ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

Costa Fleming



NÚMERO ONCE - AÑO 2022

Fernando Cler

EX-RELOJERO OFICIAL DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID



EL TIEMPO ES
LA COSA MÁS VALIOSA
QUE UNA PERSONA
PUEDE GASTAR.

(Theophrastus)



SERVICIO TÉCNICO CUALIFICADO

PATEK PHILIPPE - ZENITH - BVLGARI - IWC - ROLEX - CARTIER - HUBLOT - BREITLING - OMEGA

Taller especializado en alta relojería - Pulidos y matizados de máxima calidad - Cambios de pila y hermetismo garantizado
Especialistas en la restauración de relojes antiguos - Distribuidor oficial de correas de alta gama HIRSCH
Dos años de garantía en servicios completos - Taller de joyería y platería
Servicio de recogida y entrega a domicilio

www.fernandoclerrelojeros.com

Pedro Muguruza, 4 - 28036 MADRID - 91 350 52 84

ALEXANDER 11



Todos los vecinos formamos parte de una gigantesca conspiración a favor de la fraternidad. Lo pudimos comprobar este año con motivo de la guerra de Ucrania, al llenar varios camiones de ayuda humanitaria que salieron desde el barrio. Y es que, aunque la resaca de tantas crisis seguidas nos haya dejado las lenguas ásperas y los tarros de los miedos a rebosar, vemos cómo la solidaridad y la unión están al alza en estas costas. Y eso nos hace conectar y reconciliarnos con lo puramente humano que habita en nosotros. En dos años estamos encajando tres crisis globales: sanitaria, económica y bélica y, con resignación furiosa o calmada tristeza, nos mantenemos en el camino. Somos frágiles autónomos con las esperanzas quebradas y reconstruidas día tras día, una y otra vez, y vamos resistiendo los asaltos gracias, en buena parte, al apoyo de los demás y la simpatía del vecino. Y antes de que nos dé un patatús, nos reconocemos como compañeros de viaje, dibujamos media sonrisa y, con una cerveza en cualquier terraza del barrio, nos reímos de la vida que nos tocó vivir.

La ciudad tiene su propio tempo. Se construye un nuevo Bernabéu y recordamos como cayó Corea. Muy cerca se levantó La Puerta de Europa, que nos mostraba el camino a seguir, la ruta hacia un norte incierto, próspero y lejano, y, a su vez, la entrada a un Madrid que siempre recibe atento y cariñoso a sus visitantes. Dos torres inclinadas 15 grados que son hoy todo un símbolo de la ciudad, donde se hacen selfies los japoneses que ya no bailarán más en El Corral de la Pacheca. En el Parque del Canal imaginamos gacelas y flamencos, en vez de perros y patos. Y más al sur, en San Fernando, suenan conciertos cuando hace buen tiempo. También en la iglesia de los peces, con mi amigo Jose Miguel, el párroco redentorista —"¿dónde se necesita más redención que en la Costa Fleming?"— me dice. Con él tengo buenas charlas compartiendo verbenas y proyectos para un barrio mejor. Nos acompañan muchas personas: hosteleros, comerciantes y autónomos, buenos amigos que colorean nuestras calles y dan vida al barrio. Los nuevos locales que van abriendo con el entusiasmo de los comienzos, del que emprende nuevas aventuras en unas calles que cumplen ya más de un lustro. Y, por supuesto, nuestros queridos porteros y porteras, la luz del barrio, que cuidan de los mayores, los pequeños y los jardines. Profesionales y cercanos, que siempre proponen alternativas y soluciones, nunca antítesis y críticas, y que jamás compartirán esas historias inconfesables que irán con ellos a la tumba: "¡Ay Jorge, si estas paredes hablasen..."

Hablo mucho con mis vecinos (los más mayores son mi debilidad) siempre desde la fragilidad y la ignorancia, que es la única forma que tengo de entenderme con el ser humano. Y al bajar la guardia y sincerarnos, ganamos enteros en profundidad y cercanía. En ocasiones el ambiente es tan propicio y son tantas las ganas de compartir, que tenemos lo que llamo "charlas premium", sin palabras huecas, con más oreja que pico y reconociéndonos en lo vulnerable. Algunas veces hay suerte y comparten su sabiduría conmigo: «Te tocaron, como a todos los hombres, malos tiempos en que vivir». Descubrí que la frase en realidad era de Borges, pero este consejo de mi vecino Don Mario lo archivo para relativizar todo esto que nos está pasando últimamente. Tengo suerte, mucha suerte de vivir cómo la Costa Fleming ha dejado de ser un lugar físico para convertirse en la fraternidad de las personas que lo habitan.

Me tocaron, como a todos los hombres, buenas personas con las que convivir.

Jorge Galaso
Presidente de la asociación Costa Fleming

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO



Edita **ASOCIACIÓN COSTA FLEMING**

Joaquín Bau, 2 - 28036 Madrid

Redacción: **Jorge Galaso**

Diseño, ilustraciones y maquetación: **mercaderdeideas.com**

Impresión: **CEYDE Comunicación Gráfica**

Contacto: **hola@costafleming.es**

www.costafleming.es

Promovemos la inclusión social y laboral de las personas con capacidades diversas.

La distribución de Alexander se realiza gracias al programa de inserción laboral de la **Fundación Amanecer**.

Impresa en papel 100% libre de cloro.

MIXTO
Procedente de fuentes responsables
FSC® C147829

MADRID

fundación AMANECER

ALEXANDER no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes ni se identifica, necesariamente, con las mismas. Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

© COSTA FLEMING 2022

06
CHAMARTÍN, DE ALDEA MEDIEVAL
A DISTRITO DEL SIGLO XXI

09
CAMILO JOSÉ CELA
EL JUEGO DE LOS TRES MADROÑOS

10
ABCD
FANTASÍA COLLER

14
UN PÁRROCO
EN LA COSTA FLEMING

16
ESOS QUE NO CRUZAN
CON EL SEMÁFORO EN ROJO

18
CUANDO FUIMOS
LOS MEJORES

20
MÁS METAFÍSICA
Y MENOS PROZAK

22
CIUDADES DE 15 MINUTOS
TERRITORIOS DE 45 MINUTOS

24
EL PODER SANADOR DE TU CESTA
DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

26
FUNDACIÓN AMANECER
35 AÑOS PRACTICANDO INCLUSIÓN

28
EL NUEVO BERNABÉU BRILLARÁ
CON MUCHAS MÁS ESTRELLAS

36
GAFAS INDEPENDIENTES
LA EXCLUSIVIDAD QUE SE SIENTE

38
YO NO SÉ DE VINOS...
NI FALTA QUE HACE

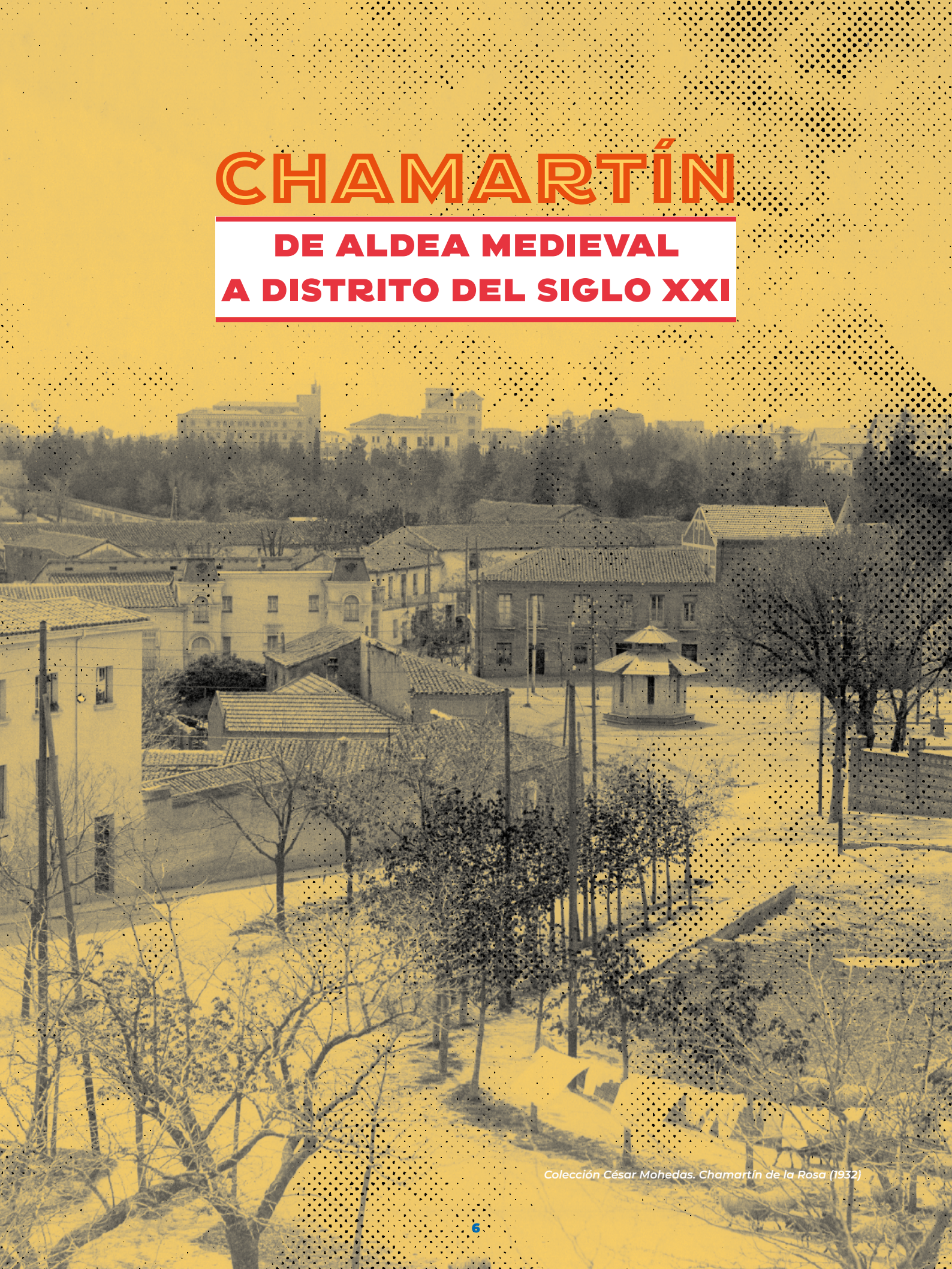
40
LA FUGA O ATRACCIÓN
DE MERCANTILES

42
MICRO POLÍTICAS PÚBLICAS
DE BARRIO

44
GUÍA
DE LA COSTA

CHAMARTÍN

DE ALDEA MEDIEVAL A DISTRITO DEL SIGLO XXI



Colección César Mohedas. Chamartín de la Rosa (1932)

La antigua villa de Chamartín apenas superaba el centenar de habitantes hasta mediados del XIX, cuando multiplicó su población. Se integró en Madrid en 1948.

Su plaza mayor, hoy Duque de Pastrana, conserva aún en parte su configuración histórica

El distrito de Chamartín tiene una marcada identidad propia, una historia que se pierde en la noche de los tiempos. Nació como aldea para pasar a ser villa y, finalmente, un distrito de Madrid. Su plaza mayor era la actual plaza de Duque de Pastrana, un espacio que aún conserva en parte la esencia de sus orígenes. Algunas pistas nos recuerdan su pasado rural, como unas pocas edificaciones centenarias que sobreviven en torno a ella, o la cercana iglesia de San Miguel, de origen medieval, aunque totalmente reconstruida.

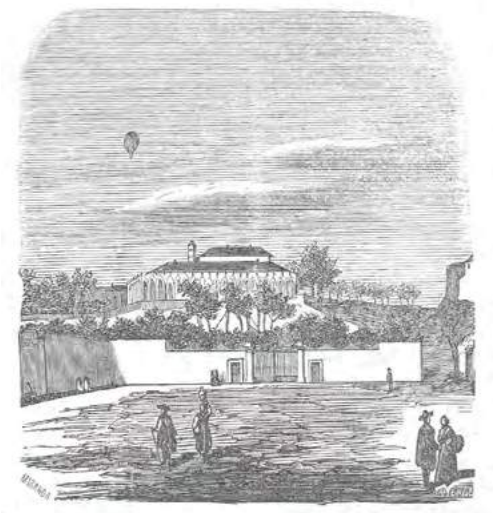
No está claro cuándo y cómo se fundó la pequeña aldea de Chamartín, muy probablemente como parte de las oleadas de repoblación de territorios abandonados tras la Reconquista. Sí es seguro que, en siglo XVI, en respuesta a un cuestionario remitido por orden real, sus moradores afirmaban que la localidad, que ya había recibido el título de villa, era "un lugar muy antiguo, y así lo han oído decir a sus antepasados y mayores".

El origen del nombre es muy discutido, y ya por aquella época se había perdido la memoria de su significado inicial: "Nunca en su tiempo ni de sus antepasados han oído decir que se haya llamado otro nombre y no saben ni han oído decir qué sea la causa porqué se llame Chamartín", reconocían entonces. Una de las teorías más aceptadas es que el nombre provenga de la vinculación de este municipio con la desaparecida abadía benedictina de San Martín, en el centro de Madrid, de la que la aldea sería dependiente. Sea como fuere, mantuvo una muy reducida población a lo largo de los siglos, apenas superando durante varios siglos una decena de familias de condición humilde, dedicadas en su mayoría al cultivo del trigo, la cebada y la vid, así como a la ganadería.

A pesar de su reducida población y su minúsculo núcleo urbano, su término municipal era bastante amplio, y sus tierras limitaban con Fuencarral al norte y al oeste, con Hortaleza y Canillas al este y con Madrid al sur. A lo largo del siglo XVI, pero muy especialmente tras constituirse Madrid como Corte permanente y capital del Reino en 1561, algunos funcionarios e hidalgos vinculados a la Corte comienzan a comprar terrenos en Chamartín y a establecer ahí sus fincas de recreo.

Esas propiedades y haciendas cambiaron varias veces de dueño, pero, a finales del XVII, la casa ducal del Infantado y de Pastrana era ya la propietaria de la mayoría de las tierras de Chamartín y así sería hasta mediados del siglo XIX. La presencia de los duques aglutinó en torno al municipio a diversas familias que daban servicio a sus haciendas. Al llamado «palacio viejo de los duques» se sumó, a mediados del siglo XVIII, la propiedad otra finca, la hasta entonces llamada "Quinta de las Guillamas", que comenzó a conocerse como el "palacio nuevo". Fue en este último edificio en el que Napoleón Bonaparte instaló su cuartel general en diciembre de 1808, en plena Guerra de la Independencia, y en el cual redactó sus Siete Decretos, que abolían el Antiguo Régimen y suprimían las instituciones feudales y la Inquisición.

Tanto el palacio nuevo como el viejo fueron donados por los duques en 1859 para la construcción de los colegios del Sagrado Corazón y de Nuestra Señora del Recuerdo.



Colonias y "casas baratas" en el siglo XX

En el XIX, Chamartín experimentó un extraordinario crecimiento de población, y alcanzó los 40.000 habitantes a comienzos del XX. Pero esta cifra puede llevar a engaño si no se aclara que la inmensa mayoría de esa población se estableció dentro del extenso término municipal, pero alejada del pueblo de Chamartín. Más allá de pequeños asentamientos, como el desparecido barrio de las Cuarenta Fanegas en los alrededores de la actual plaza de la República Dominicana, el grueso de esta nueva población se estableció, desde mediados del siglo XIX, en barriadas de trabajadores que migraban a la capital desde zonas rurales, atraídos por la incipiente industria madrileña. Muchos de ellos se asentaron en Prosperidad, en torno al camino de Madrid a Hortaleza, hoy López de Hoyos, pero la zona que creció más fueron los alrededores de la antigua carretera de Francia, hoy Bravo Murillo, en la barriada que tomó el nombre de Tetuán de las Victorias.

Prueba de la importancia que este nuevo núcleo de población pasó a tener en el municipio de Chamartín es el hecho de que el Ayuntamiento de la villa se movió en 1888 a la misma Bravo Murillo, desplazando en importancia institucional a la antigua plaza mayor. El edificio, que hoy es Junta Municipal del distrito de Tetuán, todavía ostenta en su fachada las palabras "Casa Consistorial" junto con la fecha de su construcción, 1934, y muchos vecinos de la zona siguen aún hoy llamándolo "el Ayuntamiento", a secas.

Por su parte, los alrededores de la villa de Chamartín tuvieron que esperar hasta avanzado el siglo XX para que se produjese en ellos un crecimiento significativo. Fueron las denominadas "leyes de Casas Baratas" las que facilitaron la aparición de nuevas colonias, que surgieron a lo largo de la primera mitad del siglo XX para facilitar vivienda a determinados colectivos, casi siempre profesionales. Las colonias se llamaban así porque sus habitantes colonizaban literalmente los terrenos, que se encontraban fuera de los núcleos urbanos. Estos asentamientos funcionaban como pequeñas poblaciones de casas unifamiliares con jardín, de arquitectura casi siempre de estilo regionalista.

Entre las colonias y cooperativas profesionales en torno a la villa de Chamartín podemos destacar la de los Cármenes (o de Chamartín), construida entre 1926 y 1928 y, una vez concluida ésta, la colonia de los Rosales (también llamada de Alfonso XIII), que se ubicaron al sur y al norte de la actual calle de Mateo Inurria. Aproximadamente de la misma época son las colonias de los Pinares y de los Músicos. Ya en los años 40 se construyeron otras, entre ellas la colonia de las Magnolias, junto a las dos últimas mencionadas, y también la de San Cristóbal, para tranviarios de la Empresa Municipal de Transportes, ya sin carácter unifamiliar y bajo el diseño moderno y austero del célebre arquitecto Secundino Zuazo. Pero la colonia más pionera del municipio de Chamartín en cuanto a arquitectura moderna fue sin duda la de El Viso, construida a partir de 1933. Sus casas, despojadas de decoraciones clásicas, fueron diseñadas por José Bergamín y siguen los postulados del movimiento moderno.



ARCM. Fondo Martín Santos Yubero. Plaza de Chamartín (1964)



ARCM. Fondo Martín Santos Yubero. Plaza del Duque de Pastrana (1973)



Colección César Mohedas. Colonia Los Rosales (1932)

Modernización en torno a la Castellana y la estación

Chamartín fue anexionado a Madrid en 1948. Sólo tres años después de integrarse en la capital, comenzaba la construcción del llamado Edificio Corea, al que se mudaron los trabajadores de la base aérea de Torrejón de Ardoz, y en torno al cual fue creciendo otro barrio con personalidad propia, la llamada Costa Fleming. Pero fueron la ampliación de la Castellana y la construcción de la estación de Chamartín las que actuaron como catalizadores del crecimiento de la zona hasta convertirla en el pujante distrito del siglo XXI que es hoy.

Paradójicamente, al tiempo que modernizaba la zona, la estación condenó también al aislamiento a los barrios que se situaban a ambos lados de las vías del tren. En los próximos años, Madrid Nuevo Norte supondrá otro importante hito para Chamartín y para toda la ciudad eliminando esa barrera, actualizando la estación y completando el norte de la capital con nuevas conexiones, parques, equipamientos, viviendas y un icónico distrito de negocios lleno de vida urbana.

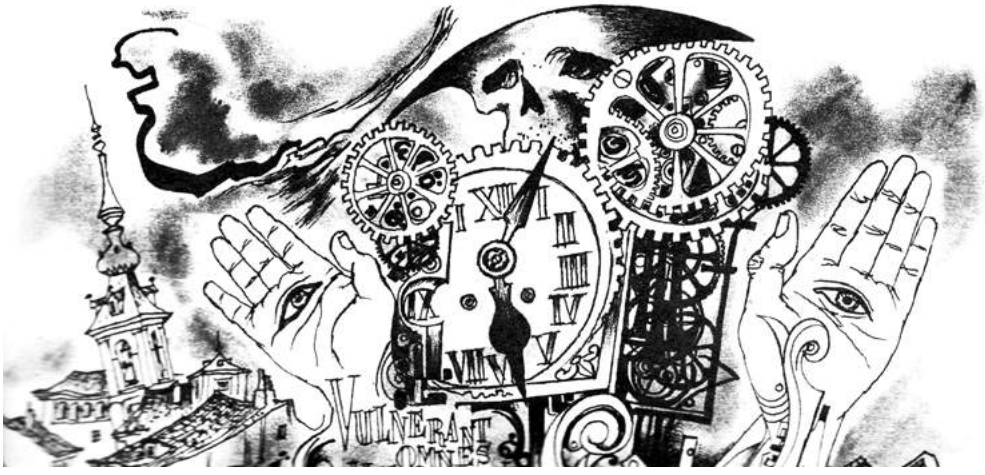
Camilo José Cela
EL JUEGO DE LOS TRES MADROÑOS

«Age quod agis»

Los romanos decían «age quod agis». El verbo «agere» expresa actividad en el ejercicio continuado, la vida, por ejemplo, al paso que el verbo «facere» conviene a la acción que se señala en un momento preciso, la muerte, sin ir más lejos. La locución latina rezuma un hondo poso mortal y pudiera traducirse al español diciendo «lo que hagas, hazlo bien» o, con mayor sencillez, «haz lo que debes». A esta actitud —aún sin citar el dícere latino— alude Eugenio d´Ors en las palabras de —Aprendizaje y heroísmo— leídas en la Residencia de Estudiantes de Madrid el 20 de enero de 1915: «Todo pasa, (...) Nada quedará a fin de cuentas, de lo que hoy es la dulzura o el dolor de tus horas, su fatiga o su satisfacción. Una sola cosa (...) te será contada, y es tu Obra Bien Hecha.»

Aún quedan hombres con amor a la obra bien hecha, hombres cuyo deleite no es salir del paso, esa actitud que se tuerca en azote de la cultura, sino que usan su paciencia y su sabiduría para gozar en regalarle ritmo, medida y equilibrio al paso que ha de darse con mil dudas y sin un solo error. Mi amigo Mario Gamarra desprecia el latido que no pueda troncarse en belleza, y ama los viejos materiales históricos —la plata, el bronce, el mercurio, las maderas nobles— y las eternas máquinas de medir el tiempo: los relojes, para el tiempo que pasa y ls horas que nos roban —en la esfera del reloj de Pío Baroja se leía: todas hieren, la última mata— y los barómetros, para el tiempo que hace y nos azota o nos mima. También le preocupan las fases de la luna, el buen timbre de los carillones y el saludable gozo de la contemplación.

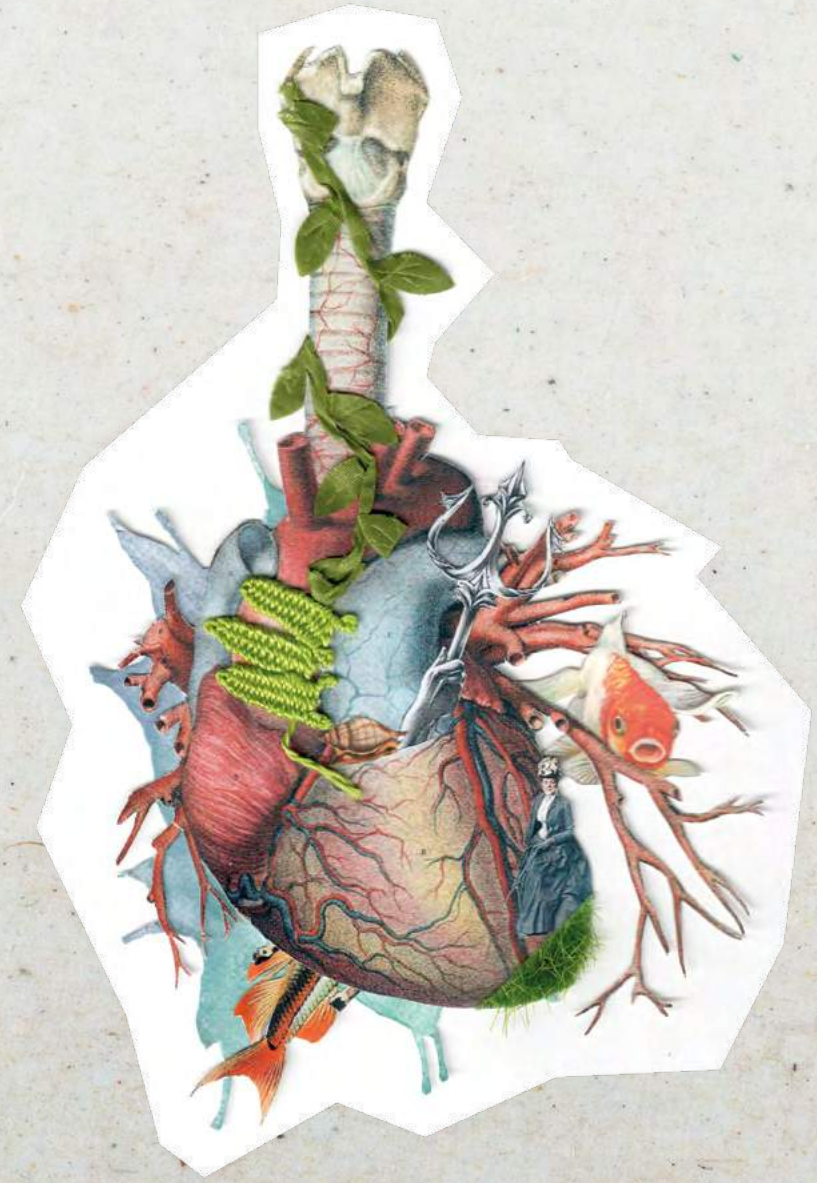
Mi amigo Mario Gamarra es un hombre del Renacimiento que, aplicándose el «age quod agis» a sí mismo, «aget quod aget», hace lo que debe sin permitirse la más minúscula y venial licencia ni el más leve titubeo.



Carta a nuestro vecino Mario Gamarra de Camilo José Cela en el diario ABC

ABCD

FANTASIA COLLER



Siempre que voy a Asturias, que es menos de lo que me gustaría, espero a que un *Trasgu* me encuentre. Porque a los duendes nadie los encuentra, ellos son los que te escogen si les gustas. Nunca me han fallado. Lo que nunca imaginé es que un *Trasgu Carbayon* me iba a encontrar a mí en Madrid, muy cerquita de la Costa Fleming.

Según la mitología asturiana, un *Trasgu* —también llamado trasgo o cornin— es un duendecillo juguetón, pícaro y, sobre todo, muy travieso. En esencia, es un duende bueno y generoso, al que le gusta divertirse y enredar con los seres del mundo que habita.

Mi *Trasgu* de arte y hueso se llama **María Nieto** y cumple con todas las virtudes. Es divertida, afable y muy, pero que muy traviesa. Es una persona ecléctica, casi renacentista, en el más amplio sentido del concepto. Posee una habilidad muy personal para transformar lo cotidiano en arte, desviando así la mirada del espectador hacia ignotos universos que ella va construyendo a partir de una imagen que pasaba por allí.

Han pasado algunos años desde que nos encontramos por primera vez. Fue gracias a la iniciativa de un colectivo de artistas del collage que me invitaron a participar en el número 1 del fanzine *Insecui*, inspirado en algunos de mis libros. Trece obras, trece cuentos. Fue una edición limitada en la que cada ejemplar es un original per se, de hechura artesanal, cosido a mano e intervenido manualmente por cada uno de los artistas participantes. Nunca podré dejar de agradecer el enorme trabajo creativo que hicieron y, sobre todo, nunca dejaré de sentirme orgullosa porque mi obra les sirviera de inspiración.

Así fue como me descubrió María. Fue inevitable caer rendida ante la fresa con piernas que ilustraba uno de mis cuentos y que eran obra suya. Desde entonces sigo su agitado quehacer artístico. Me resulta muy interesante la forma en que reinterpreta el universo y como consigue llenarlo de formas y colores. Nunca es oscura ni gris. María es una buena observadora y muy buena oyente. Sabe mirar, sabe decir y, aunque ella no sea consciente del súper poder que tiene, posee el don de transmitir ánimo y sosiego a través de sus collages. Tomando un café, también.

Donde todos vemos un globo, ella encuentra un mundo apto para ser pedaleado

Donde todos vemos un globo, ella encuentra un mundo apto para ser pedaleado en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos. Una lata no solo puede contener mejillones. En sus manos es un potencial espacio sideral para que de él emerja el tiempo de una mujer enamorada.

María tiene un corazón enorme, bien amado y mejor estructurado. Me confiesa que lo tiene organizado en imaginarios cajones pequeños a los cuales acude según le pida el cuerpo. Una buena mañana le da por hacer intervenciones urbanas que le pueden alegrar el día a quien descubra por la calle una de sus originales obras. Siempre que viaja, otra de sus necesidades vitales, se acompaña de su *gorro teletransportador* y sus singulares tijeras, herramientas fundamentales para poder dejar sus pequeñas huellas de papel en cualquier rincón del mundo. En cuanto a su peculiar gorro de ganchillo, es lo que nos permite a sus fieles seguidores disfrutar de las mejores crónicas de viaje que jamás haya leído.

También le puede dar por experimentar con cosas nuevas, como el collage y el bordado, una más de sus habilidades, creando obras impensables que entremezclan hilos, imágenes, pequeñas ramas de árbol o cualquier otro elemento que se le ocurra.

María es una mujer muy sencilla. Su trabajo profesional podría ser considerado todo lo opuesto a su yo creativo. Entre cuentas y llamadas, ella consigue transformar un trabajo rutinario de oficina en algo divertido y para nada aburrido. Hace pocos días, con el mar de fondo y una feria marítima por medio, me habló con entusiasmo de su nueva aventura: un proyecto que combina un poco de historia, algo de literatura y un montón de vestidos de la época victoriana, otra de sus grandes pasiones. En resumen: un collage en vivo.





Asombro, que es abrir mucho los ojos de niña y maravillarse de lo cotidiano cada día.



Belleza, que es lo que alimenta el alma y hace latir el corazón.



Collage, que es combinar todas las realidades para crear una nueva, o la misma, pero mía.



Demonios, que son las emociones no digeridas que se nos quedan atravesadas en la garganta. Se exorcizan con las tres anteriores.





A lo largo del siglo veinte, y en lo que va del presente, reconocidos artistas plásticos han firmado grandes obras de arte utilizando la técnica del *coller* (pegar, en francés)

El pintor francés *George Braque* (1882-1963), incorporó en algunas de sus obras una serie de elementos ajenos a la pintura que podrían considerarse parte de un collage. No obstante, es a *Picasso* (1881-1973) a quien se le reconoce como precursor de esta técnica y que se puede apreciar en el cuadro *Naturaleza muerta con silla de rejilla*, del año 1912. A lo largo del siglo veinte, y en lo que va del presente, reconocidos artistas plásticos han firmado grandes obras de arte utilizando la técnica del ***coller*** (pegar, en francés): *Juan Gris, Hans Arp, Marcel Duchamp, Man Ray, Antoni Tàpies,* etc.

Desde sus inicios, de una manera muy natural, casi inevitable, la técnica del collage se vinculó con el mundo de la literatura, abriendo un espacio sin fronteras a la experimentación en cualquier proceso creativo. Escritores, fotógrafos, poetas, pintores, modelos, musas, todos participes en una sola obra. De esta complicidad creativa surgieron célebres colectivos artísticos que, hoy en día, continúan *collageando* sus obras por todo el mundo, trabajando con la mayoría de las corrientes artísticas contemporáneas.

En España, *Fantasía Collage* comenzó su actividad durante el confinamiento con el objetivo de llenar de imaginación aquellos tiempos tan duros para todos. María Nieto, que nunca dice no a una iniciativa colectiva, es una aplicada *collagera* urbana, acciones que consiguen mantener vigente esta subversiva técnica que ofrece al artista infinitas posibilidades para reinterpretar la realidad. Igual que la poesía, cuya finalidad es renombrar lo que ya nombramos.

A quienes hayan llegado hasta aquí en su lectura, aprovechando que comienza el buen tiempo que invita a paseos más largos, les deseo que tengan la suerte de encontrar en algún inesperado rincón, uno de los originales collages con los que mi querida *Trasgu* nos propone tomar un respiro mientras apreciamos su/nuestro mundo con una mirada diferente.

Seguro que por el barrio hay más de uno...

ALEJANDRA DÍAZ-ORTIZ

Mexicana de nacimiento, residente en Madrid,
biznieta de una India Yaqui –vecina de los apaches–
y nieta de un chino, intenta vivir del cuento.
De momento, lo va consiguiendo...
Autora de los libros Cuentos chinos, Pizca de sal
y No hay tres sin dos (Trama Editorial)





FRATELLI
ÓPTICA

Tu Óptica en Chamartín

Carlos Maurrás, 9 (local 1) | T.: 910 744 508 | www.fratellioptica.com |





UN PÁRROCO EN COSTA FLEMING



Una mañana de mayo, nuestras calles amanecieron decoradas con banderolas que portaban el slogan Making Barrio. Se trataba de una de las acciones promovidas por la asociación Costa Fleming para fomentar valores de cercanía y fue como un despertar la conciencia de barrio y la pregunta: "¿Qué significa una parroquia en la Costa Fleming?".

La cuestión venía de antes porque toda la comunidad parroquial habíamos reflexionado sobre las preguntas hechas por el trabajo sinodal. Se trataba de redescubrir una parroquia en el corazón de un barrio que necesitaba despertar después del sufrimiento y los bloqueos de la pandemia. Necesitábamos mostrar que en el barrio hay diferentes y brillantes puntos de luz, de reencuentro, de sosiego y de alegría. Como en otros barrios, demasiadas personas mayores apenas salían de sus casas por prudencia y miedo.





Así que, pensando en la fiesta del Icono del Perpetuo Socorro, figura de la Madre de Jesús que preside nuestro templo, y tras unos cuantos cafés con Jorge Galaso de la asociación Costa Fleming, nos pareció oportuno organizar un Triduo en su honor. El esquema vendría compuesto por tres días de oración y actos culturales con un sentido de apertura al barrio en el que vivimos y una pequeña fiesta de barrio en la puerta de la parroquia como colofón final.

El primero de los tres días de oración fue abierto por el obispo auxiliar de Madrid D. José Cobo, que nos dio algunas de las claves para comprender el título del Triduo que pretendía mostrarnos a la Virgen del Perpetuo Socorro como La Mujer que Quiere Ayudar. El segundo y tercer día tuvieron la palabra dos mujeres: la doctora en Filología Semítica por la Universidad Complutense de Madrid, Guadalupe Seijas, y la Dr. Prado Pérez de Madrid, implicada y comprometida en la atención médica a los mayores durante la pandemia.

Los tres días el templo se llenó con la presencia de vecinos y amigos. Al terminar la liturgia del día 27, fiesta de la Virgen, organizamos en la puerta del templo una pequeña verbena, gracias a la ayuda y solidaridad de muchas personas del barrio. Aprovecho para dar las gracias al Restaurante Asgaya, Hórreo Asturiano, a la heladería Bibi e Bibo, a la Cerveza Dichosa y su rubia del barrio y a tantas personas que hicieron posible esta fiesta. A Pepe del Garaje que ayudó a decorar la fachada de la Parroquia, pintar los zócalos de la calle, al trío "Aura Acústico" que animó la verbena con música en directo, a Schola Gregoriana de Madrid, el coro parroquial, el coro rociero "Brisas del Guadiana" y el maestro armenio de duduk Hovhannes Karakhanyan, ...

Paralelamente pudo verse en los escaparates de la Sala Liguori una exposición fotográfica organizada por la asociación Costa Fleming que mostraba la formación y creación de nuestro barrio desde 1950 a 1970. Ha sido un éxito redondo que pudimos constatar en los cristales de los escaparates que se llenaban de huellas cada día intentando señalar algún aspecto o recuerdo de las fotos. Los escaparates de la Sala Liguori convertidos en un lugar narrativo para adultos, jóvenes y niños que han podido conocer mejor nuestras calles y plazas y que esperamos poder replicar con otras exposiciones en un futuro cercano.

Tras tantos meses de aislamiento queríamos, desde la Parroquia, descubrirnos como vecinos, amigos, ciudadanos de un mismo barrio dispuestos a recuperar la alegría y el espacio que nos humaniza. Vivimos la parroquia en el corazón del barrio y la gente, generando ciudadanía, fraternidad, abriendo ventanas a la esperanza. Esa misma semana habíamos enviado con la ayuda de Cáritas Parroquial un camión con 25.000 kg de comida para Ucrania vía Polonia. La distribución se hizo desde una comunidad de misioneros redentoristas en Varsovia y se distribuyó entre refugiados internos y en la frontera, por la que han salido más de cuatro millones de personas, de los que se han quedado en Varsovia unos seiscientos mil. Por este tema invitamos también al profesor M. Vidal a presentar su libro "Frente a la guerra: La Construcción de un orden mundial justo". El tercer encuentro cultural fue una lectura del poemario "Inesperada Luz", por su autora Mari Sol Pérez Guevara, que vino a ser una experiencia de profundización en la belleza de las palabras del Evangelio.

Una sorpresa fue la presencia en la verbena de la concejala del Distrito de Chamartín Sonia Cea que nos sugirió repitiésemos la experiencia el próximo año, preparándola con más tiempo y ampliándola a los peques....quién sabe si este Triduo en honor a la Virgen del Perpetuo Socorro (o La Perpe como nos gusta llamarla cariñosamente) puede haber sido la semilla para que nuestro barrio tenga sus propias fiestas. Me gustaría que fuese el despertar de un barrio que ama la paz y la convivencia, que tiene el gusto por la vida y la armonía vecinal. Y la parroquia sea un punto de luz más en esta nuestra costa madrileña.

JOSÉ MIGUEL DE HARO SÁNCHEZ

Almeriense, misionero Redentorista,
Párroco de El Santísimo Redentor de Madrid.
Presidente de la asociación Acoger
y Compartir y autor de varias publicaciones
sobre la Comunidad Ecuménica de Taizé



ESOS QUE NO CRUZAN CON EL SEMÁFORO EN ROJO

Ahí están ellos, los que esperan a que se ponga el hombre de verde en el semáforo, quietos ante el precipicio de un paso de cebra. Y es que saben que el tiempo de demora cuesta poco y como mucho conduce al otro lado un poco tarde. El resto, muchísimos, prefiere el rojo de la lente, aunque vista con los colores de la primavera. Algo esconden si, cada vez que pueden cruzan, corren para no quedarse fríos e ignoran a los mansos, los mismos: señora de permanente diaria, chico un poco lelo que lee poemas a ras de escupitajo y madres de mucho carrito y poco trote. De entre todos los que andan elijo a los que se quedan quietos. Ellos hacen las calles y el tráfico de acera, las flores de luz intermitente. Las noches traerán amaneceres. Paran. El ámbar dura lo que dura esto, tres segundos.

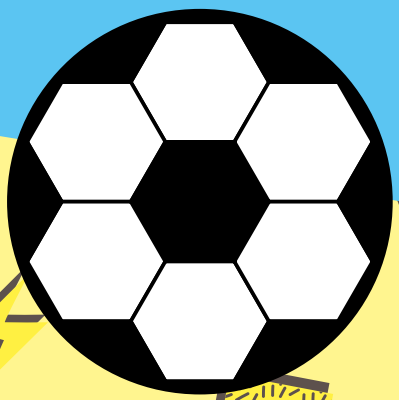
Admiro la paciencia cuando toca, también en la cola de los cines, como si solamente unos pocos fueran capaces de comprender la importancia de esperar al margen de la prisa, que no es más que la falta de orden. Al final, los transeúntes van a los mismos sitios viniendo de distintos lugares y, sin embargo, se pierden el trasiego cursi de las nubes, ignoran el olor de la ciudad después de tanta agua, atraviesan un espacio mirando el vacío en la pantalla. Las estatuas ven lo que sucede; los rápidos acaban dejándose y dejándolas atrás. Allá van ellos. Cualquiera podría estar equivocado.

Resulta que todo sucede en estos cruces, también lo que pudo haber pasado. Una señora pisa el asfalto entre raya y raya paralela con el semáforo en rojo, claro. Y llega. Coge el autobús para volver a casa y, mientras recupera el aliento por dentro de la mascarilla, los mansos inventan juegos con las zancadas dadas y otras invisibles, juegan al avioncito, el sambori y la rayuela. Algo bueno trae el detenerse a los que se pararon. Luego siguen, tarde, lentos, más vivos.

JAVIER VIDAL

Escritor, músico y economista nacido en Segovia, compagina su trabajo como escritor con su grupo Mister Marshall

CUANDO FUIMOS LOS MEJORES



Desde que en 1966 el Real Madrid levantara su sexta Copa de Europa habían pasado casi dos décadas en las cuales el conjunto blanco apenas había pisado una final europea. La leyenda de aquel Madrid de Las Cinco Copas permanecía en la memoria de los aficionados que ya peinaban canas pero la generación del Baby Boom coleccionaba más disgustos que alegrías. Eran esos primeros años 80, tiempos efervescentes en la capital y en el país entero, que había pasado en menos de 4 años de un golpe de estado a ser aceptado en la CEE y que soñaba con ser anfitrión de grandes eventos como había sido el Mundial82. Un Madrid que se abría al mundo moviendo las caderas con Burning y poniéndose tierno con Julio Iglesias, abarrotando el Rock-Ola y el Cleofás por igual.

Era una ciudad viva con un importante problema de tráfico, tanto de vehículos como de drogas. Y nuestro barrio no era ajeno a esos cambios, en un artículo publicado en octubre de 1983 en El País, el comisario jefe de Chamartín habla de un centenar de delitos diarios, heroína y litronas en los parques, agentes cobrando 60.000 pelas al mes (360€ de hoy) y de la precariedad de medios para luchar contra el crimen. Aquella Costa parecía más *kinki* que Fleming.

El miércoles 12 de diciembre de 1984 a las 9 de la noche en un abarrotado Bernabéu Se jugaba la vuelta de los octavos de final de la Copa de UEFA, el Madrid recibía al temible Anderlecht, finalista en las dos ediciones anteriores y que en el partido de ida había aplastado a los blancos por un sonrojante 3-0. Hasta esa noche, los pupilos de Amancio solo habían sido capaces de ganar 8 de 15 partidos en Liga y venían de caer 4-1 ante el Betis semanas atrás. Todo pintaba muy mal, pero como en las películas de Hollywood, cuando más imposible parecía todo, apareció el héroe, o mejor dicho, el buitre. Aquella fue quizás la noche más recordada de un chavalín de apenas 21 años, socio blanco desde la cuna, de nombre Emilio y un apellido que dio origen primero a un mote y luego a una generación de futbolistas portentosos. En una escenificación del "miedo escénico" que Jorge Valdano (doble goleador ese día) bautizaría años después, el Madrid salió arrollando y cumpliendo la primera regla de toda remontada en el Bernabéu: el primer balonazo a las vallas, el primer grito al árbitro y la primera patada al rival. Al minuto dos ya ganaban los merengues con un tanto de un Manolo Sanchís que jugaba en el centro del campo, y el colegiado francés Vautrot ya había soportado los primeros gritos a la cara. Antes del descanso se desató la madre de todas las tormentas y el Anderlecht acabó la primera parte desorientado, pidiendo clemencia y 4-1 abajo en el marcador. En la reanudación el demonio con cara de ángel marcó otros dos goles para sellar su primer *hat-trick* y el pase de un Madrid que levantaría meses después esa Copa de la UEFA, su primer título europeo en 19 temporadas, la primera copa en color. Aquella temporada de 1985, esa sería la única alegría blanca, pero al llegar agosto y el verano, vaya, vaya, al Madrid le cambió la cara.

Madrid se abría al mundo moviendo las caderas con Burning y poniéndose tierno con Julio Iglesias, abarrotando el Rock-Ola

En el verano de 1985 el Real Madrid empezó reverdecer sus laureles, dejando de ser un club austero para romper el mercado con fichajes de relumbrón para acompañar a la mejor generación de futbolistas de la cantera blanca, la conocida como la Quinta del Buitre. Ramón Mendoza fichó de una tacada a tres estrellas de la Liga: Gordillo, Maceda y Hugo Sánchez. Completaban la plantilla veteranos de la talla de Valdano, Camacho, Juanito o Santillana conformando un plantel realmente temible. Estaba a punto de nacer lo que en el deporte estadounidense llaman una dinastía, un equipo de leyenda llamado a encadenar títulos. Tras un quinquenio de penalidades viendo las Ligas marchar a San Sebastián, Bilbao y Barcelona, se desató la madre de todas las tormentas futbolísticas. Durante las siguientes cinco temporadas el conjunto ideado por Mendoza y dirigido sucesivamente por Molowny, Beenhakker y Toshack, no tuvo rival en la Liga, ganando de calle todas las ediciones hasta 1990. Fueron años de vino y rosas en la ribera de Concha Espina, con exhibiciones casi cada quince días ante la víctima de turno: Michel destrozando defensas con sus centros medidos, Martín Vázquez viendo espacios donde solo había piernas, Hugo Sánchez anotando un total de 150 goles solo en Liga y el Buitre siendo el jugador más desequilibrante e inclasificable de Europa.

Pero, con la perspectiva de tres décadas, y viendo los éxitos en el siglo XXI del club en la Champions League, si por algo se acabó recordando a aquel equipo de ensueño fue por su maldición europea. La piedra en medio del camino con la que los blancos chocaban año tras año, llegando a significar una maldición que solo se puede comparar con la fortuna que en la última década ha ido asociada a las victorias madridistas en Europa. Parece que el destino le hubiera querido devolver lo que le quitó entre 1986 y 1991 en la máxima competición europea. Bayern, PSV, Milán por dos veces y Spartak de Moscú fueron los verdugos en aquellos cinco cursos en los que se comenzaba soñando con la séptima orejona para acabar teniendo pesadillas como la eliminación, aún hoy dolorosa ante el equipo de la Phillips o el famoso 5-0 en Milán. Porque en un periodo de tan solo 5 años, quienes crecimos con la Quinta del Buitre, en aquella España que empezaba a mirar a Europa tras siglos de aislamiento y en la que un vespino era sinónimo de libertad, un jersey de Charro de status o las fans de Hombres G eran tribu urbana, descubrimos con aquel Madrid lo que era la vida. Nunca fuimos tan felices y nunca sufrimos tanto. Porque cuanto más alto se sube, más dolorosa es la caída y pocas cosas se añoran tanto, ahora que ya empezamos a parecernos a nuestros padres, como aquel tiempo en que te creías invencible y podrías recitar de carrerilla aquello de Buyo, Chendo, Sanchís, Tendillo, Gordillo, Michel, Gallego, Martín Vázquez, Valdano, Hugo Sánchez y Butragueño.





ÓSCAR FERNÁNDEZ

Asturiano de la cuenca minera,
enamorado del fútbol inglés
y las buenas historias.
Responsable de documentales,
cortometrajes, docuseries
y hasta un canal deportivo de TV.
Economista, guionista
y por encima de todo equilibrista

METAFISICA









filo
sof
ers

PIENSO,
LUEGO SOY FILOSOFER

METAFÍSICA Y PROZAK

Hay dos preguntas que siempre le hacen a uno cuando dice que ha estudiado filosofía. La primera es: ¿Pero eso para qué sirve? ¿Tiene salidas? Y la segunda, muy ligada en realidad a la primera: ¿Por qué te dio por estudiar filosofía? Es curioso porque cuando uno dice que quiere ser arquitecto, médico, bombero o farmacéutico no se le hacen esas preguntas. Ninguna. Ni siquiera la segunda. Parece que estudiar determinadas cosas son más "lógicas", aceptadas o comprendidas que otras. Y claro, la filosofía no está entre esos estudios aceptados como lógicos... ¡Qué curioso! Cuando la lógica es perteneciente a la filosofía...

El caso es que yo de pequeña, mientras jugaba en los columpios del parque San Fernando, es obvio que nunca me imaginé que de mayor diría: "Soy filósofa". Es algo imposible de imaginar cuando nadie te dice que esa posibilidad existe. Igual que tampoco podía imaginar que podía ser "Influencer" o "Youtuber", porque aquello no estaba en los planes de nadie en aquella época. En el caso del Youtuber es normal: no existía. Bastante teníamos en aquel entonces con las pantallas de la tele y del cine. Pero, ¿por qué de pequeña no podía soñar con ser filósofa? ¿acaso no ha existido esa figura siempre? Igual es porque, como pasa con Voldemort, algo tienen los filósofos que les hace innombrables... Y qué pena. Porque a mí me hubiera gustado en su momento saber que pensar no era algo malo o que disfrutar de la soledad y las puestas de sol era algo muy humano, pues somos seres que buscamos la belleza. Me hubiera gustado no ser la rara de la clase que disfrutaba preguntando y leyendo. Me hubiera gustado que me contaran que la vida no es solo ser la guapa de la clase y que el resto nada podíamos hacer. Recuerdo muchas veces sentir aburrimiento en esos patios en los que a nadie le interesaba nada más que los tazos, las cartitas de cambiar o marcar muchos goles. Era rara, pero también era niña y no niego que me gustara jugar. ¡Adoro jugar! Pero también me gustaban más cosas que no siempre era capaz de encontrar.

Sin duda uno desde niño empieza a construirse. Yo lo hice en la calle Doctor Fleming número 39. Rodeada de libros y adultos que comprendieron mis ganas de estar en el mundo rodeada de letras, belleza y preguntas. Tuve esa suerte: mi casa era un refugio. Para mí, pensar en este barrio es pensar en mis principios. Es darme cuenta del valor de esas calles, del Altair, del parque San Fernando... y lo que supuso aquella casa. Es comprender de algún modo mi propia metafísica.

Todo tiene un principio y en mi caso el por qué filosofía está en aquella infancia en la que me sentía extraña, pero al mismo tiempo me sabía consciente y humana. Supongo que todos podemos hacer el camino a la inversa de la mayoría de las cosas que hacemos. Encontrar esos principios, esos big bangs, esos puntos de inflexión que hacen que las cosas giren en una determinada dirección. Y sí, pensar en esos puntos es pensar en nuestra metafísica, en lo que nos hace ser quienes somos. Es cierto que la palabra puede parecer complicada, peligrosa, o que nos lleve a cosas oscuras y sin sentido, pero en realidad la metafísica es el estudio del ser, y más concretamente estudiar aquello que le hace a algo ser lo que es y no otra cosa. Es el estudio de los principios. ¿Y acaso no hay nada más esclarecedor en esta vida que comprender cómo empiezan y acaban las cosas? Y no solo cómo... si no ¿por qué? Yo eso siempre lo he tenido claro, cuales eran las preguntas que me importaban. Por eso acabé en filosofía: necesito entender los porqués del mundo y de mi vida. Desde pequeña no entendía cómo tomar decisiones vitales sin un cierto pensamiento previo podía ser algo "lógico". No entendí nunca por qué nadie se preguntaba porqué vivir o cómo vivir, sino que solo se preocupaban por "cómo ganarse la vida". Y creo que hice bien en poner por delante mi pregunta a la que se hacía el resto del mundo.

Yo sin duda fui marcada por los libros, pero no cabe duda que mis principios también tienen mucho que ver con la música. Recuerdo a los mayores del cole con sus camisetas rotas, sus cazadoras, sus pitillos ajustados... y su cara de saber que iban a comerse el mundo porque parecían saber mejor de qué iba la vida y cómo disfrutarla. En cuanto pude me subí a esa manera de estar en el mundo, ya no como niña rara, si no como adolescente rebelde con ganas de exprimirlo todo.

Y ahora, consigo que los adolescentes sientan que pueden ser filósofos, que se puede ser friki y feliz, que se puede abrazar la vida, la metafísica y las guitarras eléctricas... Y trato de enseñar que la vida no va solo de "cómo ganarnos la vida", también va de cómo queremos construirnos en cada momento de nuestra vida para ser mejores. Porque no podemos seguir con esas preguntas que no nos llevan a los finales que nos hacen infelices. Toca cambiar las preguntas que hacemos para mejorar las respuestas...y en definitiva, nuestra vida. ¿Y tú cómo vas a ser feliz de mayor? ¿Y cómo vas a ser feliz ahora?

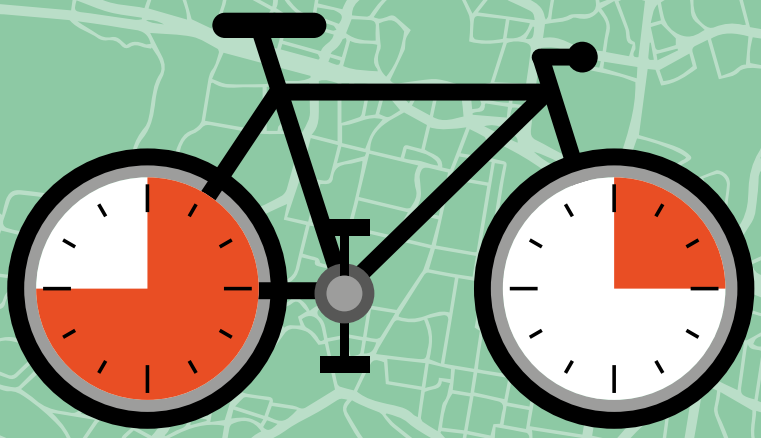
NEREA BLANCO MARAÑÓN

Filósofa, escritora y divulgadora.
Amante del rock y los gatitos.
www.filosofers.com

CIUDADES DE 15 MINUTOS

TERRITORIOS DE 45 MINUTOS

PARA REGENERAR RELACIONES HUMANAS Y ECOSISTEMAS NATURALES



¿Te imaginas tener todo lo que necesitas en tu día a día a 15 minutos andando o en bicicleta? Ciudades de todo el mundo están explorando un modelo urbano que busca satisfacer las necesidades de las personas y del planeta. A este concepto se le conoce cada vez más como "Ciudades de los 15 minutos" y, desde el Foro NESI de Nueva Economía e Innovación Social, estamos trabajando por impulsarlo en el desarrollo territorial de nuestro país y de la Comunidad de Madrid.

Mucho más que tiempo

Según la Conserjería de Transportes de la Comunidad de Madrid, cada madrileño dedica 69 minutos al día a desplazamientos. Aunque estos datos han podido sufrir modificaciones con la pandemia, suponen una buena excusa para plantearnos si podríamos ahorrarnos algunas de esas horas, equivalentes a casi 15 días anuales.

Además de a ganar tiempo, diseñando vecindarios de proximidad se puede contribuir a la reducción de emisiones, la reactivación de la economía local, la cohesión social y la biodiversidad. Pero existe un riesgo. Tenemos que evitar que las intervenciones en nuestros barrios generen más desigualdades. La buena noticia es que existen muchas herramientas para ello como el urbanismo de género, las políticas antidesplazamiento y de equilibrio territorial. No podemos considerar a los barrios, pueblos y ciudades como elementos aislados, son parte de un sistema interconectado donde debería haber muchas ciudades de 15 minutos y territorios de 45.

¿Una utopía?

Aunque queda un gran camino por delante, en muchas ciudades ya se está haciendo realidad. En 2019 la alcaldesa de París Anne Hildalgo apostó por el modelo de Ciudad de 15 minutos como la base de su programa electoral y ganó las elecciones. En 2020, la alcaldesa aprovechó el parón del tráfico ocasionado por la pandemia para empezar una gran transformación de la ciudad en base a este modelo urbanístico con la ayuda de su asesor Carlos Moreno, catedrático de la Universidad de la Sorbona y acuñador del término Ciudad del cuarto de hora.

La oportunidad de las elecciones municipales y autonómicas de 2023

Transformar nuestras ciudades y territorios requiere compromiso político. Estamos de acuerdo en dónde tenemos que ir, y animamos a los partidos políticos a incorporar el modelo como parte de sus programas electorales. Nuestro deseo no es que un solo partido se apropie del mismo, sino que todos lo reconozcan como visión y planteen sus propias propuestas para ejecutarlo.

A ti, como ciudadano, te animamos a firmar la Declaración por las Ciudades de 15 minutos y Territorios de 45 minutos en www.nesi.es y que te resumimos aquí:

"Declaración por las Ciudades de 15 minutos y Territorios de 45 minutos"

Transformar los lugares en los que vivimos es uno de los objetivos de la Agenda 2030, para mejorar la vida de todas las personas, sin dejar a nadie atrás. Vivimos en la década de la acción y, con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, las Naciones Unidas nos animan a buscar soluciones que estimulen, entre otros, el cambio hacia modelos urbanísticos inclusivos, seguros, sostenibles y resilientes, capaces de superar cualquier crisis, ya sea económica, sanitaria o climática.

Creemos que...

- Las personas y el planeta tienen que ser la base del diseño del desarrollo territorial. Necesitamos un urbanismo para la vida.
- La escucha, la colaboración multiactor y el pensamiento sistémico son fundamentales para la transformación de los lugares en que vivimos.



Por todo ello, apostamos por...

La Ciudad de 15 minutos y Territorios de 45 minutos: un modelo de **lugares para vivir cercanos, diversos, inclusivos y conectados, diseñados para facilitar las relaciones humanas y la interrelación con la naturaleza**.

Apostamos por la proximidad como estrategia de diseño y transformación de barrios, pueblos y ciudades, para que las personas puedan disfrutar en cercanía de todos los servicios necesarios para una buena **calidad de vida**. Apostamos por la proximidad aplicada al diseño de circuitos cortos que imiten la naturaleza en la gestión de recursos clave como el agua, la energía, la alimentación o los residuos, en una **economía descarbonizada, circular y regenerativa**.

Apostamos por barrios, pueblos y ciudades diversos e inclusivos que integren distintos tipos de vivienda, espacios y servicios para garantizar el acceso a personas con diferentes necesidades económicas y sociales. Apostamos por hábitats que se diseñen y rediseñen en base a los principios de **igualdad de género**, **equidad y no exclusión**, para que cualquier persona pueda desarrollar su vida de manera plena en un entorno seguro y amable.

En definitiva, apostamos por un **urbanismo para la vida**, que ponga a las personas y el planeta en el centro. Un urbanismo que regenere nuestros territorios para facilitar **nuevos modelos de vida**. Un urbanismo que entienda el todo, no solo las partes y busque el equilibrio entre ellas. Un urbanismo que combine una visión a largo plazo con iniciativas sencillas a corto plazo para activar la transformación justa y sostenible de los lugares en los que vivimos.

Te invitamos a...

Repensar con nosotros los lugares en los que vivimos con esta iniciativa impulsada por el Foro NESI de Nueva Economía e Innovación Social. Expresa tu apoyo firmando la declaración y únete al cambio.

BEATRIZ RAMÍREZ

Responsable del área Urbanismo
para la Vida en el Foro NESI
de Nueva economía e Innovación Social
www.nesi.es

EL PODER SANADOR

DE TU CESTA DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS



El consumo de alimentos ecológicos va mucho más allá de una elección, es claramente una opción de vida para todas aquellas personas que deciden cuidarse a sí mismas y al mismo tiempo, al planeta en el vivimos. Quedan ya muy lejos aquellos tópicos de que la alimentación ecológica era una moda pasajera solo apta para millonarios o hippies. Hoy en día es una realidad accesible que podemos encontrar en nuestras tiendas del barrio.

Un alimento ecológico es aquel que se ha cultivado o criado sin utilizar sustancias tóxicas, con abonos o piensos ecológicos y, sobre todo, siguiendo una serie de restrictivas normas indicadas en el Reglamento UE 2018/848. Esta normativa es la que nos asegura que los alimentos ecológicos que se veden han pasado un estricto control que garantiza su calidad y su producción. Se identifican claramente con el logotipo de certificación europea y confirma que cumplen condiciones estrictas de producción, transformación, transporte y almacenamiento. Un producto solo puede llevar el logotipo ecológico si contiene al menos un 95 % de ingredientes ecológicos y si el 5 % restante cumple unas condiciones estrictas y el mismo ingrediente no puede estar presente en forma ecológica y en forma no ecológica.

Consumir alimentos ecológicos se convierte en un acto de respeto por la naturaleza y cuidado de la salud



Mas allá de temas legislativos, consumir alimentos ecológicos se convierte en un acto de respeto por la naturaleza y cuidado de la salud. Como consumidores apostamos por agricultores, ganaderos y trabajadores del sector sin riesgo de padecer enfermedades derivadas por el uso de determinados productos, como pesticidas, abonos químicos y sustancias tóxicas, en paralelo con un estricto respeto por el medio ambiente, la biodiversidad y nuestra propia salud, produciendo alimentos con todas sus propiedades, vitaminas, minerales y libres de sustancias innecesarias. Productos de mayor calidad y sabores que muchos de nosotros habíamos olvidado.

Se podría afirmar que cada vez que decidimos qué alimento ponemos en nuestra cesta de la compra, estamos decidiendo en qué mundo queremos vivir. Tenemos en nuestra mano, con nuestros hábitos de consumo, el poder para cambiar sistemas de producción insostenibles y obsoletos solo con decidir qué producto queremos incluir en nuestra cesta y porqué. Tenemos un claro ejemplo de esto si reflexionamos sobre el consumo de quinua: en España se está cultivando esta pequeña semilla originaria de los Andes en el sur de nuestro país. La quinua o quinoa es una planta que crece a gran altura y requiere frío para su crecimiento pero la estamos cultivando en Sevilla porque su consumo se ha extendido tanto que hasta en la tierra de las naranjas y aceitunas provocamos las condiciones microclimáticas necesarias que requiere esta planta andina, simplemente para abastecer la gran demanda de consumo.

Cada plato de comida es una apuesta por la salud que deseamos tener y el medioambiente en el que queremos habitar. Comiendo productos ecológicos apostamos por una salud que refuerza nuestro sistema inmunitario, nos hace sentir saciados, libera nuestro cuerpo de sustancias tóxicas, nos aporta todos los nutrientes que necesitamos sin tener que recurrir a la suplementación y también protegemos a nuestro planeta.

Por suerte, hoy en día podemos comprar estos alimentos muy cerca de casa. El supermercado **NaturaSí** (Doctor Fleming 1) lleva más de 21 años apostando por este estilo de vida, ofreciendo alimentos y cualquier otro producto que puedas necesitar en tu día a día para llevar una vida más acorde con la naturaleza y tu salud. Otra apuesta por la alimentación ecológica y la salud es **La Vita** (Joaquín Bau 3) donde encontrarás infinidad de productos naturales, tratamientos y plantas medicinales, alimentación biológica, panadería, productos frescos, pastelería dietética, etc.

MARGA ROLDÁN

Gestora del proyecto
www.menudatierra.eco,
CEO de www.margaroldan.com
y colaboradora de NaturaSí



FUNDACIÓN AMANECER

35 AÑOS PRACTICANDO INCLUSIÓN

Que las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y sus familias tengan la vida que libremente hayan escogido con la mayor calidad y plenitud posibles, es el reto de Fundación Amanecer. Un proyecto que, nacido de las propias personas con condición de discapacidad y sus allegados, cumple su trigésimo quinto aniversario el 15 de septiembre de este año.

Treinta y cinco años en los que la sociedad ha avanzado aprendiendo a reconocerse mejor en toda su diversidad. Treinta y cinco años en los que, ganando derechos y mejorando en democracia, nos hemos hecho más inclusivos. Hoy ya podemos decir que las personas con condición de discapacidad son sujetos con derechos políticos y sociales reconocidos y que, gracias a la última reforma de la legislación civil y procesal, han dejado de ser personas "tuteladas".

Abundante ha sido lo hecho, pero no lo es menos aquello que nos queda por hacer. Es verdad que, gracias a los cambios habidos y a los derechos recogidos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, esa labor se lleva a cabo en mejores condiciones, pero no es menos cierto que todavía dista mucho de estar resuelta.

La igualdad real y efectiva se halla aún lejos para las personas con discapacidad. Ahora bien, su empeño por ser protagonistas de sus propias vidas empuja a favor de la misma. Ese esfuerzo nos acerca al mundo tal cual es. Un mundo en el que, independientemente de nuestra condición, compartimos problemas, ilusiones, retos y necesidades de múltiples apoyos.

Apoyos en ámbito público en forma de servicios (educación, sanidad, seguridad, transporte, comunicaciones, etc.)

Apoyos en ámbito público en forma de servicios (educación, sanidad, seguridad, transporte, comunicaciones, etc.) indispensables para garantizar ciudadanía, apoyos en el espacio de los afectos, o en el de los recursos. Es verdad que ni todos usamos los mismos apoyos, ni todos los necesitamos con la misma intensidad. Ahora bien, para todos son indispensables.

Para espacios de servicios como el Centro Ocupacional de Formación, Oportunidades e inserción laboral Amanecer, generar apoyos es nuestra razón de ser.

Apoyos que decide cada persona de manera compartida con su grupo de confianza y que se evalúan de manera continuada.

La labor que, entre todas y todos, llevamos a cabo en el centro y en sus talleres ocupacionales (carpintería, textil, acabados y logística), en los de apoyo para la vida diaria (compras, imagen personal, transporte, asociacionismo, etc.), en las aulas (estimulación cognitiva, lecto escritura y manejo del dinero) o en las actividades culturales y de ocio y deporte, persigue afianzar la autonomía de las personas usuarias acercándolos a los retos de la vida diaria.

La jornada de puertas abiertas que celebramos el pasado junio y por la que pasaron más de cien personas, fue un ejemplo de trabajo y responsabilidad compartida. Las personas con discapacidad del Centro Ocupacional decidieron convocarla de manera compartida con el patronato. Acordaron los lemas y el programa, así como las actividades. Fue una experiencia muy positiva y un paso más en el esfuerzo por la plena inclusión en el que en un puñado de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, sus familias y un grupo de profesionales llevamos embarcados casi 35 años.

La asociación Costa Fleming colabora con la Fundación Amanecer a través del programa de inserción laboral con el reparto de la revista Alexander y en el taller de carpintería donde juntos hemos diseñado los expositores de la cerveza del barrio.





CARLOS GIRBAU

Director del COFOIL Amanecer
www.fundacionamanecer.org



EL NUEVO BERNABÉU

BRILLARÁ CON MUCHAS MÁS ESTRELLAS

Prevista su inauguración para el año 2023, el nuevo Estadio Santiago Bernabéu albergará conciertos de grandes artistas musicales, restaurantes de prestigio, además de espectáculos de ámbito internacional como los e-sports así como otros grandes eventos: tenis, baloncesto, NFL... Contará con unos 3.000 asientos más bajo la aprobación de la FIFA y será mucho más visible de noche. Un punto de encuentro para turistas renovado y aire nuevo para el barrio.

La nueva casa del equipo de Concha Espina dará un impulso económico al distrito de Chamartín. Están previstas nuevas zonas peatonales, zonas ajardinadas, reforma de la plaza de los Sagrados Corazones, un parking amplio, nuevos comercios y varios restaurantes de prestigio en su interior. De hecho los mejores buscan su sitio para dejar su sello gourmet.

Además de poder ver al elenco de futbolistas de la plantilla merengue, el Nuevo Bernabéu será un lugar perfecto para ver conciertos en directo. Han actuado artistas de la talla de Frank Sinatra, Michael Jackson, The Pretenders, Rolling Stones, Bruce Springsteen o U2. Puede que AC/DC tenga el honor de hacerlo tras la reforma del estadio. El campo dejará de ser exclusivamente una oda al fútbol y será un espacio más integrador y variado.

Todo esto será posible gracias al mecanismo que se encuentra debajo del terreno de juego que permite transformar el césped en un escenario más practicable sin dañar el césped. El soporte del césped se introduce debajo de la tribuna principal. La tecnología es un aliado que no debe faltar en un proyecto de tanta magnitud.

Entre las mejoras del estadio se encuentran los nuevos palcos Vip, videomarcador 360 grados, nuevos accesos y parking para coches, un nuevo y flamante Museo del club además de tiendas y nuevos vestuarios. En este sentido se trata de "americanizar" un espacio y hacer de él un espéctaculo. La tienda Adidas se colocará en los pasillos del estadio así como otras tiendas deportivas. La Calle Padre Damián también recibirá mejoras y se modificará el alumbrado nocturno en las calles.

La iluminación también cambiará tanto dentro como fuera del estadio así como el aspecto exterior del estadio. Nuevas zonas peatonales, reforma de la calle Rafael Salgado, nueva iluminación, nuevos accesos. El techo retráctil estará listo para días de lluvia junto al sistema de césped calefactado en apenas unos 15 segundos aproximadamente.

El recorrido al interior del campo será casi una visita obligada para turistas gracias al tour del Bernabéu que hará las delicias de niños y mayores. Acceder a los vestuarios, ver los trofeos e imágenes de jugadores será posible en una experiencia más sensorial.

Están por concretar los últimos detalles, pero incluso hasta una experiencia gastronómica 5 estrellas está planteada y algunos alojamientos para vivir una experiencia premiun.

Esta gran obra ha sido posible gracias al amplio despliegue de personal cualificado y siguiendo estrictas medidas de seguridad.

UN POCO DE HISTORIA

El Estadio Santiago Bernabéu fue inaugurado el 14 de diciembre de 1947 y ha sufrido varias remodelaciones y ampliaciones de aforo, en los años 80 con Ramón Mendoza de presidente y posteriormente con Lorenzo Sanz. Pero esta vez se trata de una reforma integral y es prácticamente un estadio nuevo. Grandes leyendas han jugado aquí y muchas más seguirán haciéndolo.

Las noches mágicas del "molto longo" seguirán haciendo las delicias en el viejo Chamartín y contribuirán a ampliar la leyenda.

RETO ECONÓMICO Y MODERNIDAD

Este ambicioso proyecto ha supuesto un importante reto económico ya que el período de covid supuso un imprevisto que el Real Madrid ha sabido gestionar para coger impulso y ponerse al día.

Un envoltorio de acero inoxidable exterior dará el aspecto final y dinamizará su diseño junto al espectáculo de luces led. Para su construcción se han empleado materiales de primera calidad y se han seguido los estrictas medidas de seguridad.

Con esta gran obra el campo seguirá integrado en la ciudad para disfrute no solo de aficionados blancos. Se podría decir que el modelo de negocio ha cambiado de la mano de las nuevos retos empresariales. Se ha buscado más comodidad, nuevos ingresos y un diseño acorde que deslumbre.

Más de 80.000 localidades todas ellas sentadas y con certificación de la FIFA con la máxima puntuación albergará partidos de La Liga, los de competición europea y posiblemente para albergar el Mundial de España y Portugal si es que se confirma para 2030.

Se calcula que, tras algunos retrasos derivados de la falta de recursos metalúrgicos en toda Europa, el estadio se inaugure para disputar las semifinales de la Champions League en el mes de mayo de 2023.

Este campo será una referencia a la altura de los grandes campos a nivel mundial como el Emirates Estadium, Allianz Arena, Sofi Stadium de Los Ángeles o el Etihad Stadium. Será un diseño a tener en cuenta para arquitectos de cara a futuras construcciones.

El distrito de Chamartín experimentará un cambio importante y este será una de sus nuevas caras junto a la nueva estación de Chamartín, Madrid Nuevo Norte y la reubicación de la ciudad financiera. Este complejo deportivo es, junto a las torres de Kio, torre Picasso y el Paseo de la Castellana, uno de los puntos de referencia en la zona para el turismo.

El Real Madrid Club de Fútbol ha descartado, tal y como se había rumoreado en los últimos años, la idea trasladar el campo a las afueras de la ciudad y ha preferido a apostar por mantenerlo donde siempre estuvo. La proximidad de la Ciudad Deportiva de Valdebebas al estadio Bernabéu hace que los desplazamientos sean cómodos. Se trata de un terreno bien comunicado por metro con varias salidas, próximo al aeropuerto de Barajas Adolfo Suárez y a la carretera de circunvalación M30.

El Nuevo Estadio Bernabéu no es solo de un campo de fútbol, es un proyecto urbanístico de vanguardia integrado entre el eje de la Concha Espina y el Paseo de la Castellana, del que Santiago Bernabéu estaría orgulloso. Algunas informaciones hablan de reforma, pero lo único que se ha conservado es la estructura. Todos los demás elementos y materiales son de nueva fabricación.

El Nuevo Estadio Bernabéu se convierte así en una realidad, historia, presente y futuro del club blanco de la ciudad de Madrid.

JORGE LADRERO CEREIJO

Donostiarra, residente en Madrid.
Licenciado en Ciencias de la Información
Gestor de contenidos online especializado en deportes.
Aficionado del Real Madrid C.F








Bloques prismáticos rectangulares modernos, dispuestos sobre espacios ajardinados cubriendo las alineaciones que alteran fachadas en ocasiones de **piedra** produciendo unas calles a modo de hendiduras que se recortan sobre el cielo como grietas. Arquitecturas que zigzaguean sobre las parcelas generando pequeñas placitas ajardinadas a ambos lados de los bloques. Portales de planta baja diáfana para dar un acceso **amable** desde ambos frentes. Las nuevas edificaciones parece que vuelven a tomar las hendiduras y las calles intermedias para formalizar los accesos a los patios comerciales interiores. Es un urbanismo canónico de bloque abierto, circulaciones **peatonales** y al mismo tiempo completamente impuro, híbrido: se toma una decisión que va a ser sistémica en todo el barrio, y al mismo tiempo, se niega en diferentes lugares. Y todo ello da pie, increíblemente, a mayor riqueza, variedad y sorpresa. Zonas ajardinadas **abundantes**. Un conjunto de filtros **verdes**, en ocasiones **tropicales**, que amortiguan el contacto con la calle con un efecto muy positivo al estar enfrente de los bloques. Los **árboles** que han crecido a lo bestia en 40-50 años gracias a los cuidados de la situación más cívica y ejemplar de todas en el barrio: los **porteros** que cuidan estos jardines babilónicos de la Costa Fleming como si fuesen propios. ¡A ver dónde más pasa esto en Madrid!





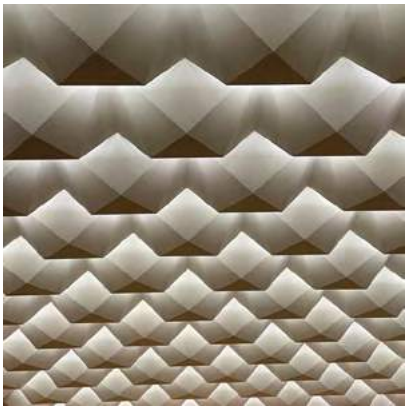













Fotos: JuanLoo Galaso





Olivares en Chamartín (1965). Archivo Regional de la Comunidad de Madrid. Fondo Martín Santos Yubero
Olivo en la Carretera del Hipódromo a Chamartín (hoy Paseo de la Habana). Al fondo el Instituto Psiquiátrico Pedagógico de Chamartín.



Illunbe

LA ESENCIA DE LA GASTRONOMÍA VASCA EN MADRID





MATERIA PRIMA Y LA PARRILLA

Tras más de 30 años de experiencia en su restaurante de San Sebastián, José Ángel Aguinaga y su equipo se trasladaron a Madrid en 2002 para continuar seleccionando la máxima calidad en materias primas y elaborar lo mejor de la cocina vasca y sus asados en parrilla, con un equipo de profesionales de primer orden. Pescados frescos seleccionados directamente en las lonjas del puerto para viajar hasta Illunbe. Cintas de carne son de una calidad immejorable, por eso las chuletas que asamos a la parrilla no tienen parangón. Tanto las hortalizas como las verduas son igualmente compradas en origen para venir directamente desde las huertas del caserío hasta la mesa. El secreto de Illunbe parece sencillo: buen género bien cocinado. Cocina sin contemplaciones, basada en el productio de temporada que mima al máximo la calidad de sus platos.





TRADICIÓN

En el Restaurante Illunbe Castellana encontrarás las más exquisitas tradicinoes calinarias del País Vasco en Madrid. Selección cuidada y esmerada de nuestros productos, el sentirse como en casa y el trato cercano. Estas características están implícitas en nuestras raíces. Queremos una cocina en la que primen los sabores de los productos. Elaboraciones sencillas que hagan resaltar el verdadero sabor de nuestros platos. Illunbe es comida sana, limpia sin trampa ni cartón. Las mejores recetas de la cocina vasca sin salir de Madrid.

RESTAURANTE Y TERRAZA

Un local amplio, cómodo y luminoso que dispone de varios espacios, barra de pinchos, salón una gran terraza con amplios ventanales en el lateral de la Castellana, abierta todos los días del año. Todas las salas están climatizadas. Illunbe dispone también de un salón privado para eventos y comidas de empresa.









Illunbe

Castellana, 172
Tel. 918 675 902

Avda. Bruselas, 9
Alcobendas
Tel. 914 901 096

HORARIO
Todos los días
de 12:00 a 24:00


HACIENDA MONASTERIO
Ribera del Duero
2018
PRODUCT OF SPAIN · RED WINE

Illunbe

GAFAS INDEPENDIENTES

LA EXCLUSIVIDAD QUE SE SIENTE

Desde hace unos años, nos encontramos numerosas voces que hablan sobre la importancia de priorizar el "¿por qué?", sobre el "¿qué?" o el "¿cómo?". Esto es lo que el famoso escritor Simon Sinek vino a denominar la Teoría del Círculo Dorado.

Esta teoría pretende denotar en palabras del propio Sinek, que la gente no compra lo que haces, sino que compra el por qué lo haces. Dando a entender la importancia que tiene la finalidad y el propósito de tu producto o idea de cara a conectar con la gente.

Esta misma línea, es la que parece haber surgido con gran fuerza en el mundo de las gafas, donde las comúnmente denominadas marcas generalistas propias de las grandes cadenas, dejan paso a las incipientes marcas independientes, ricas en originalidad, variedad y detalles.

¿Cuál es el éxito de las marcas independientes?



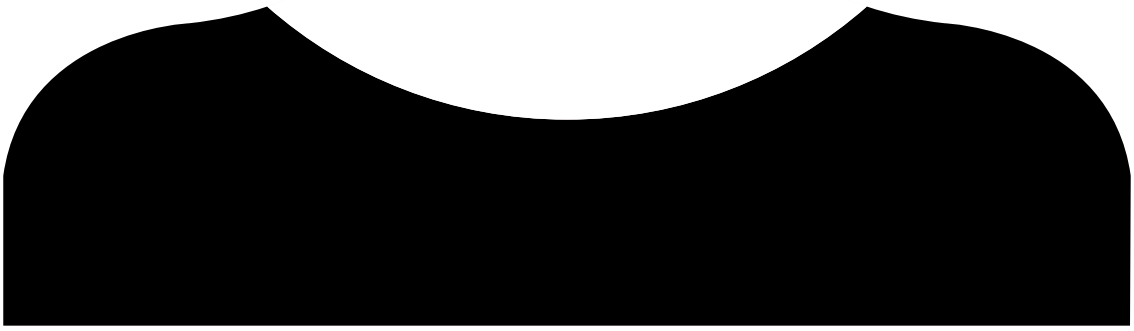
La **diferenciación**: son modelos originales que potencian el estilo de quien las porta. Ya que estas marcas, al fabricar en ediciones limitadas, propician que no todo el mundo las pueda tener.

La **variedad**: los fundadores y diseñadores, tiene el control total sobre la producción y el diseño, por lo que pueden experimente en mayor medida. No teniendo que responder a poderosos consejos de administración y financieros.

Alto estándar de **excelencia**: eligen materiales de primera calidad y de los mejores proveedores. Mostrando una preocupación única por el detalle.

Comprometidos con su comunidad local y medio ambiente: mantienen cadenas de suministro locales, potencian la imagen de su localidad y siempre que pueden apuestan por el reciclaje.

¿Cuáles son las principales marcas independientes, que podéis encontrar en Fratelli Óptica?



MOSCOT

Representa el genuino sabor americano propio de la East Coast. Las gafas de esta firma van más allá de ser un soporte visual, se convierten en un accesorio de moda que potencia un estilo inconformista y refinado. Más de 100 años de historia, desde sus origines a principios del siglo XX, cuando eran vendidas por las calles de New York con un carrito, a la actualidad, donde únicamente se distribuyen en las ópticas más emblemáticas de cada ciudad.



CAROLINE ABRAM

Desde Francia, concretamente de París, nos llegan unos diseños que resaltan la feminidad extrema. La diseñadora y óptica Caroline, aparte de realizar unos modelos únicos en cuanto a prestaciones de peso y confort, nos presenta una serie de colecciones que no atienden a los patrones globales, sino que recrean una serie de ambientes refinados como el South Beach de Miami sesenta y vintage.



BARTON PERREIRA

El éxito de esta firma radica en su poderosa identidad. Sus fundadores Bill Barton y Patty Perreira, abandonaron sus respectivos puestos en otra marca, al perder esta última su independencia. Es entonces, cuando deciden unir sus caminos y crear Barton Perreira, sinónimo de alta calidad, artesanía detallada, lujo relajado y diseños vanguardistas.



FACE A FACE

Francia, sigue a la vanguardia en el universo del diseño eyewear. Así, Pascual Jaulent, mente creativa de esta marca, combina su pasión por el diseño, la arquitectura y el arte con la creación de piezas únicas. Cada par de gafas refleja la modernidad y el atractivo de un objetivo de diseño, independiente y creativo.



EPOS

Con un origen único, reflejado en el fino ambiente del teatro de la Scala de Milán. Nace Epos, una marca de marcado carácter italiano, que toma la inspiración de las formas atemporales inglesas. Teatro, mitología y arte mezclados en una montura.



Estas son solo algunas de las marcas independientes, que podéis encontrar en vuestra óptica independiente de la Costa Fleming. Algunas otras son François Pinton, Raen, Retro Superfuture, Kador, Prodesing,...

¡Os esperamos!

MARCO Y EDGAR SÁNCHEZ

De padres ópticos y vecinos del barrio. Marco, Licenciado en Óptica y Optometría y Edgar, doble licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Economía y Auxiliar de Óptica. Juntos son Fratelli Óptica



YO NO SÉ DE VINOS ...NI FALTA QUE HACE



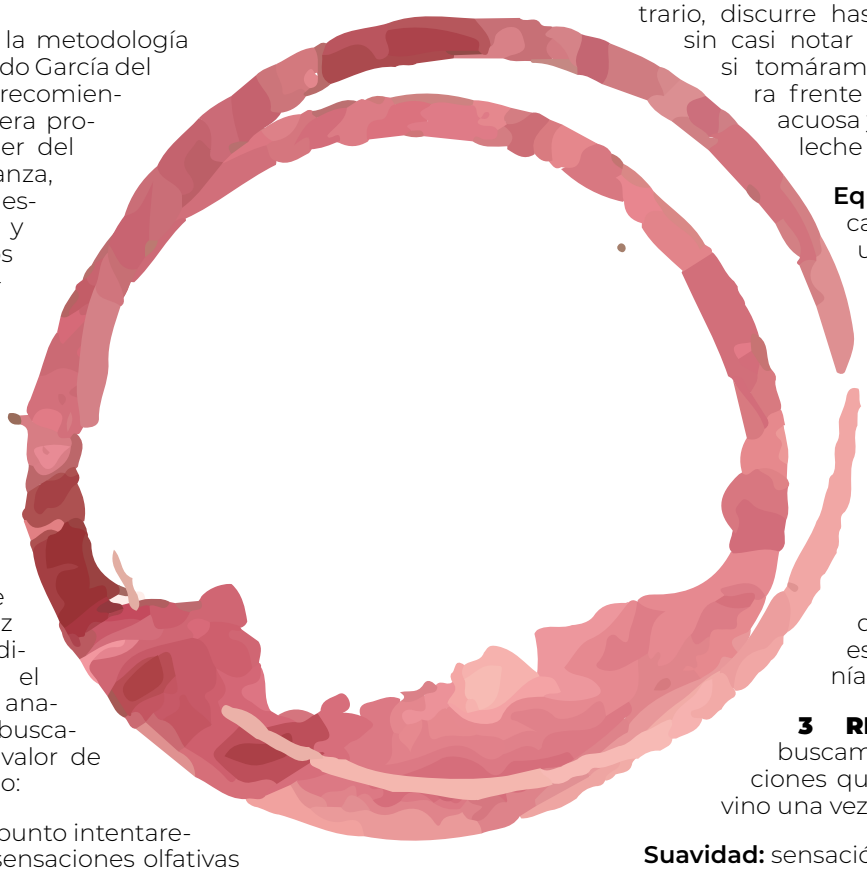
Algo hemos hecho mal en el mundo del vino cuando una buena parte de los clientes que entran en Vinalium Cuzco me sorprenden con la frase “yo no sé de vinos” a modo de advertencia o disculpa, (non petita, por cierto) ante la posible disertación enológica por mi parte. Mi respuesta franca y honesta es siempre “ni falta que hace”.

Porque es verdad que no hace falta saber de algo para disfrutarlo desde una posición puramente hedonista, ni el conocimiento es indispensable para el deleite. De hecho, en otros ámbitos del disfrute no lo hacemos. Siempre pongo el ejemplo de lo absurdo que sería que el comensal nada más entrar al restaurante advierta al maître de sala “oiga, diga al cocinero que yo no sé ni hacer un huevo frito ¿eh?”. ¿Verdad que no lo hacemos? ¿Verdad que directamente nos sentamos y disfrutamos de las esferificaciones aunque no sepamos hacer ni una albóndiga igual de esférica? Porque, la idea es esa, deleitarse sin más.

No obstante, tenemos que reconocer que el disfrute de la contemplación de las Meninas es mayor si tenemos a nuestro lado al guía del museo transmitiéndonos lo que hay detrás de la genialidad de Velázquez, o el profesor de música que nos da las claves para apreciar la 5ª de Beethoven. En definitiva, el aprendizaje previo de ciertas nociones, cierto conocimiento, sí sirve para que nuestro cerebro esté más estimulado y disfrutemos aún más del arte a través de nuestros sentidos.

Pues bien, y Dios me libre de comparar el arte con el vino, porque eso daría para otro artículo, pero, sin duda, también podemos aplicar la misma proposición en el caso del vino: si sabemos un poco de qué va esto de la cata del vino, podremos disfrutarlo aún más. Aunque, insisto en la premisa del principio, no hace falta, pero...¡estimulemos nuestro cerebro por Baco!

Así que, siguiendo la metodología del profesor Fernando García del Río y su libro, que recomiendo para el que quiera profundizar: "El sumiller del siglo XXI". Ed. Alianza, sólo con entender estos nueve sencillos y objetivos conceptos de lo que constituye la composición sensorial del vino, tendremos las herramientas para poder beber vino como si escucháramos música o contempláramos un cuadro con más información.



Estos conceptos se encuadran a su vez en tres bloques diferenciados según el área que estemos analizando y siempre buscaremos el máximo valor de todos ellos en el vino:

1 AROMA. En este punto intentaremos descubrir las sensaciones olfativas que nos despierta el vino.

Integridad: hablaremos de un vino íntegro si sólo huele a aromas que provienen de la fruta, la elaboración o la crianza. Cualquier otro aroma estaría contaminando la integridad de nuestro vino.

Intensidad: analizamos la potencia aromática de un vino, es decir, si huele mucho o poco.

Complejidad: itentamos percibir la diversidad aromática de un vino, es decir, si huele a muchas cosas o a pocas. Aquí no es tan importante discernir a qué cosas huele (esto se consigue simplemente con entrenamiento olfativo) como la variedad de aromas.

2 ESTRUCTURA. Una vez introducido el vino en la boca las sensaciones que esperamos encontrar.

Volumen: es la sensación de amplitud en la cavidad bucal y de impresión de llenado en la parte anterior de la boca, frente a un vino estrecho, ajustado y sin sensación de anchura.

Concentración: hablamos en este caso del peso del líquido en nuestra lengua y si la sensación del vino sobre la lengua es patente o, por el contrario, discurre hasta la garganta sin casi notar su paso. Como si tomáramos leche entera frente a la sensación acuosa y diluida de una leche desnatada.

Equilibrio: buscamos que haya una compensación gustativa entre el frescor y acidez de la fruta y el amargor y astringencia de los taninos de la uva y la barrica en su caso, así como el resto de componentes salinos y dulces del vino, en una especie de armonía sensorial.

3 RIQUEZA. Aquí buscamos las sensaciones que nos aporta el vino una vez ingerido

Suavidad: sensación táctil de nuevo en la parte posterior de la lengua, buscamos suavidad frente a rugosidad o aspereza táctil.

Sabrosidad: la capacidad de un vino de hacernos salivar y darnos ganas de beber de nuevo.

Longitud: es el postgusto, la sensación aromática y gustativa que queda en la zona retronasal y parte posterior de la boca, es el recuerdo más o menos largo que nos deja el vino después de ingerido.

Disfrutemos entonces del vino, y de la vida en general, con moderación y conocimiento.

Salud!

IGNACIO RODRÍGUEZ TEUBAL

Nacho es el sumiller del barrio. Un emprendedor dedicado al mundo del vino y la restauración desde el año 2011. Certificado en Sumillería Internacional por la Escuela del Vino Matritense. Responde todas las preguntas sobre vino que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste en @vinaliummadridcuzco.



LA FUGA O ATRACCIÓN DE MERCANTILES

España, y su estructura territorial concede entre otros privilegios a las Comunidades Autónomas la disposición y gestión de determinados impuestos

Los tributos cedidos por el estado son los siguientes:

I Recaudación del Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados, del Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones, de los Tributos sobre el Juego y Tasas afectas a los servicios transferidos.

II Recaudación del Impuesto sobre las Ventas Minoristas de Determinados Hidrocarburos y del Impuesto Especial sobre Determinados Medios de Transporte.

III La Tarifa autonómica del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas, que asciende al 50% de los residentes en la Comunidad Autónoma.

IV Cesión del 50% de la recaudación líquida por Impuesto sobre el Valor Añadido.

V Cesión del 58% de la recaudación líquida por los Impuestos Especiales de Fabricación sobre la Cerveza, sobre el Vino y Bebidas Fermentadas, sobre Productos Intermedios, sobre el Alcohol y Bebidas Derivadas, sobre Hidrocarburos y sobre las Labores del Tabaco.

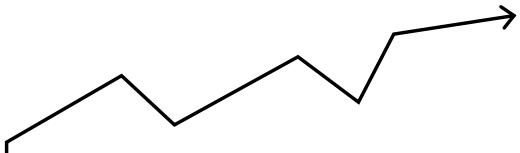
VI Cesión del 100% de la recaudación líquida por el Impuesto sobre la Electricidad.

Es por ello, que dentro de esos límites y cesiones cada Comunidad Autónoma, puede regular dentro de su región la presión fiscal sobre los tributos que afectan tanto a personas físicas como jurídicas.

La Comunidad de Madrid, se ha convertido en una zona escogida no sólo por los ciudadanos de a pie sino también por las empresas para establecer sus sedes sociales, gracias a su escasa fiscalidad.

Así, el pasado diciembre de 2021, y tras la nueva composición del gobierno regional, se aprobaró el Proyecto de Ley de supresión de impuestos propios de la Comunidad de Madrid y del recargo sobre el Impuesto de Actividades Económicas, eliminando así cualquier impuesto competencia de las Comunidades Autónomas.

Tras la aprobación de este Proyecto, el corazón de España se convirtió en la primera y única Comunidad que ha suprimido los impuestos propios, eliminándose definitivamente todos ellos, como el impuesto sobre la instalación de máquinas recreativas en establecimientos de hostelería autorizados, el de Depósito de Residuos y el recargo sobre el de Actividades Económicas (IAE). Lo que afecta no sólo a las personas físicas sino también a las empresas.



Es evidente que la disminución de la presión fiscal a ciudadanos como a Pymes supone un mensaje de confianza y seguridad jurídica para los inversores provocando que la inscripción de empresas en la región aumente. Dotando de otros beneficios como la disminución del paro y un incremento de la población por el traslado de empresas y capital a la zona, precisamente por ello, la supresión de impuestos no conlleva una necesaria disminución del ingreso, puesto que la atracción de capital y la generación de empleo dotan de una regeneración económica a la Comunidad.

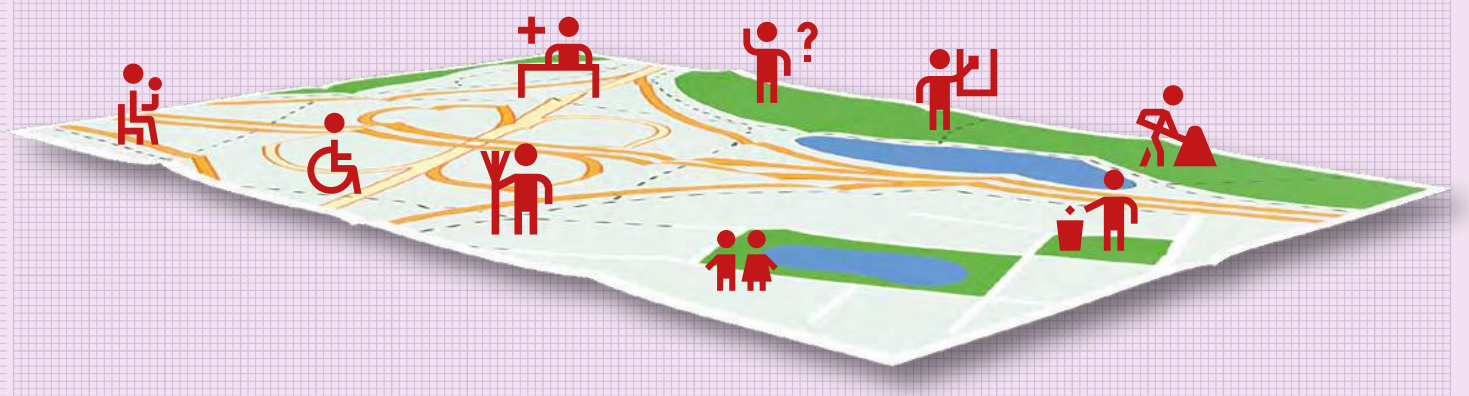
Frente a estos beneficios en la disminución de la presión fiscal observamos otros territoritos de nuestro país, como Cataluña, donde la fuga de empresas lleva siendo un éxodo desde hace años, no sólo por motivos políticos o lingüísticos sino precisamente por la imposición de toda clase de impuestos, que da lugar a la imposibilidad de crecimiento o de apertura de pequeñas y medianas empresas, en un país en el que la presión fiscal ha aumentado 5,5 puntos en la última década sin disfrutar de mejores servicios públicos.



MARCELA REIGÍA VALES

Abogada y socia de Reigía Vales Abogados.
Félix Boix, 9. www.reigiavales.com

MICRO POLÍTICAS PÚBLICAS DE BARRIO



Cuando paseamos por el barrio, nos enfrentamos a situaciones cotidianas con causas o consecuencias más complejas de lo que pensamos. El precio de los plátanos en la frutería está disparado, el bordillo aquel en el que se tropezó mi vecina aún no lo han arreglado, el chaval al que no vienen a recogerlo al cole los padres porque tienen que hacer horas extras,... Cuando ocurre esto solemos sentir frustración y enfado: "¿¡Pero cómo puede pasar algo así!?" Lo cierto es que estos sucesos cotidianos tienen mucho que ver con cómo se toman las decisiones, quién lo hace y quién tiene que ejecutarlas. No son fenómenos casuales, hay personas responsables de que esto ocurra así.

Estos casos tienen que ver con lo que los politólogos llamamos las políticas públicas y la gestión pública. Son dos sectores de la Ciencia Política que están relacionadas con las decisiones que toman políticos y administraciones públicas y que nos afectan. Por ejemplo, la Consejería de Sanidad puede decidir que hay que aumentar fondos para las áreas de pediatría de los hospitales públicos y para ello saca una serie presupuestos, planificaciones y normas jurídicas vinculantes para las administraciones. Posteriormente, en cada hospital habrá unos responsables -gestores- encargados de usar ese dinero para mejorar las estancias, adquirir equipo y herramientas, colocar pantallas para los turnos de consulta, etc. En el primer caso hablamos de las políticas públicas, que son las acciones de gobierno (una ley, un reglamento, unos presupuestos...) impulsadas por los decisores públicos para dar respuesta a las necesidades de la ciudadanía (reducir el paro, mejorar la calidad del aire, aumentar la calidad de la enseñanza,...). En el segundo caso hablamos de gestión pública, que tiene que ver con el conjunto de operaciones que toman los profesionales de la administración pública (esto con matices, ya que cada vez hay más ejemplos de colaboración público-privada, externalizaciones,...) para implementar las decisiones tomadas por los gobernantes (las políticas públicas) a nivel de detalle, así como administrar eficientemente los recursos públicos (horarios de visita, cita previa, tiempo de atención al público,...).

Volviendo al ejemplo anterior, podríamos señalar algunas políticas públicas a las que nos enfrentamos diariamente:

En el caso del precio de los plátanos, podríamos empezar hablando de cómo en la Unión Europea los productos agrícolas están subvencionados por la Política Agraria Común (PAC) mientras que productos del resto del mundo tienen un arancel (impuesto a la entrada) para encarecerlos y que nuestros productos sean competitivos. La paradoja es que esto ocurre mientras se firman acuerdos de libre comercio que hacen que en algunos casos encontremos ciruelas de Chile más baratas que las producidas en España. A esto habría que sumar los costes fiscales o costes de inversión que tienen que afrontar nuestros pequeños comercios, si los camiones de reparto pueden llegar a la zona o si la gasolina se ha encarecido a causa de un conflicto armado con un país productor de energía. ¿Te habías parado a pensar en todo esto mientras te comías un plátano?

Ejemplos como Marinaleda (Sevilla) donde el ayuntamiento invita a sus vecinos a mejorar ciertos aspectos de su municipio en el mantenimiento del mismo.

Cuando hablamos de un bordillo roto por lo general estamos hablando de la política que se hace a nivel municipal: puede tener que ver tanto la falta de mantenimiento como por vandalismo, coches que aparcan en las aceras, raíces de árboles,... El hecho de que ocurran accidentes genera una responsabilidad para la Administración, que debe compensar a la víctima. Igualmente, podríamos hablar incluso del modelo de ciudad que permite que sigan habiendo bordillos difíciles de transitar por parte de personas con movilidad reducida (mayores o personas con discapacidad). Esto no significa que siempre el ayuntamiento sea responsable, también hay soluciones creativas como en Marinaleda (Sevilla) donde el ayuntamiento invita a sus vecinos a mejorar ciertos aspectos de su municipio en el mantenimiento del mismo.

Finalmente, hablemos del chaval que se queda esperando a sus padres porque no pueden recogerle. En primer lugar, ¿qué puede ser tan importante como para causar que tu hijo esté solo en la calle? Podemos hablar de que España es uno de los países peor situados en medidas de conciliación entre vida familiar y laboral, algo por cierto que ya es reconocido como un derecho por el Tribunal Europeo de Derechos Humanos. Eso incluye la falta de reparto de tareas de cuidados, que sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, así como que la falta de extensión de planes de igualdad dentro de las empresas. Por no hablar de lo tarde que se acabamos de trabajar, la gran cantidad de horas extras hacemos y un largo etcétera. Aquí hace falta tanto concienciación por parte de las empresas como políticas públicas por parte de la Administración para mejorar las condiciones de los trabajadores en aquellos sectores reacios a modernizarse. Pero, una vez que el chaval se ha quedado solo, ¿qué hacemos con él? Hay gobiernos autonómicos que promueven que sus institutos tengan aulas de estudio o actividades extraescolares que faciliten la conciliación. En algunos municipios se promueven los caminos escolares, logrando que los alumnos se conozcan y vuelvan de manera colectiva y segura a casa, empoderándoles a la par que liberando a los progenitores de parte de la responsabilidad de recogerles. Por cierto, en caminos escolares de muchos de nuestros barrios tienen un papel muy importante los comercios de proximidad: cada comerciante sabe que a cierta hora pasarán los chicos y chicas y que si se pierden, tienen algún problema o se les acerca algún extraño deben estar alerta. De esta manera logramos soluciones colectivas, baratas y positivas desde la innovación social.

Y tú, ¿qué otros ejemplos conoces de políticas públicas cotidianas que te afecten?

MANUEL RODRÍGUEZ

Consultor Político
y de Innovación Social
en Cámara Cívica

la guía de la Costa



El consumo local supone una elección, quizá más profunda de lo que nos hayamos parado a pensar. Ir de compras o a comer en un restaurante del barrio, son actividades cotidianas con las que podemos contribuir a la prosperidad económica de nuestro entorno. Un beneficio que revierte en nuestro favor, redistribuyéndose la riqueza entre personas y familias cercanas. Nuestro estado del bienestar y calidad de vida crece de forma sustancial al activar el consumo local, alegrémonos por el bien del vecino porque su bien es nuestro bien. Tenemos la oportunidad de utilizar nuestro criterio de decisión de acuerdo a nuestras convicciones y promover la construcción de un barrio vivo, amable, seguro y justo.

#makingbarrio

HOSTELERÍA

ALFREDO'S BARBACOA



Alfredo's BBQ tiene fama de servir una de las mejores hamburguesas de Madrid. Carne de vacuno 100% y deliciosas costillas a la parrilla. Parada obligada en Costa Fleming en un restaurante con tradición y sabor americano, todo un clásico para chuparse los dedos! Su fundador Alfred Gradus era un neoyorquino amante de España que inauguró varios locales, entre ellos este en la calle Juan Hurtado de Mendoza en 1986, donde su familia se ocupa de todo. La carta es casi la misma desde hace ya 40 años, no se ha cambiado ninguna receta y siguen haciendo su famosa salsa barbacoa, hamburguesas a la parrilla, la ensalada de col y las tartas siguiendo las recetas originales.
También dispone de servicio a domicilio.

Juan Hurtado de Mendoza, 11 | Tel.: 913451639 | www.alfredos-barbacoa.es
Horario: Abierto todos los días de 13:30 a 16:30 y 20:30 a 23:00

ALLÔ PIZZA



Deliciosas pizzas artesanas 100% naturales. La masa siempre fresca, fina y sabrosa, hecha a diario con harina de trigo, aceite de oliva, agua, sal y levadura natural; cocida a 300 grados en auténticos hornos de piedra, componente esencial en elaboración de una pizza artesana. El toque que los hace únicos y que marca la gran diferencia. Todo lo anterior, unido a una excelente calidad en los ingredientes 100% naturales: trufa, boletus, anchoas de Santoña, verduras de temporada, embutidos italianos, carnes de primera categoría, sabrosos quesos, etc, hace que las pizzas de Allô sean únicas. Un compromiso diario por mantener la calidad original de un producto alejado del concepto habitual de comida rápida. Allô Pizza no es Fast Food, Allô Pizza es Good-Food!

Doctor Fleming, 23 | Tel.: 913430253 | www.allopizza.es
Horario: lunes a jueves 13:00 a 16:00 y 20:00 a 0:00. Viernes y sábado 13:00 a 17:00 y 20:00 a 0:00. Domingo 13:00 - 0:00

ANICA WAKSMAN



Anica es un restaurante llevado con el máximo cariño donde vivirás una experiencia sorprendente desde que entres por la puerta. Exquisita decoración y trato. La propuesta gastronómica se basa en platos con sabores tradicionales, cocciones largas a baja temperatura y otras técnicas de vanguardia, siempre con producto de gran calidad. Entre sus hits, las croquetas de fabada, los torreznos tiernos, el tartar de navajas, la ensaladilla Anica o el steak tartar sobre tuétano asado. Sitio ideal para el afterwork o copas de tarde, amplia carta de coctelería. Los sábados por la tarde hay magia de cerca en mesa y los domingos de 17h a 19h música en directo a la carta. En la sala se hacen exposiciones de pintura y fotografía, presentaciones de libros, cenas con maridaje, catas de vinos y un sin parar de actividades.

Profesor Waksman, 5 | Tel.: 916225868 | www.anicawaksman.com
Horario: martes a jueves 12:30 - 13:00. Viernes y sábado 12:30 - 2:30. Domingo 13:30 - 21:00

ASGAYA



Tradición, innovación y una materia prima excepcional. Cocina asturiana renovada, sin alterar las esencias básicas de las recetas tradicionales, el restaurante Asgaya nos sorprende con sus elaborados platos en estética, sabor, textura y composición. Un cálido local con zona de barra y varias terrazas climatizadas, decorado con gusto y cariño, importantes raciones y un servicio atento a cada detalle. Cocina elaborada con los mejores productos del mercado nacional, muchos de sus platos tienen origen en la gastronomía asturiana, capturando los aromas, texturas y emociones, con un toque diferente y actualizado, que pone de manifiesto que, en la cocina popular asturiana, aún queda mucho por descubrir.

Doctor Fleming, 52 | Tel.: 913530587 - 648697842 | www.restauranteasgaya.com
Horario: lunes a domingo 12:00 - 1:00

BOCABOCA



Moderno, dinámico y cosmopolita, con terraza, zona de barra y mesas altas y un gran salón, tranquilo y decorado con excelente gusto. Presenta una carta de cocina fusión y de mercado perfecta para tapear y compartir con amigos, familia o pareja, o menús diarios muy equilibrados y sanos, con buena relación calidad precio. Te sorprenderán con platos diferentes como el salmón semi marinado en remolacha, soja y emulsión de wasabi, la morcilla de cebolla con huevo poché empanado o las croquetas líquidas de jamón ibérico (imprescindibles) y postres sorprendentes. Trato más que agradable tanto en la sala como en barra. Sin duda, un restaurante que te sorprenderá por su original cocina compartiendo sabores con la tradición.

Félix Boix, 8 | Tel.: 915022234 | www.restaurantebocaboca.es
Horario: martes a sábado 12:30 - 0:00. Domingo 12:30 - 16:30. Lunes cerrado

BUNJI THE PLACE



Un nuevo restaurante ambientado en la filosofía y espíritu aventurero de Australia. Un espectacular local que recoge las grandes pasiones australianas. La gastronomía, en consonancia con el origen multicultural de esta nación, recoge platos de diferentes zonas del mundo, cocina asiática, americana, del Pacífico y europea y deliciosos postres como la paulova que hace las delicias de todos. Más de 50 referencias de cerveza, cócteles de autor y vinos. La música nos acompaña permanentemente disponiendo de un ambiente ideal para público joven en las cenas de jueves a sábado y un ambiente magnifico como "family restaurant" para almorzar. Los domingos por la noche hacemos honor a la ubicación y ofrecemos cenas aderezadas con el más divertido "flamenco beach".

Juan Ramón Jiménez, 26 | Tel.: 913246830 | www.bunji.es
Horario: domingo a miércoles: 13:00 - 1:00. Jueves, viernes y sábados: 13:00 - 1:30

LA CASA DE CRISTAL



Dos familias con más de 50 años de experiencia en el mundo de la gastronomía abren este oasis urbano acristalado en el corazón de Costa Fleming. Con cocina de toda la vida, pero adaptada a los tiempos de hoy. Carta equilibrada con plato del día y productos de temporada, fondo de cocina tradicional, con detalles modernos. Sus grandes especialidades son las albóndigas de rabo de toro, el cocido madrileño en puchero de barro individual o las carnes y pescados. Su preciosa terraza decorada al más puro estilo artdecó o la barra interior con mesas altas son el lugar perfecto para tomar un vino y compartir unas raciones. La Casa de Cristal es un excelente restaurante, es ese lugar al que sabes que vas a volver pronto: una apuesta por la calidad y la calidez.

Pedro Muguruza, 1 | Tel.: 912042425 | www.restaurantelacasadecristal.com
Horario: martes a sábados 13:30 - 23:00. Domingo y lunes 13:30 - 18:00

COMIC PLANET



Descubre el nuevo dinner americano de la Costa Fleming. Muy cerca de la Plaza de Cuzco podrás disfrutar de 600 m2 repartidos en tres plantas dedicadas al cómic y los superhéroes. Un restaurante con tienda propia y diversos ambientes que nos trasladan a los universos de los superhéroes. Perfecto para celebrar eventos, cumpleaños y aniversarios, cuenta con varios reservados para fiestas temáticas. Cocina 100% americana, preparada según recetas originales. Suculentas hamburguesas a la parrilla de carbón. También con novedosas recetas veganas y Gluten-Free. Deja hueco para los maravillosos postres caseros, Brownies, Carrot-Cake o Cheese-Cai y una elaborada carta de batidos americanos terminan de componer la dulce propuesta de este nuevo universo del comic en Madrid.

Alberto Alcocer 5 | Tel.: 915999659 | www.comicplanet.es
Horario: lunes a domingo de 10:00 a 0:00

COVENT GARDEN



Covent Garden es un auténtico Pub Inglés construido al estilo tradicional londinense en el Reino Unido y transportado e instalado en Madrid en 1999. Especializados en cervezas de todo tipo y las mejores novedades de fabricación artesana nacionales y de importación. Expertos en la perfecta elaboración de todo tipo de destilados. Para comer y cenar pide las mejores pizzas y hamburguesas de nuestros vecinos Allô Pizza y Alfredo's BBQ en el local. Si buscas un espacio exclusivo para tu fiesta o evento, este es tu bar, no dudes en consultar. Para los que aprecian la buena música, el ambiente agradable, un trato amigable, cervezas diferentes, las mejores copas, el Covent Garden es tu local. Un clásico de la Costa Fleming con más de 20 años de historia.

Doctor Fleming, 31 | Tel.: 913450392 | www.coventgarden.es
Horario: lunes a miércoles 17:00 - 0:00 y jueves a domingo 12:00 - 0:00

LA GÜERA



La Güera es la nueva sorpresa mexicana en el corazón de Costa Fleming. Un gastrobar con terraza. Una taberna luminosa que debe su nombre a la Güera Rodríguez (1778 - 1850) un personaje extraordinario, emblemático y fundamental en la historia de la Independencia de México, una mujer prototipo de ilustración y belleza. Es precisamente ese espíritu revolucionario el punto de partida de este restaurante mexicano con una cocina alegre, diferente, moderna, creativa y a la vez tradicional. Tacos (cochinilla, pastor, tinga, carnitas), Cazuelas (queso pastor, chile poblano), Enchiladas, Quesadillas, Alambres, Oaxaca con picadillo,. . .con una vajilla y presentación muy cuidada. Bienvenidos este rinconcito mexicano en el barrio.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 910565047 | www.restaurantelaguera.es
Horario: martes a jueves 12:30 - 16:30 y 19:30 - 0:00. Viernes y sábado 12:30 - 16:30 y 20:00 - 1:00. Domingo 12:30 - 16:30. Lunes cerrado

EL HORREO ASTURIANO



Referencia de la cocina tradicional asturiana en Madrid, es una clara apuesta por la calidad de la materia prima. Un ambiente muy agradable de piedra, madera y techos con azulejos, una gran barra donde podemos elegir entre variedad de pinchos, desayunos o raciones. Mesas altas para tapear de pie con los amigos o mesas bajas en la sala del restaurante, integrado en un mismo espacio, una amplia terraza climatizada abierta todo el año. Entre sus especialidades se encuentran el chuletón de buey, las cocochas de merluza en salsa verde, la empanada asturiana casera, anchoas de Santoña, croquetas de cabrales, cachopo de ternera o pulpo a la brasa, y por supuesto, elaboran un excelente arroz con leche y tarta de queso. Muy buena relación calidad/precio y servicio rápido y atento.

Doctor Fleming, 52 | Tel.: 913456389 | www.elhorreoasturiano.com
Horario: 8:00 - 0:00

ILLUNBE



Tradiciones culinarias del País Vasco con más de 30 años de experiencia en su Caserío de Usurbil (San Sebastián). José Ángel Aguinaga, elegido el mejor parrillero del País Vasco al frente, se trasladaron a Madrid en 2002 para continuar seleccionando la máxima calidad en materias primas y elaborar lo mejor de la cocina vasca y sus asados en parrilla. Productos de alta calidad con manos experimentadas. Un refugio gastronómico único en Madrid. Cocina sin contemplaciones, basada en el producto de temporada que mima al máximo la calidad de sus platos. Selección cuidada y esmerada de productos frescos y de temporada para sentirse como en casa con una cocina en la que priman los sabores y las elaboraciones sencillas que hacen resaltar el verdadero sabor de sus platos.

Castellana, 172 | Tel.: 918675902 | www.illunbe.com/la-castellana
Horario: 12:00 - 0:00

JOSÉ LUIS



Inaugurado en 1960, este prestigioso establecimiento es todo un clásico y un referente gastronómico tanto en el barrio como en Madrid. Situado frente al estadio Bernabéu, el restaurante José Luis ofrece una deliciosa carta de cocina vasca, internacional y creativa. Recetas exclusivas que podrás degustar en sus salones, espacios en tres niveles que garantizan esa atmósfera de los momentos inolvidables o en sus terrazas climatizadas abiertas todo el año. El lugar ideal para rendirte al placer de sus suculentos manjares, como las alcachofas naturales con almejas en salsa o su explosivo arroz con codornices y cola de cigala. Un rincón perfecto para una agradable cita gastronómica, y cómo no, de los famosos pinchos y tortilla de José Luis.

Rafael Salgado, 11 | Tel.: 914575036 | www.joseluis.es
Horario: Abierto todos los días de 12:00 - 23:00

KNIGHT'N'SQUIRE



Conocido por clientes y amigos como El Nait es uno de los restaurantes con más solera del barrio. Abrió sus puertas en 1968 siendo el primer restaurante en servir hamburguesas en Madrid. Sus paredes cargadas de fotos, carteles de películas, extrañas jarras de cerveza y objetos de lo más variopinto, hacen de este lugar uno de los locales con más encanto de la zona. Dos plantas llenas de historia y una amplia terraza donde disfrutar de su carta de hamburguesas, perritos calientes, su famoso chilli con queso o sus bollos holandeses, todo a precios más que económicos. Una amplia carta de cervezas y copas a muy buen precio completan la oferta gastronómica de este mítico restaurante imprescindible en la historia de la Costa Fleming.

Félix Boix, 9 | Tel.: 913450154 | www.knightnsquire.es
Horario: Abierto todos los días de 12:00 - 1:00

LAGAREJO



La terraza de Lagarejo Bar es un oasis en la Costa Fleming. Un jardín acogedor escondido del tráfico y el ruido, perfecto para disfrutar de unas cervezas con amigos, un buen cóctel o de su famoso café irlandés siguiendo una excelente combinación de sabiduría y experiencia que reconforta a los que lo degustamos, quizás el mejor café irlandés de Madrid. También ofrece a diario un menú casero de cocina sana, equilibrada y de una calidad óptima elaborado con productos frescos de primera y a muy buen precio. En su carta también encontramos una amplia variedad de tapas, tostas, conservas especiales, raciones, picoteo variado y estupendos cócteles. La relación calidad/precio y el trato es excelente.

Pedro Muguruza, 3 | Tel: 911527744 | www.barlagarejo.com
Horario: martes a viernes 11:00 - 23:00. Sábado y domingo 12:00 - 23:00. Lunes cerrado

LARRAURI



Los mejores platos de la cocina vasca de toda la vida con su especialidad en pescado fresco y chuleta guipuzcoana. En la barra de Larrauri, los "pintxos" una forma de innovar y dar a conocer de manera informal lo que ilustra la frase "comer con los ojos", y también una carta tradicional, nacida en los caseríos con una diversidad de raciones o medias raciones que transmiten la esencia de la cocina vasca tradicional. Larrauri estrena nueva terraza para encuentros de amigos y disfrutar de la calidad de nuestros platos y el cuidado servicio que prestamos a todos nuestros clientes. Pretendemos siempre complacer y hacer pasar un rato agradable a nuestros clientes, pendientes en todo momento que nada les falte. Dispone de servicio a domicilio.

Juan Ramón Jiménez, 9 | Tel.: 810525517 | www.larraurimadrid.com
Horario: martes a sábado 12:00 - 0:00. Domingo 12:00 - 16:00. Lunes cerrado

LATERAL FLEMING



Gastronomía, buen ambiente y estética espectacular, en un espacio único inspirado en la naturaleza. Su propuesta innovadora se basa en una variada carta de pinchos y raciones, elaborados diariamente en sus cocinas, con materias primas de máxima calidad, y un eficaz servicio al cliente.
Distribuido en dos plantas y una sorprendente terraza invernadero, los clientes pueden disfrutar de las diferentes propuestas según el momento del día: desayunos, cocina non-stop y una oferta variada de copas y coctelería para acompañar la sobremesa, o iniciar el fin de semana en un ambiente distendido y sofisticado. Un acierto donde repetir y vivir la experiencia Lateral.

Doctor Fleming, 44 | Tel.: 915157189 | www. lateral.com/restaurantes/fleming
Horario: lunes a miércoles 8:30 - 1:00. Jueves y viernes: 8:30 - 2:00. Sábado 10:00 - 2:00. Domingo 10:00 - 1:00

MAS & MAS



El Cafe-Bar Más & Más es de los primeros locales en abrir por las mañanas en Costa Fleming. Ofrece un café excelente, delicado y aromático, 100% arábico, en diferentes presentaciones. Variados desayunos a base de zumos, panadería, pastelería, bollería, tostadas,. . . Un bar muy luminoso con terraza en la calle, abierto desde las 7 de la mañana hasta las 12 de la noche. Ofrece un variado menú diario, picoteo, pinchos, bocadillos, ensaladas y tapas para prácticamente todos los gustos. Buena relación calidad-precio, ambiente confortable y trato cercano. Gran variedad de bollería y bocadillos preparados al momento para conservar su frescura. Con servicio de catering y envío de sus desayunos a su oficina, casa y eventos.

Juan Hurtado de Mendoza, 7 | Tel.: 910462499 | www. lateral.com/restaurantes/fleming
Horario: Horario: lunes a miércoles 7:30 - 21:00. Jueves y viernes 7:30 - 00:00. Sábado 8:30 - 0:00

NITTY GRITTY



Un espacio equilibrado, acogedor, fresco y agradable, donde disfrutar de una original y variada carta compuesta por comida ligera, sana y productos frescos de temporada. Recomendamos el steaktartare, la costilla asada o los chipirines a la plancha. Materia prima de alta calidad y producto de temporada. Desayunos caseros, comida biológica, platos para celíacos y veganos. Dispone de diferentes espacios, todos ellos con una agradable iluminación que combina luz natural y artificial de manera equilibrada, entre los que destacan su patio y terraza ideales para disfrutar al aire libre. Ideal también para tomar una copa afterwork en un ambiente inmejorable. El servicio es impecable.

Doctor Fleming, 51 | Tel.: 914347333 | www.nittygritty.es
Horario: lunes 12:30 - 17:00. Martes a sábado 12:30 - 23:00. Domingo cerrado

NOUBA



Un local singular situado en un entorno único e incomparable: justo en el centro de la Costa Fleming en los Jardines de San Fernando. Arropado por los árboles del parque, encontramos este luminoso local acristalado que nos ofrece un ambiente acogedor, fresco y cercano. Simplemente un pequeño oasis inesperado en el centro de Madrid.
La gran terraza climatizada se convierte en la carpa principal donde los clientes disfrutan de desayunos, comidas, meriendas, cenas y copas todos los días de la semana. Su amplia carta ofrece menús, raciones y tapas para todo momento. NOUBA destaca como un mas que apetecible punto de encuentro y disfrute entre amigos, compañeros y familias.

Alberto Alcocer, 9 (Parque de San Fernando) | Tel.: 913507641 | www.nouba.es
Horario: abierto todos los días 8:00 - 0:00

EL OLVIDO



Un lugar para disfrutar en un ambiente distendido con amigos, familia y compañeros de trabajo a cualquier hora del día. Un restaurante de amplios ventanales con tonos blancos y naranjas, en maderas, ocres y arpillera con un diseño y decoración actual que hacen de El Olvido un local muy agradable y acogedor. Perfecto para disfrutar tanto en la barra, como en la terraza o en sus salones por la noche al calor de la luz de las velas. Destacamos la amabilidad y la atención del personal y la excelente relación calidad/precio. Cocina sana, original, equilibrada y de calidad. De la carta destacamos el tataki de atún, las milhojas de rabo de buey y los postres caseros, toda una delicia que sobresale de muchos restaurantes en cuanto a su calidad y cantidad.

Juan Hurtado de Mendoza, 13 | Tel.: 917030056 | www.lamision.es/el-olvido-conocenos
Horario: lunes a viernes 8:00 - 0:00. Sábado y domingo 10:00 - 0:00

EL PUCHERO



Un referente de la mejor cocina tradicional de Madrid. Productos de primera, tratados con entusiasmo, mimo y esmero desde 1940 en una propuesta cercana y familiar que nunca pasará de moda. Su cocina basada siempre en la mejor materia prima, productos de la mejor calidad para elaborar sus famosos guisos: el cocido de los jueves, las lentejas de los miércoles o unos judiones de La Granja los viernes. Carnes y pescados de primera, productos de temporada, no debes perderte las habitas guisadas con jamón, los chipirones en su tinta, los callos o el rabo de toro. Y, por supuesto, una estupenda carta de vinos y deliciosos dulces caseros. Su terraza climatizada es una de las más agradables de Madrid: un espacio amplio en un entorno tranquilo y acogedor.

Padre Damián, 37 | Tel.: 913456298 | www.elpuchero.com
Horario: 13:30 -16:00 y 21:00 - 23:30. Domingo cerrado

RAST CAFÉ



Cafetería, restaurante y bar de copas: tres propuestas en una, este local que ocupa 300 metros cuadrados diseñados bajo las reglas estéticas del diseño más moderno. Barra, comedor, reservado en su parte baja y terraza, para que nos sintamos cómodos a cualquier hora del día ya que abre pronto por la mañana y cierra tarde. Comida casera de raíces mediterráneas con la vista puesta siempre en excelente género de temporada. Por eso sus diferentes opciones del menú del día son un referente en la zona, tanto para el día a día como para grupos grandes que quieran celebrar algo. Merece la pena visitarlo a lo largo del día; tanto cambia el Rast desde la hora del desayuno o la comida a esa hora en que todos los gatos son pardos y la cerveza sabe mejor en tubo o copa grande.

Félix Boix, 6 | Tel.: 913596008 | www.restauranterastmadrid.com
Horario: lunes a sábado 7:00 - 2:00

RED LION



The Red Lion Pub, o simplemente "El León" como lo llamamos por aquí, es el primer pub inglés de Madrid. Abrió sus puertas en 1966 y desde entonces sus paredes han visto crecer varias generaciones de amigos conversando, tomando unas copas en la barra o jugando una buena partida de dardos en su mítica diana. Es un bar pequeñito y acogedor. La decoración está a caballo entre lo medieval y lo victoriano, en madera como un buen pub inglés, y ha servido de escenografía en varias películas. Buena música y buen ambiente, un sitio estupendo para conversar con amigos. Déjate llevar por la gente que habita la cueva del León y empápate de la historia del barrio, porque estás ante uno de los verdaderos clásicos de la Costa Fleming.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 913591118 | www.leonrojo.com
Horario: 11:00 - 3:00

SACHA - BOTILLERÍA Y FOGÓN



Sacha sigue ajeno a modas y es, sin duda, uno los mejores restaurantes de España. "En pocos sitios se come tan bien como en Sacha" es una frase que oímos a menudo. Producto excepcional tratado con delicadeza en un ambiente de bistrot parisino. Abrió en 1972 y mantiene su toda su esencia. La cocina de Sacha no defrauda nunca y es punto de encuentro de los que saben del buen comer. Falsa lasaña de txangurro y erizo de mar, los riñones al ciboulete o el bocata de papada y trufa, la tortilla vaga es algo que no debes perderte. En Sacha encontrarás una experiencia gastronómica sin tonterías. Su terraza, al fondo del callejón, es un lugar tranquilo, escondido del ruido, un vergel en mitad de Costa Fleming perfecta para hablar, escuchar, divagar y sobretodo, disfrutar.

Juan Hurtado de Mendoza, 11 (zona ajardinada) | Tel.: 913455952 | www.restaurantesacha.com
Horario: lunes a sábado 13:45 - 16:00 y 21:00 - 0:00. Domingo cerrado

SAFFRON MEDITERRANEAN FOOD



El nuevo Gastrobar en el corazón de Costa Fleming. Estupendas tapas, raciones y tostas. Productos siempre frescos y de alta calidad en una cocina mediterránea en un entorno familiar, íntimo y cercano. Tanto en sus menús del día como en la selección de platos de la carta Saffron ofrece una cocina equilibrada, sana, tradicional con toques de modernidad. Especialidades entre las que se destacan la tortilla Saffron, los caracoles en salsa de la Tía Luci y una amplia variedad de tablas, tostas, ensaladas y raciones para compartir. Picoteos que se pueden alargar a un tardeo estupendo hasta entrada la noche con amplia selección de licores, primeras marcas y copas premium. Un lugar perfecto para pasar un rato inolvidable y en la mejor compañía.

Doctor Fleming, 39 | Tel.: 914939331 | www.restaurantesaffron.es
Horario: lunes a sábado 12:00 - 0:00. Domingo 12:00 - 16:30. Lunes cerrado

TASTY POKE



En 2017 abrían sus puertas los primeros restaurantes de Poke en Madrid capital y aun la gente desconocía por completo este tipo de comida. El Poke es un plato de origen hawaiano con fusión japonesa, saludable, fresco y económico, que se sirve en un bol. Podríamos decir que es una comida completa, un menú muy nutritivo todo en uno. Su particularidad consiste en que el comensal elige los ingredientes que más le gusten (base, proteína, toppings, salsas y especias) para crear un plato a medida. También cuentan con platos especiales de la casa, con un maridaje estudiado para obtener un sabor final ideal. Uno de los restaurantes pioneros en España en lanzar este producto como un nuevo concepto de fast-food saludable fue Tasty Poke Bar.

Félix Boix, 1 | Tel.: 919304538 | www.tastypokebar.com
Horario: lunes a domingo 12:00 - 17:00 y de 19:30 - 23:30

VIGA-MAR'S



Asturiano de nacimiento y corazón, y madrileño de adopción, Viga-Mar's lleva más de 40 años en el barrio. Un restaurante dedicado a la gastronomía española con un inconfundible toque asturiano. Un local de corte clásico en el que te sentirás como en casa gracias a su cocina tradicional y al trato familiar, cercano y atento. Excelente relación calidad/precio, desde los desayunos, aperitivos, comidas, cafés, copas o cenas. Buen menú del día, casero y siempre con diferentes opciones, el combinado ibérico, las habitas con jamón o el pulpo a la gallega para empezar con buen pie. Para seguir ¿qué te parece el entrecot de choto o el bacalao a la riojana? Termina con la cuajada con miel y tendrás la radiografía de una perfecta comida tradicional.

Doctor Fleming, 56 | Tel.: 913591036 | www.vigamars.com
Horario: 8:00 - 0:00

LA VILLANA GIN & COCKTAIL ROOM

La Villana es considerada una de las mejores coctelerías de Madrid. Te recibe en un ambiente elegante y cálido, clásico industrial con una decoración muy cuidada y con grandes y cómodos sofás de cuero donde podrás disfrutar de un afterwork único y unas noches diferentes. La carta de cócteles, elaborados con frutas naturales y destilados de primera calidad, va desde los clásicos, los tiki, pasando por los de autor, los de champagne, hasta los cócteles sin alcohol. La magia de un buen cóctel reside en la creatividad y sensibilidad del barman y en la calidad de sus productos y en La Villana conjugan perfectamente ambos conceptos. La Villana dispone de una amplia terraza y los fines de semana sesiones exclusivas de DJ y fiestas temáticas.



Padre Damián, 37 | Tel.: 913507611 | www.lavillanabar.com
Horario: martes a sábado desde las 17:00

COMERCIOS

BIBÌ E BIBÒ

Verdadero amor por el trabajo artesanal bien hecho. Stefano, Sofia, Carlo y Mar, vecinos del barrio y apasionados por los helados, preparan cada día deliciosas recetas incorporando a la tradición italiana y los mejores procesos, siempre respetando el medio ambiente, para garantizar una textura y sabores únicos. Bibì e Bibò es un obrador luminoso y funcional que transmite sencillez y honestidad. Está abierto al exterior, con un pequeño espacio dentro y una terracita fuera, donde disfrutar de los sabores clásicos como el helado de Pistacho, Almendra o Avellana, el helado de Mango y Frambuesa, frutas, los helados de Tiramisú o el Zabaione al Marsala, de Arroz con Leche o de Palmeritas y, por supuesto, quien puede negase a un buen helado de Chocolate!



Joaquín Bau, 1 | Tel.: 683439947 | www.bibiebibo.es
Horario: martes a viernes 15:00 - 21:00. Sábado y domingo 12:00 - 21:00. Lunes cerrado

LA BOUTIQUE DE LA OFICINA

La Boutique de la Oficina es una papelería como las de antaño, con más de 30 años de historia a sus espaldas defendiendo valores de cercanía y calidad, conservando su singularidad y cautivando a un público selecto y amante del detalle. Generación tras generación, ha pasado a ser la papelería de referencia en el barrio, por su surtido tan amplio como singular. Hoy Fernando te atenderá entre multitud de tipos de papel, cuadernos, libretas, estilográficas, y una amplia diversidad de libros, artículos de regalo (destacar los carruseles de coleccionista que siempre han decorado sus escaparates) y por supuesto todo el material de oficina necesario para los que aún hoy seguimos amando lo táctil frente a lo digital.



Félix Boix, 7 | Tel.: 913450620
Horario: lunes a viernes 9:00 - 20:00. Sábado 11:00 - 14:00

LA CENTRAL DE CHAMARTÍN

La Central de Chamartín es sinónimo de calidad, tradición y excelencia. Esta pescadería de las de toda la vida, abrió sus puertas en 1964, sirviendo pescados y mariscos recibidos diariamente del puerto, todos de primerísima calidad, muchos de ellos etiquetados como Pescado de Estero. Un método llamado a ser el futuro de una pesca sostenible, ecológica, de máxima calidad, frescura y sabor. Centolla gallega, gamba de Huelva, zamburiña, percebe, pulpo, atún, angula, bacalao, besugo… todo el producto es excelente, déjese aconsejar por ellos, estamos ante uno de los primeros negocios que abrieron en el barrio y lleva más de 50 años dando servicio tanto a particulares como a los mejores restaurantes de la zona.



Juan Ramón Jiménez, 7 | Tel.: 914576638 - 914588386
Horario: 8:00 - 15:00 y 17:30 - 20:30. Sábados 8:00 - 15:00

CENTRO ÓPTICO SOCIAL



Nadie sin gafas ni audífonos. Llega a Costa Fleming una marca que cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector y 28 centros. Creada bajo un objetivo firme, cubrir las necesidades de gafas y audífonos de todo el mundo. Los productos más novedosos y de la más alta calidad en óptica y audiología, Marcas premium al alcance de toda la población. Servicio de contactología para realizar la adaptación de lentes de contacto. Un grupo de profesionales audioprotesistas, mediante un completo estudio de tu audición detectarán la existencia de una posible pérdida auditiva y te indicarán las opciones que mejor se adaptan a ti. Empatizar con nuestros pacientes y buscar las mejores soluciones para las deficiencias visuales y auditivas son nuestros objetivos.

Juan Ramón Jiménez, 43 | Tel.: 913450339 | www.centroopticosocial.es
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 16:30 - 20:00

CHARRO



Charro conjuga a la perfección tradición y modernidad. Se trata de una boutique de moda y complementos de larga tradición familiar. Su dueña, Paloma Marín, viste y asesora a diferentes tipos de mujer, adaptando las últimas tendencias con gran variedad de modelos y una muy cuidada selección complementos de alta gama. El trato en Charro siempre es exquisito y muy personalizado. Con firmas de moda como La Fee Maraboutée o Guitare, prendas, blusas, chaquetas, bolsos y complementos muy originales. Verdadera pasión por la alta calidad y los detalles, gusto exquisito e inquietud por la originalidad. En Charro encontrarás moda con carácter, personalidad y elegancia, que siempre han sido marcas de la casa de este clásico de la Costa Fleming.

Félix Boix, 8 | Tel.: 913596349
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00. Sábado 10:00 - 14:00

DOÑA TOMASA



Doña Tomasa nace en Cantabria, donde la pasión por la gastronomía nos hizo recorrer España en busca de los mejores productos para poder ofreceros productos de calidad respetando los procesos originales y tradicionales. Somos expertos en anchoas, y con ellas comenzamos nuestro proyecto. Actualmente contamos con una amplia selección de productos, que distribuimos a nivel nacional por el canal Horeca y Retail. Tras 7 años en esta bonita andadura, disponemos de 4 tiendas, una en Santander en la Calle Hernán Cortés 37 y tres en Madrid en General Pardiñas 91, Velázquez 70 y Juan Ramón Jiménez 41 ubicadas en las mejores zonas comerciales y rodeados siempre de buenos amigos. La historia continúa y queremos que forméis parte de ella.

Juan Ramón Jiménez, 41 | Tel: 689 19 51 27 | www.donatomasa.com
Horario: lunes a sábado 10:00 – 21:00. Domingo 10:00 – 15:00

EL PANAZO



"Nuestra pasión es el pan y nuestro sueño es compartirlo contigo". Solaiman y Basel, hermanos panaderos y pasteleros, comparten la misma pasión por el producto artesanal y fresco. El objetivo: rendir tributo al alimento más noble de todos y de los más nutricionales que existen: el pan. Un auténtico obrador artesanal en el barrio, cercano con el cliente y los vecinos, donde se cuida cada detalle, tiempos de elaboración, fermentación y cocción, garantizando siempre un producto artesano, fresco y de altísima calidad. Elaboran diariamente variedad de panes, exquisitos pasteles dulces y salados, pastas, etc. Amplia variedad de dulces tradicionales, su Roscón de Reyes es uno de los mejores de Madrid. Un local en donde el olor a pan fresco abunda y deleita a quien lo visita.

Juan Ramón Jiménez 7 | Tel.: 913440394 | www.elpanazo.es
Horario: de lunes a viernes 9:00 - 20:00. Sábado, domingo y festivos 9:30 - 14:30

FERNANDO CLER RELOJEROS



Con la experiencia adquirida a través de años de trabajo y profundo conocimiento del mundo de la relojería, podemos afirmar que estamos ante uno de los comercios del barrio con más prestigio en el sector. Desde hace más de 40 años Fernando Cler Relojeros es su mejor aliado para tus queridos y entrañables relojes. En su taller dotado del instrumental preciso, reparan las grandes marcas relojeras desde Patek Philippe, Vacheron Constantin, Jaeger Le Coultre, Rolex, Blancpain, Audemars Piaget, etc. todas las marcas de prestigio y de la más alta complicación técnica. Tradición relojera en el arte del buen hacer y en la que por encima del valor crematístico, está el afán de ofrecer a los clientes unos conocimientos técnicos que actualmente muy pocos pueden dar.

Pedro Muguruza, 4 | Tel.: 913505284 - 648896402 | www.fernandoclerrelojeros.com
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábado 10:30 - 14:00

FLORISTERÍA JACARANDA



La Floristería Jacaranda en la calle Juan Ramón Jiménez 45, lleva más de 40 años de tradición en todo tipo de arte floral, siendo todo un referente en el barrio y uno de los negocios más antiguos de la zona. Siempre a la vanguardia en floristería y decoración y con el mejor género posible. Reciben plantas y flores semanalmente de extraordinaria calidad. Ideal para sus celebraciones, aniversarios, bodas, coronas, decoración de oficinas, plantas en terraza, interior y ramos para particulares. Decoración y mantenimiento de oficinas, regalos de empresa y eventos. Con una cuidada selección de arreglos florales con la mejor variedad, calidad y tipo de flores. También realizan envíos a domicilio.

Juan Ramón Jiménez, 45 | Tel.: 913596555 - 913507542 | www.floristeriajacaranda.com
Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:00 y 17:00 a 19:00. Sábado 9:30 - 14:00

FRATELLI ÓPTICA



Todo lo que hacemos en Fratelli Óptica parte una premisa clara: cada cliente es excepcional y único. Por ello ofrecemos un servicio personalizado y a medida, basándonos en su perfil y necesidades. No buscamos vender, sino generar valor para cada uno de vosotros, facilitando una comunicación directa y sin delegar responsabilidades. Además, nos ocupamos no sólo de tus necesidades visuales, sino también de las estéticas y llevamos a cabo una gestión eficiente del tiempo, de manera que os podemos ofrecer un asesoramiento personalizado, detallado, completo y una experiencia de cliente inmejorable, siempre manteniendo nuestro local, cómodo, limpio, ordenado y accesible para cualquier persona.

Carlos Maurrás, 9 - local 1 | Tel.: 910744508 - 680917081 | www.fratellioptica.com
Horario: lunes a viernes 10:00 a 14:00 y 17:00 a 20:30. Sábado: 10:30 a 14:00

FRUTERÍA D'ALISTE



Manuel y José Casas, hermanos de la comarca de Aliste en Zamora, nos ofrecen los mejores productos de sus huertas, setas silvestres, quesos, carnes, embutidos, frutas, castañas y miel. Una apuesta agroalimentaria tan justa con las familias de la comarca como sostenible en el tratamiento de la tierra. Un proyecto que en poco tiempo está haciendo las delicias de lo mejores restaurantes de la capital. Todo el producto es excepcional: frutas y verduras de temporada, setas frescas, en conserva o deshidratadas, tomate rosa de Barbastro, guisante lágrima, tirabeques, legumbres, espárragos, alcachofas, frutas silvestres,. . . Sobran los motivos para hacer una parada en D´Aliste, tener una charla con sus dueños y catar sus productos. No te arrepentirás.

Juan Ramón Jiménez, 7 | Tel.: 605864228 - 645203543 | www.daliste.es
Horario: lunes a viernes 9:00 - 15:00 y 17:00 - 20:30. Sábado 9:00 - 14:30

LA VITA



En La Vita encontrarás infinidad de productos naturales, tratamientos y plantas medicinales, alimentación biológica, panadería, productos frescos, pastelería dietética, etc. Soluciones naturales para trastornos alimenticios, problemas del sistema inmunológico, circulatorios o digestivos. Son especialistas en productos sin gluten y sin lactosa. Todos los productos de la marca Schär están rebajados. Excelentes productos frescos de panadería de León The Baker. Tratamientos Maurice Messegue, suplementos Solgar y Lamberts. Dispone también de servicio a domicilio. En La Vita encontrarás los mejores productos y asesoramiento para eliminar dolor, inflamación, rigidez o fatiga con los mejores tratamientos naturales y profesionales con más de 40 años de experiencia.

Joaquín Bau, 3 | Tel.: 913454969
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00 . Sábado 10:00 - 14:00

NATURA SI



El supermercado ecológico del barrio. Más de 4.000 productos certificados ecológicos de marca propia y terceros. Alimentos frescos y elaborados, pan recién horneado, lácteos, cereales y legumbres a granel. Platos preparados, proteínas vegetales, carnes eco, gran variedad de pastas italianas. Alimentación para celiacos, charcutería y una amplia gama de productos para el hogar, alimentación infantil, herboristería y cosméticos. Excelentes frutas y verduras con certificación ecológica de temporada y de proximidad. NaturaSi somos una referencia para consumidores interesados en llevar un consumo responsable y sostenible, interesados no solo en el bienestar personal sino también en el entorno que les rodea. Te invitamos a pasar por nuestra tienda en Dr. Fleming 1, nuestro equipo estará encantado de recibirte.

Doctor Fleming, 1 | Tel: 914583254 | www.naturasi.es
Horario: lunes a sábado 9:00 – 21:00. Domingo y festivos cerrado

PEDRO FERNÁNDEZ



Hace nada menos que 50 años que abrió sus puertas la Ferretería de Pedro Fernández y tres generaciones más tarde sus hijas continúan con el negocio reconvertido en un lugar donde podemos encontrar prácticamente cualquier cosa. Resulta increíble la cantidad de regalos originales, decoración, menaje de cocina, repostería, accesorios, complementos, bisutería, con una gran variedad de artículos siempre originales. Su escaparate da buena muestra de todo los que podemos encontrar en su interior. Por supuesto sigue siendo la ferretería de referencia del barrio, el lugar donde copiamos las llaves los vecinos y donde recibimos el trato cariñoso y cercano de una familia que lleva tantos años en el barrio.

Doctor Fleming, 35 | Tel.: 913502998
Horario: de Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 Sábado de 10:00 a 14:00

VINOTECA VINALIUM



Si bien la penicilina cura a los hombres, el vino les hace felices.» (Alexander Fleming). Bienvenido a Vinalium, tu tienda especializada en vinos, cervezas artesanas y destilados regentada por Nacho, tu #sumillerdelbarrio. Ofrecemos una cuidada y muy variada selección de vinos con más de 2.000 referencias para satisfacer el paladar más exigente. Estaremos encantados de recibirte en nuestro pequeño local y recomendarte lo que más se ajuste a tus gustos. Además, ofrecemos catas de vino, aceites, cervezas, destilados, maridajes ¡y lo que se te ocurra! También hacemos regalos personalizados y eventos de empresa o sociales. Todo en torno al placer de degustar y disfrutar de un buen vino sin salir del barrio.

Pedro Muguruza 3 | Tel.:686615869 | www.vinaliummadridcuzco.com
Horarios: martes a viernes 10:30 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábado 11:00 - 15:00. Domingo 11:00 - 15:00. Lunes cerrado

ZONA



Una excelente boutique de moda y complementos. La amabilidad y cercanía de Lola y Clarissa, madre e hija, dueñas de una manera de entender la moda sin prisas, siempre cara a cara, buscando hasta dar con el punto exacto en el que los textiles se convierten en una segunda piel. Zona es uno de los comercios referentes en la Costa Fleming. Abrió sus puertas hace más de treinta años y ha vestido y aconsejado a cientos de clientas con prendas exclusivas y complementos perfectos. En esta boutique podrás encontrar una selección de firmas de moda y complementos de diseñadores españoles y europeos. Alta calidad a muy buen precio, es una moda distinta y actual. Si quieres huir de los patrones de moda marcados por lo cotidiano esta es tu tienda!

Juan Ramón Jiménez, 37 | Tel.: 913593707
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00. Sábado 10:00 - 14:30

SALUD Y BELLEZA

ASANARTE FISIOTERAPIA



Un nuevo concepto en el tratamiento de lesiones. El nuevo centro de fisioterapia y estudio de yoga en nuestro barrio que ofrece tratamientos personalizados para todas las edades desde un punto de vista global e integrador de todas las partes del cuerpo. El objetivo es llegar a la causa de la lesión y resolverla desde el origen hasta sus secuelas. Los tratamientos están orientados a trabajar las cadenas musculares, que relacionan y conectan todo el cuerpo de cabeza a pies, y que nos proporcionan armonía en los movimientos. La principal herramienta es la terapia manual, complementada con ejercicios terapéuticos, para readaptar funcionalmente las lesiones, ganar flexibilidad, tono y equilibrio, con el fin de llegar a una corrección postural total.

Padre Damián, 37 - Local 5 | Tel.: 910660911 - 683274397 | www.asanarte.es
Horario: lunes a viernes 9:00 - 21:00. Sábado y domingo cerrado

BLUE HEALTHCARE



Blue Healthcare es el resultado de una profunda reflexión sobre qué puede hacer la medicina para ayudar a las personas a vivir a su mayor potencial orgánico, físico y mental. Un centro capaz de ayudar a las personas a vivir con plenitud en cada etapa de la vida. El nuevo proyecto sanitario de la familia Cordón, fundadores y ex propietarios del mayor grupo hospitalario privado de España y uno de los primeros de Europa, son expertos internacionales en salud, dedicados al bienestar emocional y mental. Un Hospital de Día basado en medicina inteligente de vanguardia, precisión, personalización, predicción y prevención. Además cuenta con un Centro de Diagnóstico Covid donde se ofrece el mayor catálogo de pruebas diagnósticas existentes.

Alberto Alcocer, 5 y 7 | Tel.: 919991770 - 919991160 | www.bluehealthcare.es
Horario: lunes a viernes 9:00 - 20:00. Sábado 10:00 - 14:00

DIETFLASH



Descubre el nuevo método en pérdida de peso sin hambre, sin efecto rebote y con energía. Más proteínas, menos azúcares y menos calorías. Más de 200 referencias de productos con alto contenido en proteínas de origen vegetal. Nuria Villar y su equipo de nutricionistas realizarán un estudio pormenorizado gratuito y sin compromiso. Un plan personalizado para perder peso de forma eficaz, rápida, saludable y siempre acompañada por especialistas. Recupera tu figura, tu peso ideal y tu energía con productos de alto valor biológico. Los estudios científicos y más de 10 años de experiencia certifican la calidad del método DietFlash Medical. Hoy puedes empezar a perder peso de manera rápida y siempre bajo control. Esta vez va a ser la definitiva.

Félix Boix, 14 | Tel.: 608293263
Horario: lunes a viernes 10:00 - 19:00

INTIMA HEALTH CARE



Íntima Health Care es una clínica para la mujer. Un concepto pionero formado por un equipo multidisciplinar de mujeres profesionales (ginecóloga, fisioterapeuta de suelo pélvico, nutricionista, auxiliar de enfermería y profesora de pilates) enfocado en que la mujer vuelva a recuperar su seguridad, salud y bienestar. Tecnología puntera, como el Láser íntimo Monalisa Touch, junto con la Fisioterapia de suelo pélvico es la solución a molestias íntimas como la sequedad vaginal o la incontinencia. Cuentan también con estética facial y corporal con radiofrecuencia Indiba y clases personalizadas de Pilates/Yoga. Encontrarás asesoramiento nutricional y un abordaje profesional de la sexualidad para ayudarte a gestionar etapas como el embarazo, el postparto y la menopausia.

Félix Boix 18 (patio exterior enfrente de la iglesia) | Tel.: 911723582 | www.intimahc.com
Horario (cita previa telefónica) lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00

LANDA



Ana María Landa y su marido Evaristo García de Vinuesa, regentaron la Farmacia Landa durante más de 50 años. Hoy su hijo Óscar García de Vinuesa continúa con la tradición. Estamos ante uno de los primeros negocios del barrio dirigido por gente del barrio donde encontrar un servicio profesional y muy personalizado.
En la Farmacia Landa encontrarás todos los productos de dermofarmacia, dietética, nutrición especial, herboristería. Trabajan con todos los laboratorios y almacenes por lo que pueden conseguir en menos de 12 horas todo lo que necesites. Descuento del 10% en parafarmacia para asociados a Costa Fleming y sus familiares.

Pedro Muguruza, 8 | Tel.: 913502401 - 670011498
Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábado 10:00 - 14:00

MANUEL ARANDA BIENESTAR Y BELLEZA



Más de treinta años en el barrio con un objetivo y filosofía muy clara: reunir en un mismo espacio el más amplio catálogo de servicios y equipo de profesionales, con las mejores técnicas y productos del mercado. Dedicación, constancia, coherencia y honestidad. No dejes de visitar las nuevas instalaciones de Juan Hurtado de Mendoza 5. Especialistas en tinturas botánicas, barros indios, henna, tratamientos naturales y orgánicos a base de plantas y flores de la mano de Aveda. El Salón de peluquería y belleza está abierto todos los días de la semana, domingos y festivos incluidos. Cuidando al máximo todos los detalles desde el trato, las instalaciones a los mejores servicios y productos, un valor que hace de cada visita, toda una experiencia.

Juan Hurtado de Mendoza, 5 | Tel.: 913504179 | www.manuelarandabienestarybelleza.com
Horario: lunes a sábados 10:00 - 20:00. Domingos y festivos 10:00 - 19:00

MOONZ ORTODONCIA INFANTIL



Hola! Somos el nuevo centro de ortodoncia para tus hijos. Llevamos más de 10 años cuidando la salud dental de 40.000 pacientes. En Moonz buscamos la excelencia día a día. Más de 40.000 pacientes se han divertido en nuestras clínicas ubicadas en España e Inglaterra. Nuestros centro están concebido para fomentar el desarrollo de los más pequeños. Un equipo equipo, a través del juego y la creatividad, dan lugar a un ambiente idóneo para el aprendizaje de valores y habilidades emocionales. Estamos justo enfrente del Colegio San Agustín. La Doctora Lisa, Patricia y Marta os están esperando con los brazos abiertos.

Panamá, 14 | Tel.: 913333467 | www.moonz.com
Horario: lunes a jueves 10:30 - 20:00. Viernes 10:30 - 19:00

SHIATSUDO - CLÍNICA Y ESCUELA JAPONESA DE SHIATSU



El Shiatsu es un tratamiento terapéutico de digitopresión de origen japonés que ha logrado un reconocimiento a nivel internacional por su gran efectividad en problemas de espalda y desequilibrios del cuerpo en general (lumbalgias, cervicalgias, contracturas, lesiones deportivas, etc). Más de 500 metros cuadrados, 12 salas adaptadas, 11 terapeutas con una dilatada experiencia. La Clínica de Shiatsu de Madrid garantiza una terapia auténtica y eficaz para mejorar la calidad de vida del paciente. Muy cerca de la clínica se encuentra la Escuela Japonesa de Shiatsu, donde forman los futuros terapeutas. El secreto de la longevidad japonesa en pleno Chamartin.

Clínica: Juan Hurtado de Mendoza, 9 - Esc. B - 107 | Tel.: 913453699 | www.shiatsudo.com
Horario: lunes a sábado 9:30 - 20:3
Escuela: Joaquín Bau, 2 | Tel.: 913457124

FORMACIÓN Y SERVICIOS

ADDARES INSTITUTO DE DESARROLLO ASEGURADOR



ADDARES se fundó en 1989 con el objetivo de atender a las necesidades de todo tipo de seguros. Un equipo altamente cualificado de profesionales, con larga experiencia y conocimientos en el sector, permiten ofrecer un servicio único y completo dirigido a la satisfacción y resolución de necesidades de sus asegurados. Aportando soluciones reales a sus necesidades, comprometiéndose con el éxito de los asegurados e invirtiendo todo el tiempo, dedicación, esfuerzo y profesionalidad, con una clara vocación de servicio y atención. Siempre desde la más rigurosa independencia. Más de un millón de clientes satisfechos, más de un millón de compromisos, más de un millón de personas que tienen la seguridad de estar en buenas manos.

Alberto Alcocer, 5 - 1º Dcha. | Tel.: 915715515 - 915715485 | www.addares.com
Horario: lunes a jueves 9:30 - 18:00. Viernes 9:30 - 15:00

BONTUR TRAVEL & EXPERIENCES



Somos una agencia de viajes boutique especialistas en crear experiencias únicas alrededor del mundo. Cada viaje es una experiencia personalizada, tanto si viajas en pareja, en familia o con amigos.
Si buscas una aventura, una escapada de desconexión, un viaje de novios o unas vacaciones con niños, encontraremos el mejor destino para cada ocasión y sin preocupaciones. Unas vacaciones de lujo, remoto, romántico, turismo activo, . . .hacemos lo imposible por hacer tus sueños realidad. Siempre en las mejores manos y con respaldo 24 horas durante todo el viaje. Porque para nosotros, la seguridad de nuestros viajeros es lo primero.

Castellana, 182 | Tel.: 603302706 | www.bontur.com
Horario: te atenderemos con cita previa en el horario que más te convenga, por videollamada, en el lugar que desees o en nuestras oficinas

CARMEN SENRA ESCUELA DE DANZA



Carmen Senra es una de las personalidades más relevantes en la danza de este país. Pionera en introducir la danza contemporánea en España, fundó su propia escuela en nuestro barrio hace más de 50 años. La Escuela de Danza Carmen Senra sigue abierta a nuevas técnicas y nuevos sistemas pedagógicos, en evolución continua. Adaptándose a las nuevas tendencias en danza sin perder la esencia de las técnicas clásicas, tanto para niños como para jóvenes y adultos. Con un equipo de profesores licenciados en pedagogía, bailarines y coreógrafos de la escena actual, la escuela ha obtenido un reconocimiento social y profesional, como escuela pionera y vanguardista, de donde han salido la mayor parte de los maestros y coreógrafos de las últimas décadas.

Apolonio Morales, 11 | Tel.: 913451877 | www.danzacarmensenra.es
Horario: Abierto de lunes a sábado

MERCADER DE IDEAS

Mercader de Ideas somos una agencia familiar e independiente con más de 25 años de experiencia.
Somos Carmen y JuanLuis: diseñadores, creativos, ilustradores, decoradores, maquetadores, ejecutivos, editores y . . . hermanos! Esta revista es una buena muestra de lo que hacemos. Además nos tienes aquí en el barrio. También somos ágiles, lógicos, flexibles, responsables, precisos, cálidos, honestos y económicos. Conocemos cuáles son las necesidades que surgen con el tiempo. Tenemos una visión global de nuestros proyectos. Cuidamos todos los detalles porque son los que realmente marcan la diferencia.

Joaquín Bau, 2 | Tel.: 626494220 - 619017252 | www.mercaderdeideas.com
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00

PROFESORA DE INGLÉS BILINGÜE



"The better the quality of our communication, the more useful (and agreeable) to ourselves and others we will be and the longer we will be remembered". (Primo Levi Other People's Trades 1985).
Profesora de inglés bilingüe con mucha experiencia universitaria prepara para los exámenes de Cambridge y también inglés avanzado para exposiciones orales y conversación. Enseñanza a medida. Precios interesantes. Clases particulares o en grupos. Descuento a grupos entre 2 y 4 alumnos máximo.

Pedro Muguruza, 1 | Tel.: 913508358 - 661174975
Rosa Alonso

REIGÍA VALES ABOGADOS



Despacho multidisciplinar con profesionales altamente cualificados que ofrecen un servicio personalizado y una asistencia jurídica completa. Con sede en Madrid y Brasilia, ofrece a sus clientes un equipo de abogados formados específicamente en cada área de especialidad y que conocen en profundidad los últimos cambios legislativos, son conscientes del actual contexto económico y saben adaptarse al avance tecnológico que exige nuestro entorno. Amplia experiencia procesal y de asesoramiento, clave para dar un servicio satisfactorio a nuestros clientes. Con nuestra avanzada metodología e innovador sistema de gestión conseguimos que su caso esté siempre actualizado y podamos planificar y diseñar la estrategia más adecuada para cada caso.

Félix Boix, 9 - Bº Izq. | Tel.: 915994086 | www.reigiavales.com
Horario: lunes a viernes 9:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00

SUELOS & PAREDES



Imagínese reformar su casa o negocio sin tener que sufrir por una obra. Sin suciedad, con toda limpieza, en un tiempo record y con la mayor garantía. Acometa sin miedo la reforma de un salón, baño, cocina o cualquier otra estancia de una forma sencilla, limpia, rápida, económica y de la mejor calidad. Con experiencia de más de 20 años decorando y poniendo a disposición de sus clientes los materiales más innovadores y elegantes para conseguir los mejores resultados. Nuestros acuerdos de distribución con los mejores fabricantes de revestimientos del mercado nos permiten poner a su disposición un amplio abanico de posibilidades de decoración para su proyecto. Un equipo altamente profesional dispuesto a llevar a cabo su proyecto sin complicaciones.

Doctor Fleming, 58 | Tel.: 913328715 - 609141550 | www.suelosyparedes.com
Horario: lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00

TALLER ALONSO E HIJOS

El taller de los hermanos Mariano y Ángel Alonso lleva décadas solucionando cualquier problema mecánico que se presente en tu vehículo. Confianza con más de 40 años de experiencia en reparación y mantenimiento de tu coche. Mecánica rápida, revisiones, neumáticos, frenos, tubos de escape, repuestos originales y de primeras marcas. Reparación y mantenimiento del motor, aire acondicionado, amortiguadores, audio, electricidad, etc. Todos los servicios necesarios del automóvil y con la mejor calidad, trato y precio. Profesionales expertos y altamente cualificados que te atenderán y te aconsejarán siempre, ofreciéndote la mejor garantía. Un taller de fácil acceso que lleva toda la vida formando parte de nuestro barrio.

Joaquín Bau, 3 | Tel.: 913503178
Horario: lunes a viernes 8:30 - 14:00 y 16:00 - 19:00. Sábado y domingo cerrado



Algunos horarios comerciales pueden estar sujetos a cambios

YO SOY
Costa Fleming
MAKING BARRIO
costafleming.es

Nuestros socios contribuyen en la mejora de nuestro barrio.
Busca esta pegatina en los escaparates. Compra local y crea lazos en la comunidad.
Creemos en los valores que mejoran nuestro entorno más cercano.



Quise poder congelar el tiempo y vivir para siempre en aquel instante, aderezándolo con los recuerdos de las últimas semanas: los cucuruchos encontrados con sabor a arándanos, los baños eternos bajo el sol abrasador, las caminatas infinitas por los paseos del parque. Desde mi llegada, tres meses atrás, mis amigos me habían acogido sin reparos, y habíamos desgastado los días de aquel rincón de Madrid. Sin embargo, como me habían advertido los más veteranos, todo estaba a punto de cambiar.

Fui consciente de ello cuando llegaron, implacables. Primero fueron los runners, que transitaron nuestros paseos. Después, llegaron los niños de uniforme, con sus peligrosos balones zumbando a nuestro alrededor. Más tarde, aparecieron los jóvenes, que llenaron el ambiente de música y bailes. Todos pululaban a nuestro alrededor, mirándonos. Se hacían selfies furtivos con nosotros de fondo y nos regalaban comida, esperando obtener nuestra aclamada atención. Pero lo peor fue que llegaron más perros. Yo siempre he sido un pato especialmente miedoso. ¿No había tenido suficiente con huir de los gatos durante todo el verano? Me planté ante nuestro líder, el pato más veterano, y le pedí que parase el otoño. Si seguíamos así... ¿qué animal sería el siguiente en llegar a nuestro parque?

@CRISPY_WORLD

Diseñadora y escritora.
Trabajo tanto en lo tradicional como en lo digital, partiendo de un punto de vista multidisciplinar que me lleva a buscar modelos narrativos asociados a los nuevos medios.

Editamos la Revista Alexander

Apoyamos el Pequeño Comercio

Desarrollamos Acciones y Eventos

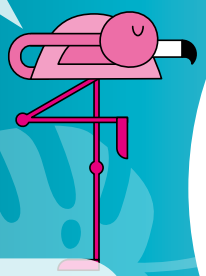


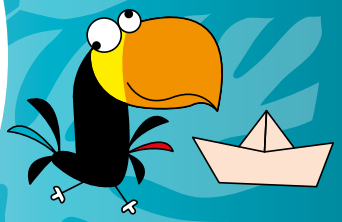
YO SOY

Costa Fleming

Impulsamos la Identidad Local

Atraemos Ideas e Innovación





Participamos en Foros y Mesas de Trabajo

Fomentamos Lazos en la Comunidad





En una palabra:
MakingBarrio

www.costafleming.es

¿Qué es Costa Fleming?

La Asociación Costa Fleming nace el 4 julio de 2015 para dinamizar, proteger y poner en valor nuestro barrio, su comercio y su hostelería. Perseguimos dos metas: por un lado, unificar la Costa Fleming, con una imagen y estrategia común, una plataforma web y la revista Alexander, para que las pymes del barrio puedan mostrar su identidad. Por otro lado, creamos acciones, eventos y actividades para el barrio. Fomentamos la cultura de la cooperación, reforzamos los lazos dentro la comunidad y atraemos ideas emprendedoras que enriquezcan el tejido social y económico de la zona. El principal objetivo es, por tanto, vertebrar el barrio fomentando valores locales y de cercanía.

¿Quiénes somos?

Somos vecinos del barrio. Costa Fleming está formada por comerciantes, pymes, empresarios, autónomos y hosteleros de la zona, emprendedores que puedes conocer en la Guía de la Costa Fleming.

¿Por qué lo hacemos?

Los comercios, tiendas y restaurantes del barrio no son solo lugares en los que adquirir bienes o servicios, sino que dan vida a nuestras calles, son lugares de encuentro que dinamizan Madrid al incentivar la economía, la movilidad y la propia convivencia. Es por ello que los barrios con comercios son espacios vivos, en los que apetece pasear, acudir al encuentro del otro, descubrir nuevas propuestas, mientras que los barrios sin comercios son espacios sin vida e inseguros. Los emprendedores son protagonistas de la recuperación del barrio tras la crisis y generadores de empleo estable y local.

¿A quién está destinado?

Este proyecto está destinado a las empresas de la zona, los vecinos y visitantes del barrio.

Destinatarios directos: Pequeño comercio, hostelería, restaurantes, bares, tiendas de moda, complementos, empresas de servicios, peluquerías, clínicas, estética, salud, academias, colegios, tiendas de regalos, papelerías, floristerías, estudios de diseño y publicidad, empresarios, autónomos y pymes.

Destinatarios indirectos: Vecinos del barrio, comunidades de propietarios, vecinos del distrito de Chamartín, personas que sin residir en el barrio consumen a diario en los establecimientos de la zona, personas que trabajan en el barrio,...Es un proyecto abierto a todos los madrileños, turistas y visitantes.

¿Cómo funciona?

Podrá pertenecer a la Asociación cualquier persona o empresa que tenga interés en el desarrollo de los fines de la Asociación. Los socios tienen derecho a participar de las actividades, ejercer derecho a voto, etc. Para pertenecer a la Asociación Costa Fleming es necesario estar al corriente de la cuota anual de socio, que incluye ficha de comercio en la web y revista Alexander, distintivo para la puerta, folletos informativos, material promocional y ejemplares de la revista. Además pueden participar de los eventos, actividades y acciones que desarrollamos.

¿Qué hacemos?

Costa Fleming no es sólo una herramienta de promoción, es también un instrumento para mejorar y humanizar nuestro barrio. Apoyamos el comercio local, desarrollamos acciones y eventos, editamos esta revista y generamos sinergias entre empresas de nuestros barrios. Hemos desarrollado eventos como ExpoChamartin, Janes Walks, Paseando Chamartín, Música en el Jardín, Desayunos Networking, Jornadas de Innovación Social y acciones con colegios, fundaciones y empresas. Además de eventos comerciales como la Ruta de la Tapa, Semana de los Vinos de Madrid, Dale Caña al Vecino o la Cerveza Artesanal Costa Fleming que hemos creado para el barrio.

Hemos aparecido en diferentes medios de comunicación y hemos situado nuestro barrio como uno de los principales destinos de compras de la capital (Madrid Capital de Moda). Reforzamos las relaciones con las Administraciones Públicas, Ayuntamiento y Distrito de Chamartín, Área de Comercio y Hostelería de Madrid, Participación Ciudadana, etc y colaboramos con Madrid Nuevo Norte formando parte activa en foros y mesas de trabajo con el tejido asociativo local y municipal, administraciones públicas, fundaciones y empresas privadas para el desarrollo de los objetivos que nos hemos marcado. Siempre fomentando valores locales, humanos y de cercanía.

hola@costafleming.es

emoción a fuego lento



Saffron
MEDITERRANEAN FOOD

Doctor Fleming, 39 - 914 939 331 - restaurantesaffron.es - info@restaurantesaffron.es


¿BAILAS?
Carmen Senra
ESCUELA DE DANZA
C/ Apolonio Morales, 11
T.: 91 345 18 77
info@danzacarmensenra.es
www.danzacarmensenra.es

Mezclando adecuadamente estos 4 pigmentos se puede obtener cualquier color.

Incluso el color de la piel de todos los que habitamos este planeta.



TODOS VENIMOS DE LA MISMA IMPRENTA

MERCADER
DE IDEAS

mercaderdeideas.com

DISEÑO GRÁFICO ...Y MUCHA CREATIVIDAD