

ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

© *Costa Fleming*



14

Nº GATORCE - AÑO 2024

clásico para contemporáneo
composición y dramaturgia
composición coreográfica
contact-improvisación
afro-contemporáneo
modern dance
estilo libre
clásico
release

pilates (suelo y máquinas)
movimiento armónico
danzas de salón
danzas urbanas
danza española
funk & hip-hop
sevillanas
flamenco
ballet



MÁS DE 50 AÑOS DE FORMACIÓN EN DANZA

Nuestra oferta pedagógica sigue evolucionando y adaptándose a las nuevas tendencias sin perder la esencia de las técnicas clásicas, tanto para niños como para jóvenes y adultos.

Contamos con un equipo de profesores licenciados en pedagogía, bailarines y coreógrafos de la escena actual.

En nuestros más de 50 años de profesión hemos 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.

Carmen Senra

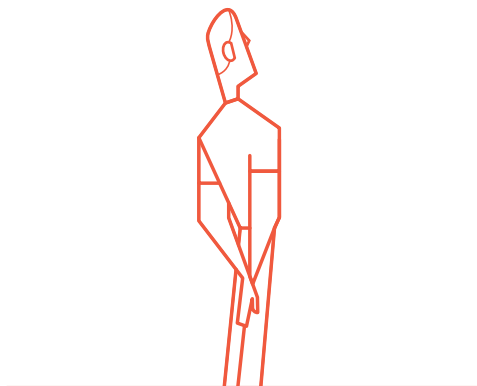
ESCUELA DE DANZA

C/ Apolonio Morales, 11
91 345 18 77

info@danzacarmensenra.es
www.danzacarmensenra.es



ALEXANDER 14



Un gondolero dibuja ondas con su rastrillo en un océano de arena al atardecer. El *karensansui*, también conocido como jardín zen, representa la simplicidad elegante, la belleza del vacío y la ausencia de lo superfluo. Nos invita a una contemplación sosegada en la distancia. Estos jardines son creados para su contemplación, generalmente desde una terraza o plataforma superior, no para pasear por ellos. Se trata de una observación que nos lleva a buscar la paz interior y la calma. Aquí, muy lejos de Japón, la calma parece un don escudriñado ausente en nuestras rutinas. El sosiego es ese lugar que todos conocemos y al que siempre queremos regresar, las vacaciones que nos han sabido a poco. Es un destino que rara vez habitamos.

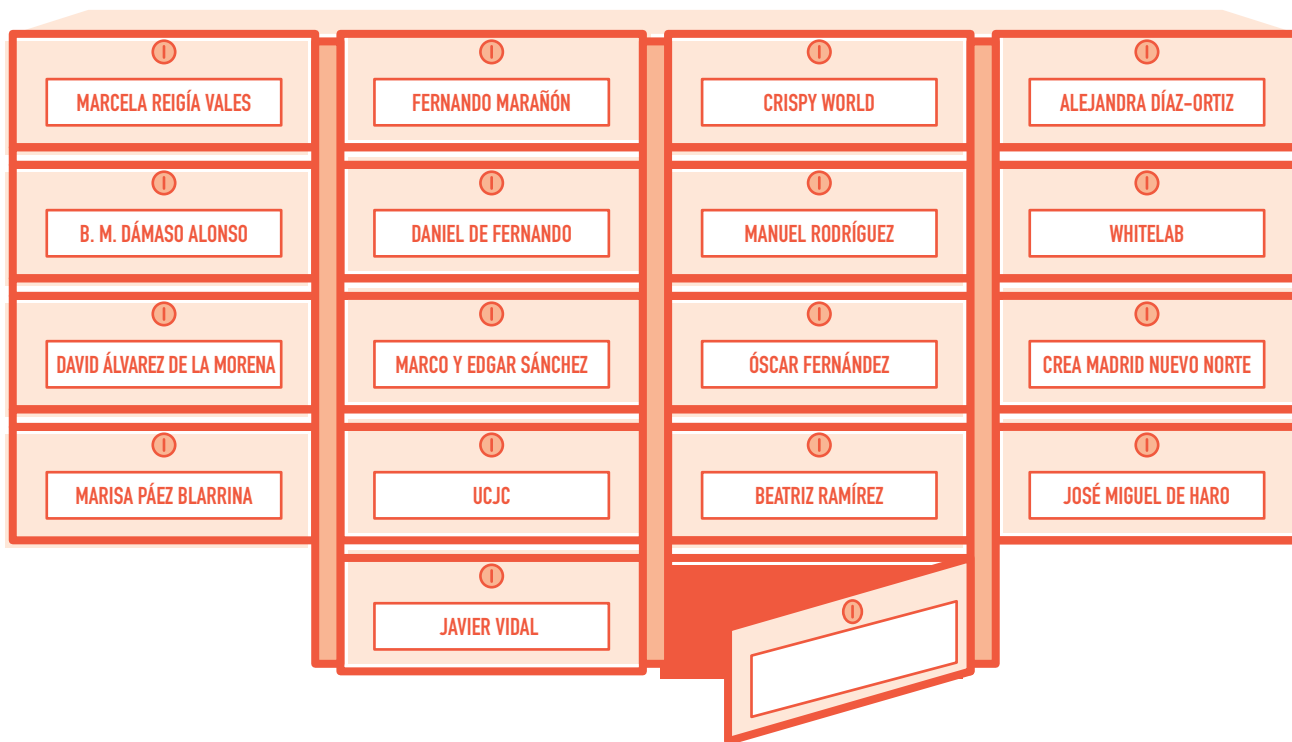
«Se llama calma y me costó muchas tormentas y las transitaría mil veces más hasta volverla a encontrar». La calma que se aleja como el gondolero dejando un rastro en el océano. Este es el *leitmotif* de este nuevo número de Alexander que tienes en tus manos. Porque creemos que la calma no es un elixir mágico sólo apto para monjes eremitas o gatos holgazanes. La calma es un estado de quietud, serenidad y tranquilidad. Un sustantivo importante y necesario en este mundo inmediato y sobreestimulado. Una acción que se conjuga, que se entrena y se fortalece. Una habilidad que nos ayuda a mantenernos cuerdos cuando el resto del mundo parece estar perdiendo la cabeza. Fíjese en el detalle del diseñador en el que el gondolero, que es el mismo personaje que perdió la cabeza en la portada de Alexander 8 cuando todo se puso patas arriba con la pandemia, hoy trata de buscar su propia serenidad navegando en calma y que se aleja. Mantener la calma puede ser hasta una forma de rebelión en estos tiempos de prisas y enfados.

Te invitamos a pasear con nosotros por la lectura sosegada de este Alexander 14 especialmente dedicado a la calma. Tratando de recuperar algo que a menudo nos pasa desapercibido en medio de nuestra agitación diaria. La calma como herramienta indispensable para nuestra propia supervivencia. Sabemos que su ausencia nos pasa una terrible factura y por eso queremos proclamar en voz alta (o más bien, a escribirlo en esta editorial) que es hora de recuperar la calma en medio de este torbellino de vida que llevamos. ¡Es hora de desacelerar y abrazar la calma! Caminar por las calles sin rumbo, disfrutar de un café sin mirar el reloj, apagar las redes sociales y mantener una conversación sin pensar en las respuestas. ¡Es como darle a tu mente un spa de lujo! Porque en esta jungla urbana que se mueve a la velocidad de la luz, aquellos que se toman el tiempo para mantener la calma son los que realmente disfrutan del viaje.

Paz y buen humor.

Jorge Galaso
Presidente de la asociación Costa Fleming

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO



Edita **ASOCIACIÓN COSTA FLEMING**

Redacción: **Jorge Galaso**

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

Impresión: **Grupo Monterreina**

Contacto: **hola@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.

www.costafleming.es



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 2024

06

CALMA

08

MI BARRIO
TIENE UN PARQUE

10

ABC...
PROPÓSITOS

12

LOS COLORES
DE FUENCARRAL

16

BIBLIOTECA
DÁMASO ALONSO

18

REMANSOS DE PAZ
EN LA CIUDAD

20

UN PASEO
POR LA COLONIA

22

WHITE LAB
UN ESPACIO POR DESCUBRIR

24

VICIOS
OCULTOS

25

UN ANTIGUO AROMA
A FLOR CORTADA EN CARLOS MAURRÁS

26

100 AÑOS
DE COMPAÑÍA

27

SOBRE
LA CALMA

28

UCJC INAUGURA
SU NUEVO CAMPUS DE CASTELLANA

30

EN INVIERNO Y EN VERANO,
TUS GAFAS DE SOL SIEMPRE A MANO

34

TODAS LAS VIDAS
DEL ESTADIO DE CHAMARTÍN

36

HISTORIAS
DEL BARRIO FRÍVOLO

38

EL RELOJ
AMERICANO

40

ALIMENTACIÓN
SOSTENIBLE

42

GUÍA
DE LA COSTA





PARA

¿Estás notando cómo tienes el cuerpo?
¿Cómo está tu respiración? ¿Estás sintiendo la tensión en el cuello, el peso en tus hombros, el contacto con la silla?
¿Notas el apoyo de las plantas de los pies en el suelo?

PARA

¿Te has dado cuenta de los pensamientos que aparecen en tu mente? ¿Te das cuenta de que no para con su retahíla de recuerdos y anticipaciones? ¿Qué imagen te está ofreciendo ahora tu mente? ¿Quizá te dice lo que tienes que hacer dentro de una hora? ¿Un montón de ideas difusas, mezcladas, sin forma específica?

PARA

¿Notas el aire fresco tocándote la cara esta mañana? ¿Has observado el color de las hojas de los árboles? ¿Has notado cuántas se han caído y acumulado por la noche? ¿Ves la luz plomiza de la mañana? ¿Y el olor a mojado por la lluvia de anoche?

PARA

¿Te estás escuchando? ¿Notas cómo estás hablando? ¿El ritmo con que articulas las palabras, tu posición física o el tono de tu voz? ¿Estás mirando a los ojos de tu interlocutor? ¿Notas el impacto que están tendiendo tus palabras en él? ¿Te has parado a escuchar sus ideas? ¿Qué te dice? ¿Cómo te lo dice? ¿Cuál es su expresión corporal?

PARA

¿Cómo está tu cuerpo hoy? ¿Qué emociones se están moviendo? ¿Qué ruido hay en tu mente? ¿Te has regalado un momento de silencio a lo largo del día?

Puede que estas preguntas sean completamente extrañas a tu ritmo de vida cotidiano. Parece un despropósito en el mundo de hoy entregado a las prisas, a la productividad, al ritmo frenético. Una pérdida de tiempo en comparación con los avances tecnológicos que marcan la pauta e imprimen a todo el imperativo de la urgencia. Quizás te parezca absurdo parar y profundizar, si pensamos en la fluidez de las relaciones afectivas y sociales que se llevan. ¿Parar? ¿Quién quiere parar en el mundo de las miles de oportunidades! ¿Parar? ¿con todo lo que tenemos que hacer, conseguir, lograr?

CALMA



Paradójicamente tantas oportunidades no nos dejan saborear nada de lo que tenemos delante y nos agobian e intranquilizan. La miles de opciones disponibles nos paralizan, nos bloquean y angustian. Tanto ruido, tanta complejidad, nos lleva a anhelar profundamente momentos de tranquilidad y paz. La tranquilidad, la paz mental hoy más que nunca parecen asociarse a la salud mental.

¿Qué es la calma?

La RAE asocia calma con paz, tranquilidad, quietud, reposo, sosiego y placidez.

¿Hay algo de eso en tu vida hoy?

¿Cómo podemos pretender calma en el mundo de la hiperestimulación? La saturación de la información, el ruido, el esperpento, el entretenimiento fácil nos aleja de lo verdaderamente valioso para nosotros. Además, en una sociedad polarizada e incapaz de escuchar otras miradas, de conciliar o establecer acuerdos en armonía, parece una tarea imposible tener calma en una sociedad que rechaza la discusión pausada desde la aceptación y el respeto al otro.

Cómo pretender paz cuando hay tanta incompreensión, cuando las diferencias nos llevan a la ruptura, cuando las desavenencias se personalizan, nos separan, y somos incapaces de estar más allá de nuestros pequeños egos malheridos.

Cómo vamos a alcanzar la paz, la quietud, o la serenidad en un mundo desesperanzado por tantas crisis. Un mundo sufriente por las desigualdades y dolido por tantos (no sólo dos) conflictos armados. Cómo vamos a pretender la calma cuando el mundo globalmente, y nuestro mundo cotidiano, están en guerra. Cuando, además, tenemos acceso inmediato a todo lo que ocurre en él. Cómo vamos a estar en calma cuando a lo global, se le suma el ruido constante de los días, las exigencias, el estrés y las preocupaciones diarias por sobrevivir.

Todo a nuestro alrededor ensombrece los intentos por lograr tan noble aspiración...

Para

date un respiro.

Hay muchas cosas de este mundo que no puedes controlar.

Imagina que estás en una piragua, metido en unos rápidos, bajando río abajo, no puedes controlar la bravura, la fuerza del agua, el caudal, no controlas la pendiente, los desniveles de la montaña ni el tamaño de las piedras, la oscilación del lecho del río, las curvas... Bajas sin control. Estás en alerta. Todo tu cuerpo en tensión intentando mantener el equilibrio, no caerte en la próxima embestida, vas dando saltos y estás empapado. Te sientes a merced de la bravura de la corriente.

Ahora imagina otra forma de acercarte al mismo río tempestuoso. Estás en la orilla y observas la bravura con que el agua corre frente a ti, el paisaje de alta montaña, los árboles y la espuma del agua rompiendo contra las rocas. No tiene nada que ver meterte en el río y dejarte llevar por la corriente, que parar y observar desde la orilla. Quedarse a la orilla supone una elección consciente. Supone observar lo que se mueve a tu alrededor y a lo que te enfrentas. Pararte y notar cómo está tu cuerpo, qué necesitas ¿Realmente necesitas meterte ahí y estar mojado? La mente tiende a dispararse y estar alerta ante un desafío.

Son dos escenarios completamente diferentes: meterte en el río y bajar río abajo, que observar desde la orilla cómo baja el río. Y es que en muchas ocasiones no somos apenas conscientes de que nos hemos metido en un río intrépido, sin elegirlo.

La meditación es una forma de practicar el irse a la orilla. La ciencia occidental lleva tiempo estudiando y empleándola para promover la calma mental. En términos psicológicos meditar tiene que ver con practicar la musculatura de la atención. Mover la atención de forma flexible para notar qué está pasando alrededor, qué está pasando en nuestro cuerpo y mente, contactar con uno mismo, con el que tenemos delante. Y elegir el siguiente paso.

Cuando meditamos empezamos a ser conscientes de cómo reacciona el cuerpo, si estamos tensos, cansados, si tenemos hambre o estamos angustiados. Cuando meditamos empezamos a darnos cuenta de nuestras tendencias mentales, de los pensamientos que asaltan o nos martirizan. De las ideas que vienen cuando estamos en conflicto, de lo que de verdad nos preocupa, nos afecta o nos duele.

Somos capaces de conectar en profundidad con lo que nos pasa. Empezamos a contar con información relevante que nos ayuda a tomar decisiones, a centrarnos en lo que realmente anhelamos, en cómo queremos situarnos delante del otro, en qué huella queremos dejar en este mundo.

No es el objetivo de este artículo enseñar a meditar, hay publicaciones, libros, cursos, aplicaciones que nos ayudan. El objetivo es invitarte a parar: respirar, observar a tu alrededor, observar el cuerpo, las idas y vueltas de la mente. No hacer nada intencionadamente. Darte permiso para la quietud y el silencio. Éste es el primer paso para elegir cultivar la calma. No como fin en sí mismo que sí, que puede sentar muy bien, sino como un medio para esclarecer y elegir en qué ríos en tu vida, quieres meterte, cuáles de verdad merecen la pena. Qué huella quieres dejar tu en tu entorno, en tu casa, en el trabajo, con tus vecinos. Porque desde luego, hay tantas cosas que no puedes controlar de este mundo, pero ¡cuánto impacto tienen en él los actos individuales y conscientes!



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS



MI BARRIO TIENE UN PARQUE

**comparto con ustedes el horror ante el mal.
Pero no comparto su esperanza y sigo luchando
contra este mundo donde los niños sufren y mueren*

Casi colindante con nuestra parroquia de “Los Peces” hay un parque sanador. Regalo del complejo que ofrece en nuestra zona el Canal de Isabel II.

Antes de la pandemia, Canal Voluntarios nos ayudó en muchos de los proyectos que hemos realizado en Haití. Con ayuda económica y asesoramiento personal respondieron eficazmente a nuestra petición a través de la asociación Acoger y Compartir. Y aunque el sufrimiento de ese pueblo continúa perdura mi gratitud.

Cuando entro en el Parque del Cuarto Depósito del Canal hay veces que me evoca vivencias de lo realizado en esa isla, no siempre compartida con República Dominicana. Allí se construyeron varias escuelas, dispensarios, algunos pozos, el orfanato Damabiah, que siguen funcionando... Allí perdura la capacidad de resistencia de sus habitantes. Sentarse, cerrar los ojos, respirar hondo, serenarse, es abrir la puerta a lo que ha dejado poso en la vida. Me ocurre a veces cuando entro en este lugar.

Cualquier día, en el horario que lo protege de la noche, uno puede ponerse ante alguna de sus tres entradas, accediendo, según tus fuerzas, por una rampa, las escaleras o directamente por el paso llano. Las fuentes están mudas desde hace tiempo. Y está bien que algo nos recuerde el problema verdadero del agua. Entro en ese espacio como cuando en verano llego a cualquiera de las playas de Almería buscando respirar, renovarse, acariciar la naturaleza sin cortar ni una rama, ni una hoja, solo la presencia y el tacto. Respirar rodeado de plantas en la misma Plaza Castilla.

Ahí se ha producido un encuentro casual. Presto atención a unos niños que juegan a dar alcance a unos pequeños patos que se mueven con más agilidad que ellos. Mientras, alguien ha dejado en mi mochila un libro como un regalo secreto.

Los niños persiguen a los patitos del estanque. No, no son ocas. Los pequeños animalitos, en su andar nervioso, son más hábiles que los críos. Saben escabullirse a la vez que vuelven al lugar donde están los pequeños. Corren como quien va a recibir un regalo. Se mueven inquietos, evitando ser alcanzados. Las mamás de los patos y de los niños contemplan el juego de las huidas y los reencuentros. Los pequeños ríen y se empujan entre ellos. Son lo más parecido a la felicidad. Y siento que no es verdad eso de que “el mundo es una inmensa soledad”. Bueno, no quiero estar ciego a toda la soledad que pasea por el parque.

En un lapso de silencio abro mi mochila y encuentro ese regalo secreto que resultan ser las conferencias y discursos de Albert Camus: “El Derecho a No Mentir”. Lo abro esta mañana serena aquí que es fácil respirar, sonreír, experimentar la belleza de abrirse al sentido de nuestra vida como a nuestras raíces. Ha llegado como un regalo; pero escrito en tiempos en que permanecía el odio y se vivía con “un resto de rencor”.

No recuerdo la página en la que encontré un discurso de Camus a los cristianos, aunque sí su cita: “comparto con ustedes el horror ante el mal. Pero no comparto su esperanza y sigo luchando contra este mundo donde los niños sufren y mueren”.

Me dejo impactar por los paralelos con nuestra actualidad. Ya en 1945, este hombre pedía “no ceder al odio, no hacer ninguna concesión a la violencia, no permitir que nuestras pasiones se vuelvan ciegas”, como lo que aún “podemos hacer por la amistad”.

Los niños siguen jugando a perseguir los patitos de Canal.

En la paz del parque tomo conciencia de esa “comunidad de sufrimiento”, que nos pide una “posición personal frente a las matanzas y el terror”. No podemos mantener la calma al precio de “cerrar los ojos”. Es demasiado fácil limitarse a acusar, mejor no renunciar a juzgar.

Vuelan las páginas porque se ha levantado viento. Se alza también el deseo del ser humano, para que se le juzgue no en términos de éxito sino de dignidad. No desde “el culto a la eficacia y la abstracción”, porque estos pequeños y los adultos que los acompañamos merecemos un mundo en el que el dolor humano sea un escándalo. Tenemos derecho a una felicidad sencilla, a los placeres tranquilos de una vida humanizada.

El adulto Camus dice que “el hombre que miente se cierra a los demás”, que “es preciso recuperar los valores que sustentan la conciencia común” ... que “la libertad que debemos conquistar es el derecho a no mentir”. Condición para vivir en el sosiego de la paz lúcida.

Hay una paz que viene de haber colaborado a “disminuir el dolor” de los seres humanos. Hay momentos en que la vida nos pone delante del bien, y uno siente que se la juega si deja de trabajarse para abundar en él.

Aparece una anciana sostenida por su bastón, a la vez que unos jóvenes se pasan la pelota. Hay varias personas que leen tranquilamente, otras pasean a su ritmo. En este microcosmos de nuestro barrio, hay personas de otros países que cuidan y acompañan a niños y ancianos, con una serenidad propia de quien no se ha dejado bloquear por el dolor de ausencia. Los más frágiles, los más carentes de fuerza física, caminan despacio, como si fuesen sosteniendo una pancarta que llevase escrito: ¿Qué espera el mundo?. Por un instante el cometa de la bondad ha pasado rozando el corazón y mostrando esa tarea interminable que hemos de llevar a cabo.



JOSÉ MIGUEL DE HARO SÁNCHEZ

Almeriense de Cuevas del Almanzora,
misionero Redentorista,
Párroco de El Santísimo Redentor
de Madrid. Presidente de la asociación
Acoger y Compartir.
Autor de varias publicaciones
sobre la Comunidad de Taizé.

ABC... PROPÓSITOS

**Los libros
van siendo
el único lugar de la casa
donde todavía
se puede estar tranquilo**

Julio Cortázar

*¿De dónde vienes niño mío?
De correr entre el campo
un arroyo me tomó por sorpresa
y en él me metí
corrí descalzo y di de comer a las gallinas
me siento libre
como el colibrí que aletea, rápido y con fuerza
y anda de un lugar a otro
me siento como una palabra
que se dice al oído
de otro a otro... otro... otro
me siento como ese sueño
que viaja rápido y se llama tiempo.*

Aleteo (Fedra del Río)



Contra el ruido, poesía. Ante el barullo, música. Para el silencio, silencio.

Estos fueron mis primeros propósitos para el nuevo año. Un plan urgente de serenidad. Una necesidad vital de amabilidad. Entretrejer palabras suaves que reblandezcan a las que nacen duras.

Quiero reemplazar la acritud con emociones caramelo, como si fueran nubes deshaciéndose en la boca. Ofrecer, sin recato, afectos y sonrisas. Tratar de controlar mi miedo mientras me asomo al mundo a la hora de comer.

En estos tiempos tan extraños en que la atmósfera parece estar cargada de iones negativos, deseo que la luz me vuelva a colorear el alma que se me está tornando gris.

Durante los próximos meses necesito reencontrarme con la calma que me sustrajeron en una estación de metro. Recuperar el optimismo que olvidé en la sala de espera de los desesperados. Quiero convocar a todas las mías para reconciliarnos con todos los míos. En este año que se abre en blanco, bailaré hasta exorcizar los malos rollos que no me corresponden. Sí al buen rollo y a los abrazos. No a los reproches, no a los insultos.

Porque como escribió la poeta mexicana, Fedra del Río (1980), "las palabras como alas nos enseñan a volar", y yo quiero volar sobre todas las palabras que contengan paz, amor, sosiego, cariño, amistad, familia... Volar sobre un puñado de mágicas esdrújulas que me descubran nuevas ínsulas.

Deseo volver a disfrutar la placidez del mar con mis Cármenes. Devorar una pizza con mucha Dana mientras hablamos de un Totopo. Disponer de momentos para debatir con mi galáxico editor sobre el uso de esa coma que me empeño en colocar fuera de lugar.

Vagar sin meta ni tiempo por las calles con Lola. Reírme a toda velocidad con mi Mercedes. Dar tres puntadas más al tejido de mi red de araña solidaria. Mantenerme al margen del aquelarre en las redes (anti)sociales y ponerme al día con un admirado escritor que odia a las blogueras de moda.

En fin, apreciados lectores, yo tan solo deseo volver a disfrutar del placer de ser sin más sentido que ser.

Por eso me propuse resetearme en el primer tren que salía rumbo al norte. Tenía la cabeza tan saturada que mi memoria ram no podía admitir ni un solo recuerdo más. Mi boca era incapaz de

construir palabras amables. De repente dejé de escuchar. Cerré los ojos, me tapé los oídos, respiré profundo... me escurrí en el mar. Solté lastre. Me ahogué en el silencio. Resurgí.

¡Creo que hasta he perdido peso! Siento que voy volando. Costa arriba, costa abajo. Volando voy, volando escribo.

Ahora tengo nuevas rutinas que les recomiendo de todo corazón porque, sobre todo, no hacen daño. Más bien al contrario: le harán sentir muy bien.

Lo primero, nada más despertar, dé los buenos días a quien se refleja en su espejo, es decir, a usted. Mírese con cariño, dedíquese palabras bonitas, pregúntese cosas, cuestione sus dudas, conviértase en su mejor aliado.

Al salir, salude con amabilidad a sus vecinos. No olvide que comparte con ellos un espacio común que es su propio espacio vital. Si entra al bar a tomar café, pídale por favor y no olvide dar las gracias al despedirse. La persona que le atiende a usted también merece su atención. No escatime en sonrisas. Intente ser generoso y empático. Usted necesita tanto al conductor del bus como él lo necesita a usted. Que ambos estén tranquilos es bueno para la salud mental colectiva. Hable con calma, sin exabruptos. No hace falta gritar para hacerse entender. Tampoco hace falta insultar cuando se acaban los argumentos. Construyamos un huerto de palabras para que no nos falten.

En resumen, queridos lectores, este año deseo mantener la calma, no caer en provocaciones ni enfadarme por cosas que no me atañen. Creo que si cada uno intentamos entender lo que les sucede a los demás, es muy posible que, entre todos, logremos acallar el insoportable ruido que nos ha invadido y que parece estar volviéndonos, inevitablemente, sordos.

Que tengan paz cada día: mi mejor propósito.

Happy New Year

*Mira, no pido mucho,
solamente tu mano, tenerla
como un sapito que duerme así contento.
Necesito esa puerta que me dabas
para entrar a tu mundo, ese trocito
de azúcar verde, de redondo alegre.
¿No me prestas tu mano en esta noche
de fin de año de lechuzas roncas?
No puedes, por razones técnicas.
Entonces la tramo en el aire, urdiendo cada dedo,
el durazno sedoso de la palma
y el dorso, ese país de azules árboles.
Así la tomo y la sostengo,
como si de ello dependiera
muchísimo del mundo,
la sucesión de las cuatro estaciones,
el canto de los gallos, el amor de los hombres.*

Julio Cortázar



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.

An aerial photograph of the Fuencarral neighborhood in Madrid, Spain, overlaid with a semi-transparent dark red and black grid. At the top of the image, there is a horizontal color calibration bar with segments of brown, pink, yellow, grey, white, and black. The main title is centered in large, white, sans-serif capital letters.

LOS COLORES DE FUENCARRAL

RECUPERANDO LA IDENTIDAD DE LOS BARRIOS DE MADRID

Al igual que la Costa Fleming ha puesto en valor su pasado y su esencia de barrio, en Fuencarral un proceso participativo busca el carácter de la antigua villa a través de colores y texturas

Los barrios de Madrid poseen un pasado y una identidad que no siempre son perceptibles a primera vista. En muchas ocasiones, el tiempo y el pragmatismo del día a día han llevado a olvidar la esencia que los hace únicos. La puesta en valor de la identidad colectiva de la Costa Fleming es un ejemplo emblemático de la recuperación de un carácter único de barrio que había quedado desdibujado y que hoy luce, renovado y orgulloso, a través de la asociación Costa Fleming y de los vecinos y comerciantes de la zona.

Una iniciativa que va en la misma dirección a pocos minutos de nuestra Costa, en un barrio de historia y orígenes muy distintos, es “Colores de Fuencarral”.

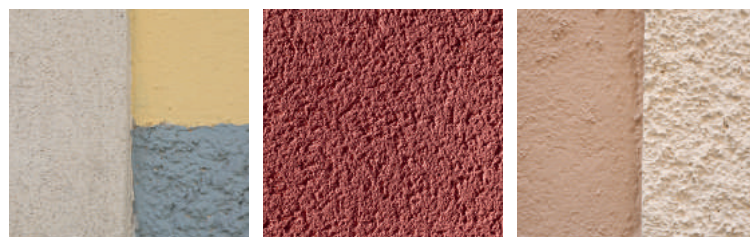
En este caso, Crea Madrid Nuevo Norte, en colaboración con el Centro de Ciudades Sostenibles de IE University, ha apostado por recuperar la esencia del casco histórico de Fuencarral, cuya fundación se remonta a la Edad Media, un centro urbano que fue villa independiente hasta su integración en el municipio de Madrid allá por 1951.

A través de un proceso participativo, el estudio ha reunido a vecinos e investigadores y ha servido para identificar la esencia visual del antiguo pueblo de Fuencarral, con el objetivo de poner en valor y preservar su identidad en el Madrid del futuro. Las principales conclusiones se han materializado en una exposición, en una publicación divulgativa y, próximamente, en una página web sobre el proyecto.



Ya se han publicado las primeras conclusiones de este estudio que analiza la identidad de las calles y edificios del barrio, antigua villa medieval

El proyecto Madrid Nuevo Norte, que va a suponer la gran transformación de la capital del siglo XXI, busca preservar y potenciar la personalidad de los barrios, desde el convencimiento de que, para construir el Madrid del futuro, es imprescindible conocer bien el Madrid de ayer y de hoy. Por este motivo, Crea Madrid Nuevo Norte, junto al Centro de Ciudades Sostenibles del IE, ha desarrollado esta iniciativa, fijando la mirada en los aspectos más representativos de los edificios y calles de Fuencarral. Su esencia se ha analizado a través de las distintas escalas hasta llegar a las texturas, colores y patrones característicos de sus fachadas. Un trabajo que reinterpreta todo ese material para reconstruir una auténtica identidad visual fuencarralera.





El trabajo ha generado un nuevo material gráfico y hasta una tipografía fuencarralera, que queda en el dominio público para potenciar el carácter del barrio

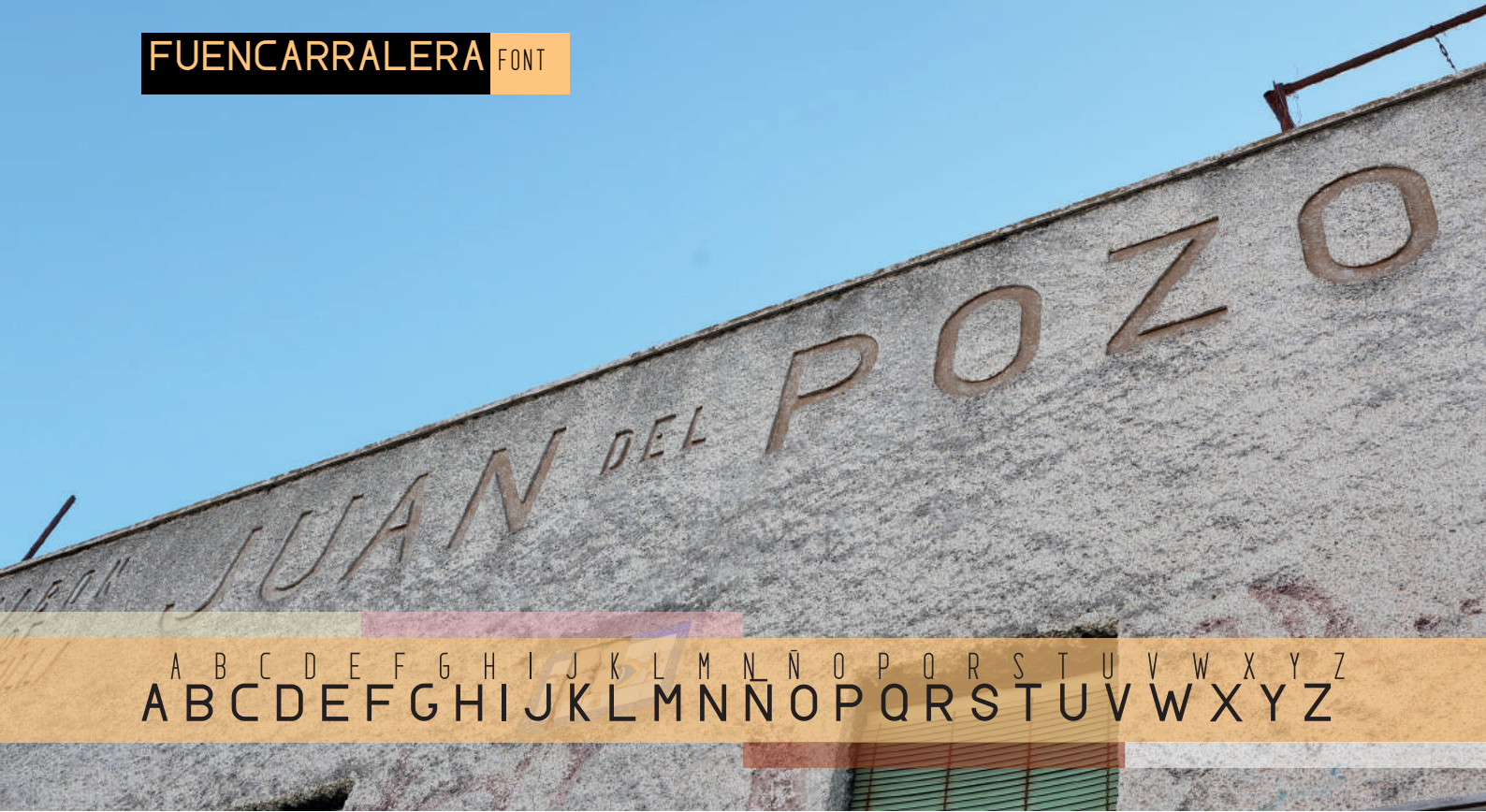
El centro histórico de Fuencarral, de origen medieval, conserva un carácter propio que hasta hoy no ha sido estudiado específicamente, y que ahora, gracias a este proyecto, ha sido analizado poniendo el foco en los aspectos más representativos de sus edificios y calles.

La identidad de Fuencarral se ha estudiado, pues, a través de las distintas escalas desde las que es posible acercarse al barrio: Desde su integración en la estructura urbana de la ciudad de Madrid (la "escala XXL") hasta las texturas, colores y patrones característicos de sus fachadas (escala XXS), pasando por visiones intermedias que ponen el foco en el barrio, las calles y sus edificios.

El trabajo reconstruye y reinterpreta todo ese material para proponer una auténtica identidad visual que incorpora diversos recursos gráficos e incluso propone una tipografía fuencarralera que, junto con el resto de elementos, queda en el dominio público y a disposición de la ciudadanía para ayudar a reforzar el carácter del barrio.

Esta nueva identidad visual, resultante del proceso colaborativo de análisis y creación, y cuyos resultados se ofrecen como material gratuito y de uso libre, está abierta servir a quien quiera hacer uso de ella para posibles diseños, cartelería, escaparates, elementos arquitectónicos o cualquier otra iniciativa que busque preservar y dar a conocer el carácter de Fuencarral.





Participar en el futuro de tu barrio: próximas consultas ciudadanas en Chamartín.

Madrid Nuevo Norte desarrolla, desde hace seis años, diversas iniciativas participativas en los barrios colindantes al proyecto y, desde el 2022, ha dado un paso más con una serie de consultas ciudadanas sobre el Proyecto de Urbanización del ámbito de Las Tablas Oeste, convocando a distintos colectivos, para entender mejor los usos, experiencias y necesidades del espacio público. **Estas consultas se replicarán en el 2024 para el ámbito Centro de Negocios, ubicado en Chamartín.** Los resultados de dichas consultas serán estudiados y valorados por los técnicos responsables del proyecto para su posible incorporación al mismo, por lo que es fundamental la participación de todos los vecinos.

Más información en www.madridnuevonorte.com

BIBLIOTECA DÁMASO ALONSO



25 años al servicio del barrio

Hace ya... ¡25 años! desde que se inauguró la biblioteca en la calle Manuel Ferrero, a un paso de Chamartín, de Plaza de Castilla y de Duque de Pastrana, un enclave privilegiado por el que se mueven miles de personas cada día: vecinos, comerciantes, trabajadores, estudiantes, turistas... Desde mayo de 1999 acogemos a aquellos que buscan refugio entre letras y palabras; porque la biblioteca no es un edificio lleno de libros a la vuelta de la esquina, es un portal a la imaginación y al conocimiento. Fuera, todo es ruido y velocidad; aquí encontrarás que el silencio se convierte en música y el tiempo se suspende.

Bibliotecarios de Hogwarts, el juego para acercar la lectura a los más pequeños

Una de las misiones principales de toda biblioteca es fomentar el hábito de lectura entre los más jóvenes y es también uno de los retos a los que nos enfrentamos cada día. Para ello, nada mejor que hacerlo a través de juegos, como "Bibliotecarios de Hogwarts", una actividad de formación de usuarios gamificada que hemos preparado para los colegios de la zona y que está acercando la saga de Harry Potter a niños y niñas de entre 8 y 12 años. Porque Harry Potter nunca pasa de moda.

Los alumnos tienen la siguiente misión: encontrar un libro encantado dentro de la biblioteca que podría desencadenar el mal en el mundo si cae en las manos equivocadas. Tendrán que deshacer el conjuro con una varita y un hechizo.

Poción reveladora, varitas mágicas, rueda de cifrado César, cartas, retratos parlantes... No nos dejamos nada para sorprender y despertar la curiosidad de los nuevos lectores, que siempre piden más al finalizar la actividad. Es un auténtico placer ayudarles a descubrir historias y personajes con los que estimulan la imaginación y poder servirles de guía en el maravilloso mundo de la lectura.

NUESTRAS RECOMENDACIONES



Adultos

Nacida en los 40
(Paz Verret, 2023)

Paz Verret es una mujer nacida en la postguerra que creció y evolucionó a la par que la sociedad española. Este libro es un homenaje a esa generación contado con gran ternura, humor e infinito amor. La autora es vecina de Chamartín y usuaria de la biblioteca.



Infantil/ Juvenil

Burbujas de paz
(Sylvia Comas, 2016)

El estrés y la ansiedad también afecta a los niños, por eso este libro recoge juegos y actividades en familia para beneficiarse de la práctica del mindfulness.



DVD

No habrá paz para los malvados
(Enrique Urbizu, 2011)

Madrid, principios del siglo XXI. Un investigador prototipo del antihéroe se ve inmerso en una trama en la que lo que parece un caso de tráfico de drogas es, en realidad, algo mucho más peligroso.

DE CÓMO SURGIÓ MI GENERACIÓN

Por Dámaso Alonso

Segunda jornada

Si recuerdan bien, en el número anterior de esta misma publicación les narré las jornadas que pasamos en Sevilla ese grupito de amigos a los que nos han hecho llamar Generación (pueden recordarlas en el número 13 de esta misma revista). Esta es la continuación de una historia de la que fuimos protagonistas.

Tras esa primera noche que se alargó hasta el amanecer, volvimos a la sede de la Real Sociedad Económica de Amigos del País en la calle Rioja, ya de noche, para la clausura de los actos conmemorativos del tercer centenario de la muerte de Góngora, mientras caía una lluvia incesante. Comenzó Gerardo Diego su lectura, muy aplaudida y halagada, y me dispuse a leer unas cuartillas escritas por José Bergamín -no desvelaré la causa de su indisposición-. "¿Qué es la poesía? Todo... y nada, probablemente; la nada previa, a toda creación poética", dije, o dejó escrito Bergamín, según se mire. Después, continuó el recital: los asistentes sacaron sus pañuelos blancos al aire como si de una faena taurina se tratase cuando Lorca recitó algunos versos de su 'Romancero Gitano', y como colofón, un entregado Jorge Guillén exclamó: "¡Viva Andalucía!" haciendo estallar al auditorio de júbilo y pasión.

Salimos del local a la húmeda noche hispalense de diciembre. Ante nosotros, Triana, sus tabernas, cafés y burdeles. Al volver al Hotel París -hoy ya derribado-, donde nos hospedamos, a Lorca se le metió en la cabeza cruzar un Guadalquivir al que las lluvias querían desbordar. *Era muy de noche. El Guadalquivir, crecido, inmenso toro oscuro, empujaba la barca; la quería para sí y para el mar. La maroma, de orilla a orilla, que nos guiaba describía ya una catenaria tan ventruda que parecía irse a romper. Aún tratamos las risas de tierra, pero se nos fueron rebajando, como con frío, y hacia la mitad de la corriente sonaban a falso, a triste. Único entre todos, Federico no disimulaba su miedo. Tanto y con tanta ponderación lamentaba haberse embarcado, que primero creí que se trataba de una broma más, entre sus bromas. No: era auténtico terror; le salía de la carne al contacto de aquella fuerza negra, mugidora, fría. Imagen de la vida: casi el núcleo central de una generación atravesaba el río. La embarcación era un símbolo: representaba los vínculos y contactos personales que ligan a los miembros de un grupo en conjunta florescencia: la amistad, el compañerismo, los compartidos sentimientos, los mutuos influjos...* Con el frío en los huesos, nos fuimos a dormir.

Al día siguiente, ya 18, había derbi de fútbol entre Sevilla y Betis y la Avenida Reina Victoria, donde estaba el campo del Sevilla, estaba más concurrida de lo habitual a la hora del almuerzo. Salimos de la ciudad y llegamos a una venta donde nos prepararon un succulento banquete. El ambiente era de camaradería, risas y juegos de palabras. Ignacio Sánchez-Mejías estaba exultante tras la victoria de 'su Betis'. Ahí fue, durante la comilona, donde supe que había sido galardonado con el Concurso Nacional de Literatura (en la modalidad de Poesía) y sus 5.000 pesetas, y acabé recitando los 1091 versos de la Primera Soledad de mi admirado Góngora. Con una rama de olivo, fui coronado como máxima autoridad sobre el genial poeta cordobés, y así arrancó la historia de una de las generaciones más recordadas de la literatura en castellano.



Crecida del río Guadalquivir. Sevilla, 1927.



Revista Popular Ilustrada Mundo Gráfico



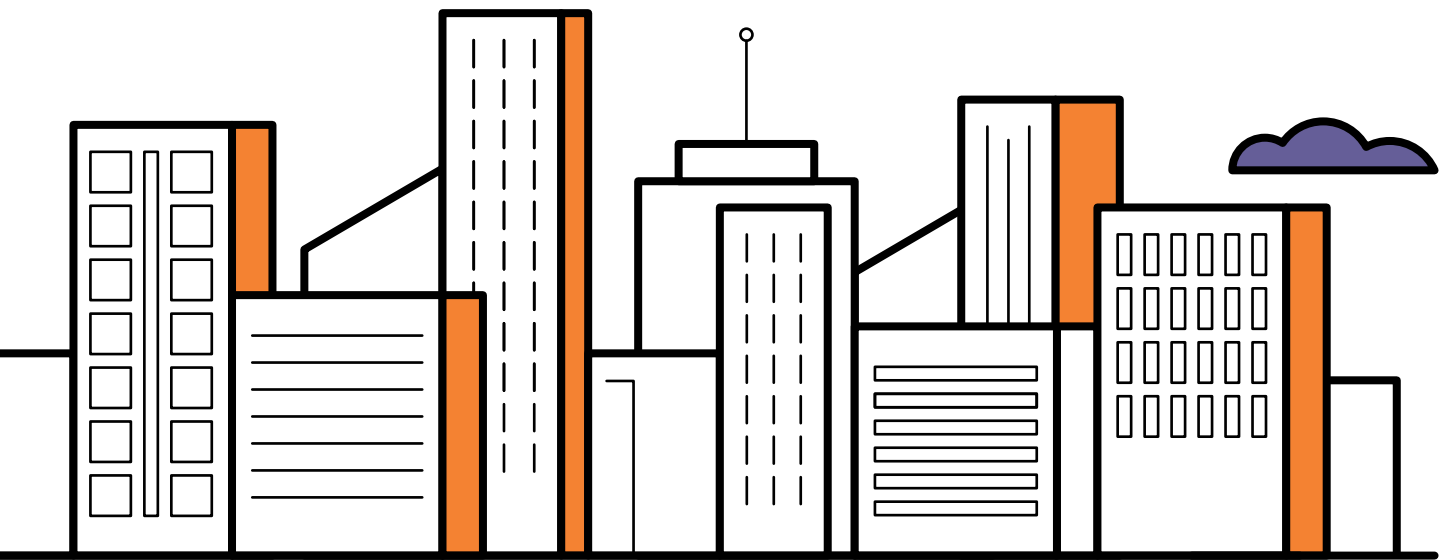


REMANSOS
DE PAZ
 EN LA
CIUDAD

Vivimos tiempos tensos. Afortunadamente la violencia aun no se ha adueñado de nuestras calles. Al menos en nuestro cómodo Occidente, porque nuestros vecinos en Europa y en el Mediterráneo seguramente opinen muy diferente. A menudo necesitamos un remanso de paz en la ciudad. Quienes vivimos en Madrid cada cierto tiempo fantaseamos con mudarnos al campo, lejos de atascos, prisas, ruido y humo. Sin embargo, a día de hoy la vida en las ciudades sigue siendo algo que nos va a acompañar. Según Naciones Unidas en 30 años, dos terceras partes de la humanidad vivirá en núcleos urbanos.

Por eso, porque la vida en las ciudades a veces es hostil pero muchos de nosotros queremos seguir viendo aquí, os traigo tres iniciativas de innovación social que buscan generar concordia y paz en mitad de Madrid. Concretamente, en el barrio de Lavapiés.





En Madrid no sólo contamos con una extensa red de parques y jardines, sino que muchos de ellos están cargados de innovación social. Uno de los ejemplos más representativos está en el barrio de Lavapiés, a pocos pasos del Museo Reina Sofía. Se trata de *“Esto Es Una Plaza”*, un jardín comunitario cuidado por los vecinos y vecinas del barrio y que no sólo alberga una colección de plantas, sino mucho más. Se trata de un espacio autogestionado que genera otros muchos proyectos para el barrio, tales como talleres de recogida de aceitunas, creación de jardines verticales o cocina colectiva de frutas. También es un lugar tranquilo donde sentarse a leer, respirar o hacer deporte, una pausa necesaria en el ajetreo diario. Eso sí, hablamos de un espacio que se nutre del cuidado de todo el mundo, por tanto ni se te ocurra dejar allí basura o causar lío, que va en contra de la naturaleza del proyecto.

Cerca de allí, si encaramos la calle Argumosa en dirección al metro, tras unos minutos caminando entre terrazas, bares y comercios, llegaremos a la Plaza de Lavapiés. Esta parte del barrio ha sido reformada recientemente para ser un espacio de encuentro para los vecinos de una de las zonas más diversas de la capital. Lo que puede pasar desapercibido es que la plaza tiene un pequeño parterre y, en éste, algunas flores y plantas. Éstas no han sido plantadas por el Ayuntamiento de Madrid, sino que algunos vecinos quisieron recuperar un pequeño espacio en desuso y lo decoraron plantando flores. Un jardín vecinal que transforma un no-lugar, un sitio sin memoria y que no invita a la gente a estar, en un lugar mucho más agradable. Han tenido sus más y sus menos con el ayuntamiento y la junta de distrito, que unilateralmente se llevó por delante lo que el vecindario había plantado. Esto generó un conflicto vecinal en el que los habitantes del barrio que lejos de amedrentarse, volvieron con más fuerza, presentando la iniciativa vecinal ahora llamada *“Jardín Vecinal Gloria Fuertes”*. De momento parece que las autoridades lo han aceptado y estas flores siguen siendo vecinas del barrio.

Antes de salir de Lavapiés, vamos a terminar con algo que a veces no se nos pasa por la cabeza, pero que es bastante obvio: las ciudades las forman personas compartiendo el mismo espacio y, lógicamente surgen conflictos. Puntos de vista diferentes siempre pueden resolverse hablando y por eso el Ayuntamiento de Madrid, tras muchos años de preparación, ha puesto en funcionamiento la Policía Comunitaria de Lavapiés. Se trata de

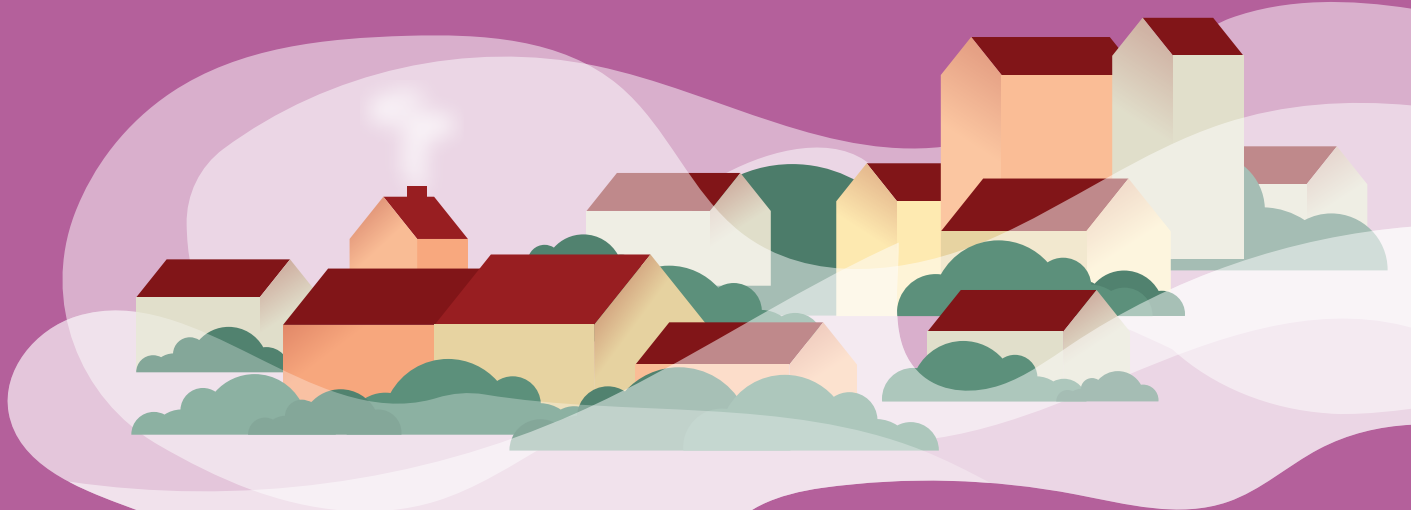
un equipo de policías municipales con funciones de prevención y mediación dentro del barrio. Cuenta además con un buzón de sugerencias, de manera que existe un canal abierto de información para que la propia comunidad se implique en la seguridad y convivencia del barrio. Un caso de innovación pública siguiendo metodologías recomendadas por Naciones Unidas para gestionar la complejidad social.

Como ves, la buena convivencia vecinal desempeña un papel crucial en la calidad de vida en la ciudad. Más allá de la proximidad física, nuestros vecinos son parte integral de nuestro entorno cotidiano. Fomentar relaciones amigables y respetuosas no solo crea un ambiente armonioso, sino que también contribuye a la seguridad y al bienestar emocional de todos. Abordando colectivamente desafíos comunes y colaborando entre vecinos se fortalece el tejido social de la comunidad urbana, convirtiendo los lugares que habitamos en auténticos hogares. La empatía y la comunicación son los cimientos para construir una ciudad donde cada vecino se sienta valorado, generando un impacto positivo que trasciende las fronteras de nuestras puertas y nuestros barrios.

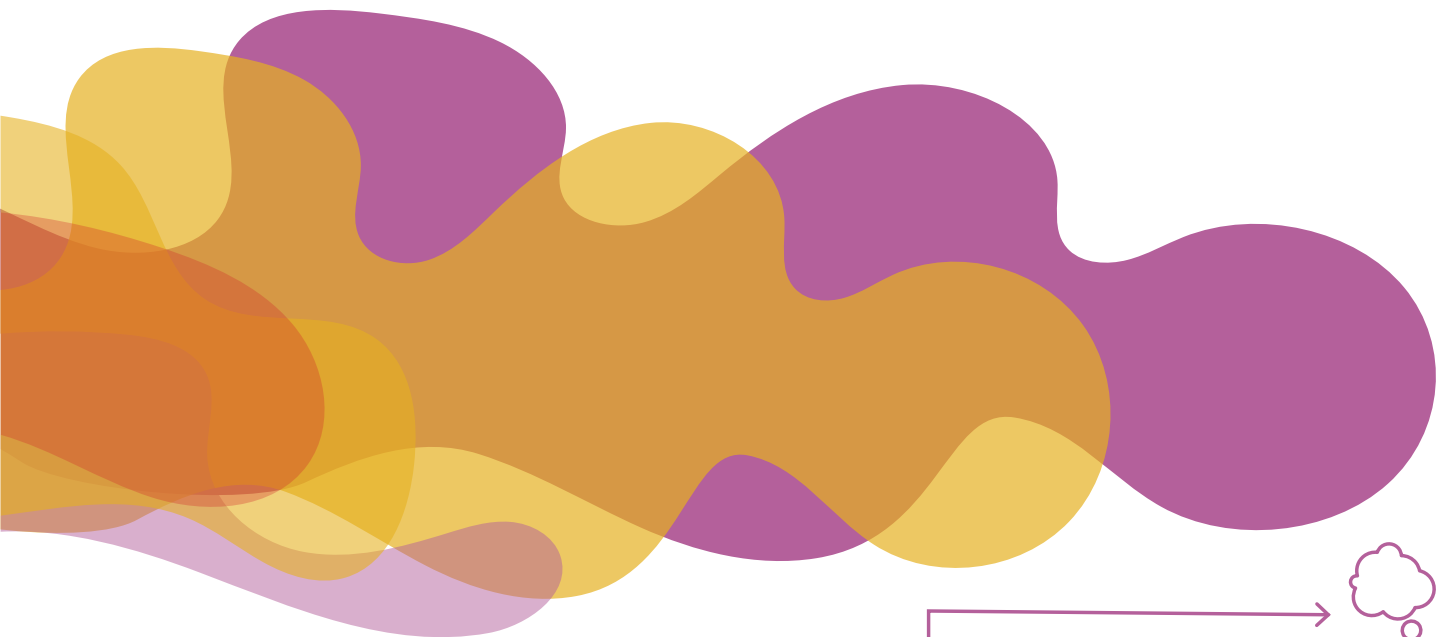


MANUEL RODRÍGUEZ

Consultor Político
y de Innovación Social
en Cámara Cívica



UN
PASEO
POR
LA COLONIA



«¿Damos un paseo por la colonia?», le pregunto, y ella asiente, se levanta del sofá y empieza a vestirse. Resulta que le ha acabado gustando el plan, así que ahora lo hacemos muchos domingos de invierno, siempre que el aperitivo se alarga más de la cuenta y el sol calienta sin quemar.

Conocimos la colonia hace algunos años. Bueno, la conocí yo en uno de mis paseos con mi amigo Gon y se la enseñé. La describí, todavía lo recuerdo, como «un remanso de paz en medio del bullicio de la urbe» y traté de presentarle las ventajas de vivir allí, en ese lugar de cuento escondido entre el Bernabéu y la M-30 en el que me imaginaba preparándole la cena, compartiendo una copa de vino o curando con Betadine las heridas de alguno de los cuatro hijos que planeaba tener con ella.

Pero volvamos al paseo. Las primeras dos calles están vacías y las recorremos en silencio, fijándonos en los chalés: pequeños, pero suficientemente grandes como para albergar una mesa en la que tomar un jerez al sol. Yo imagino las vidas de los que los habitan, invento sus historias, cómo llegaron hasta aquí, cuánto tiempo llevan, y concluyo que son felices, que tienen que serlo, que si no lo son ellos es imposible que alguien lo sea. En la tercera calle, en cambio, nos encontramos con una escena entrañable, de postal, una foto de cartera que, sin embargo, no me atrevo a tomar porque temo macularla: ocho o nueve vecinos apuran sus bebidas como en una sobremesa improvisada mientras sus niños corretean alrededor. Hay limoncello, licor de hierbas y oporto. También crema de orujo, dos gin-tonic bien preparados (con cáscara, en copa de balón) y algunas chucherías. Hablan de algo, escojo creer que de El banquete, de Platón, o de sus recuerdos de infancia, aunque probablemente lo hagan de la amnistía o de los tipos de interés. Y se ríen de vez en cuando, con una risa comedida, armoniosa, como si estuviesen en paz consigo mismos y no quisieran perturbar la paz de los demás.

La escena me conmueve y ella lo sabe. Lo noto en su mirada, que deviene tierna, casi piadosa: está claro que me compadece, que sabe que esa sobremesa de domingo es exactamente lo que deseo y exactamente lo que no tendré. Y mientras ella me mira a mí yo los miro a ellos, que sorben sus copas sin reparar en nosotros, y me pregunto si serán conscientes de su suerte, si sabrán que son depositarios de una gracia especial que los exime de vivir en un infierno poblado de edificios, asfalto y hormigón, como el resto de nosotros. Ellos pueden conocer a sus vecinos, ¡hasta beber con ellos!, mientras que yo no tengo ni idea de con quién comparto descansillo.

«Te voy a llevar a mi casa favorita», le digo después de un rato en silencio, y ella ya sabe a cuál me refiero: «¿La que tiene la terraza encima?». Lo ha preguntado con ilusión, no sé si sincera o impostada, pero me da igual. «¡Esa!».

Nos paramos antes de llegar, a una distancia prudente que no incomode a sus dueños, y yo la rodeo con el brazo. «¿Ves? Ahí me sentaría a escribir en primavera —digo señalando la única silla de la terraza, a la que se accede desde el jardín por unas escaleras— y tú mientras estarías allí abajo, en el salón, leyendo a Dicker o viendo una serie o tomando té». Ella ríe complacida y participa de mis fantasías, las alienta: «Y luego haríamos pizza, la de masa fina, que es la que mejor me sale, y nos la comeríamos mientras vemos una peli». Y yo respondo que sí, que vale, pero que la película la escojo yo porque tengo mejor criterio, y ella vuelve a reír mientras niega con la cabeza.

En ese momento empieza a atardecer y el cielo de la Colonia Los Rosales, que no es el de Madrid, se tiñe de rosa, rojo, naranja, amarillo. Y antes de irnos, que ya es la hora, me imagino allí con ella por última vez, en esa terraza, en ese salón, envejeciendo bajo ese cielo de colores imposibles con la certeza de que vivo como estoy llamado a hacerlo.



DANIEL DE FERNANDO

Estudié Filosofía,
lo que no me convierte en filósofo,
y cofundé una editorial (Monóculo)
y una sastrería (L'Epicurien).
Ahora trato de hilvanar frases,
de armar párrafos y de juntar palabras,
y de vez en cuando hay a quien le gustan.



WHITE LAB

UN ESPACIO POR DESCUBRIR

White Lab surge de la necesidad de reinventar la forma en la que se disfruta del arte. Situado en la Plaza de Cuzco (a este lado de la Costa de la Castellana), se caracteriza por ser un espacio dedicado a la arquitectura, al ocio y al coworking. Sin perder los valores de una galería al uso, sus propuestas buscan romper con los parámetros establecidos y adaptar la exhibición artística a nuestro tiempo, que el arte sea vivo y la cultura una actividad experiencial. En White Lab todas las disciplinas y formatos artísticos tienen cabida: pintura, escultura, obra gráfica, performance, música, diseño, arquitectura... apostando por el arte emergente, por artistas nacionales e internacionales y por nuevos talentos. Pero, sobre todo, White Lab es un lugar de encuentro. Para todos.

Aquí conviven diferentes espacios: Atrio y Stage, destinados a exposiciones temporales, que varían cada dos meses y en las que descubrir las obras de artistas con los que charlar, profundizar y reír en las inauguraciones, visitas guiadas y eventos abiertos al público. También cuentan con una exposición permanente en la sala Bunker que, junto a las dos mencionadas, suman una superficie de 650 metros cuadrados. Además, está disponible para realizar eventos de cualquier tipo, sin olvidar la interesante obra que decora sus paredes –a la venta– y que convierte cada celebración en algo único. Sin olvidar un espacio para el coworking.

El arte tiene el poder de removernos por dentro, de hacernos pensar y sentir, aunque también despierta sentimientos de calma. En un mundo hecho de prisa, la contemplación nos conecta con nuestro lado más íntimo y, en un espacio de diálogo y convivencia como este, podemos conectar con aquello que nos rodea.



El pasado mes de noviembre, la galería inauguró la exposición '4D20' (de los artistas Iván Gómez, Jerónimo Vilallonga y hiwood), una retrospectiva de la muestra exhibida en la feria de arte contemporáneo ESTAMPA de 2023.

Iván Gómez

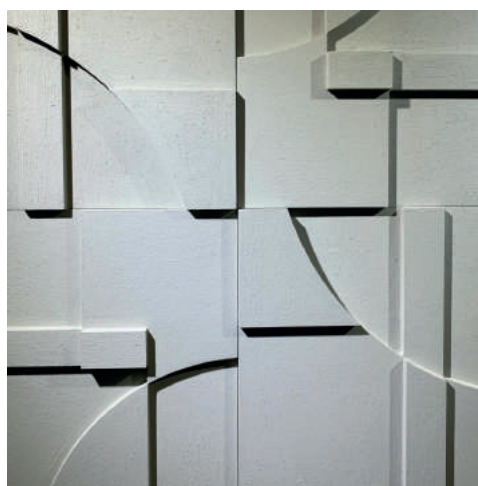
Un rostro en calma. Ni la frialdad de la piedra, ni las grandes dimensiones de la escultura del artista Iván Gómez disuaden al espectador de conectar con la tranquilidad a la que invita esta pieza. No podemos hablar de calma sin mencionar la obra de este escultor que, a través de rostros suaves y delicados, nos transporta a un estado de tranquilidad absoluta. Sus cabezas y torsos adquieren un aura única que las eleva, dotándolas de misticismo.

hiwood

Por su lado, el equilibrio y composición de las piezas del colectivo artístico hiwood consigue el mismo efecto, fruto del diálogo entre formas y materiales. La convivencia entre la obra ejecutada a mano y la tecnología del diseño se fusionan para dar lugar a movimientos serenos de mucha personalidad.

Jerónimo Vilallonga

La obra de Jerónimo Vilallonga combina la crítica con unos acabados llenos de texturas armoniosas. Su discurso sobre el mundo que nos rodea y cómo incidimos en él, expone los problemas humanos y busca la concordia con la naturaleza a partir de formas delicadas y personajes que invitan a una profunda reflexión.



WHITELAB

Galería de Arte
Eventos
Estudio de Arquitectura
Cowork



VICIOS OCULTOS

Seguro que has tenido la *mala suerte* o conoces algún allegado, que ha sufrido comprar un vehículo con un defecto no aparente. Por desgracia es algo muy habitual en el mercado de segunda mano, pero nuestro código civil, nos protege ante estas situaciones. Así el meritado texto legal consigna en su artículo 1484 que el vendedor está obligado a *sanear los defectos ocultos que tuviere la cosa vendida*, siempre que no pueda tener el uso propio para el que se destina, o impide su uso correcto o normal.

Esta protección no sólo es para los vehículos, sino para cualquier bien que se transmita e incluso en los animales.

La única excepción que contempla nuestra legislación es que el comprador sea un perito o que por su oficio o profesión pueda saber o conocer fácilmente esos vicios o daños que no son aparentes.

El plazo para reclamar los mismos es de seis meses desde que se produce la compraventa.

Dicha reclamación inicial no tiene por qué conllevar la evaluación de un experto o perito independiente, pero quizás sea recomendable para evaluar los daños reales y casi imprescindible en caso de acudir a vía judicial.

Como también contempla nuestro código civil las soluciones pueden ser diversas desde la devolución del bien y la consecuente entrega del dinero pagado, la reducción del precio (devolviendo parte de lo abonado) o su definitiva reparación a costa del comprador.

Cabe destacar que es requisito necesario, que el defecto existiera antes de la transmisión, aunque aparezca con posterioridad a ésta.

Y el vendedor responderá de los vicios o defectos ocultos, aunque los ignore.

En definitiva, la venta de bienes con defectos es algo que ha acompañado a las transacciones humanas desde sus inicios, regulándose ya en tiempos del derecho romano, y a la fecha sigue protegiéndose por nuestra legislación en línea con lo que ya en Roma se establecía en las transacciones.

Por desgracia a la fecha, los procesos legales son extremadamente largos y en consecuencia muy costosos, de ahí esa frase de "más vale un mal acuerdo que un buen pleito". Pero sea como fuere estamos protegidos ante estas desavenencias en una compraventa.



MARCELA REIGÍA VALES

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



UN ANTIGUO AROMA A FLOR CORTADA EN CARLOS MAURRÁS

Ocurre siempre que cruzo delante de un puesto de flores. Ese olor húmedo y fragante de la flor cortada me arrastra al final de mi infancia, me apabulla de imágenes desordenadas. La ciencia ya ha aclarado que el sentido del olfato, tan infravalorado, es el más vinculado a las emociones. También el que cuenta con mayor capacidad para evocar recuerdos, debido a su fuerte conexión con el hipocampo, la zona del cerebro más importante para la memoria. La investigadora científica Nazareth Castellanos explica que, a los 300 milisegundos de inspirar un aroma, la información ya ha llegado a esta estructura cerebral, cuyos recursos neuronales se emplean en perfecta sincronía para codificar y recuperar un recuerdo.

Ese aroma a flor cortada, decía, me lleva directamente a «la tienda» de mis abuelos, que a mediados de los 60 abrieron una floristería en la calle de Carlos Maurrás, en un pasadizo lóbrego hendido en el edificio Corea, sin escaparate a la calle, y por donde apenas si pasaban los coches en su camino hacia el corazón de la gran manzana. Antes de abrir Flores Ángeles, mis abuelos pasaron años trabajándose la suerte en la calle, yendo piso por piso de los soldados norteamericanos para vender unos ramos que los nuevos vecinos compraban muy bien. También esquivando a los porteros de las fincas, que les advertían: «Ya tendrás que bajar, ya».

Claro que yo todo eso no lo vi. Mis recuerdos arrancan en los años 80 cuando, siendo aún niños, mi hermano y yo acompañábamos a mi abuelo a traer y llevar recados desde su vivienda de Teatín a la tienda, que para entonces ya gestionaba mi tía.



No obstante, no creo que aquel cuchitril hubiera cambiado mucho en esas dos primeras décadas: apenas un pasillo estrecho con baldosines anaranjados, flanqueado por estantes con grandes recipientes de barro con forma de troncos y pintados de verde, donde se colocaban las flores en remojo. En una de las esquinas, el mostrador, de madera robusta, y sobre él, la resma de papel blanco para envolver los ramos; detrás, bajo un espejo envejecido que duplicaba el espacio, el rollo de papel celofán, más elegante, la caja registradora y el teléfono, de baquelita negra. En el otro extremo, tras una cortina, la húmeda trastienda, siempre gélida y con el calefactor siempre encendido, donde alguna vecina o la dueña de algún negocio cercano se quedaba a pegar la hebra, como aquella cariñosa y maquillada sastra, que regentaba su taller en el interior del edificio, y me decía zalamerías que yo no acababa de entender.

El trato familiar entre los comerciantes era moneda corriente. Recuerdo el Sánchez Romero, cuyos fundadores conocían mis abuelos desde sus inicios; el bar de Vega, al lado del pasadizo, por donde hoy se abre la rampa empinada de un garaje; la pequeña panadería de Arsenio y Sofi, al otro lado, donde mi tía dejaba dicho que nos dieran cajas enteras de donuts como recompensa; también recuerdo la pastelería Helen's, a la vuelta de la calle; o, avanzando hacia Doctor Fleming, antes de llegar a la papelería Chaflán, el bar donde un parroquiano nos hizo un día el truco de arrancarse el pulgar para asustarnos y que no tocásemos la máquina tragaperras; también, ya en la otra esquina de la calle, el quiosco diminuto y repleto de chuches y juguetes, donde compramos decenas de bolsitas de soldados de la Segunda Guerra Mundial.

Como los vehículos circulaban por el interior del Corea, casi nunca nos permitían adentrarnos hacia el patio, aunque recuerdo que había allí un estudio de grabación –¿o era un almacén?– de la discográfica RCA. Tiempo después abrirían Palladium, el gimnasio que se jactaba de ser el más top de la capital, y al que acudían celebridades como Ana Obregón, que atravesaba con su flamante BMW aquel estrechísimo pasillo.

El ajetreo aumentaba con las navidades. Si es cierto eso de que los estadounidenses del Edificio Corea popularizaron la tradición –hasta entonces poco seguida– de adornar las casas con un árbol navideño, la tienda de mis abuelos fue sin duda uno de los vehículos para esa difusión. En esas semanas los abetos se vendían por decenas. Unos abetos naturales, cuyas acículas te pinchaban los dedos y que llegaban en grandes cajas de cartón que había que sacar a la calle para venderlos desde allí, porque en la pequeña tienda no cabían.

Con el tiempo, mis abuelos se fueron, mi tía se jubiló y se acabaron los recados que hacer, mientras la codicia y los intereses iban sustituyendo a la antigua gentileza del Corea, que poco después se convertiría en la mole impersonal e inacabada del Castellana 200. Hoy –circunstancias de la vida–, cruzo a diario esa calle y paso delante del mismo pasadizo hendido en el edificio, pero un muro negro ciega el local donde una vez estuvo la tienda, de la que no queda rastro. Tampoco de ese aroma de la flor cortada que, sin embargo, prende la mecha de mis recuerdos al pasar por cualquier otra floristería.



DAVID ÁLVAREZ DE LA MORENA

Periodista desde que el siglo dio la vuelta. Cazador-recolector de historias. Escribo sobre pioneros, literatos, artistas y sobre Madrid, siempre. Un mayordomo de Jardiel me presta su disfraz de coñón.

100

AÑOS

DE COMPAÑÍA

José María Blanch Sabench

1923. Juan de la Cierva realiza el primer vuelo en autogiro. El 17 de diciembre de ese mismo año nació en Sant Feliú de Gixols José María Blanch Sabench, uno de los pocos hombres centenarios —si no el único— de la Costa Fleming.

2024. El salón de la casa está lleno de libros en español y ruso. Hay alfombras bajo nuestros pies, cuadros y tapices en las paredes. La luz de la calle Juan Ramón Jiménez entra tímidamente por el ventanal de una casa suspendida en el tiempo. Por lo visto hoy están de obras en el sexto, y José María me confiesa por encima del ruido de un taladro que había olvidado por completo la entrevista. Anabel se lo recuerda. Es su nieta, pero también ejerce de hija y confidente. Nos sentamos los tres y, tras explicarle que se trata de una charla sobre su vida, responde desde el brazo izquierdo del sillón.

—Cien años de soledad...

Hay algo fascinante en una persona que ya estaba en el mundo cuando Lenin se peleaba con Stalin, cuando se escribían cartas con estilográfica y un coche valía 11.500 pesetas (de las de antes). Ese mundo hace tiempo que dejó de existir y aquí está José María con 100 años recién cumplidos y un mensaje escrito dentro de su memoria. Catalán, políglota (habla castellano, ruso, inglés, francés, italiano, alemán...) y viajero, guarda un grato recuerdo de la guerra. Con apenas 18 años se enroló en la División Azul.

—Ahí me sentía útil. Hacía de intérprete, ayudaba a los compañeros y, a pesar de vivir momentos muy duros, fue una experiencia maravillosa. Al final no quería volverme a España, pero bueno, cuando llegué a Gerona me trataron muy bien.

La guerra a la que hace referencia fue la II Guerra Mundial. Estuvo dos años en el Frente Ruso. Cuando habla de ello parece que tuviera que esforzarse para desenmarañar tantos años, tanta muerte, tantas vidas concentradas en una sola. En España conoció a Amelia, la más guapa de todas las mujeres. Una vez le pusieron cubiertos dorados en un restaurante en Italia. Se casaron en enero, antes de que José María se marchara a trabajar como marchante de antigüedades.



—Compraba arte en Europa y lo vendía en los Estados Unidos. Me ganaba bien la vida.

Amelia y José María vivieron en Londres, Florencia y Nápoles. Sus tres hijos nacieron en Colombia donde trabajó como uno de los directores de los grandes almacenes de Sears. Cuando regresaron a Madrid, José María comenzó a trabajar en Galerías Preciados y ya lleva 50 años en el barrio, casi los mismos que tiene el propio barrio.

—El secreto para vivir muchos años está en no tener preocupaciones —asegura.

Al hablar de la pandemia le cambia la expresión, palidece. Fue uno de los peores momentos de su vida. No podía salir al parque, ni acompañar a su nieta al cine, tampoco pasear a buen ritmo por Callao con su abrigo de lana verde. Ese tiempo le pasó factura y ahora, desde su casa de hombre viudo, se limita a comer bien, dormir y leer libros de historia, sin ser consciente de que él encarna esa historia que nunca se cuenta en las escuelas.

—¿En qué año estamos? —pregunta antes de despedirnos.

—A más de cien años del año en que nació —respondo para mí.



Ilustración: Anabel

sobre la calma

Creímos que el problema era la velocidad... y era la prisa. Para simplificar el mundo nos inventamos fórmulas, palabras que sirvieran para explicar enigmas, un calendario en la pared. La calma escapa a las fórmulas, a las palabras, al calendario, quizás porque vive dentro de nosotros, en la visión de este paisaje (este año no nevará) o una siesta (el mar está muy cerca). Precisamente, en la ciudad reina el ruido, silencio en el que caben todos nuestros gritos (¿los escuchas?), y para habitar Madrid, París o Londres es necesario asumir su lógica, sus cálculos y sus pantallas frías.

El arte de vivir reside en el impulso hacia lo místico y lo espiritual, hacia esta calma tan lejos de la ciencia. Reconozcámoslo, el sentido del mundo reside fuera de él, en un árbol desde el que admirar las nubes que ocultan la metrópolis. Hay en la calma una ausencia total de gramática, se siente o no se siente (como el amor) y puede ser múltiple (cada uno la suya), cambiante (lo que hoy te da la paz puede ser tu enemigo más adelante) y será siempre ambigua. En esta resonancia el mundo parece un mundo en paz, lejos del paraíso y de otra orilla inalcanzable. Un horizonte por definición siempre se aleja. Dicen que con solo respirar llegamos a sentirla (privilegio de pocos respirar un poco de aire fresco)... Y de la resonancia a la sintonía, y de la memoria al presente. Sólo cuando creemos desaparecer termina la tormenta. Solo cuando desaparece la angustia, somos nosotros tal y como somos. «¿Cómo estás?», te preguntan. «Voy despacio», respondes. Ni pasado ni futuro, ni tiempo ni sueños por cumplir. Ahí fuera todo va tan rápido que los espacios de calma están en peligro de extinción. Nadie se pelea por la calma, pelearse por ella sería salir de la misma.

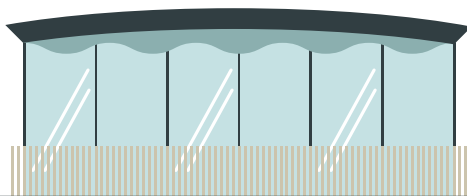
La calma existe lejos del desorden, en una intimidad protegida de los males de un tiempo en el que las cosas funcionan con electricidad o no funcionan: los coches, el sexo, mi teléfono... La calma se logra a un ritmo lento con un tempo adecuado, con música de Bill Evans o a las flores de Georgia O'Keefe. Desde la serenidad y el misterio podemos evitar la lógica tecnológica, la tiranía de pesar, de pasar deprisa. Arraigo, sentir que pertenecemos a algo que se nos escapa; eso es la calma.



JAVIER VIDAL

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





UCJC

INAUGURA SU NUEVO CAMPUS DE CASTELLANA

La Universidad Camilo José Cela ha inaugurado este curso su nuevo Campus de Castellana. Sus aulas acogen a más de 2.500 estudiantes de diversas nacionalidades, que disfrutan de espacios dinámicos y colaborativos para fomentar la creatividad, la innovación y el emprendimiento, y que son parte del modelo de docencia y aprendizaje impulsado por la UCJC.

Este innovador espacio, situado en el número 4 de la calle Juan Hurtado de Mendoza, cuenta con cuatro plantas y una superficie de 11.319 metros cuadrados, 3.226 de ellos en zonas de trabajo exterior verde. Este nuevo campus cumple con los máximos estándares de sostenibilidad, eficiencia energética y bienestar, incluyendo la prestigiosa certificación 'Leed Platinum'.





Los alumnos cursan en este campus nueve grados y cinco dobles grados, entre los que se encuentran los de Criminología y Seguridad, Derecho, Emprendimiento y Gestión de Empresa, Ingeniería Informática, Protocolo y Organización de Eventos, Relaciones Internacionales, Transporte y Logística o Ingeniería Robótica. También se imparten clases en doce másteres diferentes, como el de Acceso a la Profesión de Abogado y Procurador de los Tribunales, el de Psicología General Sanitaria, o el de Comunicación Empresarial e Institucional 360°, entre otros.

La tecnología es otro de sus puntos fuertes porque incorpora a sus aulas los avances e innovaciones educativas desarrolladas por SEK Education Group, al que pertenece la Universidad Camilo José Cela.

La UCJC, volcada en la innovación y la evolución constante

La Universidad Camilo José Cela nació en el año 2000 como parte de SEK Education Group y tiene como misión servir a la sociedad formando profesionales del futuro y preparándolos ante los nuevos retos. Volcada en la innovación y en la evolución constante de acuerdo con la realidad empresarial y social, la UCJC se caracteriza por aplicar los mayores niveles de rigor y excelencia. Tiene como ejes estratégicos el emprendimiento, la tecnología y digitalización, el compromiso social y el bienestar.

Además del Campus de Castellana, la Universidad Camilo José Cela dispone del Campus de Villafranca, situado en Villanueva de la Cañada, de 140.000 metros cuadrados, que cuenta con aulas, edificios de laboratorios y unas instalaciones deportivas de más de 100.000 metros cuadrados, que incluyen un polideportivo cubierto, piscina, pistas de tenis y pádel, hípica cubierta y campo de fútbol, que es además sede de la Escuela de Alto Rendimiento Deportivo.

Por su lado, el Campus de Almagro está ubicado en un edificio histórico de 1920, en la calle Almagro de Madrid. Se convierte en hub y catalizador de la actividad intelectual y corporativa de la universidad y de la ciudad, donde las aulas son espacios abiertos y disruptivos que favorecen un proceso de aprendizaje práctico y participativo.

Finalmente, con sede en el puerto de Valencia, el Campus Goleta Cervantes Saavedra es un buque escuela y un singular velero de tres mástiles y 50 metros de eslora, que alberga el Centro de Estudios Marítimos (CEM) de la Universidad Camilo José Cela, dirigido a la investigación marina y a la formación profesional relacionada con el mar.

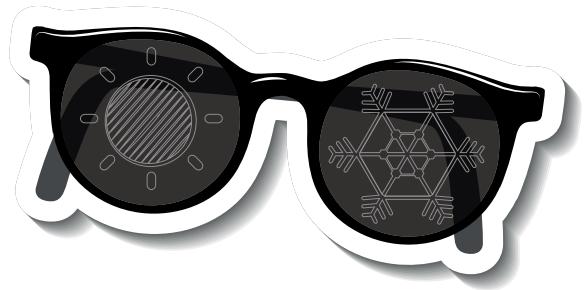
La UCJC cuenta con cuatro facultades (Salud, Tecnología y Ciencia, Educación, y Comunicación y Humanidades) que ofrecen las titulaciones de grado, postgrado, doctorado y formación profesional más innovadores y disruptivos para que sus estudiantes puedan acceder con todas las garantías al mercado laboral una vez finalicen sus estudios superiores.

Como empresa B Corp, la UCJC lidera un movimiento global promoviendo valores éticos y de innovación, contribuyendo a la construcción de un futuro más sostenible, compartido y duradero con el objetivo de que sus estudiantes sean los mejores para el mundo.

Esta acreditación no solo pone en valor su modelo de organización y sus procesos, sino que sitúa a cada miembro de su comunidad en el centro de su modelo, moviéndose por un sentido de propósito que se cimenta en la pasión, la misión, la profesionalidad y la vocación que expresa a través de sus actividades.



EN INVIERNO Y EN VERANO, TUS GAFAS DE SOL SIEMPRE A MANO



Hace unas semanas, concretamente a las 4:27 horas del viernes 22 de diciembre se producía el solsticio de invierno, y dábamos la bienvenida a un nuevo invierno. Rescatamos los jerséis, las cazadoras, los cuellos altos y así afrontamos este frío que nos acompañará durante meses. Seguramente, muchos habéis guardado además la camiseta de manga corta, las alpargatas e incluso alguno habrá guardado las gafas de sol. ¡Mal hecho! Este último objeto debe ser parte imprescindible de nuestro look invernal.

¿En serio? ¿La gafa de sol en invierno no es sólo postureo? ¡No! A continuación, os explicamos el porqué de su importancia también en esta estación:

El primero y el más relevante es que, aunque no tengamos la sensación del calor de verano seguimos expuestos a la radiación ultravioleta. Nuestros ojos son más sensibles incluso que la piel a este tipo de radiación. Por lo que si no los protegemos podemos llegar a desarrollar:

Cataratas: pérdida de la transparencia del cristalino haciendo que se vuelva opaco.

Queratitis y Fotoqueratitis: inflamación de la córnea debida a la exposición prolongada al sol. Derivando esto en síntomas leves como picazón y enrojecimiento de los ojos, o graves como pérdida temporal de visión.

Daños en la retina: enfermedades como la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) o Maculopatía Solar. Pueden derivar en disminución de agudeza visual e incluso de pérdida de visión.

Y no nos olvidemos que las gafas son imprescindibles para una **conducción más segura**, ya que se reduce el deslumbramiento mientras se conduce. En invierno la nieve y el hielo hacen que este resplandor aumente. Además, cobran especial relevancia las gafas de sol polarizadas, que eliminan los reflejos y nos aportan una mejor visibilidad.

Además son **indispensables en los deportes de invierno**. Es la época de disfrutar del esquí, del snowboard y de otras muchas actividades en la montaña. A medida que ascendemos nos encontramos con que la intensidad del UV también lo hace, y en casos de nieve puede dar lugar a la conocida "Ceguera de la Nieve" provocada por la incidencia directa o indirecta de esta radiación.

Y, aunque hemos comentado que su uso no es por postureo, es cierto que potencian nuestro estilo, nuestra personalidad y nos ayudan a tener un look más cool también en invierno.

A continuación, os dejaremos algunas recomendaciones sobre cuáles de estas gafas son ideales para cada situación invernal:

Para nuestro día a día invernal existe gran variedad de gafas, pero las que presentan lente polarizada, nos ayudarán incluso en mayor medida a disfrutar de una visión nítida, relajada

durante periodos de conducción y estar siempre protegidos. Algunas marcas que presentan este tipo de lente y que recomendamos son:

RAEN: presentan lente polarizada de uno de los fabricantes de lentes con mayor reputación, como es Carl Zeiss. Aportan un estilo desenfadado que las hacen muy atractivas para el día a día.

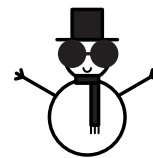
SERENGETI: Presentan modelos muy atractivos para el look diario. Además a su lente polarizada presentan una propiedad extra: el fotocromático. Es decir, su lente coge intensidad en función del nivel de ultravioleta que presente el día.

Para deportes de invierno o paseos por alta montaña recomendamos unas gafas más técnicas:

Máscaras de Esquí: nos cubren la totalidad de los ojos, lo que hace que además de estar protegidos frente el UV, tengamos los ojos libres del molesto aire seco que podemos encontrar en altura. Destacamos marcas como BOLLE.

Gafas de alta curvatura: nos protegen de la entrada de aire y posible radiación reflejada. Marcas como REVO y OAKLEY destacan en este formato.

En definitiva, más allá de la gafa de sol por la que nos decantemos, la clave es que no debemos olvidar su importancia para nuestra salud visual, incluso en los meses de invierno.



MARCO Y EDGAR SÁNCHEZ

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

FRATELLI,
TU ÓPTICA DE CONFIANZA EN CHAMARTÍN.

**HOLA,
VECINO.**

Estamos encantados de saludarte, presentarte y ofrecerte una serie de beneficios únicos para ti, y también, para tu familia.

¡Queremos conocerte!

Somos una óptica independiente. Un negocio familiar con las mejores soluciones para tu salud visual al tener la categoría de ZEISS VISION EXPERT. Te acercamos las gafas más emblemáticas Moscot, Face a Face, Oliver Peoples, Silhouette, Rayban, etc.

 *Revisión optométrica y adaptación de lentes de contacto gratuita, descuento vecino, parking y Tax Free.*



**LOS HERMANOS
FRATELLI**

Marco & Edgar Sánchez



**Calle de Carlos Murrás 9,
Local 1 - 28036, Madrid.**



www.fratelloptica.com



@fratelloptica



+34 680 917 081



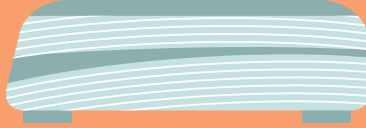
info@fratelloptica.com



LA RUBIA DEL BARRIO



LA CERVEZA
100%
DEL BARRIO





1 Knight 'n' Squire
Felix Boix, 9

2 BocaBoca
Felix Boix, 6

3 La Morena
Castellana, 200

4 Saffron
Doctor Fleming, 39

5 Asgaya
Doctor Fleming, 52

6 El Hórreo Asturiano
Doctor Fleming, 52

7 La Casa de Cristal
Pedro Muguruza, 1

8 Vinalium
Pedro Muguruza, 3

9 ElTole
Pedro Muguruza, 2

10 Covent Garden
Doctor Fleming, 31

11 Sacha
Juan Hurtado de Mendoza, 11 posterior

12 La Villana
Padre Damián, 37

13 The Red Lion Pub
Juan Hurtado de Mendoza, 9

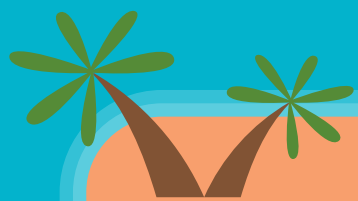
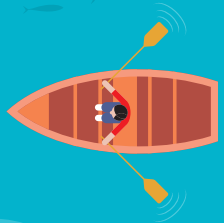
14 El Olvido
Juan Hurtado de Mendoza, 13

15 Illunbe
Castellana, 172

16 El Capricho de Fleming
Doctor Fleming, 23

17 Larrauri
Juan Ramón Jiménez, 9

18 Anica
Profesor Waksman, 5



**Cerveza Artesanal Lager Rubia,
sin complejos, rebelde y seductora.**

**Cuando pides una Costa Fleming
estás apoyando el comercio local**

Desde finales de la década de 1910 los dirigentes del Madrid Club de Fútbol (la denominación de Real no llegaría hasta 1920) eran conscientes de la necesidad de un estadio que pudiera satisfacer las crecientes necesidades de capacidad y confort. El viejo campo de O´Donnell, con apenas 7.000 localidades, se había quedado obsoleto para un club que ya superaba el millar de abonados. Además del alquiler anual de mil pesetas de la época, el campo de O´Donnell tenía otro importante inconveniente: era de tierra. Si a todo esto sumamos el deseo del propietario de construir pisos en aquel terreno, la directiva blanca no tuvo otra opción que mudarse.

En primer lugar, se fue a jugar al Velódromo de la Ciudad Deportiva y se arrendó por seis años un solar de 3,5 hectáreas donde construir un campo en Chamartín de la Rosa. Este primer estadio de Chamartín se inauguraría tras apenas 6 meses de obras coincidiendo con las fiestas de San Isidro de 1924, para entonces el terreno ya era de propiedad del club. Se trataba de un campo moderno para su época, con un aforo de 15.000 espectadores, de los cuales 4.000 estaban bajo la única tribuna cubierta. Adicionalmente el Madrid planeo la construcción de pistas de tenis, hockey hierba, gimnasio, piscinas y un chalé que haría las veces de bar y sede social del club. Para la consecución de tan fabulosa obra para la época, el Real Madrid tuvo que solicitar un crédito de 500.000 pesetas de 1924. El coqueto Viejo Chamartín contaba con una única grada cubierta al estilo inglés (muy similar a la famosa Haynes Stand de Craven Cottage, el campo del Fulham) y fue inaugurado el 17 de mayo de 1924 ante otro equipo de las islas, el Newcastle United.

Durante la Guerra Civil el estadio blanco se utilizó como huerto, como escenario de partidos militares, como campo de entrenamiento de tropas hasta de hacinamiento de prisioneros tras la caída de Madrid. El club, cuyos dirigentes se habían posicionado con la República, vivió tiempos de decadencia donde se llegó a rozar el descenso a Segunda, hasta que un exjugador accedió a la presidencia. Aquel abogado de 48 años tenía claro que para la subsistencia del club era necesario construir un nuevo estadio con un aforo que quintuplicase el del Viejo Chamartín. Santiago Bernabéu fue tachado de loco cuando proyectó un estadio de 75.000 espectadores en los terrenos aledaños al ya existente por la fabulosa suma de 68 millones de pesetas que fueron sufragados con bonos emitidos por el Banco Mercantil e Industrial que se agotaron en un solo día.

Aquella obra faraónica en un país en ruina y aislado del mundo duró tres años y sufrió hasta un golpe fallido de los maquis que dejó dos muertos y acabó con la caída de la cúpula de la resistencia franquista a nivel nacional. El Nuevo Chamartín se inauguraría el 14 de diciembre de 1947 tras tener que jugar el equipo merengue durante 15 meses en el Metropolitano ya que el nuevo estadio fagocitó al antiguo durante la última fase de las obras. Al estreno se invitó al Os Belenenses portugués, el primer gol lo anotó Barinaga (un niño de la Guerra que se había exiliado en Inglaterra con 15 años) y desde el primer día la afición respondió llenando las gradas. Poco a poco y con el nuevo estadio como emblema, el club fue mejorando deportivamente y tras casi dos décadas sin éxitos, en 1954 ganó la tercera liga de su historia. Fue ese un punto de inflexión que cambió para siempre al Real Madrid, pues durante los 70 años posteriores otros 80 títulos han acabado en las vitrinas madridistas.

Como cualquier hogar al que se le deben realizar periódicamente mejoras y actualizaciones, Chamartín sufrió desde 1947 hasta finales de los años 70 sucesivas mejoras (como la incorporación de la iluminación artificial en 1957), reducciones de aforo por seguridad de los 125.000 espectadores que llegó a tener en 1954 hasta los 90.000 treinta años después, y también cambió



... RELATOS DEL BERNABÉU ...

TODAS LAS VIDAS DEL ESTADIO DE CHAMARTÍN



1925 (Autor desconocido)



1947 (Alfonso)



1948 (Manuel Urech)



1957 (Gianni Ferrari)



1997 (Claudio Álvarez)

de nombre. En 1955, y como reconocimiento a la persona más importante en el primer medio siglo de vida del club, los socios por unanimidad decidieron que Santiago Bernabéu diera nombre al coliseo blanco. También hubo un proyecto en 1973 de derribar el estadio para construir un rascacielos y apartamentos de lujo en la que ya se había convertido en una de las zonas más caras de España, como todos sabemos, no llegó a buen puerto. De cara al Mundial de 1982, en el cual el Bernabéu sería sede de la final, se acometió la mayor reforma desde su inauguración, una obra que lastró la economía madridista durante más de un quinquenio. Los 530 millones de pesetas que supuso a las arcas blancas adaptar el estadio a los estándares que la FIFA exigía en materia de seguridad, zonas VIP y de prensa, accesos, videomarcadores, vestuarios y accesos, fueron también una inversión de futuro pues el remozado coliseo blanco fue testigo durante los 80 de algunos de los más espectaculares partidos de toda la historia de las competiciones europeas.

Con el arranque de los años 90, en plena ola de fastos de 1992, el boom inmobiliario y los albores de la Champions League, la directiva presidida por Ramón Mendoza hipotecó la economía blanca realizando otra faraónica reforma del estadio. Se incorporaron más de 20.000 localidades de asiento para compensar la pérdida de aforo anterior, construyendo un tercer anfiteatro y erigiendo cuatro torres de acceso en cada una de las esquinas del estadio. Para financiar los 5.000 millones de pesetas que costó aquella obra, el club cedió la explotación comercial de la esquina de Padre Damián con Concha Espina por 1.250 millones, tras haber conseguido la recalificación urbanística. Fue esta operación la primera polémica que ha salpicado al club en materia de urbanismo en las últimas décadas, como las ventas en 1997 y 2001 por 4.500 millones de pesetas y 501 millones de euros respectivamente de los terrenos de la Ciudad Deportiva que habían sido expropiados para usos deportivos por el ayuntamiento en 1960 o la sentencia contraria del TSJM en 2014 al último proyecto de reforma del Bernabéu que tuvo que ser modificado eliminando un hotel de lujo y un centro comercial.

Polémicas al margen, es innegable que estas operaciones han permitido al Real Madrid una envidiable salud financiera y unas instalaciones que son la envidia de clubes de todo el mundo. La última y espectacular reforma del estadio que incluye una cubierta integral y un techo retráctil sobre el terreno de juego se inició en 2019 con un presupuesto de 525 millones de euros ha significado un hito en la ingeniería deportiva. La tecnología que permite retirar el césped al subsuelo del estadio mientras el césped sigue recibiendo calor y luz es pionera a nivel europeo, y permitirá la utilización del Bernabéu para todo tipo de eventos, lo que podría suponer a las arcas blancas hasta 200 millones de euros anuales según algunas estimaciones.

Porque, en los 100 años que se cumplen de la llegada del Real Madrid a Chamartín, el club ha ido adaptándose a los cambios que la sociedad y el mundo han vivido, y de un pequeño estadio rodeado de huertas, un siglo después, ahora podemos disfrutar de un centro de ocio global en una exclusiva zona de una metrópoli en crecimiento y expansión.



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



Historias del BARRIO FRÍVOLO

Tuve un amigo mexicano en la Costa Fleming cuando era un chaval. Con el tiempo se pareció al famoso escritor del boom Carlos Fuentes, si éste hubiese alternado la literatura con el rugby. Mi amigo era una torre, grande, grueso, compacto, difícilísimo de tirar en carrera, porque los arrastraba a todos sin dejar de avanzar hacia el fondo del campo. Y, como la mayoría de grandullones que he conocido, era un romántico incurable.

Debíamos tener unos catorce o quince años y él estaba enamorado cual Moose Malloy de su Velma. En este caso no era un amor tóxico por la clásica bella lagarta, al estilo de la de *"Adiós, muñeca"* de Chandler, sino una compañera de colegio, alta, pintona y pizpireta.

En los atardeceres de la Costa Fleming, cuando malgastábamos el tiempo con esa mezcla de pesadumbre existencial y despreocupación que sólo es posible en la adolescencia, había un momento ritual en que mi amigo decía: "Vamos al parque, gritamos un par de Olgas y nos vamos". Algunas ventanas de la casa en la que vivía Olga daban allí y, a falta de jardines veroneses o serenata con mariachis, nos conformábamos berreando su nombre desde lo alto del tobogán a ver si se asomaba.



Aquel parque, ahora vallado hasta el absurdo y con jardinería dedicada, era entonces el hermano pobre del Parque de San Fernando, una trasera bastante agreste del edificio en el que vivía Francisco Umbral y la salida de emergencia del *Corral de la Pacheca*, ante cuya puerta de la calle Juan Ramón Jiménez grababa Laurel Postigo las entradas del programa televisivo “*Tablao Flamenco*”.

Todo suena ahora un poco rancio, casposo y cómico, porque el tiempo es implacable en su avance, como un buen jugador de rugby, pero entonces aquellas cosas al barrio le daban tono.

Parque, Olga, Umbral, Corral de la Pacheca... Como se lo daba el pub inglés más auténtico de Madrid, El León Rojo, abierto pocas calles más abajo. Según la leyenda, “El León” nació del decorado para la película *Campanadas a Medianoche* de Orson Welles, que rentabilizó la dueña del local de inmediato (1966), convirtiéndolo en una taberna de verdad con la mejor diana de pelo de España.

El barrio de la Costa Fleming siempre fue (y más que nunca en los setenta y ochenta) como una luz de neón, caliente y magnética, para las luciérnagas de todos los países imaginables, en especial los del hemisferio norte y Sudamérica. Así que a aquel bar de dardos acudieron en multitud los profesionales extranjeros de la televisión, el cine, la prensa, el juego, el import/export y demás enjuagues liberales que poblaban el barrio antes del fin de siglo. Hasta un capitán mercante cogía el transporte más directo desde sus puertos de atraque en la Península hacia aquella taberna madrileña que pertenecía a su propia “Costa”. El saco del capitán era un sello distintivo del establecimiento, como los dardos de acero, los acentos foráneos, el triple veinte, la pizarra de las puntuaciones o los sucesivos carteles que colgaron de la puerta del pub (todos muy de bar de pueblo brumoso en película del hombre lobo).

A veces, algún borracho saltaba tras la hora de cierre ante la entrada del pub y arrancaba el oscilante cartel que mi hermano más dadero pintó una y otra vez sobre tabla con león de estandarte inglés plantagenet y letras góticas. Puede incluso que alguno lo arrancásemos nosotros, como ofrenda heroica a la Olga del mexicano jugador de rugby. ¡Debimos regalárselo a la madre de la muchacha, por no arrojarnos la regadera desde un balcón ante tanto alarido amoroso ascendiendo del parque adolescente!

Lo que seguro que sí hicimos fue boicotear alguna entradilla de Laurel Postigo ante El Corral de la Pacheca, como le robábamos a Umbral cada mes la revista *Penthouse* de su buzón. Era aquella una época de rebeldías ingenuas, hurtos de kiosco y películas viejas en el cine de los Redentoristas.

En el patio de butacas de semejante filmoteca parroquial aprendimos a distinguir de sobra entre lo que era rondar a una mujer con acompañamiento o labia y el pobre resultado de nuestras prácticas kamikazes bajo un balcón de barrio. Pero nos dio igual, el joven jugador de rugby siguió gritando su nombre durante un curso entero.

En fin, que ya lo dijo el otro: todos esos momentos se perderán, como las lágrimas que mi amigo vertió por Olga el día que se volvió a México, para acabar pareciéndose a Carlos Fuentes.



FERNANDO MARAÑÓN

Director creativo, escritor e ilustrador.
Ha colaborado en radio, prensa y TV
y publicado ensayo, relato y novela.
Es autor de *Tiene delito*, *Circo de fieras*,
Gilda en Los Andes y *Mares nuevos*.

• Relatos de barrio •



EL RELOJ AMERICANO

La primera noche que pasé en el ático me sentí diminuto. Solo, en la inmensidad de las estancias de mi nueva casa, no pude evitar preguntarme si esa era realmente la vida que siempre había querido. ¿Se reducían mis aspiraciones a vivir en este ático con vistas a la Castellana? De niño, había caminado por las calles de ese mismo barrio, anhelando una riqueza que entonces se escapaba de las manos de mi familia. Había sido un camaleón, camuflado en las costumbres de unos compañeros que tenían una versión un tanto elitista de mi humilde posición. Ahora, que había vuelto al barrio por la puerta grande, no podía dejar de darle vueltas a mis aspiraciones y valores. ¿Acaso lo que siempre había querido era dinero, fama y éxito?

Para llenar el vacío de aquel piso, la segunda noche decidí celebrar una fiesta con mis amigos del colegio. Se dedica-

ron a curiosear toda la casa, admirando su estilo. Había hecho una pequeña reforma de los baños y la cocina, pero el resto del piso lo había mantenido en su versión original, respetando ese toque vintage que me encantaba.

Pablo, mi mejor amigo, se entretuvo abriendo todos los armarios empotrados.

—¡Mira lo que he encontrado! ¡Un compartimento secreto! —exclamó.

Pablo había abierto una falsa pared que se ocultaba en el lateral de uno de los armarios del dormitorio. Acudí enseguida al cuarto en el que se encontraba.

—¿Qué es esto? —pregunté.

—Parece un sitio donde esconder secretos.

—Anda, déjame ver.

Había un estuche de terciopelo lleno de polvo que contenía un reloj tan antiguo como mi ático. Por detrás, tenía grabado un nombre: *Claire*.

Pensativo, coloqué el reloj donde estaba, cerré el armario y di por finalizada la fiesta en casa. Continuamos la noche en las mesas altas del Covent Garden de Doctor Fleming. Me pedí una cerveza negra. Tal vez fuese el cansancio de la mudanza, pero me sentía confuso y mi mente estaba anclada en la imagen de aquel viejo reloj. Me excusé para volver al piso y, antes de dejarme caer en la cama, sostuve el reloj en mis manos preguntándome quién sería esa tal Claire.

Al día siguiente, me levanté con la firme decisión de descubrir la historia de aquel reloj. Acudí al relojero del barrio, Fernando Cler, donde se confirmaron mis sospechas:

—Este reloj es antiguo, de los años 50, pero no tiene realmente un valor especial. Si alguien lo ha conservado como un tesoro supongo que tendrá algún valor sentimental.

Pensativo, fui a comer al Asgaya. Después de terminar mi lubina a la sal, decidí acercarme a la Biblioteca Dámaso Alonso para hacer una pequeña investigación sobre la historia de mi barrio, con pocas esperanzas de que esto arrojase algo de luz sobre la cuestión del reloj. Para mi sorpresa, encontré un punto de conexión: el origen del barrio se remontaba a los años 50. Se había construido un bloque de viviendas, que los vecinos llamaban el Edificio Corea, para alojar a los militares americanos de la base de Torrejón de Ardoz. En la actualidad, el edificio había sido sustituido por el centro comercial Castellana 200. Sentí que había dado con un punto de partida: ¿podría ser Claire descendiente de aquellos americanos de Corea?

Los días siguientes estuvieron llenos de intriga y determinación. Recorrí las calles, hablé con varios vecinos y porteros. A la mañana siguiente, recogiendo el correo del buzón, vi algo que llamó mi atención: el nombre en el buzón del 5ºB, Martha Smith. Compré una caja de bombones en Sánchez Romero y me presenté frente su puerta. Martha tenía el cabello blanco, los ojos azules y cientos de arrugas. Hablaba una mezcla encantadora de inglés y español.

—Oh sí. I remember Claire. Éramos... best friends, you know? Todos los viernes quedábamos en el Knight 'n' Squire. It was a sad day when... se mudó a otro barrio.

—¿Sabe qué fue de ella?

—Sure, voy a por la agenda and I tell you where she lives now.

Emocionado, no esperé al día siguiente para ir a buscarla. Encontré a Claire a unas manzanas de donde yo vivía. Su pequeño piso estaba lleno de plantas, flores, fotografías y recuerdos. Parecía que había tenido una vida sencilla y plena. El encuentro fue extrañamente emotivo para mí. Llevaba días preguntándome por qué me importaba tanto aquella historia. La mirada de Claire se empañó en lágrimas al ver el reloj, fue entonces cuando empecé realmente a comprender qué sucedía.

—Este reloj fue un regalo de mi padre a mi madre cuando nació. Mi padre era un marine americano y mi madre madrileña. Vivíamos en el ático al lado del Edificio Corea. Yo tenía 25 años cuando mis padres murieron. Intenté hacer frente a la vida que heredé. Nuestro ático estaba lleno de historias y momentos felices que no quería dejar atrás. Sin embargo, una casa tan grande era difícil de mantener y tuve que vender el piso para empezar de nuevo. El día que me despedí de la casa, dejé el reloj en el armario secreto de mi padre. Quería que una parte de nosotros permaneciese para siempre en la casa donde habíamos sido tan felices. Pero no me arrepiento de haber abandonado esa casa. Encontré mi camino y también a mi nueva familia —dijo, mirando las fotos que colgaban de las paredes.

Me despedí de Claire con un regalo, una promesa y una revelación. El regalo, por supuesto, fue devolverle su reloj. En realidad, ni siquiera podía considerarse un regalo, pues era suyo. La promesa fue que podía acudir a mi casa siempre que quisiera y recordar viejos tiempos. Y la revelación fue que por fin había comprendido que yo, por encima de todo, no quería estar solo. Había sacrificado mucho por mi trabajo, por el éxito, por tener una casa como la que tenía y había dejado cosas importantes por el camino. Claire había dejado atrás el ático, con todos sus fantasmas del pasado, para encontrar su propio camino.

Mi camino acababa de empezar.



@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.





ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



BUENA PARA TU SALUD Y EL PLANETA

Desde la llegada del tren a las ciudades, mejoramos en salubridad y orden. El ganado ya no tenía que deambular por las calles y los mataderos desaparecieron de los centros urbanos. Ganamos distancia y fuimos perdiendo la conexión con el origen de nuestros alimentos.

Como diría Carol Steel, **“la alimentación moldea nuestras vidas y nuestras ciudades”**. En su libro “Ciudades hambrientas” esta arquitecta inglesa investiga cómo las ciudades se han organizado durante la historia para abastecer a sus habitantes de alimentos. Su análisis deja una conclusión clara: los sistemas de producción modernos generan importantes impactos medioambientales y no son viables a largo plazo. Necesitamos un sistema alimentario más sostenible y ciudades diseñadas para facilitarlos.

Pero ¿qué es la alimentación sostenible?

Según la FAO, organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la alimentación sostenible es aquella que se produce con un impacto ambiental reducido, respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es culturalmente aceptable, económicamente justa y asequible, nutricionalmente inocua y saludable.

La situación actual es bien diferente. Los alimentos se producen, se procesan, se transportan, se cocinan, se consumen (o se desperdician) con grandes impactos para el medio ambiente. De hecho, nuestra alimentación genera entre un 25% y 30% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. Y, como necesitamos gran cantidad de energía, suelo y agua para producir todos los alimentos que consumimos, la alimentación también es responsable en buena parte de la degradación de las tierras y de la pérdida de biodiversidad.



La buena noticia es que la alimentación puede reducir esos impactos e incluso convertirse en una forma de regenerar nuestras tierras, de contribuir a la lucha contra el cambio climático y de mejorar la salud de las personas. Necesitamos cambiar la perspectiva y transformar todos los eslabones del sistema alimentario, incluso nuestros hábitos de consumo. Pero no te preocupes, no te voy a proponer que te alimentes de aire o exclusivamente de patatas y arroz.

Trucos para una alimentación en armonía con el planeta

Reducir el desperdicio alimentario. Un tercio de todos los alimentos que se producen acaba en la basura. Teniendo en cuenta la cantidad de recursos necesarios para su producción: suelo, agua, energía, etc. y los gases que generan en los vertederos, reducir el desperdicio es una acción fundamental para luchar contra el cambio climático. ¿Sabías que se pueden hacer chips con las pieles de patatas? Online puedes encontrar cientos de recetas de aprovechamiento para lo que tengas en casa.

Consumo local. En la ciudad de Madrid solo el 4% de la comida que consumimos proviene de nuestra Comunidad Autónoma. Esto no solo supone un riesgo a nivel de resiliencia, sino también importantes impactos medioambientales derivados, por ejemplo, del transporte de alimentos. Apuesta por los comercios locales y pregunta de dónde vienen los alimentos. También merece la pena visitar los mercados de productores que se organizan en Madrid.

Consumo de temporada. Producir alimentos de temporada supone aprovechar los tiempos de la naturaleza, reduciendo la energía y recursos necesarios para su crecimiento. Por eso, los productos de temporada suelen ser más baratos y, además, más frescos, ya que seguir su ciclo natural potencia el mantenimiento de sus propiedades. Busca un calendario de temporada o pregunta en tu frutería. Consumir lo disponible en cada estación puede despertar tu creatividad en la cocina.



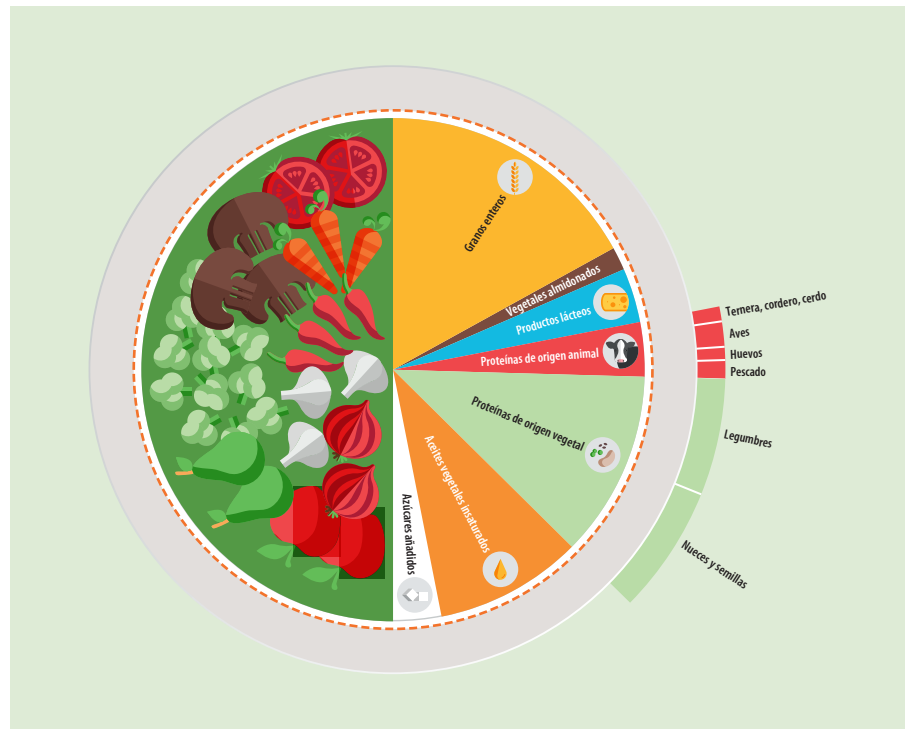
BEATRIZ RAMÍREZ

Responsable del área Urbanismo para la Vida
Foro NESI de Nueva Economía
e Innovación Social

Productos eco y agroecológicos. El uso de fertilizantes químicos permite incrementar enormemente las cosechas a corto plazo. Sin embargo, estos productos degradan los suelos donde se utilizan, haciendo que progresivamente se necesiten más fertilizantes que siguen degradando el suelo, llegando a comprometer su fertilidad. Los productos ecológicos no utilizan elementos químicos, por lo que reducen el riesgo medioambiental de contaminación y degradación del suelo. La agroecología da un paso más, busca transformar todo el sistema alimentario para no solo evitar efectos adversos sino regenerar el medioambiente, utilizando técnicas que enriquecen el suelo y fomentan la biodiversidad. Además, la agroecología busca la sostenibilidad a nivel social y económico de todo el sistema, trabajando, por ejemplo, por precios y condiciones justas para las personas productoras.

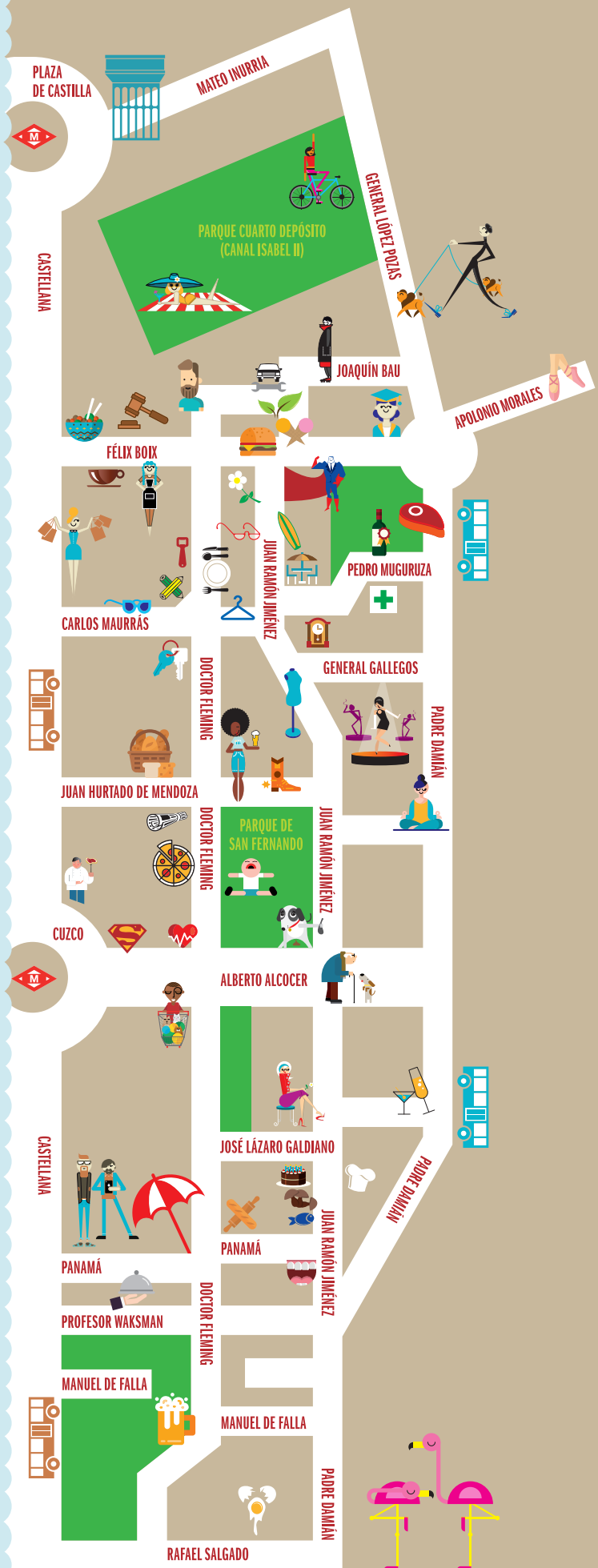
Proteínas vegetales. Según la FAO el 12% de las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel global provienen de la ganadería. Además, para generar alimentos de origen animal hace falta mucha más agua, suelo y otros recursos que para los alimentos vegetales. Por eso, numerosas organizaciones animan a reducir el consumo de proteínas animales e incluir una mayor cantidad de legumbres, verduras, cereales y semillas en las dietas. Como inspiración, os dejamos la estructura del plato de Dieta planetaria diseñado por EAT-Lancet*, una organización que promueve la alimentación saludable y sostenible a nivel internacional. Al reducir el consumo de carne puedes ahorrar un poco en la cesta de la compra, para invertirlo en menos carne de mayor calidad o en frutas y verduras agroecológicas. La idea es, "más plantas, mejor carne".

No es necesario hacer todos los cambios a la vez. Ni tampoco tomarlos como una dieta estricta o una limitación. Os animo a probar alguna de estas fórmulas y ver si os inspiran en la cocina.



*The Lancet, Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (2019)

la guía de la Costa





COMERCIOS

BE CLEAN

Gloria Cañola y Mercedes Flores llevan más de 24 años al frente de esta pequeña tintorería. Trabajo bien hecho, buenos precios, con cariño, mimo y cercanía, que goza de la confianza depositada por todos los vecinos del barrio que, desde hace años, les llevamos nuestras prendas preferidas para arreglar, limpiar y planchar.

Servicios de tintorería: trajes, vestidos, pieles, alfombras, edredones, moquetas... hasta la tapicería del coche. También planchado, costura, arreglos y confección de faldas, pantalones, vestidos, cortinas, etc.

Juan Ramón Jiménez, 4 | Tel.: 691846759

Horario: lunes a viernes 10:00 - 18:00. Sábado 10:00 a 13:30



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, Chocolate o Avellana, el helado de Mango y Frambuesa y más frutas, los helados de Zabaione al Marsala, de Arroz con Leche o de Palmeritas y, por supuesto, su increíble Tiramisù preparado según la más tradicional receta italiana.

Joaquín Bau, 1 | Tel.: 913457843 | www.bibiebibo.es

Horario: martes a viernes 15:00 - 21:00. Sábado y domingo 12:00 - 21:00. Lunes cerrado

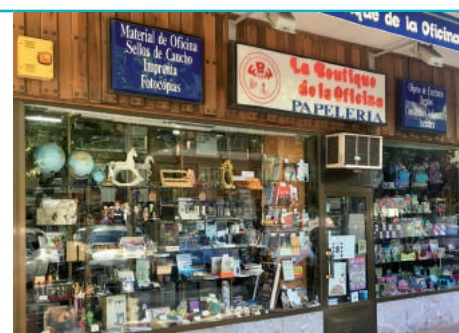


LA BOUTIQUE DE LA OFICINA

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



EL CAPRICO DE FLEMING

Nos encontraréis en la calle Doctor Fleming 23. Quesos, ibéricos, sobrasadas, ensaimadas, aceites, mermeladas, conservas, chocolates, aceites, vinos... productos 100% artesanos y ecológicos, todo ellos elaborados por pequeños productores que no suelen vender en grandes superficies y que, sin embargo, hacen mejor nuestra vida gracias a su calidad, precio y buen hacer. Hemos recorrido España buscando estos pequeños productores que llevan generaciones apostando por la cercanía y la calidad y hemos seleccionado sólo lo mejor de cada región. En nuestra pequeña tienda encontrarás gran variedad de productos en un espacio original en el que todo ha sido probado de antemano para garantizar la honestidad y, sobre todo, para marcar la diferencia. Queremos compartir esta aventura para darle un capricho a nuestros paladares. ¡Ven a saborearlo con nosotros!

Doctor Fleming, 23 | Tel.: 914394534 | [@elcaprichodefleming](https://www.instagram.com/elcaprichodefleming)

Horario: lunes a sábado 11:30 - 15:30 y 17:30 - 21:00. Domingo 12:00 - 15:00



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, fresca 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: Lunes 9:00 - 13:00. Martes a viernes 9:00 - 14:30 y 17:00 - 20:00. Sábados 9:00 - 14:30



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



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



LA FIORERIA

Mi gran pasión siempre han sido las flores. En mi casa desde pequeños ha habido flores, mi abuela y su hermana gemela (la tía Lola), con las que pasaba la mayor parte de mi tiempo libre, cultivaban sus propias flores y hacían arreglos para decorar toda la casa. Yo había hecho cursos, leído y estudiado como aficionada durante años, y fue tras realizar un Máster en Madrid Flower School lo que me animó a empezar esta aventura, y ahora puedo decir que es la mejor decisión personal y profesional que he tomado en mi vida. Me he rodeado de un equipo estupendo de profesionales, sin ellas no sería posible esta empresa, de momento somos todo mujeres y seguimos avanzando. Mi intención al abrir La Fioreria es animar a todos a tener flores frescas en sus casas. Las flores nos alegran la vista, perfuman la casa, decoran espacios y nos hacen la vida más bonita y agradable.

Doctor Fleming 33 | Tel.: 689 518 971 | lafioreria madrid

Horario: lunes a viernes 10:00 – 14:30 y 17:00 – 20:30. Sábados 10:00 – 14:30. Domingos y festivos 11:30 – 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.fratelloptica.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 SÍ

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 celíacos, 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, 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 lo 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: lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 Sábado de 10:00 a 14:00



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 30 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. | Bienvenidos
Horario: lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábados con cita previa



EL VESTIDOR DE BLANCA PERTIERRA

En El Vestidor de Blanca, además de ropa, encontrarás empatía. Ambas, sientan muy bien a sus clientas. Primeras marcas italianas com Bazar Deluxe o TP Torino y francesas Majestic Filatur, españolas como Monoplaza e incluso danesas o inglesas, dependiendo de si la propuesta de sus colecciones le encantan a la propietaria. La búsqueda de calidad, patrón y perfecta vestibilidad en pantalones, americanas, blusas y vestidos son el motivo por el que desde hace más de 22 años, esta tienda fideliza a sus clientas, además de su trato personalizado, dándoles ideas para combinar sus compras con el resto de su armario. Blanca, viaja a Italia cada temporada para completar las colecciones e incluso, satisfacer peticiones formuladas por sus clientas. Un pequeño tesoro con joyas por descubrir en la Costa Fleming. Anímate y "al abordaje"!

Padre Damián, 18 - Local 60 | Tel.: 914573469
Horario: lunes a viernes 11:00 - 14:00 y 17:30 - 20:00. Sábado 11:00 - 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



HOSTELERÍA

ALFREDO'S BARBARCOA

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-barbarcoa.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 19:00 a 0:00. Domingo 13:00 - 0:00



AMAZONIA AÇAÍ BERNABÉU

Emprendemos un viaje a Brasil sin salir de la Costa Fleming para disfrutar de todos los beneficios del açaí. Una comida sana, natural y con espíritu carioca. El açaí, con su intenso color púrpura, su peculiar sabor y sus innumerables propiedades saludables, es una baya de la Selva Amazónica que cada día está ganando más adeptos. Amazonia Açaí nació del emprendimiento de dos jóvenes surfers en Brasil, un sueño llevado a cabo con esfuerzo y cariño que los ha traído hasta aquí. En Amazonia Açaí encontrarás un local muy cuidado con una agradable y tranquila terraza para disfrutar de variados bowls de açaí y frutas, tapiocas saladas y dulces, panes de queso o deliciosos smoothies (no te pierdas el rojo y el rosa). El café es excelente y el personal muy amable y atento.

Juan Ramón Jiménez 43 | Tel.: 913451639 | www.amazoniacai.com

Horario: martes a viernes 9:00 - 22:00. Sábado, domingo y festivo 10:00 - 22:00. Lunes cerrado



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 magnífico 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 sábado 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 jueves 13:00 - 0:00. Viernes y sábado 13:00 - 1:00. Domingo 13:00 - 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 18:00 - 1:00. Martes 12:00 - 2:00. Miércoles a Sábado 12:00 - 3:00. Domingo 18:00 - 0:00



BAR ELTOLE

Recién llegados a la Costa Fleming pero con años de experiencia en el sector hostelero. En el Bar Eltole de la calle Pedro Muguruza número dos, encontrarás una gran variedad de tapas, tostas y raciones para compartir. Un local muy agradable y con buen ambiente, luminoso para disfrutar desde el aperitivo en su barra, mediodía y comida en un moderno comedor de mesas altas y o un variado picoteo cenando en su terraza para disfrutar de sus propuestas al aire libre. Todos los productos son de la mejor calidad. Especialistas en ahumados, ibéricos, conservas y con una reseñable selección de vinos nacionales e internacionales. Todo ello en un ambiente cercano, familiar, agradable, acogedor y con la mejor atención.

Pedro Muguruza, 2 | Tel.: 670671836
Horario: Lunes 19:00 - 01:00. Miércoles a domingo 12:00 - 1:00. Martes cerrado



EL HÓRREO 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). Productos de alta calidad con manos experimentadas. Un refugio gastronómico único en Madrid. Cocina sin contemplaciones, basada en el producto de temporada que mimará 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
Horario: Todos los días 13:00 - 0:00. Domingo 13:00 - 17:00



EL JALAPEÑO

Auténtica cocina mexicana en el corazón de Costa Fleming que te transportará a las taquerías de Ciudad de México. El Jalapeño es un local chiquitín, coqueto, colorido y con terraza. Lleva más de una década en el barrio ofreciendo a sus clientes una variada carta de entrantes, tacos, alambres, cazuelitas y quesadillas elaboradas con ingredientes naturales, frescos y de calidad a muy buen precio. Entre sus especialidades destacan las tradicionales Enchiladas, Nachos con queso y guacamole, Cochinita Pibil, Carnitas, Chilaquiles, Alambres de pollo y ternera o los Tacos al Pastor entre otras delicias típicas de la cocina mexicana. El Jalapeño es un lugar perfecto para disfrutar en familia o con amigos y hacer una escapadita gastronómica sin salir del barrio.

Pedro Muguruza, 4 | Tel.: 625 678 889 | www.eljalapeno.es
Horario: miércoles a sábado 14:00 - 17:00 y 20:30 - 00:00. Domingo 14:00 - 17:00.
Lunes y martes cerrado.



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 succulentos 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
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.: 910 72 93 34 | 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 10:00 - 00:00. Jueves y viernes 10:00 - 1:00. Sábado 11:00 a 1:00. Domingo 11:00 a 00:00. NO APARCACOCHE



LA MORENA

El restaurante La Morena nace en 2018 cuando decidimos dejar Madrid y embarcarnos rumbo Tarifa a cumplir nuestro sueño. Cuatro años después, con las maletas aún llenas de pasión y con ganas de mostrar lo aprendido, decidimos viajar de nuevo a Madrid para traer este original concepto. Queremos sorprender a nuestros clientes con una experiencia gastronómica que llegue a todos sus sentidos y les emocione. Trabajamos día a día para que sientan nuestra casa como suya y nos permitan acompañarlos alrededor de una mesa donde suceden esas pequeñas cosas que se recuerdan para siempre. La Morena es el resultado de la pasión por producto gaditano y la fusión con técnicas asiáticas y latinoamericanas.

Castellana, 210 | Tel: 914 24 36 92 | www.lamorenamadrid.com

Horario: martes a jueves 13:30 – 1:00. Viernes y sábado 13:30 – 2:00



RESTAURANTE MULA

Mula Restaurante es un negocio familiar que nace con la ilusión de crear un espacio en el que compartir una buena comida y disfrutar de la compañía de familia y amigos. Nuestra cocina es sencilla y honesta, un homenaje a la cocina de toda la vida. El sabor de nuestros recuerdos. Cada día seleccionamos con mimo los mejores productos, cuidando nuestras recetas en la brasa, el horno o el puchero. La parrilla es el corazón de nuestra propuesta; a la brasa conseguimos resaltar todo el sabor de las carnes, pescados y verduras. Nuestra barra es el lugar perfecto para el aperitivo antes de pasar al comedor donde disfrutarás de nuestra cocina para terminar con exquisitos postres caseros. Estamos en la Plaza de Valparaíso, rodeados de árboles y con un parque infantil, un lugar ideal para disfrutar de una comida relajada y una larga sobremesa. Nuestra casa es tu casa, te esperamos!

Plaza Valparaíso, 3 | Tel: 91457913 | www.mularestaurante.es

Horario: martes a sábado 12:00 – 0:30. Domingo 11:00 – 17:00. Lunes cerrado



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: martes a jueves 13:30 – 1:00. Viernes y sábado 13:30 – 2:00



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 disfrutaban 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 tatakí de atún, las milhojas de rabo de buey y los postres caseros, toda una delicia que sobrepasa 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 pequeño 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 de 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 bistro 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 ciboulette 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: miércoles a sábado 17:00 - 2:00. Domingo 16:00 - 23:00. Lunes y martes cerrado





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



BULLDOG FIGHT ACADEMY

Tu nuevo centro de entrenamiento en Chamartín. Hemos creado un espacio único (no somos una franquicia) y muy familiar para entrenar en el mejor ambiente posible. Adquirirás los conocimientos necesarios de la mano de nuestros entrenadores cualificados para cada actividad. Dos plantas diferenciadas para cada entrenamiento: Box de Crosstraining-Funcional totalmente equipado para clases individuales o en grupo y planta dedicada al Boxeo, Kick-boxing, MMA, BJJ o Judo con el material necesario. Adaptamos nuestras clases a todos los niveles y edades. Con especial atención a los más pequeños (a partir de los 4 años). Fomentamos valores tan importantes como el sacrificio, el respeto y la autoconfianza a través del deporte. Programa especial stop bulling. Ven a conocernos, queremos ayudarte a mejorar tu vida. La primera clase es gratuita. ¡Te esperamos!

Cochabamba, 2 | Tel.: 646262077 | Horarios y Tarifas
Horario: lunes a viernes 8:00 - 15:30 y 17:00 - 21:00. Sábado 10:00 - 12:00



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 Cerdón, 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.: 622043561
Horario: lunes a viernes 10:30 - 19:00



HERNANDEZ FRANCH CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Querido Vecino! Es un gusto formar parte de esta familia. Mi nombre es Belén Villalva Hernández-Franch, vuestra vecina y Directora de la Clínica dental Hernández-Franch. Mi pasión es la Odontología y uno de mis grandes sueños siempre ha sido crear este Centro dental familiar de referencia. Quiero que mis pacientes se sientan como en casa y reciban una excelente atención oral, en el mejor ambiente posible e incorporando los últimos avances y tecnologías digitales.

Tenemos un especialista para cada una de las ramas: Periodoncia, Implantología y Cirugía Oral, Ortodoncia fija e invisible, Prótesis, Endodoncia, Estética dental y Odontopediatría) y estudiamos cada caso de manera multidisciplinar y en equipo porque no existe mayor compromiso que poner tu nombre a lo que haces. ¡Os esperamos!

Juan Hurtado de Mendoza 9 (esquina con Dr. Fleming) | Tel.: 910239244 | <http://www.clinicadentalhf.es>
Horario: lunes a jueves de 9:00 a 14:00 y 15:00 a 20:00. Viernes de 9:00 a 18:00 ininterrumpido



ÍNTIMA 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 centros están concebidos para fomentar el desarrollo de los más pequeños. La involucración del 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. El Doctor Rodrigo, María, Paula y Sophie 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



PIGMÉNTAME

Pigméntame nace del sueño de una empresaria con una dilatada experiencia en diferentes sectores. Además Pigméntame está formado por un equipo de profesionales que incluye especialistas en micropigmentación y también profesionales en la expansión de franquicias.

Su buque insignia se encuentra situado en la Calle Doctor Fleming 44, sede de un proyecto de franquicias especialistas en micropigmentación y microblading que incluye correcciones y eliminación de tatuajes con las más avanzadas técnicas de láser.

Doctor Fleming 44 | Tel.: 911178880 - 621188377 | www.pigmentame.com

Horario: lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábado con cita previa



SHIATSUDO - CLÍNICA DE SHIATSU

Con más de 38 años de experiencia y dirigida por el Maestro Onoda, Shiatsu es una terapia que considera el cuerpo como un todo, es decir, el estado emocional influye al estado físico de la persona al contrario que en las técnicas occidentales. Cuando padecemos épocas de altos niveles de estrés se desencadena una cascada de cambios fisiológicos y sufrimos sobrecargas musculares, problemas digestivos, hernia de hiato, estreñimiento, caída del cabello, insomnio, depresión. Shiatsu regula el Sistema Nervioso Simpático y al recibir la terapia se reducen los niveles de cortisol (hormona que se incrementa como respuesta del cuerpo ante situaciones de estrés) logrando relajar, equilibrar y activar la recuperación del organismo.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel: 913453699 | www.shiatsudo.com

Horario: lunes a viernes 9:00 - 21:00. Sábado 10:00 - 14:00



FORMACIÓN Y SERVICIOS

INSTITUTO DE DESARROLLO ASEGURADOR

Fundado en 1989 el Instituto de Desarrollo Asegurador tiene como objetivo atender las necesidades de todo tipo de seguros. Con 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 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.iddeas.eu

Horario: lunes a jueves 9:30 - 18:00. Viernes 9:30 - 15:00



ANA IGLESIAS. WEDDING PLANNER & EVENTOS

Soy Ana Iglesias, Organizadora de eventos y Wedding planner. Estudié protocolo, organización y producción de eventos en la Escuela Internacional de Protocolo de Madrid. Llevo 8 años ayudando a mis clientes a crear experiencias únicas e irrepetibles. Además de la organización, producción y coordinación de eventos hago asesorías personalizadas sobre protocolo, elección del vino para tu evento, que necesitas en tu boda . . .

El día de vuestro evento solo tenéis que disfrutar, de lo demás me encargo yo. ¡Si quieres que te ayude a organizar vuestro evento de empresa, aniversario, boda o tienes dudas sobre protocolo, llámame!

Tel.: 669 168 957 | anaiglesiaswp@gmail.com | [@anaiglesiaswp](https://www.instagram.com/anaiglesiaswp)



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.

Paseo de la Castellana 200 | Tel.: 663991647 | 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



GALEA & CASTEJÓN ABOGADAS

Galea & Castejón Abogadas es una firma legal especializada en cuestiones que pueden afectar a las personas físicas y pequeñas empresas o autónomos que viven o trabajan en el barrio.

Especialmente nos dedicamos al ámbito del Derecho Civil, Derecho de Familia y Herencias, Derecho Laboral y Derecho Societario, pudiendo ofrecer un asesoramiento especializado y adaptado a vuestras necesidades.

Estaríamos encantadas de recibirlos en nuestro despacho, abierto desde el año 2016 y poder ayudarlos en cualquier asunto que os surja en relación con las materias indicadas.

Alberto Alcocer 8, 1º C | Tel.: 635098462 | www.gycabogadas.es

Horario: lunes a jueves 9:30 - 19:00. Viernes 9:00 - 15:00



INSTITUTO ACT PSICÓLOGOS

En el Instituto ACT estamos a tu lado para acompañarte y ayudarte a lidiar con tus dificultades y mejorar tu vida. Aunamos trato cercano y humano con una intervención rigurosa, efectiva y de calidad. Si estás sufriendo por alguna situación, te sientes estancado o ves que tu vida está bloqueada, podemos ayudarte a cambiar, a resolver problemas psicológicos, a superar dificultades y limitaciones, a mejorar y desarrollar habilidades, a potenciar tus recursos personales. A través de la aceptación psicológica, el mindfulness o "atención plena" y otras técnicas derivadas de la Terapia de Aceptación y Compromiso te ayudaremos a clarificar tus prioridades y manejar de forma más efectiva tus preocupaciones y emociones. Déjanos acompañarte.

Doctor Fleming 44, bajo | Tel.: 913457413 | www.institutoact.es

Horario: 9:00 - 21:00 (previa petición de cita)



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.

Tel.: 626494220 - 619017252 | www.mercaderdeideas.com

Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00



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



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.

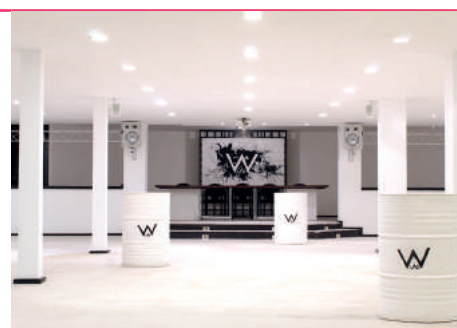
Joaquín Bau, 3 | Tel.: 913503178
Horario: lunes a viernes 8:30 - 14:00 y 16:00 - 19:00. Sábado y domingo cerrado



WHITE LAB

White Lab se define como un espacio de arte multidisciplinar. Sus 800 metros cuadrados se dividen en tres salas: Atrio y Stage con exposiciones temporales de un mes de duración aproximadamente; y la Sala Bunker, con una exposición permanente. En ellas se unen y complementan arte, arquitectura, eventos y coworking. La galería White Lab nace en 2016, para explorar nuevas expresiones artísticas y expositivas; un proyecto de creación y experimentación en que entran todas las técnicas y formatos. White Lab ofrece también su espacio para eventos privados, el objetivo es que los asistentes disfruten de una experiencia única rodeados del arte contemporáneo actual.

Castellana, 166 (posterior) | Tel.: 690128993 | www.whitelab.es
Horario: miércoles 10:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00. Resto de días cita previa: info@whitelab.es



**Todos nuestros socios contribuyen en la mejora de nuestro barrio.
 Comprando local creamos lazos en la comunidad.
 Creemos en los valores que mejoran nuestro entorno más cercano.**

¿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

**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
IMPRESIÓN**



MERCADER
DE IDEAS



mercaderdeideas.com



DISEÑO GRÁFICO ...Y MUCHA CREATIVIDAD

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Que levante la mano aquel que sepa quién fue Muguruza Otaño, Pedro, hijo de Domingo y Matilda y nacido en Madrid en 1893. Y es que al niño le gustaba el arte mucho antes de comenzar sus estudios de arquitectura. Es más, dibujaba tan bien que ganó varios concursos del Círculo de Bellas Artes y un cuaderno de dibujo lleva hoy su nombre. ¿Cómo no iban a darle una calle?

Don Pedro creaba y creaba. Dio clases en la Escuela de Arquitectura y se sacó la cátedra en 1920. De él es el edificio del Banco de Madrid, el Teatro de La Latina y el Palacio de la Prensa. Además de una parte del proyecto de la Gran Vía, cualquier cosa con tal de mezclar el estilo clasicista con el hormigón armado. Y restauraba y restauraba, además de conservar el Prado por dentro y por fuera. Eso sí, no se expone ningún cuadro suyo en el museo. Muy raro.

Pero sobre todo, Pedro Muguruza sonreía para la foto, como si la verdadera arquitectura fuera la de la cara. Precisamente siendo director general de arquitectura levantó el monasterio del Valle de los Caídos, lo que le ocasionó una parálisis progresiva que terminaría más tarde con su vida. Murió un domingo, pegado a la radio mientras el Real Madrid se enfrentaba a su equipo de siempre, el Athletic Club de Bilbao. De ahí su pasión por los leones, de ahí sus sinfonías de piedras y cemento.



El mundo

**no es un ángulo recto...
y yo soy del Athletic**

Es imposible tener más flow que Henri Dunant. Primero por la barba a lo Albus Dumbledore antes de que se pusiera de moda en Hogwarts. Segundo por dedicar su tiempo y sus francos a ayudar a los demás. Tercero por considerar la guerra la peor versión del ser humano. Y cuarto por dar nombre a una calle en Costa Fleming. Eso es petarlo.

Y es que muchos se pasean sin saber que un suizo bautizado Jean Henri contempló los efectos devastadores de la batalla entre austriacos y francopiamonteses. Contuvo las lágrimas, gritó ¡mon Dieu, Solferino! y le hizo la cruz a la cara más oscura del horror. Junto a otros compis lanzó una campaña de sensibilización para paliar el sufrimiento de los heridos en las guerras. Y es que el primer disparo resuena en los despachos, de ahí que la Cruz Roja naciera como un servicio sanitario neutral y humanitario. Que aprendan muchos. Lo de que fuera roja no necesita explicación.

Henri se involucró tanto en la causa que pasaba de ducharse, se arruinó y le obligaron a dimitir como presidente de una organización que llevaba su sello y, de alguna manera, también su nombre. Murió viejo, arrinconado, loco. Para compensárselo, le concedieron el primer premio Nobel de la Paz en 1901. Daba igual. Lo importante estaba hecho y por esa razón se le quiere tanto en este barrio.



¿TE IMAGINAS UNA REFORMA SIN OBRAS?

¡VEN A CONOCERNOS
Y DESCÚBRELO!



NO LO PIENSE MÁS

En Suelos & Paredes tenemos la solución para evitar las molestias ocasionadas por las obras. Renovamos los azulejos de su baño o cocina. Instalamos pavimentos y revestimientos especiales de alta calidad. Gran variedad de acabados, texturas y colores para instalar directamente sobre azulejo o cerámica. Sustituimos su bañera por plato de ducha en un solo día y de forma rápida, cómoda y limpia.



SIN ACUCHILLAR NI BARNIZAR

Especialistas en obras rápidas y limpias en baños, paredes y suelos. Sin ensuciar su casa por reformas de pavimentos. Más de 30 años de experiencia nos avalan. Utilizamos sólo los revestimientos de la más alta calidad.

Un cambio espectacular a toda su vivienda es posible de manera limpia, rápida y elegante.



Doctor Fleming, 58 | T: 913 328 715 | M: 609 141 550 | comercial@suelosyparedes.com | www.suelosyparedes.com

Horario: Lunes_Viernes 9:30 - 20:00 - Sábados 9:00 - 14:00 (con cita previa) | [síguenos:](#)  



ILLUNBE

Pescados frescos seleccionados directamente en las lonjas del puerto de Pasajes para viajar hasta Illunbe. Cintas de carne son de una calidad inmejorable, por eso las chuletas que asamos a la parrilla no tienen parangón. Tanto las hortalizas como las verduras son igualmente compradas en origen para venir directamente desde las huertas del caserío hasta la mesa.



Tras más de 30 años de experiencia en restauración, Illunbe cuenta con la máxima calidad en materias primas de la cocina vasca y la mejor parrilla de carnes y pescados de Madrid.

El secreto de Illunbe parece sencillo: buen género bien cocinado, basándose en el producto de temporada que mima al máximo la calidad de sus platos.

Paseo de la Castellana 172, 28046, MADRID

L-S : 12h - 23h D : 13h - 17h

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

Editamos la Revista Alexander

Apoyamos el Pequeño Comercio

Desarrollamos Acciones y Eventos

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

