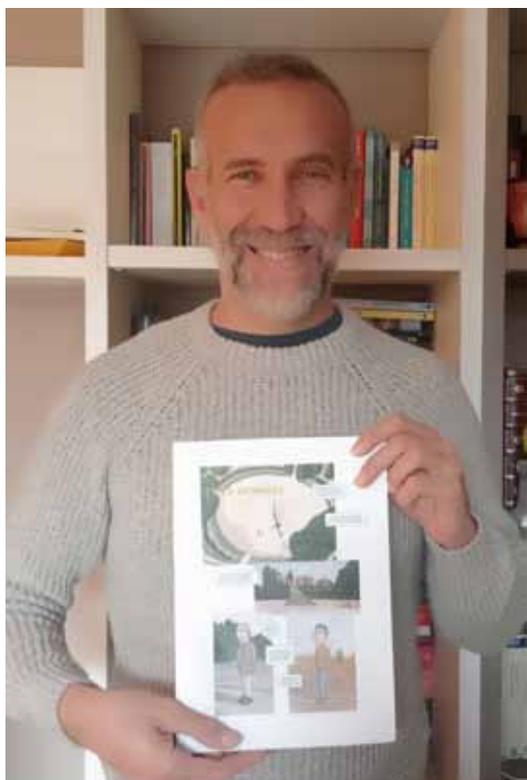


ANTE TODO, QUIERO AGRADECER ENORMEMENTE A LA COOPERATIVA COVIBAR, Y EN ESPECIAL AL ÁREA DE CULTURA, LA ATENCIÓN PRESTADA. COMO RIPENSE QUE SOY, HE QUERIDO RENDIR HOMENAJE AL BARRIO, PORQUE LAS HISTORIAS VALIENTES, LAS QUE DESAFÍAN LA CONVENCIONALIDAD Y BUSCAN UN CAMINO DIFERENTE, POR DIFÍCIL Y UTÓPICO QUE PAREZCA, MERECEN SER CONTADAS.

EN ESTE CÓMIC, A TRAVÉS DE LOS OJOS Y LA MEMORIA DEL PROTAGONISTA, RECORREREMOS LAS CALLES DE COVIBAR EN UN VIAJE ENTRE EL PRESENTE Y EL PASADO. CADA PARADA EN SU PASEO EVOCARÁ UNA REMINISCENCIA DEL MISMO LUGAR EN OTRA ÉPOCA, CON UNA HISTORIA PERSONAL LIGADA A ÉL. SU MUJER, CARMEN, SERÁ EL HILO CONDUCTOR QUE NOS MOSTRARÁ, A TRAVÉS DE SU TRANSFORMACIÓN PERSONAL, CÓMO EVOLUCIONÓ LA COOPERATIVA Y LAS PERSONAS QUE LA HICIERON POSIBLE.

NO ES UN CÓMIC CONVENCIONAL: ES MÁS BIEN UN RELATO ILUSTRADO. LA NARRACIÓN SE SOSTIENE EN LA VOZ INTERIOR DEL PROTAGONISTA MÁS QUE EN LOS DIÁLOGOS. HE INTENTADO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ENTRE LA FUERZA DE LA PALABRA ESCRITA Y LA POTENCIA DE LA IMAGEN.

ESTÁ BASADO EN EL RELATO CORTO HOMÓNIMO EN LA MEMORIA, CON EL QUE GANÉ EL PRIMER PREMIO DEL XI CERTAMEN UNA TARDE EN COVIBAR. ESPERO QUE DISFRUTÉIS DE ESTA VERSIÓN TANTO COMO YO HE DISFRUTADO CREÁNDOLA.



### Sobre el autor

Óscar Fernández Baquero (Madrid, 1974) es historiador del arte. Aficionado a la escritura y el dibujo desde bien pequeño, su pasión por la literatura y el dibujo lo ha llevado a ganar numerosos premios en certámenes de relato corto y microrrelato, que a continuación detallamos:

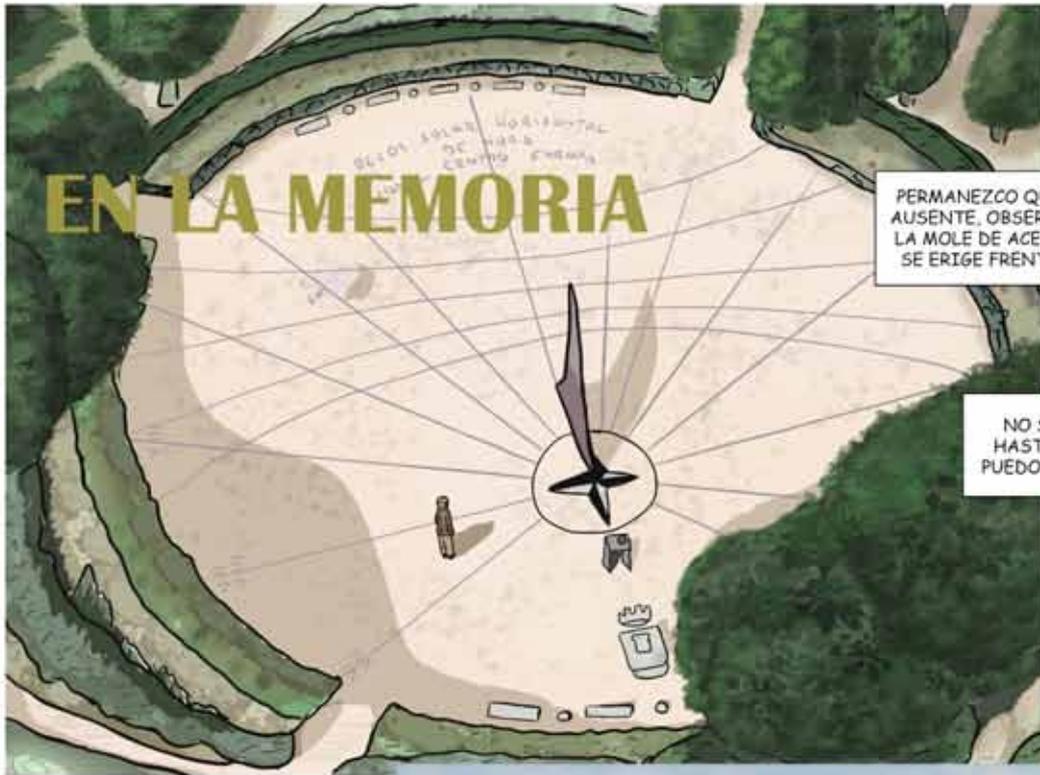
- Segundo premio DEL CERTAMEN DE CREACIÓN LITERARIA DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DISTRITO DE MORATALAZ (2009).
- Finalista de la II edición del CONCURSO DE RELATO CORTO VILLA DE LERMA (2015).
- Segundo premio en el VII CERTAMEN LITERARIO UNA TARDE EN COVIBAR (2017).
- Primer premio del CERTAMEN LITERARIO DE CARTAS DE AMOR Y DESAMOR LA RAMBLA (2019).
- Tercer premio en el V CERTAMEN INTERNACIONAL DE RELATOS CORTOS SOBRE LA MINERÍA DEL CARBÓN (2021).
- Primer premio en el XI CERTAMEN LITERARIO UNA TARDE EN COVIBAR (2021).
- Finalista del CONCURSO DE MICRORRELATOS DE LA REVISTA AGUANAJ (2022).
- Primer premio en el XII CERTAMEN UNA TARDE EN COVIBAR (2022).
- Primer premio en el I CERTAMEN DE RELATOS CORTOS CONCIENCIA LIBRE (2022).
- Primer premio en el XIII CERTAMEN LITERARIO DE COVIBAR CARTA A MI MADRE (2023).
- Primer premio en el XIV CERTAMEN LITERARIO UNA TARDE EN COVIBAR (2024).

Algunos de estos relatos han sido recopilados en su libro *La hoja en blanco*. Antes, en 2018 había publicado su primera novela ilustrada, *Las aventuras de Odiseo* (Editorial Ojos Verdes), una versión de la *Odisea* adaptada a lectores de entre 9 y 12 años.

Si lo deseas, puedes escanear este código QR para leer el relato original en el que se basa este cómic.



Desde Covibar, te damos las gracias, Óscar, por compartir con todos nosotros este hermoso homenaje a nuestra historia. Un regalo maravilloso para todos los socios y para nuestros lectores.



PERMANEZCO QUIETO, AUSENTE, OBSERVANDO LA MOLE DE ACERO QUE SE ERIGE FRENTE A MÍ.

NO SÉ CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ NI SIQUIERA PUEDO RECORDAR MI NOMBRE.

EN ESTE CÍRCULO DE CEMENTO QUE DESNUDA DE VERDE EL PARQUE DE ASTURIAS PARA CONVERTIRLO EN TIEMPO SOLAR...



...MI MENTE HABITA EN EL PASADO.

UN PASADO EN EL QUE EN ESTE LUGAR NO HABÍA NADA MÁS QUE TIERRA...



...SEBRADA DE MATOJOS DE PAJA INFECUNDA.



DUBITATIVO, DESCRIENDO HASTA LA AVENIDA COVIBAR Y TOMO DIRECCIÓN NORTE CON PASOS INSEGUROS.

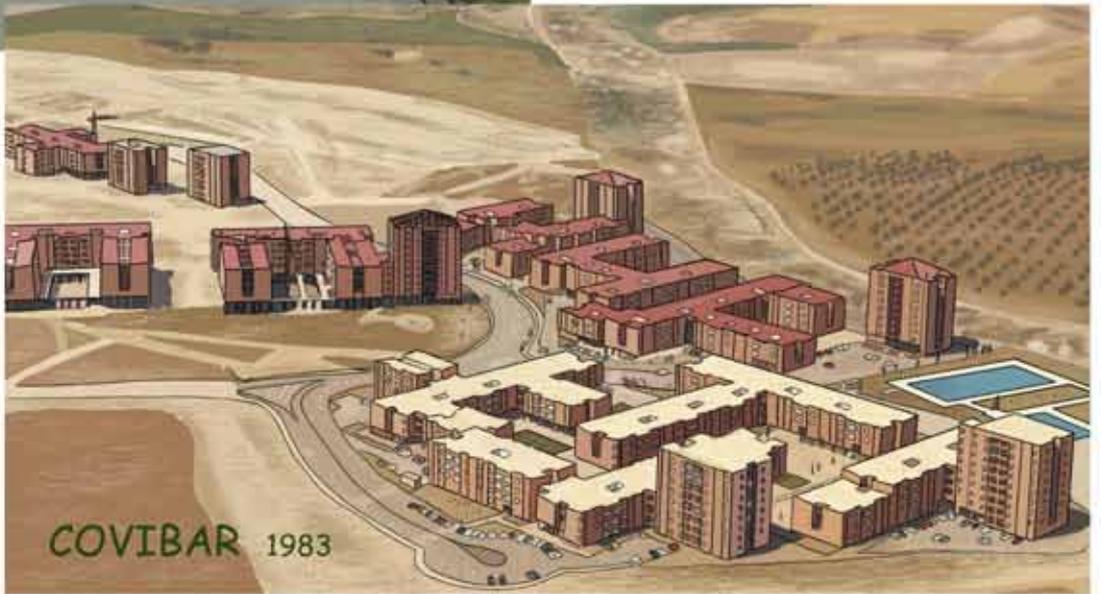


AVANZO ABSORTO POR LA AVENIDA HASTA QUE UN CICLISTA ME INCREPA A SU PASO QUE DEJE LIBRE EL CARRIL BICI.



ME APARTO APRESURADAMENTE.....

...Y MIENTRAS LE OBSERVO ALEJARSE RÁPIDAMENTE A GOLPE DE PEDAL, MI MENTE ME LLEVA DE NUEVO AL PASADO, AL CALOR DE LA NOSTALGIA.



COVIBAR 1983

RECUERDO EL CITROËN GS, CARGADO HASTA LA BACA, HACIENDO ESTÉRILES ESFUERZOS POR MANTENER LA DIGNIDAD MIENTRAS AVANZAMOS HACIA NUESTRA NUEVA CASA.



REVIVO LA IMAGEN DE MI MUJER, CARMEN, SENTADA A MI LADO, SERIA, RETICENTE A AQUELLA DECISIÓN, SOY CONSCIENTE DE ELLO.



AQUEL MAYO DEL 83 IBA A COMENZAR NUESTRA NUEVA VIDA Y, AUNQUE MERODEARA LA SOMBRA DE LA INCERTIDUMBRE, NO PODÍA DEJAR DE SENTIR UNA EXTRAÑA SENSACIÓN DE FUTURO.





SIN EMBARGO, LOS COMIENZOS NO FUERON FÁCILES. ARRANCAR LA COOPERATIVA LLEVÓ TIEMPO. LA FALTA DE SERVICIOS, DE COMUNICACIONES O DE INFRAESTRUCTURAS BÁSICAS, PUSIERON A PRUEBA LA ESTABILIDAD DE AQUEL PROYECTO.

Y NUESTRAS PRIMERAS DISCUSIONES LLEGARON.

NO POCAS VECES, CARMEN ESTUVO A PUNTO DE TIRAR LA TOALLA Y ABANDONAR AQUEL PÁRAMO AL QUE HABÍA IDO A REGAÑADIENTES, AQUEL DESIERTO AISLADO EN LA AFUERAS DE MADRID, DONDE TODO PARECÍA ECHARSE EN FALTA.

PERO NO LO HIZO.



SU DESÁNIMO POCO A POCO FUE ENCONTRANDO ACOMODO EN SILENCIOS QUE, A SU MANERA, TRAJERON UNA CIERTA ESTABILIDAD A LA RELACIÓN.



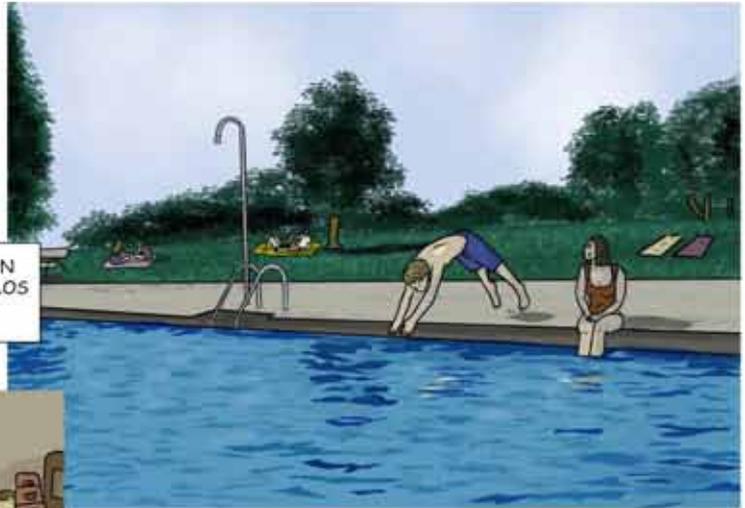
PERO EL TIEMPO PASÓ Y EL DÍA A DÍA FUE FORJANDO UN CALDO DE CULTIVO SOCIAL Y VECINAL QUE DOTÓ A LA COOPERATIVA DE UN CARÁCTER PROPIO E INDEPENDIENTE.

LAS CALLES Y PLAZAS SE POBLARON, CONVIRTIÉNDOSE EN ESPONTÁNEOS ESPACIOS DE ENCUENTROS Y CONVERSACIONES.



LAS PISCINAS REFRESCARON LOS CALUROSOS VERANOS Y TIÑERON EL DOMINANTE OCRE DEL PAISAJE DE UN AZUL VIBRANTE.

LOS LOCALES COMERCIALES BROTARON ABASTECIENDO LAS NECESIDADES DE LOS VECINOS.



Y LA VELOZ COMENZÓ A RECORRER LAS CALLES CON SU INCONFUNDIBLE SILUETA VERDE, COMUNICANDO COVIBAR CON CONDE DE CASAL. MADRID YA NO QUEDABA TAN LEJOS.

LA VIDA AFLORÓ COMO UN VERGEL EN EL DESIERTO Y EL BARRIO SE REGÓ DE VECINDAD Y ACTIVIDAD.

CARMEN FUE ENCONTRANDO POR FIN LA PAZ QUE TANTO ANHELABA AQUELLA OFUSCADA RETICENCIA.



AQUEL LUGAR, TAN ALEJADO DE TODO LO QUE ELLA CONOCÍA, SE FUE CONVIRTIENDO POCO A POCO EN UN HOGAR.

UN LUGAR DONDE EMPEZAR A CONSTRUIR UNA VIDA EN COMÚN, DONDE DAR FORMA A UN PROYECTO VITAL.



LO QUE NO SABÍAMOS, ES QUE LO MEJOR ESTABA POR VENIR.





MIS OJOS, GRISÁCEOS Y CANSADOS, CONTEMPLAN EL COLEGIO "EL OLIVAR". CURIOSO ENTRE LOS DIBUJOS DE SU MURO EXTERIOR PERO, PESE A SU APARENTE SENCILLEZ, NO PUEDO COMPRENDER ALGUNAS DE LAS ALEGORÍAS QUE ALLÍ SE REPRESENTAN.



FRUSTRADO, SUSTITUYO EN MI MEMORIA AQUELLAS IMÁGENES POR LOS PRIMEROS BARRACONES PREFABRICADOS POR LA COOPERATIVA, QUE PRONTO HABRÍAN DE REEMPLAZARSE POR LAS OBRAS DE LOS NUEVOS EDIFICIOS EDUCATIVOS. EVOCO TAMBIÉN EL PEQUEÑO OLIVAR QUE CERCABA EL LADO SUR, AHORA INÉDITO, SALVO EN EL NOMBRE DEL COLEGIO.

DESENTIERRO DE MI MEMORIA MOMENTOS DULCES, COMO LOS DÍAS QUE PODÍA ACOMPAÑAR A MIS PEQUEÑOS HASTA LA PUERTA DEL COLEGIO Y DESPEDIRLES CON UN BESO.



MI MENTE SE PIERDE ENTRE AQUELLOS RECUERDOS Y NADO ANIMADO ENTRE ELLOS, PERDIÉNDOME EN SU INMENSIDAD AFECTIVA. ¿ESTARÁN AHORA EN CLASE? ME CUESTA PENSAR. TODO RESULTA TURBIO, EXTRAÑO.



MIRÓ EL RELOJ, NO CON VERDADERA INTENCIÓN, SINO COMO UN GESTO INTERIORIZADO.



CONTINUÓ MI CAMINO.

DIRIJO MIS VIEJAS PIERNAS HACIA EL CENTRO CÍVICO. EL SOL DE LA TARDE ACARICIA Y SONROJA LEVEMENTE MIS MEJILLAS Y ALGUNAS GOTAS DE SUDOR SE AGOLPAN EN MI DESPOBLADA FRENTE.

NADA MÁS ENTRAR BUSCO UN LUGAR DONDE SENTARME Y RECUPERAR RESUELO. MIRO EN DERRREDOR, CONTEMPLANDO LOS LOCALES. TODO ESTÁ TAN DIFERENTE.



FIJO MI MIRADA EN LA SALA COVIBAR Y, CON CIERTO ESFUERZO, ME LEVANTO PARA ALCANZAR LA PEQUEÑA TAQUILLA. OJEO DESINTERESADAMENTE LA CARTELERA Y LOS HORARIOS Y LENTAMENTE REGRESO AL PASADO.



CUATRO PEDÍ A LA TAQUILLERA, DOS ADULTOS Y DOS NIÑOS. ¿QUÉ PELÍCULA ERA? ¿LOS GOONIES? REVIVO CON NOSTALGIA AQUEL MOMENTO, EN EL QUE LAS PALOMITAS COMPARTIDAS Y LA LUZ DEL PROYECTOR, PARPADEANDO ENTRE LA OSCURIDAD, AMENIZARON POR PRIMERA VEZ UNA TARDE DE DOMINGO FAMILIAR.



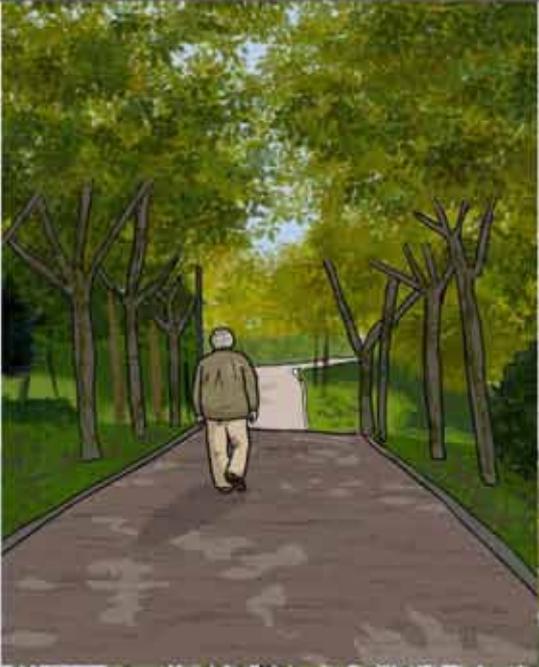
LA PRIMERA DE LAS QUE HABRÍAN DE VENIR.





SALGO NUEVAMENTE AL EXTERIOR Y EL SOL CASTIGA MIS MALACOSTUMBRADOS OJOS. TOMO DIRECCIÓN HACÍA EL EDIFICIO AZUL Y, SUBIENDO LAS ESCALERAS, ALCANZANZO LA AVENIDA DEL PARQUE DE ASTURIAS.

DESCIENDO LA CALLE, DEJANDO EL CENTRO DE SALUD A LA DERECHA, Y BORDEO LA CASA DE LA JUVENTUD, INCÓLUME EN SU DECORACIÓN GRAFITERA, PARA ADENTRARME EN EL PARQUE.



BUSCO UN BANCO A LA SOMBRA DE UN CHOPO Y ME ENTRETENGO OBSERVANDO EL INTERMINABLE BAILE DE LAS HOJAS. DEJANDO CADA UNA DE ELLAS EN SUS VOLTEOS COLARSE UN BREVE REMANSO DE SOL. EL CÉSPED VIBRA, MOTEADO POR ESOS EFÍMEROS DESTELLOS, Y LOS ÁRBOLES SE ELEVAN OFRECIENDO SUS COPAS UNA AGRADABLE PROTECCIÓN.

RECUESTO Y ACOMODO MI CUERPO EN EL BANCO Y MIS PÁRPADOS CEDEN QUEDAMENTE AL CANSANCIO.



SUEÑO.



Y EN MIS SUEÑOS LOS RECUERDOS SE MEZCLAN EN TIERNOS MOMENTOS DEL PASADO CON MIS HIJOS Y CARMEN.

PASEAMOS DE NUEVO LOS CUATRO POR EL BARRIO. LES VEO TAN PEQUEÑOS, Y A CARMEN... TAN JOVEN, TAN VITAL.

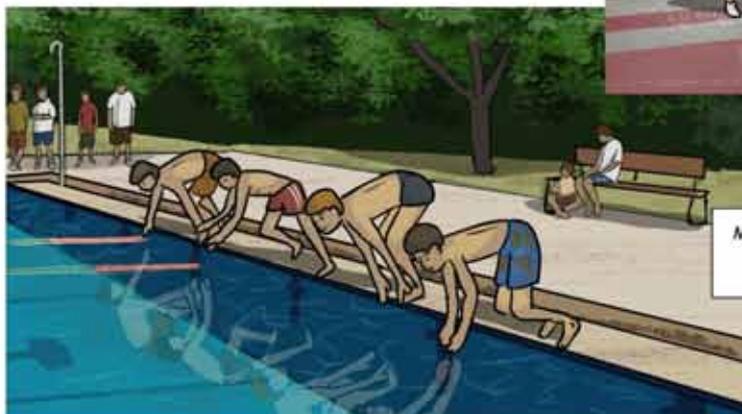


LEEMOS CUENTOS INTERMINABLES DONDE MIS HIJOS SE CONVIERTEN EN PROTAGONISTAS: -OTRO, OTRO. NUNCA ES SUFICIENTE PARA ELLOS.



LES OBSERVO VOLAR EN SUS BH, QUEDANDO ATRÁS YA LOS RUÉDINES Y CON ELLOS PARTE DE SU INFANCIA.

VUELVO A VERLES REFRESCARSE EN LAS BATALLAS DE CUBOS DE AGUA EN LA PLAZA DE LAS RANAS.



ME CONVIERTO EN EMOCIONADO ESPECTADOR DE SUS COMPETICIONES DE NATACIÓN EN LAS PISCINAS DE VERANO.



Y ME DESLUMBRO CON LA TITILANTE LUZ DE LOS PUESTOS MIENTRAS PASEAMOS POR LAS FIESTAS AL ATARDECER.

ES TODO TAN VÍVIDO, TAN TANGIBLE. VEO A MI CARMEN, MIRÁNDOME DESDE EL ASIENTO DE AQUEL VIEJO CITROËN, CON AQUELLOS OJOS MARRONES TAN EXPRESIVOS.

YA NO ESTÁ SERIA.

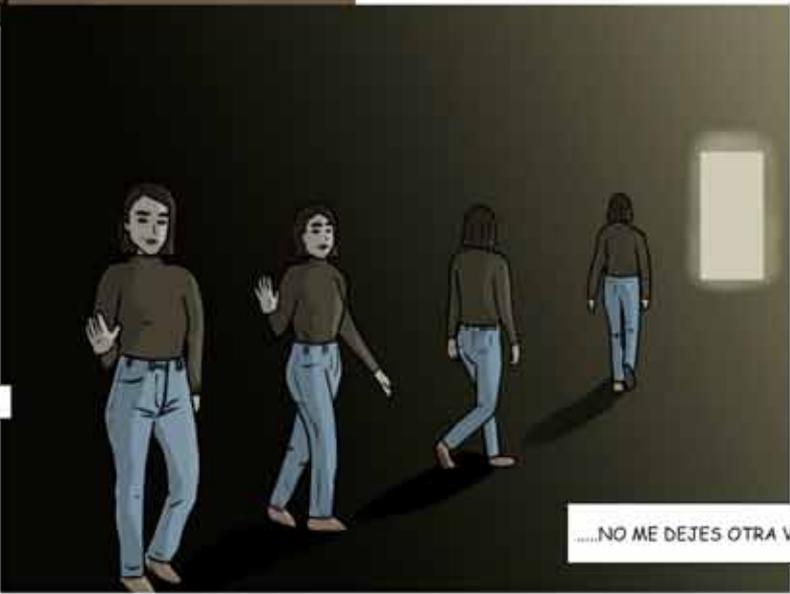


ALARGA UNA MANO HACIA MÍ Y ME SUSURRA MIENTRAS ACARICIA SUAVEMENTE MI PELO. - AL FINAL MERECÍO LA PENA.

Y LENTAMENTE LA VEO ALEJARSE, DESAPARECER POCO A POCO DE MI SUEÑO, DEJÁNDOME NUEVAMENTE UNA DOLOROSA SENSACIÓN DE VACÍO.

NO TE VAYAS, POR FAVOR....

...CARMEN...



.....NO ME DEJES OTRA VEZ.

ME DESPIERTO, ATURDIDO, DESCONCERTADO.  
¿CUÁNTO HE DORMIDO?

ALGUIEN SE ACERCA.



- POR FIN TE ENCUENTRO, TE HE BUSCADO POR  
TODO EL BARRIO.

SE LE NOTA PREOCUPADO. OBSERVO A AQUEL HOMBRE  
QUE ME HABLA TAN FAMILIARMENTE Y QUE ME AYUDA  
A LEVANTARME.

- ANDA, CÓGETE DE MI BRAZO.



TOMO EL BRAZO QUE ME OFRECE Y COMIENZO A ANDAR,  
CON PASOS PEQUEÑOS Y PAUSADOS. MIRO LA CARA DE  
MI ACOMPAÑANTE Y ME DETENGO UN MOMENTO.



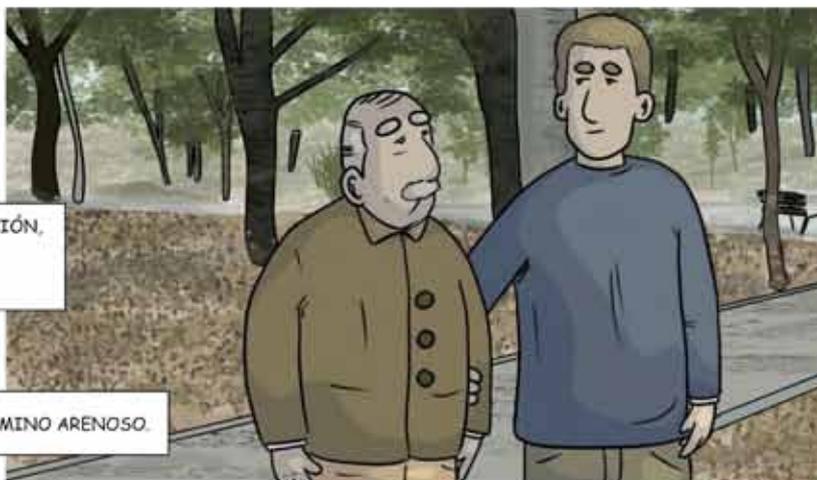
INTUYO UNA CÁLIDA REMINISCENCIA EN ESOS  
OJOS MARRONES QUE ME ESCUDRIÑAN Y UN FULGOR  
DE COMPENSIÓN PASA POR MI MENTE.



CON LA VOZ QUEBRADA POR LA EMOCIÓN,  
ME DIRIJO A ÉL:

- ¿MERECIÓ LA PENA?

COMENZAMOS A ANDAR NUEVAMENTE POR EL CAMINO ARENOSO.



- SÍ, PAPÁ, MERECIÓ LA PENA.



Dedicado a todos los que habéis hecho posible Covibar.

Agradecer a los que, con vuestra aportación y vuestras fotografías, me habéis permitido realizar este viaje al pasado.

Agradecimiento especial a la Cooperativa Covibar y al área de Cultura por apostar por esta idea y darle luz.

La Cooperativa Covibar, interesada en fomentar y participar en la vida cultural del municipio, convoca el XXVIII Certamen de Relatos Breves

## BASES DEL XXVIII CERTAMEN ESCOLAR DE RELATOS BREVES

Dirigido a todos los alumnos y alumnas de secundaria de Rivas-Vaciamadrid o aquellos matriculados en algún centro educativo del municipio.

Cada autor puede presentar una única obra, que debe ser original, escrita en castellano y no habrá sido premiada con anterioridad en ningún otro concurso.

La temática del relato es libre, aunque transcurrirá en Rivas o aparecerá nuestro municipio en algún momento de la historia.

Es necesario que en la obra figuren: NOMBRE Y APELLIDOS, EDAD, DOMICILIO NÚMERO DE TELÉFONO, CURSO Y CENTRO ESCOLAR.

Habrán tres categorías:

Categoría A:

1.º y 2.º de ESO.

Categoría B:

3.º y 4.º de ESO.

Categoría C:

1.º y 2.º de Bachillerato.

El importe de los premios será un vale a consumir en comercios de Covibar por valor de:

Tres primeros premios de **400 €** (uno por categoría).

Tres segundos premios de **300 €** (uno por categoría).

Tres terceros premios de **200 €** (uno por categoría).

Estos premios serán entregados por la Cooperativa de Covibar en el acto convocado a tal fin. Los relatos premiados podrán ser publicados. Las obras presentadas y no premiadas se entregarán a los centros tras el acto de entrega de premios.

El nuevo plazo de presentación de las obras será desde el día 22 al 30 de abril de 2025 y se entregarán en las oficinas de Covibar (Centro Comercial Covibar, avenida de Covibar, 8, local 19, 2ª planta) o a la dirección de correo electrónico [comunicacionycultura@covibar.es](mailto:comunicacionycultura@covibar.es).

El fallo del jurado será inapelable, pudiendo considerar los premios desiertos si valora que ninguna de las obras reúne la calidad suficiente o conceder accésits si lo considera oportuno. La participación en el certamen implica la aceptación de las presentes bases. Cualquier incidencia que surja, no prevista en las bases, será resuelta por el jurado.

Rivas. Diciembre de 2024.





# CENTRO CÍVICO COMERCIAL COVIBAR

Avenida de Covibar, 8



Mercería De La Casa  
Tu rincón creativo  
680 967 776



Bar restaurante  
Asador La Paca  
91 042 07 18



Auto Escuela Benycar  
91 499 18 37



Comercial DPeluquería  
91 666 12 20



Foto Brisa  
687 239 660



Centro de podología  
Virginia Plaza  
Tlf. 722 373 995



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



CaixaBank  
91 301 13 98 - 91 301 17 82



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



S&M Psicología  
613 003 530  
624 774 610



Óptica Covilent  
91 666 74 36

sabes lo que tienes  
en el centro de tu BARRIO

restaurantes comercios

teatro gimnasio

cine bares

Metro:  
Rivas  
Urbanizaciones

Autobuses:  
L1, 333 y 334



Supermercado  
Dia Market



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



Aura Nails  
682 379 152



Escuela de Piano  
Punto Musical  
633 837 032



Clínica dental Autana  
91 666 86 30  
690 690 555



Inma - Moda infantil  
91 666 57 31



Rivas Kebab  
91 805 29 79  
674 484 580



Queka Durán  
Peluquería, estética y belleza  
91 666 53 55



Moda Actualy  
641 174 887



Bar - Terraza  
Aquí - Mismo  
636 742 233



Lopez Vara Asesores  
Tlf. 91 144 47 61  
677 192 195



Línea y arte  
Tatuajes  
620 710 255

## Éxito de la Escuela de Danza Covibar

La Escuela de Danza Covibar está de enhorabuena tras los recientes logros de su alumnado, tanto en el ámbito académico como en la competición.

En los exámenes APDE de danza clásica y flamenco en el Conservatorio Mariemma, nuestras alumnas han conseguido un 90 % de aprobados, demostrando su talento y dedicación. En especial, felicitamos a Emma Fernández Huerta, quien ha finalizado sus estudios de grado medio de Danza Clásica, un logro que refleja su esfuerzo y pasión por esta disciplina.

Además, nuestras compañías han brillado en el Certamen Nacional Las Artes, celebrado en Las Ventas de Retamosa (Toledo), logrando impresionantes resultados:

Primer premio: COMPAÑÍA EDC ONE – Tránsito.

Primer premio: COMPAÑÍA SEMIPROFESIONAL AXIS.



También queremos destacar el reconocimiento individual a dos de nuestros bailarines:

Mejor bailarín del certamen: Guillermo González Cardete.

Mejor bailarina del certamen: Emma Fernández Huerta.

Desde la escuela, queremos felicitar a todo nuestro equipo docente y, en especial, a nuestro maestro y coreógrafo Adrián Ortigosa, cuyo trabajo y dedicación han sido claves en estos logros.

Gracias a cada bailarina y bailarín por su pasión y entrega.  
¡Seguimos avanzando y celebrando juntos el amor por la danza!

## La Escuela de Danza Covibar competirá en las clasificatorias de Dance World Cup y Global Dance Open

La Escuela de Danza Covibar competirá en las clasificatorias para representar a España en dos de los campeonatos de danza más prestigiosos a nivel mundial: Dance World Cup y Global Dance Open.

En primer lugar, participarán en la clasificatoria del Dance World Cup, que tendrá lugar del 11 al 13 de abril. Este evento determinará los representantes de España en el campeonato mundial, que se celebrará en Burgos del 3 al 12 de julio. Los bailarines competirán en las siguientes modalidades:

- Solistas danza española adulto: Alba M. Tejada
- Grupal juvenil danza contemporánea: EDC ONE
- Grupal adultos danza contemporánea

Los coreógrafos encargados de preparar a los participantes son Celia Olalla, en la modalidad de danza española, y Adrián Ortigosa, en danza contemporánea.

Por otro lado, los mismos bailarines competirán también en la clasificatoria del Global Dance Open, que se celebrará en Mérida los días 25, 26 y 27 de abril. En esta competición se decidirá quiénes representarán a España en el certamen mundial que tendrá lugar en Birmingham (Reino Unido) del 16 al 20 de julio.

Las modalidades en las que competirán y los coreógrafos serán los mismos que en el anterior campeonato.

En el próximo número de la revista, daremos cuenta de sus resultados. Os deseamos lo mejor.

## Ampliamos el horario del servicio de fisioterapia en Covibar

Desde el pasado 24 de marzo hemos ampliado los horarios de nuestro servicio de fisioterapia para ofrecerte más opciones y mayor comodidad. Ahora contamos con atención tanto en horario de mañana como de tarde.

### HORARIOS DE ATENCIÓN

De lunes a viernes, de 9:15 a 13:30 y de 16:15 a 20:15 h.  
Viernes, de 9:15 a 13:30 h.

### SERVICIOS DISPONIBLES:

Nuestro servicio de fisioterapia abarca una amplia gama de tratamientos especializados para atender diferentes patologías y necesidades:

- **Traumatología:** Tratamiento y recuperación de lesiones musculoesqueléticas, como esguinces, fracturas y luxaciones.
- **Dolor crónico y fibromialgia:** Enfoques terapéuticos personalizados para aliviar el dolor persistente y mejorar la calidad de vida.
- **Readaptación en lesiones deportivas:** Programas de rehabilitación para deportistas, centrados en la recuperación funcional y la prevención de recaídas.
- **Patología de la columna vertebral:** Abordaje de problemas como hernias discales, escoliosis y lumbalgias para mejorar la movilidad y reducir el dolor.
- **Bruxismo y desórdenes de la ATM:** Terapia para aliviar tensiones mandibulares, dolores de cabeza y disfunciones de la articulación temporomandibular.
- **Osteopatía estructural:** Técnicas manuales para corregir desajustes y mejorar la postura y el equilibrio corporal.
- **Fisioterapia uroginecológica:** Tratamiento especializado para disfunciones del suelo pélvico, incontinencia urinaria y recuperación postparto.

Aprovecha esta ampliación y reserva tu cita con nuestros profesionales. ¡Tu bienestar es nuestra prioridad!

Para más información y reservas, consulta en recepción o a través de nuestros canales habituales.  
gimnasio@covibar.es  
91 666 90 83



## RUTA POR EL HAYEDO DE LA PEDROSA

### SÁBADO 3 DE MAYO

Nuestra aventura comenzará en el embalse de Riofrío, desde donde iniciaremos la subida por senderos estrechos y algo técnicos. A lo largo del camino nos encontraremos con distintos tipos de arbolado, como robles y hayas, que en mayo lucirán en todo su esplendor. Al alcanzar la cumbre, caminaremos por la loma disfrutando de impresionantes vistas hacia Riaza y el macizo de Pico del Lobo-Cebollera. Finalmente, nos adentraremos de nuevo en el frondoso bosque para maravillarnos con la pequeña flora que esconde este entorno.

**Distancia:** 12 kilómetros.

**Desnivel acumulado:** 570 m.

**Precio:** - Con transporte: 35 €/persona.  
- Sin transporte: 25 €/persona.

Para formalizar la reserva es necesario abonar 20 €. En caso de cancelación por parte del senderista, no se realizará reembolso. Solo se devolverá el importe si la actividad es anulada por la organización.

Grupo mínimo: 8 plazas.

El punto de salida desde Rivas será la rotonda del Centro Social (avenida de Armando Rodríguez Vallina, s/n). Para quienes decidan ir en su propio vehículo, fijaremos un punto de encuentro en el inicio de la ruta.

Las inscripciones deberán formalizarse en la recepción del Gimnasio Covibar hasta el viernes anterior a cada salida. Para más información, podéis escribir a la dirección de correo senderismo@covibar.es o llamar a los teléfonos 687 914 441 y 91 666 90 83 (extensión 110).

## ¡Feliz Año Nuevo Chino!

El inicio del año según el calendario lunar chino no es solo una celebración festiva, sino también un momento de cambio energético que puede influir en nuestras vidas de formas sutiles pero poderosas. Este 2025 es el Año de la Serpiente de Madera Yin, un periodo que nos invita a la estrategia, la adaptabilidad y la transformación interna.

### ¿Qué nos dice la Serpiente de Madera Yin?

La filosofía china se basa en el equilibrio de las energías del universo, representadas por el Yin y el Yang, los cinco elementos y los trigramas del I Ching. En este año, la combinación de la Serpiente con la Madera Yin nos sugiere un crecimiento parecido al del bambú: flexible, fuerte y con raíces profundas. Es un momento ideal para iniciar proyectos con claridad y determinación.

La serpiente es un animal intuitivo, inteligente y estratégico, lo que nos da tres claves para aprovechar la energía de este año:

1. Conectar con nuestra intuición.
2. Usar nuestra inteligencia para tomar buenas decisiones.
3. Ser persistentes sin caer en la parálisis por análisis.

### Un punto clave en el ciclo de doce años

Desde 2020, estamos recorriendo un ciclo energético que marcará la década. Ahora, en el ecuador de este proceso, nos encontramos en un momento crucial

para la evolución personal y colectiva. Como la serpiente que muda su piel, este es un año para soltar lo que ya no nos sirve y avanzar con una versión renovada de nosotros mismos.

### Oportunidades y desafíos

Este año es especialmente propicio para:

- Crear nuevas alianzas.
- Expandir proyectos personales y profesionales.
- Crecer con inteligencia y estrategia.

Sin embargo, también debemos gestionar nuestras emociones con sabiduría. La energía de transformación interna puede despertar sentimientos intensos, y escucharlos nos ayudará a tomar mejores decisiones.

### ¡Aprovechemos la energía del Año de la Serpiente!

Este no es un año para la impulsividad, sino para moverse con precisión. La serpiente no desperdicia energía; observa, espera el momento adecuado y actúa con eficacia.

Os animo a que en este 2025 trabajemos nuestros proyectos desde la coherencia

entre el corazón y la razón. Y para ello, disciplinas como el chi-kung y el taichí pueden ser herramientas valiosas para equilibrar nuestra energía vital y mantener la estabilidad en tiempos de cambio.

Desde el Gimnasio Covibar, seguiremos compartiendo estos conocimientos para que cada uno pueda aprovechar al máximo la energía de este ciclo.

### Cena de Año Nuevo Chino: Un encuentro de comunidad y aprendizaje

Para celebrar la llegada de este nuevo ciclo, los alumnos de las clases de artes marciales chinas del Gimnasio Covibar y la escuela San Bao se reunieron en una cena especial de Año Nuevo Chino. Fue una velada de hermandad y alegría, donde no solo brindamos por el nuevo año, sino que también compartimos el valor de la tradición china y su filosofía. Este tipo de encuentros fortalecen la comunidad y crean otro espacio de crecimiento y aprendizaje, donde la cultura china se experimenta de una manera viva y cercana.

¡Gung Hei Fat Choi! ¡Feliz Año Nuevo!



Si quieres practicar taichí, chi-kung o kung-fu, te recordamos nuestros horarios:

#### Clases de taichí y chi-kung:

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 h

Martes y jueves, de 10:00 a 11:00 h

Martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h

#### Clases de kung-fu infantil:

Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00 h

Martes y jueves, de 17:00 a 18:00 h

#### Clases de kung-fu adultos:

Martes y jueves, de 21:00 - 22:00 h

Miércoles, de 19:00 a 21:00 h.

Si te interesa conocer más sobre las artes marciales chinas y sus beneficios, te invitamos a una clase de prueba gratuita en el Gimnasio Covibar.

## Covisalud: El ejercicio como medicina

El Gimnasio Covibar ofrece su servicio estrella, Covisalud, un programa innovador de prescripción de ejercicio individualizado dirigido a personas con diversas dolencias o patologías. El objetivo es demostrar que el ejercicio físico, adaptado a las necesidades de cada persona, puede mejorar significativamente la calidad de vida, reducir riesgos y ayudar en el manejo de diversas condiciones de salud.

El programa comienza con una evaluación exhaustiva de la condición física, las patologías y los tratamientos actuales de cada participante. A partir de ahí, se diseñan entrenamientos personalizados, supervisados por un equipo de profesionales capacitados. El equipo multidisciplinar, compuesto por fisioterapeutas y entrenadores especializados en salud y deporte, incluye un entrenador graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Los beneficios de Covisalud son variados. A nivel físico, los usuarios experimentan mejoras en la capacidad cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal, además de un control en el peso y la reducción del estrés. También se destacan los beneficios psicológicos, como el aumento de la autoestima y la mejora del estado de ánimo.

Este programa está dirigido a personas con patologías como osteoporosis, artrosis, diabetes, hipertensión, fibromialgia, cáncer, ansiedad y dolor de espalda, entre otras. Para más información, los interesados pueden contactar directamente con el Gimnasio Covibar.



## Los alumnos de judo de Covibar brillan en los Juegos Escolares



El pasado 23 de marzo, los jóvenes judocas de Covibar participaron en los Juegos Escolares, demostrando su esfuerzo y progresión en este deporte.

En la categoría minibenjamín, Joel de Miguel, Diego González y Lucía Hontecillas compitieron por primera vez, logrando resultados extraordinarios: primer, tercer y segundo puesto, respectivamente. Un mérito enorme teniendo en cuenta el poco tiempo que llevan practicando judo.

En esta misma categoría, Diego Hontecillas y Triana Fernández consiguieron sendas medallas de plata, reflejo del gran trabajo y constancia que están demostrando a lo largo de esta temporada.

En la categoría benjamín, donde la competición ya supone un reto mayor, Pablo Galindo logró un tercer puesto, mientras que Gonzalo García se proclamó campeón con la medalla de oro.

Todos los competidores evidenciaron que el esfuerzo y la dedicación en los entrenamientos tienen su recompensa en el tatami.

Para cerrar la jornada, Elena González tuvo la oportunidad de asistir a una *masterclass* impartida por el maestro Lee, noveno dan de judo, enriqueciendo así su formación con la experiencia de un gran referente de este deporte.

¡Enhorabuena a todos los participantes por sus logros y por representar a Covibar con tanta pasión y entrega!

# Menú de Semana Santa



*La Semana Santa no solo es tiempo de tradición y devoción, sino también de disfrutar de una gastronomía llena de sabor y significado. En estas fechas, los platos típicos cobran protagonismo, con recetas que han pasado de generación en generación.*

*Este mes te proponemos un menú tradicional para cuatro personas, perfecto para saborear la esencia de estas fiestas.*

## ENTRANTE SOPA DE AJO



### INGREDIENTES:

- 4 dientes de ajo
- 100 g de pan duro (preferiblemente del día anterior)
- 1 litro de caldo de pollo o agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. Corta el pan en rebanadas finas.
2. Pela y lamina los ajos. Sofríelos en una cazuela con el aceite hasta que estén dorados.
3. Añade el pan y dóralo ligeramente.
4. Incorpora el pimentón dulce y remueve rápido para que no se queme.
5. Vierte el caldo caliente y deja cocer a fuego lento unos 10 minutos.
6. Casca los huevos sobre la sopa y deja que se cuajen durante unos minutos sin remover demasiado.
7. Sirve caliente.

## PLATO PRINCIPAL

**BACALAO A LA VIZCAÍNA**INGREDIENTES:

- 4 lomos de bacalao desalado (aprox. 600 g)
- 2 cebollas grandes
- 4 pimientos choriceros
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros
- 50 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Hidrata los pimientos choriceros en agua caliente durante 15-20 minutos. Luego, raspa la pulpa y resérvala.
2. Pica la cebolla y los ajos y sofríelos en una sartén con aceite hasta que estén dorados.
3. Añade los tomates rallados y cocina hasta que se reduzcan.
4. Incorpora la pulpa de los pimientos y el vino blanco. Cocina unos minutos.
5. Tritura la salsa y vuelve a calentarla en la sartén.
6. Añade los lomos de bacalao y cocina a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que estén en su punto.
7. Sirve caliente con la salsa por encima.

**TORRIJAS**INGREDIENTES:

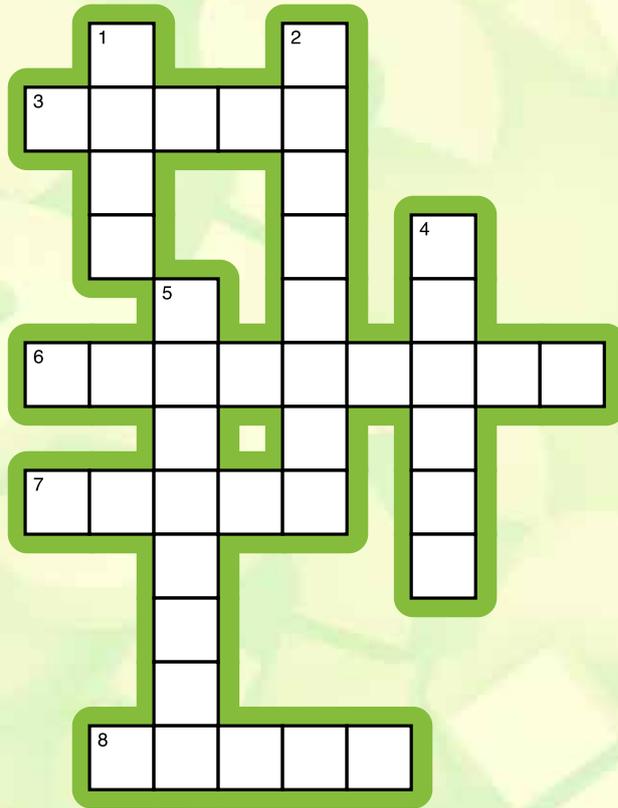
- 8 rebanadas de pan del día anterior
- 500 ml de leche
- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Cáscara de 1 limón
- Aceite de oliva suave (para freír)
- Canela en polvo y miel (opcional)

PREPARACIÓN

1. Calienta la leche con la canela en rama, la cáscara de limón y 50 g de azúcar. Deja infusionar y enfría un poco.
2. Empapa las rebanadas de pan en la leche.
3. Pásalas por huevo batido y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas.
4. Escúrrelas sobre papel absorbente y espolvorea con azúcar y canela. También puedes añadir miel por encima.



**Te deseamos un rato divertido  
solucionando todos estos pasatiempos.  
Una pista: se acerca paso a paso.**



## EL CRUCIGRAMA DEL MES

*Semana Santa.*

### Horizontales

3. Canto religioso tradicional que se interpreta en las procesiones.
6. Desfile religioso en el que se portan imágenes sagradas.
7. Vela grande que portan los penitentes en las procesiones.
8. Estructura con techo sostenido por varales que cubre a la Virgen.

### Verticales

1. Estructura con imágenes religiosas que se lleva en procesión.
2. Persona que participa en las procesiones con túnica y capirote.
4. Representación de Jesús, protagonista de la Semana Santa.
5. Hermandad que organiza y participa en las procesiones.

# SOPA DE LETRAS

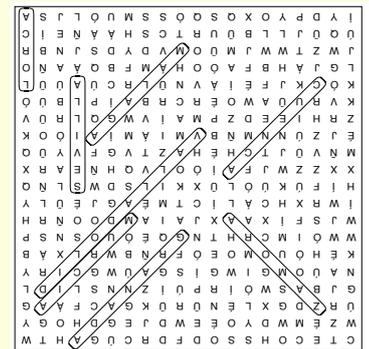
C T E C O H S S O D F D R C Ú G A H T W  
 W Z É M W D Y O É E W D J E G D H O G Y  
 Ú R Z D G X L É N Ü R Ü K G A C F Á A G  
 G J B A S W Ó Í R P Ú Í Z N N S L I D L  
 N A Ú O M G I W G Í S G A Ú W G C I R Y  
 K É H Ó U O M O E Ó F R Ñ B W R L X Á B  
 W W Ó I M C R H T N G Q É Ó U O S N S P  
 W J S F Í X A A X J A I A M D O O Ñ R H  
 Í W R X H C Á L Í C T M É A G J É Ü L Y  
 H Í F Ú K Ú Ó L Ü X K I L S D W S L Ñ Q  
 X X Z Z W J F A Í Ó O L V Q H Ñ E A R X  
 M Ñ V Ü J T C H É H A Z T V G F V Y Ü Q  
 É J Z Ú N N M Ñ B V M I Á M Í A I Ó O K  
 Z R H I E E D Z P M A Í V W G Q L R Ü V  
 K V R U Ü A W O É R C R B A Í P L B Ú Ó  
 K Ó C K J F É Í Á V N Ü L R C Ú A Ú Ü L  
 L G J Á H B F A Ó O H Á M F B Q Á A Ñ O  
 J W Z T W W J M Ü O M V D Y D S J N B R  
 Ú Q Ü J L L B Ü U R T C S H Á Á Ñ E Í C  
 Í Y D P Y O X Q S Q Ó S S M U Ó L J S A

Encuentra **ocho ciudades famosas por su Semana Santa**.

7	6	3	4	1	9	5	2	8
9	1	2	8	6	5	7	4	3
4	8	5	3	2	7	1	9	6
5	2	4	1	7	8	3	6	9
1	3	8	6	9	4	2	7	5
6	7	9	5	3	2	8	1	4
3	4	6	7	8	1	9	5	2
8	9	1	2	5	6	4	3	7
2	5	7	9	4	3	6	8	1

1	5	8	2	6	9	7	4	3
9	7	3	1	4	8	6	2	5
6	4	2	3	5	7	9	1	8
8	3	1	7	9	5	4	6	2
5	6	4	8	1	2	3	9	7
2	9	7	6	3	4	8	5	1
3	8	6	9	2	1	5	7	4
4	1	9	5	7	3	2	8	6
7	2	5	4	8	6	1	3	9

**SUDOKUS**



**SOPA DE LETRAS**

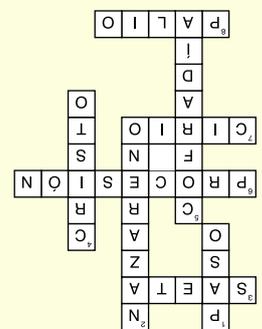
# SUDOKUS

**Fácil**

		5	4		6	1		
4			5		3			6
	8						7	
	9						5	
5				1				7
	3						6	
	4						1	
9			1		8			5
		8	2		9	7		

**Difícil**

			4					
8			2		6			7
3		6					9	2
6				3				4
	3		6	9	4		7	
5				7				9
4		5					1	6
9			8		5			3
				1				



**EL CRUCIGRAMA DEL MES**

# SOLUCIONES

## Las lluvias de marzo provocaron inundaciones en diversas zonas de Rivas

Las intensas precipitaciones registradas durante el mes de marzo provocaron importantes crecidas en el río Jarama y afectaron significativamente a la laguna del Campillo, uno de los espacios naturales más emblemáticos de Rivas Vaciamadrid. Estas lluvias, unidas a la acumulación de agua de las borrascas previas, causaron inundaciones en varias zonas del municipio y obligaron al cierre temporal de instalaciones y senderos.

El Ayuntamiento de Rivas reforzó su operativo de vigilancia de las zonas de riesgo por inundación tras la reactivación del nivel 1 del INUNCAM, decretado por la Agencia de Seguridad y Emergencias de la Comunidad de Madrid (ASEM).

Tal y como informó la propia agencia a los ayuntamientos afectados por la alerta, el Jarama siguió desembalsando agua al mismo nivel de días pasados (105 m<sup>3</sup>/s).

El Ayuntamiento de Rivas mantuvo cerrados los accesos a las zonas inundables y a los caminos fluviales e insistió en advertir a la ciudadanía sobre la importancia de seguir las recomendaciones de las autoridades.

Las zonas de riesgo siguieron siendo la laguna del Campillo, el Soto del Grillo y el arroyo de los Migueles, junto a la Cañada Real.

Los cuerpos de Policía Local, Guardia Civil y Protección Civil fueron los encargados de la vigilancia sobre el terreno durante todo el temporal. Además, el Ayuntamiento de Rivas mantuvo activos los alojamientos que pudieron ser necesarios en caso de evacuaciones en las áreas afectadas. Equipos de Rivamadrid y de la Concejalía de Mantenimiento también estuvieron activados para su actuación en caso de necesidad.

La crecida del río Jarama provocó que el nivel de agua de la laguna del Campillo aumentara considerablemente, cubriendo parte de los caminos de acceso y dejando anegado el centro de interpretación El Campillo, que tuvo que cerrar sus puertas hasta nuevo aviso. La fuerza del agua alteró los ecosistemas acuáticos, desplazando algunas especies de fauna y flora habituales en la zona.



El Ayuntamiento de Rivas y la Comunidad de Madrid desplegaron equipos de emergencia para evaluar los daños y coordinar acciones para mitigar el impacto en este enclave natural. No se descarta que, una vez que el nivel del agua disminuya, sea necesario llevar a cabo tareas de recuperación ambiental.

Además de la laguna del Campillo, otras áreas del municipio sufrieron las consecuencias de las intensas lluvias. El Soto del Grillo, una de las principales zonas agrícolas de Rivas, experimentó inundaciones que afectaron a los cultivos y dificultaron el acceso de los agricultores a sus parcelas.

También se registraron acumulaciones de agua en el Soto de las Juntas, el arroyo de Los Migueles y la Cañada Real. En algunas calles del municipio, el sistema de alcantarillado tuvo dificultades para absorber la gran cantidad de agua caída en pocos días, lo que generó charcos y complicaciones en el tráfico.

Ante esta situación, el Ayuntamiento de Rivas mantuvo activo un operativo de vigilancia e intensificó las labores de inspección en las zonas afectadas. Se recomendó a la población evitar transitar por las áreas inundadas y mantenerse informados a través de los canales oficiales de emergencia.

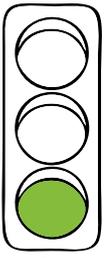
Los expertos advirtieron que estos episodios de lluvias intensas podrían repetirse con mayor frecuencia debido al cambio climático. La combinación de períodos de sequía prolongados con lluvias torrenciales está afectando los ecosistemas naturales y poniendo a prueba la capacidad de drenaje de muchas ciudades.

En el caso de Rivas, la proximidad del río Jarama y la existencia de humedales hacen que el municipio sea especialmente vulnerable a las crecidas. Por ello, desde el consistorio se estudian medidas a largo plazo para mejorar la resiliencia de la ciudad ante eventos meteorológicos extremos y minimizar sus efectos sobre la población y el medio ambiente.

Por ahora, la prioridad fue evaluar los daños y garantizar la seguridad de los ciudadanos, mientras se esperaba que el nivel del agua en la laguna del Campillo y el resto de las zonas afectadas volviera a la normalidad.



Foto: Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid

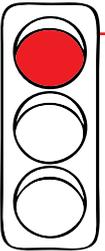


## ADELANTE

El Consejo Rector de Covibar expresa su alegría por el nuevo logro de Marsi Bionics, empresa fundada por la científica y vecina de Rivas, Elena García Armada. La compañía ha desarrollado el primer exoesqueleto pediátrico de uso doméstico, una solución innovadora para niños y niñas con movilidad reducida.

El exoesqueleto Explorer, presentado en la sede del CSIC, permitirá a los niños usarlo en sus hogares y exteriores, promoviendo su autonomía. Covibar felicita a Elena García Armada y a su equipo por este logro que sitúa a Rivas en la vanguardia tecnológica.

# el semáforo



## STOP

El Consejo Rector ha expresado su preocupación por la última subida del Índice de Precios de Vivienda (IPV), que en diciembre de 2024 alcanzó una variación anual del 11,3 %, según los datos definitivos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El incremento fue mayor en la vivienda de segunda mano, con una subida del 11,1 %, mientras que la vivienda nueva aumentó un 12,3 %. En términos trimestrales, el precio de la vivienda en general se elevó un 1,8 % en el cuarto trimestre, destacando el alza del 2,0 % en la vivienda usada y del 0,8 % en la nueva.

## Abierto el plazo para solicitar ayudas al mantenimiento de la vivienda en Rivas

El Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid ha publicado las bases del programa municipal de ayudas al mantenimiento de la vivienda habitual en Rivas Vaciamadrid. Este programa, que busca apoyar a quienes más lo necesitan y reducir la brecha socioeconómica, cuenta con un presupuesto inicial de 110 500 euros, ampliable si fuera necesario.

Tres tipos de ayudas disponibles Las ayudas se dividen en tres líneas:

- **Línea general:** para personas propietarias de vivienda habitual.
- **Titulares de arrendamiento de vivienda habitual de la EMV.**
- **Titulares de arrendamiento general.**

Para poder acceder a estas ayudas, la persona o personas titulares de la vivienda deben estar empadronadas en el domicilio al menos seis meses antes de la solicitud. Además, las cuantías concedidas dependerán de los ingresos anuales de la unidad convivencial, que no pueden superar ciertos límites.

### Más accesibilidad y plazo ampliado

Este año, el plazo para solicitar las ayudas se ha ampliado a un mes, del 1 al 30 de abril, con el objetivo de facilitar

su acceso a la ciudadanía. Además, el adelanto de la convocatoria pretende agilizar el pago de las ayudas.

En 2024, se concedieron 328 ayudas por un importe total de 149 165 euros. La convocatoria de ese año ya había aumentado los umbrales de ingresos en 3.000 euros, permitiendo llegar a más familias.

### Cómo solicitar la ayuda

Las solicitudes se pueden presentar de manera sencilla a través de la administración digital en la sede electrónica de la web municipal [rivasciudad.es](http://rivasciudad.es) (utilizando el buscador de trámites). También es posible acudir a una de las cuatro oficinas municipales de atención e información a la ciudadanía:

- Ayuntamiento.
- Edificio Atrio.
- Antigua Casa Consistorial del Casco.
- Casa de Asociaciones situada en Covibar.

Esta iniciativa, aprobada por la Junta de Gobierno Local el pasado 6 de marzo, refuerza el compromiso del Ayuntamiento de Rivas con el bienestar de sus vecinos y vecinas, asegurando el acceso a ayudas económicas para el mantenimiento de su vivienda habitual.



## ASPADIR apuesta por la danza



El pasado 12 de marzo tuvimos la suerte de realizar en el centro ocupacional dos nuevos talleres de danza. Fueron dos talleres de 1 hora en los que participaron 10 compañeros diferentes en cada uno.

Estos talleres los impartió Lucía, que es una profesional de la asociación Dan Zass. Dan Zass es una asociación especializada en dar talleres de danza para personas con discapacidad.

Fueron dos talleres muy interesantes y divertidos. Lucía fue muy simpática pero también muy cañera, es decir, animaba mucho a las personas y no se paró de participar en ningún momento.

Algunos de los compañeros tenían algunas dudas en participar en el taller porque son personas que no suelen bailar o no se les da muy bien. Pero todos terminamos muy contentos con el taller. El baile era muy adaptado a cada persona así que todos disfrutamos mucho.

¡Estamos deseando volver a repetirlo!



## ¿QUÉ SON LOS SESGOS COGNITIVOS? ¿CÓMO INFLUYEN EN LA VIDA?

Los sesgos cognitivos están presentes en todas las personas, además de un fenómeno muy estudiado en psicología social. Estos sesgos intentan explicar por qué interpretamos de manera errónea la realidad. En otras palabras, son aquellos errores o fallos que cometemos a la hora de interpretar la realidad, influyendo a su vez en cómo actuamos o en las decisiones que tomamos.

Como se ha comentado, los sesgos influyen en cómo interpretamos o vemos los acontecimientos vividos, son una forma de juzgar, de dar una explicación a lo ocurrido. Muchas veces estos sesgos influyen negativamente en dicha interpretación, entorpeciendo la asimilación emocional de lo sucedido. Algunos de los sesgos cognitivos con los que convivimos día a día son:

- La personalización, pensamientos como «seguro que están hablando de mí» o cualquier otro pensamiento relacionado con la creencia de que todo lo que hacen las demás personas está relacionado con nosotros.
- La sobregeneralización, o narrativas relacionadas con el uso de un léxico totalitario (nunca, siempre, todos, etc.), sacando una conclusión general de un incidente particular. De igual forma, funcionan los sesgos de magnificación, siendo una exageración de un hecho o acontecimiento con sus antecedentes y consecuentes, basándose en situaciones catastróficas.

- Otro sesgo cognitivo con un carácter dañino para una vida adaptativa es la culpabilización, siendo la tendencia a culpar a alguien o a uno mismo por todo lo sucedido. Pensar que somos los causantes de la mayoría de nuestros problemas, muy vinculado con un locus de control interno muy acentuado.

- Por último, cabe destacar otros sesgos cognitivos orientados al arrepentimiento. Como, por ejemplo, estancarnos en pensamientos dedicados a ver qué podríamos haber hecho y no hicimos ante problemas pasados, en vez de ver cómo podemos mejorar en el presente. Y siguiendo con los pensamientos distorsionados centrados en nosotros mismos hay que destacar la «profecía autocumplida» o sesgo de confirmación. Ocurre cuando estamos ansiosos por confirmar nuestras creencias, pero no para desacreditarlas, sino para confirmarlas.

Estos son solo algunos de los sesgos cognitivos más conocidos, pero existen muchas más cogniciones que interfieren en la forma de ver e interpretar el mundo que nos rodea y condicionan la forma de relacionarnos con él, influyendo en la calidad de vida de cualquier persona. Cambiar estas cogniciones sesgadas está en la mano de cada uno y puede orientar la vida, relaciones y experiencias de una forma más positiva y amable, favoreciendo a la persona en todos los contextos vitales que la rodean.

**Tamara Martos Sánchez**  
Psicóloga COFOIL ASPADIR

## FRAILE PINTORES C.B

Empresa legalmente constituida desde 1989

**PINTURA PLÁSTICA Y MANO DE OBRA DE PRIMERA CALIDAD**

**LOS MÁS LIMPIOS  
DE MADRID**



DISPONEMOS DEL MEJOR SISTEMA  
Y MATERIAL PARA MOVER  
Y PROTEGER SUS MUEBLES

**ESPECIALISTAS EN VIVIENDAS  
HABITADAS Y AMUEBLADAS**



**AHÓRRESE LA LIMPIEZA  
POST-PINTURA  
NO MANCHAMOS**

**SERVICIO GRATUITO**

EN 24 HORAS SABRÁ:

CUÁNTO LE CUESTA (precio cerrado)  
CUÁNTO TARDAMOS (días exactos)  
CUÁNDO LO HACEMOS (fijamos fecha)  
QUIÉN REALIZA EL TRABAJO  
(muy importante)

**TODO ELLO, ASESORADO  
PROFESIONALMENTE  
EN SU DOMICILIO**

Móvil: 629 627 521 - Tel: 91 645 56 39 - [www.frailepintores.com](http://www.frailepintores.com)



## La importancia del apego en el desarrollo infantil: claves para fomentarlo

Una de las palabras que más aparece en consulta cuando se trabaja con niños y, por tanto, con sus padres, es la palabra apego. Para algunos, este término es totalmente desconocido, para otros no tanto, pero lo que es cierto es que siempre genera cierta confusión.

El ser humano es por naturaleza dependiente, necesitamos compartir con otros seres humanos y dependemos de las personas con las que nos relacionamos para sobrevivir. El niño/a necesita de alguien que cubra sus necesidades fisiológicas, pero también que esté atento a sus necesidades emocionales, aspecto que muchas veces pasamos por alto.

Desde el momento en que nace el bebé, su cerebro comienza a desarrollarse rápidamente formando conexiones neuronales que influirán en su comportamiento, sus emociones y relaciones a lo largo de toda su vida; podemos decir que no hay cerebro igual.

Uno de los aspectos que más influyen en este importante desarrollo es la relación que el niño/a establece con sus cuidadores principales (normalmente sus padres), afectando directamente a cómo este cerebro, todavía inmaduro, se irá poco a poco formando. A la relación creada entre un niño/a con sus figuras principales se la denomina **apego**.

Por tanto, ¿qué es el apego? «El apego se refiere a la relación afectiva que se establece entre el niño y sus principales cuidadores y juega un papel esencial en la construcción de la personalidad, la autoestima, así como en la capacidad para establecer relaciones saludables a lo largo de la vida».

Podríamos decir que un apego seguro hace que el niño/a se sienta amado, cuidado y protegido y esto servirá, a su vez, para que en un futuro sea capaz de afrontar el mundo y las relaciones personales con confianza y de una forma satisfactoria.

Llegado a este punto es lógico comprender por qué los psicólogos/as ponemos mucho énfasis en que este apego se desarrolle de la forma adecuada cuando trabajamos con las familias en consulta.

Cada vez que explicamos estos conceptos en sesión aparece la siguiente pregunta: «Todo esto está muy bien, pero ¿cómo lo hago?, ¿cómo consigo que mi hijo/a tenga un estilo de apego seguro?».

La buena noticia es que no es tan difícil. Según numerosas investigaciones en relación con este tema, se ha demostrado que, si en la relación con nuestros hijos/as están presentes las condiciones que a continuación te detallamos, estaremos facilitando que crezcan desarrollando un estilo de apego seguro.

### DISPONIBILIDAD EMOCIONAL

Los niños necesitan que sus padres estén presentes físicamente, pero también tienen que sentir que están disponibles para ellos, es decir, accesibles cuando los necesitan, tanto física como emocionalmente.

Requieren que estés presente, pero también con atención plena en ellos.

### CONEXIÓN EMOCIONAL

Se trata de la capacidad de estar atentos a las necesidades emocionales del niño/a. Si está triste, asustado o frustrado, debe poder contar con la presencia de sus padres para que estos regulen sus emociones.

La empatía es crucial; al comprender y responder de manera adecuada a sus emociones, les estamos enseñando que sus sentimientos son importantes y merecen ser atendidos.

### RESPUESTAS CONSISTENTES Y PREDECIBLES

Consiste en dar una respuesta acorde a la necesidad que el niño presente, cubriendo de este modo dicha necesidad. Los niños se sienten más seguros cuando

do pueden predecir las reacciones de sus padres, es decir, cuando estos les ofrecen respuestas coherentes a lo largo del tiempo.

Si un niño sabe que su madre o padre reaccionará de manera tranquila y afectuosa cuando expresa cualquier emoción, desarrollará una sensación de confianza en sus cuidadores y en el mundo que lo rodea, aprendiendo que sus necesidades serán atendidas.

### ENTORNO SEGURO Y ESTABLE

Los niños/as necesitan sentirse protegidos para poder explorar el mundo con confianza. Un ambiente estable, tanto en términos de rutina como en las relaciones familiares, contribuye al bienestar emocional de los niños. La previsibilidad de las rutinas les ayuda a sentirse más seguros y a manejar el estrés eficazmente.

### COMUNICACIÓN ABIERTA

Una comunicación abierta, honesta y respetuosa es esencial para fortalecer el vínculo con nuestros hijos/as. Los padres deben promover la expresión de sus pensamientos y sentimientos, creando un ambiente en el que se sientan cómodos,

compartiendo lo que piensan o lo que les preocupa.

### SER MODELO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Actuamos como los principales modelos a seguir para nuestros hijos. Cómo los padres manejan sus propias emociones influye directamente en la capacidad del niño/a para aprender a regular las suyas. Esta regulación emocional es fundamental para su desarrollo.

### FOMENTAR LA AUTONOMÍA

Aunque el apego seguro se basa en una relación cercana y afectiva, también es importante que los padres fomenten la autonomía del niño/a. El equilibrio entre cercanía y autonomía es esencial.

Esto se puede lograr mediante la asignación de responsabilidades adecuadas a la edad del niño/a, permitiéndole tomar pequeñas decisiones y, a su vez, brindándole apoyo cuando lo necesite.

Fomentar la independencia dentro de un entorno seguro les ayuda a sentirse capaces y confiados, y les da el espacio necesario para desarrollar habilidades de resolución de problemas y autoconfianza.

En definitiva, construir un apego seguro con tus hijos es un proceso continuo que tiene altibajos emocionales, por lo que requiere de paciencia, amor y consistencia. Los padres no tenemos que ser perfectos, pero si la gran mayoría de las veces respondemos con sensibilidad a sus necesidades, les demostramos afecto, validamos sus emociones y fomentamos su autonomía, les proporcionaremos la seguridad que necesitan para crecer felices y desarrollar relaciones saludables en el futuro.



S.M PSICOLOGÍA  
MINDFULNESS EMDR COACHING



SARA REY | Psicóloga  
SyM Psicología | 613 003 530



# NUTRICIÓN

## GIMNASIO COVIBAR



**CREEMOS QUE CADA PERSONA ES DIFERENTE  
ADAPTAMOS LA PAUTA NUTRICIONAL A TUS OBJETIVOS**

**CONTROL Y PÉRDIDA DE PESO  
NUTRICIÓN DEPORTIVA  
NUTRICIÓN CLÍNICA**

Sin olvidarnos de tus gustos gastronómicos,  
tus horarios, si comes fuera, en el trabajo o en casa...



**SOLICITA TU PRIMERA CONSULTA  
DE NUTRICIÓN**

Historia clínica y estudio nutricional.  
Análisis de la composición corporal: % de grasa,  
masa muscular, % de agua, edad metabólica, etc.  
Pauta nutricional personalizada.

**INFORMACIÓN Y CITAS**

**Tlf. 91 666 90 83**

ALFONSO ROMERO  @adietadedietas





23 ABRIL

# Celebra el Día del Libro con nuevas historias

Cada 23 de abril, el mundo se llena de letras, aventuras y personajes inolvidables para celebrar el Día Internacional del Libro. Y como cada año, en nuestra revista queremos poner nuestro granito de arena recomendando lecturas que enganchen a pequeños y jóvenes lectores.

En esta ocasión, hemos preparado una selección variada que incluye sagas de fantasía para viajar a otros mundos, historias de amor que hacen suspirar, novelas gráficas con ilustraciones increíbles y hasta ensayos ligeros para despertar la curiosidad. ¡Ah, y no podían faltar un par de clásicos imprescindibles que siguen atrapando generación tras generación!

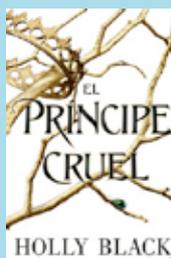
Así que, si estás buscando tu próxima lectura o un buen libro para regalar, sigue leyendo.

## SAGAS DE FANTASÍA QUE TE ATRAPARÁN



**El castillo ambulante**  
- Diana Wynne Jones

Una joven convertida en anciana por una maldición se cruza con un mago excéntrico y su castillo andante. Magia, humor y personajes inolvidables que fueron llevados al cine por el gran Hayao Miyazaki.



**El príncipe cruel**  
- Holly Black

Jude, una humana en el mundo de las hadas, lucha por encontrar su lugar en una corte llena de traiciones y secretos oscuros.



**Eragon (El Legado)**  
- Christopher Paolini

Dragones, magia y una rebelión épica en un mundo donde un joven granjero descubre su destino como Jinete de Dragón.



**La novia maldita**  
- Nina Blazon

Una oscura historia con vampiros y mitología eslava, donde una joven debe descubrir la verdad tras un antiguo misterio.



**ROMANCE JUVENIL QUE ENGANCHA**



**Si el amor es un canto de sirena**  
- Esther Sanz

Un romance de verano en la Costa Brava con secretos familiares, un misterioso chico y un toque de realismo mágico.



**Mil veces hasta siempre**  
- John Green

Una historia sobre el amor, la amistad y la salud mental, protagonizada por Aza, una chica que lidia con sus pensamientos obsesivos.



**El verano en que me enamoré**  
- Jenny Han

Sol, playa y triángulo amoroso. Una historia de crecimiento personal y primeras veces en el amor.

**CÓMIC Y NOVELA GRÁFICA PARA FLIPAR**



**Heartstopper**  
- Alice Oseman

Una historia adorable sobre la amistad y el primer amor entre dos chicos, con un estilo de dibujo fresco y cercano.



**El príncipe y la modista**  
- Jen Wang

Un cuento de hadas moderno con un príncipe que lleva vestidos y la diseñadora que lo ayuda a expresarse.



**El fantasma de Anya**  
- Vera Brosgol

Anya es una adolescente que se encuentra con el fantasma de una chica de otra época. Humor, misterio y un toque de terror.



**ENSAYO Y REFLEXIONES PARA MENTES CURIOSAS**



**Cartas a un joven poeta**  
- Rainer Maria Rilke

Un libro breve pero poderoso sobre la creatividad, la soledad y el arte de escribir.



**El universo en tu mano**  
- Christophe Galfard

Explicaciones amenas y alucinantes sobre el cosmos, agujeros negros y el origen del universo.



**¿Qué me está pasando?**  
- Peter Mayle

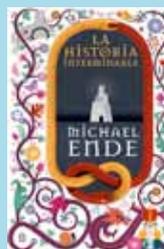
Una guía sencilla y entretenida para entender los cambios de la adolescencia.

**CLÁSICOS QUE NUNCA PASAN DE MODA**



**El viento en los sauces**  
- Kenneth Grahame

La entrañable historia de Sapo, Topo, Tejón y Rata en un mundo lleno de aventuras en la naturaleza. Publicada en 1908, el autor la escribió para su hijo Alastair, que nació ciego de un ojo y con múltiples problemas de salud que le impidieron llevar una vida normal. La obra es una oda a la amistad y a la vida reposada, así como una reflexión sobre el valor de lo que uno posee.



**La historia interminable**  
- Michael Ende

Un libro que te atrapa y te lleva a un universo fantástico donde el lector se convierte en parte de la historia.

**ALQUILO / CAMBIO**

- > Vendo plaza de garaje para dos motocicletas en el aparcamiento más próximo al metro de Rivas Urbanizaciones. 4500 €. Tlf. 655 254 192
- > Vendo aire acondicionado portátil (pingüino), marca Bosch, fabricado en España, no en algún exótico país oriental. Capacidad de enfriamiento: 2600 W. Deshumidificación: 30 l/d. Recién revisado. 210 €. Carlos. Tlf. 653 462 203
- > Vendo colección completa de libros «Grandes de todos los tiempos». 40 tomos, tapa dura, como nuevos. 99 €. Javier. Tlf. 687 294 792

**ALQUILO / CAMBIO**

- > Se alquila plaza de garaje para moto en Avenida Covibar, 10 (Edificio Azul). Se ubica en primera planta, junto a caseta del vigilante. 30 €. Tlf. 656 236 862

**OFERTA / DEMANDA**

- > Doctor en Física. Profesor de Secundaria. Más de 25 años de experiencia docente. Clases online o presenciales de Física y Matemáticas

de ESO, Bachillerato y EvAU. Comprensión de conceptos. Juan. Tlf. 606 190 778

- > Señora se ofrece para trabajar en el servicio doméstico (limpieza y otros) por las tardes. Cuento con experiencia. Tlf. 668 547 333
- > Profesor de instituto, licenciado y con 35 años de experiencia, da clases particulares de Matemáticas a domicilio en Rivas. Tlf. 649 391 703
- > Señora con 23 años de experiencia en limpieza de casas, busco trabajo por horas. Irina. Tlf. 656 772 173
- > Quiromasajista y masajista deportivo. Ofrezco la sesión de una hora real de masaje. Héctor. Tlf. 655 858 950
- > Auxiliar de enfermería se ofrece para cuidar personas mayores y niños. Cuento con bastante experiencia en el campo de cuidado de personas. Cuidado por horas en hospital o domicilio. David. Tlf. 628 815 263
- > Francés/inglés todos los niveles (in situ/online), experiencia y seriedad. Tlf. 679 626 243
- > Chica peruana busca trabajo por las mañanas en limpieza, cuidado de niños y personas mayores. Alessandra. Tlf. 634 194 217

- > Masajista y kinesióloga profesional. Masajes relajantes, deportivos, drenaje linfático, maderoterapia y reflexología podal. Kinesiología para problemas estructurales, nutricionales, endocrinos-digestivos, emocionales, etc. Tarjetas regalo. Montse. Tlf. 625 609 771
- > Si tu ordenador es antiguo y no se adapta a las nuevas versiones de Windows, no lo tires. Dale una segunda oportunidad. Si no sabes cómo, llámame. Jorge. Tlf. 669 769 576
- > Estudiante de Magisterio, con nivel C1 en inglés. Profesor particular para clases personalizadas de todas las asignaturas en todos los niveles de primaria y ESO. Tlf. 677 363 724
- > Titulada en Filosofía y Letras da clases particulares. Especialista en Filosofía e Historia de la Filosofía. Mucha experiencia. Patricia. Tlf. 686 112 981 / 659 324 922
- > Manitas, albañil, reformista, pintor, trabajo en fines de semana, trabajos pequeños (colocar lámparas, pintar, pladur, soportes de televisión, cambiar azulejos rotos, colocar enchufes, quitar goteras, etc.). Tlf. 633 027 656

**Anuncios gratuitos reservados exclusivamente a particulares.**

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

**Expertos en Implantes Dentales Logran Resultados en 24 Horas**



**CLINICAS NOBEL**  
DENTAL Y SALUD

Vecinos de Rivas recuperan su sonrisa en 24 horas gracias a las técnicas inmediatas y sin dolor de Clínicas Nobel

Un residente de Rivas ha experimentado una transformación notable en su sonrisa en tan solo 24 horas, gracias a la innovadora técnica de implantes dentales de carga inmediata ofrecida por Clínicas Nobel.

Tras sufrir la pérdida de varias piezas dentales, este vecino acudió a la clínica en busca de una solución rápida y efectiva. En una única visita, los especialistas lograron colocar los implantes y las prótesis fijas, devolviéndole la funcionalidad y la estética de su sonrisa en tiempo record y sin dolor.



**Rivas Futura:**

Av. Ángel Saavedra, 1

**Covibar:**

Plaza del Monte Ciruelo, 2, 5  
Rivas-Vaciamadrid

**919 20 55 82**



**692 046 536**

rivas@clinicadentalnobel.es



Renatura  
Rivas

Lo natural es cuidar de  
nuestra biodiversidad.



Renatura Rivas cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU





**Oficinas de Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8, 2ª planta, local 22  
Tel.: 91 666 90 83

- > Gestión e información general de la Cooperativa.
- > Alquiler de locales, plazas de garaje, apartamentos para hijos de socios y espacios de Covibar.
- > Información, inscripciones y gestión de las actividades de la comisión de Cultura de Covibar.
- > Gestión e información general de la comisión de Deportes de Covibar.
- > Gestión e información general de la comisión de Patrimonio de Covibar.

**Centro Social Covibar Armando Rodríguez**

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n  
Tel.: 91 301 29 86

- > Salas polivalentes para exposiciones, talleres, conferencias y actividades.
- > Cafetería restaurante.

**Centro Cívico Comercial de Covibar**

Avda. de Covibar, 8

- > Tiendas, restauración, ocio y servicios.
- > Gimnasio, centro de fisioterapia, gabinete de nutrición y Sala Covibar.

**Edificio Azul**

Avda. de Covibar, 10

- > Apartamentos en alquiler para hijos de socios.

**Sala Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8, 1ª planta  
Tel.: 91 666 90 83

- > Auditorio con 500 localidades y programación semanal de cine, teatro y actuaciones musicales.

**Sala Picasso**

Plaza Pablo Picasso, 4, posterior

- > Espacio polivalente para talleres, asociaciones y colectivos.

**Gimnasio Covibar**

Centro Cívico Comercial de Covibar  
Avda. de Covibar, 8  
Tel.: 91 666 90 83

- > Información e inscripciones en las actividades del gimnasio, senderismo y colonias urbanas.

**Piscinas de Covibar**

Avda. de Armando Rodríguez Vallina, s/n

- > Instalación deportiva de ocio y recreo durante el verano para socios y vecinos del barrio.

**www.covibar.es**

covibar@covibar.es

- > Toda la información de la Cooperativa en la red.
- > Últimos números de la revista Covibar.

# Síguenos en redes sociales

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



# Centro de Fisioterapia de COVIBAR

TRAUMATOLOGÍA

DOLOR CRÓNICO Y  
FIBROMIALGIA

READAPTACIÓN EN  
LESIONES DEPORTIVAS

PATOLOGÍA DE LA  
COLUMNA VERTEBRAL

BRUXISMO Y DESÓRDENES DE  
LA ATM

OSTEOPATÍA  
ESTRUCTURAL

FISIOTERAPIA  
UROGINECOLÓGICA



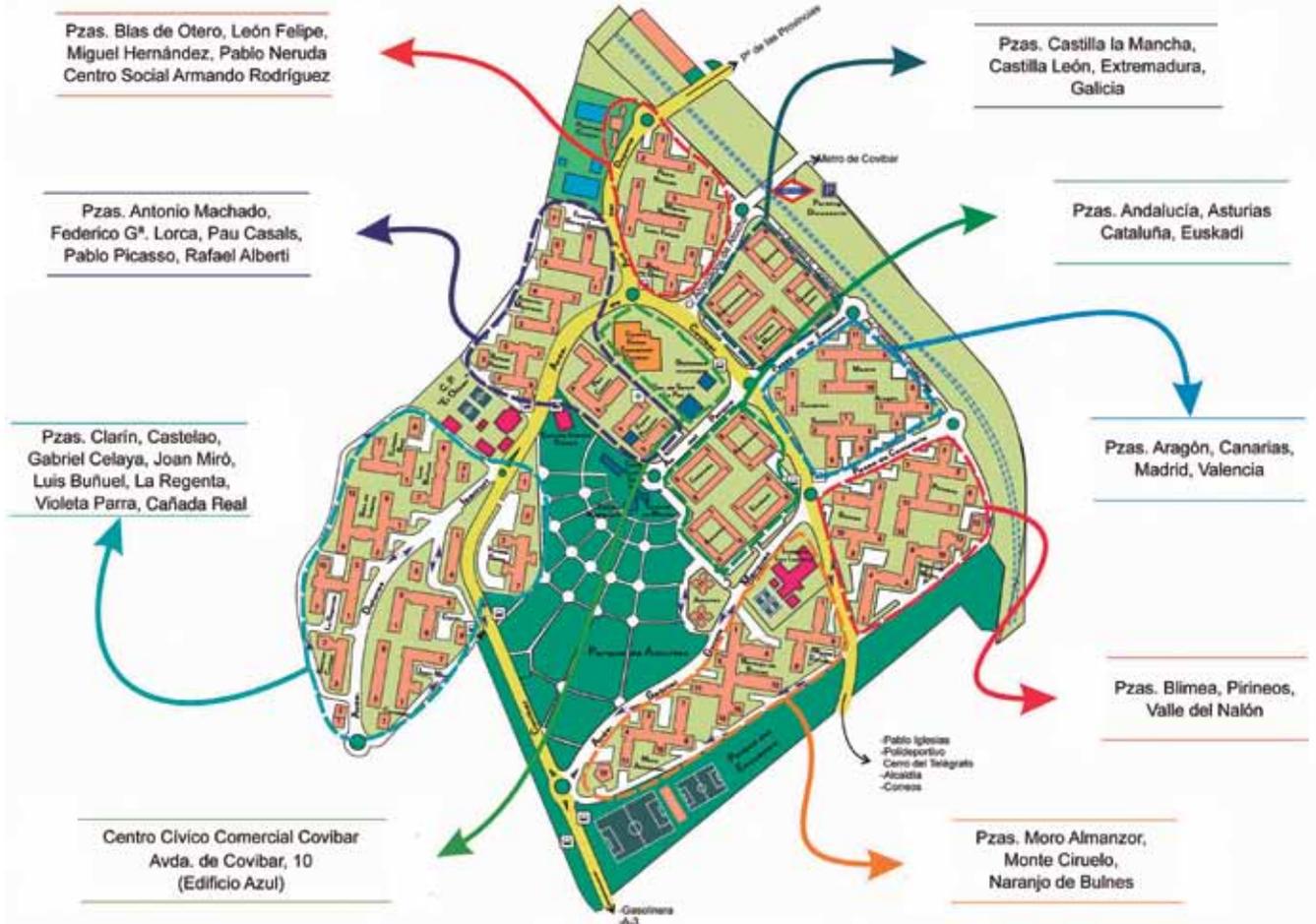
☎ 91 6669083

📍 Centro Cívico Comercial Covibar. 2ª planta. Local 23.

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

  
JUNTOS LLEGAMOS A LA META  
**GYM**  
**COVIBAR**

# AHORA MÁS QUE NUNCA COMPRA EN COVIBAR



## PLAZAS DE APARCAMIENTO venta o alquiler diferentes localizaciones

Empresa Municipal de Vivienda de Rivas Vaciamadrid

Precios en venta: 10.000 € más IVA en aparcamiento subterráneo y 7.000 € más IVA dentro de edificios de la EMV (posibilidad de descuento en compra colectiva partir de 5 plazas).

El alquiler siempre es de 40 € al mes (incluido IVA) más cuota proporcional de comunidad e IBI.

Para más información:  
[emv.rivasciudad.es/aparcamientos](http://emv.rivasciudad.es/aparcamientos)  
Teléfono. 916702230



Empresa Municipal de la Vivienda