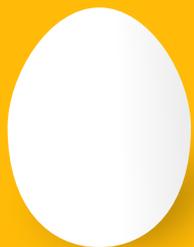


ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

© *Costa* Fleming



15
Nº QUINCE - AÑO 2024

Fernando Cler

EX-RELOJERO OFICIAL DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID



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

(Theophrastus)



SERVICIO TÉCNICO CUALIFICADO

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

Taller especializado en alta relojería - Pulidos y matizados de máxima calidad - Cambios de pila y hermetismo garantizado

Especialistas en la restauración de relojes antiguos - Distribuidor oficial de correas de alta gama HIRSCH

Dos años de garantía en servicios completos - Taller de joyería y platería

Servicio de recogida y entrega a domicilio

www.fernandoclerrelojeros.com

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

ALEXANDER 15



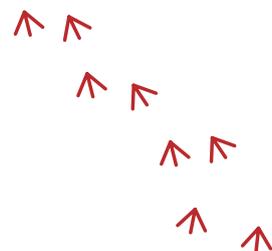
Vamos a hablar sobre las ilusiones, de todas las ilusiones. Así se lo hemos planteado a nuestros colaboradores para este número 15 de Alexander. Y es que, hay ilusiones que sugieren espejismos o imágenes alejadas de la realidad. Ilusiones en forma de quimeras y éxitos, engañosas para los sentidos y necesarias para nuestra imaginación. Hay ilusiones en forma de esperanza que acariciamos sin ningún fundamento y convertimos en las metas y sueños que nos mantienen en movimiento. También hay ilusiones que es mejor dejar pasar de largo e ilusiones a las que aferrarse como un madero en un naufragio, sabiendo que la mayor parte de las ilusiones flotan incumplidas en algún lugar de nuestra conciencia.

Y es que hay un cierto encanto en cómo las ilusiones se cuelan por las grietas del día a día. Las vemos en las miradas de los que pasan por la calle, en las conversaciones de los bares y en los silencios de los parques. La vida avanza envuelta en una neblina de sueños que todos cargamos. Ilusiones que nacen y se desploman con el tiempo, que se estiran y fragmentan y que, en ocasiones, desaparecen sin dejar rastro. Nosotros, en cambio, seguimos mirando hacia delante.

Decía mi hermano mayor que nos desilusionamos cuando nos topamos de bruces con la cruda realidad, y parte de razón tiene (como casi siempre, el condenado). Precisamente, en esa realidad anida algo muy especial y uno crece con la idea de que las ilusiones son las que dan forma a la vida, una mezcla de esperanza y obsesión, como si fueran el motor invisible hacia un horizonte lejano y a la vista. Al final, las ilusiones nos definen no por lo que logramos, sino por cómo nos enfrentamos a la inevitable caída. Porque ¿qué sucede cuando las ilusiones se desvanecen y la promesa de algo mejor se revela como un espejismo? ¿Nos derrumbamos, o buscamos nuevas quimeras a las que agarrarnos? Así, la vida se convierte en un delicado equilibrio entre ilusión y realidad y el que soñaba con ser un gran empresario se conforma con mantener su pequeña tienda a flote y el que aspiraba a una vida de portada ahora valora las pequeñas e invisibles victorias. No se lo digan a nadie, ¡yo soñaba con ser una estrella del rock!

Esta adaptación no es una rendición, sino una metamorfosis que hemos representado en la portada de este número por el huevo y la gallina, que en esencia son la ilusión y la realidad en diferentes fases temporales. Nuestras ilusiones cambian al evolucionar, y nosotros lo hacemos con ellas. Y la vida avanza como una sucesión de grandes fracasos y pequeñas victorias, de ilusiones que nos motivan y otras que nos traicionan. Sabiendo que cada desilusión esconde una verdad que nos hace un poco más sabios y más fuertes. Quizás el verdadero valor de las ilusiones no esté en su cumplimiento, sino en el viaje que nos llevan a recorrer hasta apreciar la persona en la que nos convertimos. Fracasar una y otra vez manteniendo la ilusión intacta. Seguir soñando alto, volando bajo y regresando a casa. Porque, al final, las ilusiones, aunque frágiles, son el reflejo de nuestras esperanzas más profundas. Y esas, por mucho que el tiempo las desgaste, nunca se apagan del todo.

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

¡QUE NO TE HAGAS
ILUSIONES!

08

LOS MENÉNDEZ PIDAL
Y EL OLIVAR DE CHAMARTIN

12

LAS
ILUSIONES

14

MIEDO
ESCÉNICO

18

DEL BARRIO A LA NATURALEZA...
Y LA NATURALEZA EN EL BARRIO

20

LAS OTRAS
DÁMASO

22

UN IMPULSO
SOLIDARIO

24

LAS ILUSIONES.
EL BIEN, EL MAL

26

EL PLAN GENERAL
UNA OPORTUNIDAD PARA SOÑAR

28

BLANCOS
COMO LOS ROMBOS

30

A B C...
KINTSUGI

34

¿SERENDIPIA
O ILUSIÓN ÓPTICA?

36

CADILLAC, ICONO E ILUSIONES
DEL SUEÑO AMERICANO

38

LO MÁS IMPORTANTE A LA HORA
DE VENDER UN INMUEBLE

40

AVE
DE PASO

42

¿QUIÉN
ES QUIEN?

44

GUÍA
DE LA COSTA





QUE NO TE HAGAS ILUSIONES



Me advertía mi madre cuando era pequeña. Ella desde bien pronto supo que como cualquier niño, encajaba regular la frustración y por eso prefería que no me ilusionara... Mi frustración, como para cualquier madre, le resultaba insoportable. No sólo por el hecho de verme sufrir, sino porque sabía que yo no pararía de intentar conseguir aquello con lo que me había ilusionado-frustrado. Cuenta mi madre que cuando algo me ilusionaba yo era infinita, cansina y que agotaba la paciencia de cualquiera... Que no paraba de insistir e intentar conseguirlo... Transcurrida la mitad de mi vida *algunas* de mis ilusiones infantiles hoy han cambiado. Voy asumiendo progresivamente las hazañas que no cumpliré, los objetivos fuera de alcance, las ilusiones perdidas. Y no es dramatismo, hay causas objetivas: no las cumpliré por tiempo, por probabilidad, por las elecciones tomadas hasta hoy, por mera biología... También a estas alturas he aprendido a gestionar, más o menos, mis limitaciones y fracasos. **Pero, sin embargo, sigo sin ser capaz de hacerle caso a mi madre y no ilusionarme con las cosas.** Y es que incluso en momentos de escepticismo, cansancio y apatía, me descubro haciendo cosas con una energía, con una especie de hormigueo activo. **Me descubro con la mirada puesta dos pasos más allá: en lo que podría ser, en lo que podría ocurrir, mirando a ese sitio hacia donde avanzaría si diera dos pasos más...** Incluso en los momentos más oscuros de mi vida me he descubierto en esa chispa, teniendo algo entre manos...

Nada de lo que me pasaba de niña ni ahora de mayor, es diferente a lo que ocurre con todos los humanos. **Todos estamos hechos de anhelos, de ilusiones.** Si observas a un niño comprobarás su empeño por andar, por descubrir no importa cuántas veces se caiga. Un niño puede meter y sacar un objeto de una caja durante horas hasta encontrar el mecanismo de la “desaparición”. Un niño puede preguntar, y preguntar, y preguntar. **Los seres humanos necesitamos comprender el entorno, buscar respuestas, tener destrezas y habilidades para manipular y observar el impacto de lo que hacemos, y encontrar sentido a ello. Todos tenemos ese motor natural, la ilusión que nos mantiene en movimiento.** Más adelante, las hazañas infantiles por la conquista del espacio casero, se transforman de adultos en la ilusión por conquistar el conocimiento, conseguir el amor, construir y ejecutar planes. **Las epopeyas andantes pasan a ser representaciones mentales, anticipaciones, ilusiones, planes sobre cómo nos gustaría que fuese nuestra vida, nuestras relaciones con los otros, con el mundo.**

Y es que los seres humanos no podemos dejar de ilusionarnos

Incluso cuando no sabemos lo que nos ilusiona, cuando estamos confundidos, o cuando el cansancio de los días nubla nuestra comprensión, cuando la angustia y el vacío llenan nuestra existencia, **es ahí, justo pegado a ese dolor o a ese vacío en donde se encuentra la ilusión.** Porque lo que nos duele a los seres humanos es lo que nos importa e ilusiona auténticamente. Porque la pregunta que atraviesa nuestras vidas es **¿a qué ilusión estarías dispuesto a renunciar para no sufrir en el camino?** Dolor-ilusión las dos caras de la misma moneda. Cuando más dolor hay, más grande es la ilusión adherida. Porque lo que nos duele es lo que deseamos, lo que hemos perdido y amábamos, lo que esperábamos que ocurriese y no ha ocurrido...

Porque no todos sabemos encajar bien la frustración, no todos hemos aprendido a organizarnos y gestionar eficazmente lo que queremos conseguir, porque a veces nos engañamos en nada importa... Pero más allá de todos enredos que podemos tener con la ilusión **para los seres humanos ¡es imposible no hacerse ilusiones!**

La psicología tiene muchas etiquetas para nombrar la pérdida o falta de ilusión. Pero en el peor de los casos un paciente que busca terapia diciendo que ha perdido la ilusión, viene *justamente en la ilusión de recuperarla, o viene en la ilusión de cambiar el estado de cosas en el que se encuentra, o en la ilusión de dejar tranquilo al ser querido que le recomienda hacerlo...* Estar en terapia es una forma de estar ilusionado: ilusionado por salir de donde se está, por alcanzar lo que se quiere.

Por eso más allá del dolor, de la sensación de vacío, de la ansiedad que podemos sentir, quizás sea útil preguntarnos **¿Qué nos está señalando ese dolor? ¿Qué anhelo hay que clama nuestra atención? ¿Qué ilusión se ha perdido y necesitas recuperar? ¿Qué toca cambiar de la vida para recobrar la llama y volver a disfrutar de lo que proporciona sentido?**

Yo he sido una niña *relativamente obediente*, pero en esto de ¡no te hagas ilusiones! nunca he podido hacerle caso a mi madre...

Hoy veo el brillo de la ilusión en mis niñas y **yo fomento sus ilusiones**, fomento que imaginen y construyan escenarios posibles, que hagan planes, que desarrollen su creatividad, que sueñen con que otras formas posibles de hacer las cosas...

Les ayudo a avanzar en esos planes **organizando acciones concretas**, las animo a pasar de la imaginación a las manos y los pies, a moverse y avanzar, a persistir incluso cuando no están seguras, o su motivación decrece.

Y a veces esas ilusiones se transforman en realidad y a veces no. Y llegado el caso, ahí estoy también para ayudarles a **asumir que así es, que a veces se gana y a veces se pierde.** Porque hay cosas que controlamos directamente, y otras que están fuera de nuestro alcance. Estoy ahí para ayudarles a comprender que **vivir tiene que ver con intentar transformar nuestra ilusión en realidad, y que si no lo conseguimos mirar hacia atrás y haberlo intentado es una de las mayores fuentes de satisfacción para cualquier humano.**



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

LOS
Meréndez Pidal
Y EL OLIVAR DE CHAMARTIN



Si uno se adentra en el corazón de la Costa Fleming es posible que sus pasos nunca le conduzcan hasta El Olivar. La calle Padre Damián por el oeste, la calle de Honduras en dirección contraria y, un poco más al norte, la calle Henri Dunant. En su confluencia, conservada en ámbar por la Fundación Menéndez Pidal, una casa de muros blancos entre olivos centenarios, la prueba de que en 1922 —año del inicio de la construcción de la casa— esta zona de Madrid era campo, flora y fauna. Las enciclopedias llegarían un poco más tarde.

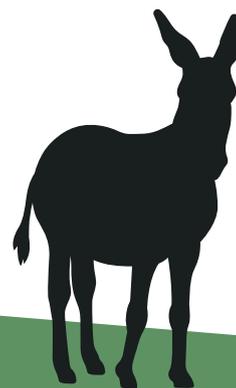


En 1925, la familia al completo (Ramón Menéndez Pidal, María Goyri, Amalia, la madre de María, los hijos de la pareja, Gonzalo, Jimena y su esposo) se instala en la que sería su residencia y despacho hasta el final de sus días. Aquí encontrarían la tranquilidad necesaria para llevar a cabo una tarea de proporciones épicas: el Archivo del Romancero, cuyo punto de partida es el viaje de novios en burro de la pareja por la ruta del destierro del Cid. Años después, hasta Charlton Heston vendría a documentarse para su papel en la película de Anthony Mann. Pero antes de adelantar acontecimientos (ya adelantados), ¿quiénes eran los Menéndez Pidal?

Comencemos por don Ramón, el cabeza de cartel y uno de los hombres más cultivados de Chamartín. Gallego de raíces asturianas, recibió 151 nominaciones al Premio Nobel de Literatura y, según el régimen franquista, estaba “dominado por su mujer”. Creador de la escuela filológica española y miembro erudito de la generación del 98. Desde pequeño demostró un gran interés por el campo, sus gentes, su memoria y sus romances, composiciones epopéyicas pertenecientes a la tradición oral.

—*Gerineldo, Gerineldo, paje del rey más querido,
quién te tuviera esta noche en mi jardín florecido.
Válgame Dios, Gerineldo, cuerpo que tienes tan lindo.
—Como soy vuestro criado, señora, burláis conmigo.*

Así se lanza a los caminos de tierra, con la intención de recuperar un tesoro en el aire que recopilaba con avidez en un cuaderno. Y de las páginas llenas de tinta a una red de colaboradores que le enviaban textos de romances gallegos y mexicanos, otros sefardíes, alguno desde el castillo de Bran o la judería de Segovia y el norte de África, todo ordenado por fichas que guardaba en una casa que poco tiene que envidiar a la biblioteca de Alejandría, eso sí, lejos de las garras de Julio César y cerca de las botas de Vinicius.



A su vera, María Goyri, una de las mujeres más cultivadas de Chamartín y la primera en obtener una licenciatura en España. Mucho tuvo que ver en ello su madre Amalia, soltera empeñada en ofrecer a sus hijos la libertad que nace de la educación y el conocimiento. Fue ella la encargada de instruir personalmente a María hasta los doce años. En 1893, María se matricula en Filosofía y Letras y tres años después obtiene su titulación con sobresaliente, dando a entender que las cosas podrían cambiar en un país que por entonces relegaba a las mujeres al fondo de la casa “y estate calladita”. Pero María no se detendría ahí y, además de “dominar a su marido” por obra del amor y la inteligencia, desarrollaría una brillante carrera como investigadora.

La escuela primaria debe ser cuidada maravillosamente, porque la pedagogía no es una palabra baldía ni insensata como se empeñan en demostrar los que la desconocen.



Fue en el Ateneo de Madrid y a lo largo de una serie de conferencias sobre los orígenes del español impartidas por don Ramón donde la pareja se conoce. Cientos de cartas, excursiones, siestas en hamacas a la sombra de los pinos, lecturas y recreos bajo las estrellas formaron parte de un noviazgo de tres años no exento de polémica: a la familia del novio no le gustaban las mujeres con carrera y menos las hijas de una solterona. En mayo de 1900 y contra todo pronóstico, Ramón y María se casaban. El resto es historia. Y esta historia la escribieron juntos.

La idea de vivir en un lugar a las afueras de Madrid tuvo una fría acogida en el seno de la familia Menéndez Pidal, sin embargo, la Cuesta del Zarzal 23 era el lugar idóneo para ordenar y almacenar la ingente cantidad de documentos y anotaciones acumulados a lo largo de años de intenso trabajo. Allí podrían alejarse del ruido de los automóviles, tomar baños de sol y dar paseos matutinos entre jaras, olivos y membrillos. La parcela elegida se encontraba al lado de la de José de Castillejo y como siempre sucede, las obras se fueron retrasando. Dos años después, la casa-estudio quedaba inaugurada y el Olivar de Chamartín fue convirtiéndose en lugar de reuniones y cenas, un laboratorio de ideas al que asistían figuras tan relevantes como H.G. Wells (que no perdonaba las siestas), Rafael Alberti y Ortega y Gasset. El tejido cultural de la ciudad era esta casa, hasta el estallido de la guerra en el 36.

Todas las mañanas aparecen cadáveres en los descampados que entonces se llamaban “las cuarenta fanegas” y se reciben noticias de “paseos” de amigos y familiares.

Habría que esperar diez años para que las cosas volvieran a su cauce. Tras el exilio, la familia crece —tanto Jimena como Gonzalo tendrían descendencia— y el espacio de la casa se duplicó con la adhesión de un nuevo inmueble al chalet primigenio. Ese es el edificio conservado hasta nuestros días de móvil y velocidad y que puede visitarse previa reserva en la página de la Fundación Menéndez Pidal, una organización sin ánimo de lucro que continua el proyecto de la familia con un objetivo presente y futuro: la difusión del legado cultural y universal de los Menéndez Pidal.

*Al cielo pide justicia,
a la tierra pide campo,
al viejo padre licencia,
y a la honra esfuerzo y brazo.
Descolgó una espada antigua
de Mudarra el castellano,
que estaba vieja y mohosa
y así le dice turbado:*



Todo está en la Costa Fleming



LUIZA RANZ

Doctora en Químicas por la Universidad Complutense, gata de Chamberí, residente y amante de estas costas. Alterna su pasión por la literatura con extracciones de Omega-3. De Madrid al cielo, sí, pero siempre con un libro entre las manos.

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

↓ OLIVIA BRUTUS



WOMEN'S FASHION MULTIBRAND



Paseo de la Castellana, 176



The background is a solid teal color. It is decorated with several large, overlapping circles in a vibrant pink color. The circles are scattered across the page, with some partially cut off by the edges. The largest circle is in the upper right, and another large one is in the lower right. A smaller circle is in the upper left, and a very small one is in the center. The text 'LAS ILUSIONES' is centered within a large pink circle on the left side of the page.

LAS ILUSIONES

Pertenezco a esa generación a la que pareciera que el propio entorno se empeñó en infundir terror. “No te hagas ilusiones”, “cuidado que te pasa lo del cuento de La Lechera”, “La vida es difícil, difícil y difícil y al final uno se muere”...una cadena de afirmaciones “positivas” a pesar de las cuales pareciera que todos logramos sobrevivir y ser medianamente funcionales. Ni qué decir de lo grande que era el mundo, donde la tecnología punta se materializaba en un aparato llamado fax. Algo bien distinto al entorno en el que crecen los jóvenes de hoy.

En consecuencia, trabajé por más de 15 años para un gran banco internacional, realizándome como profesional en medio de una de vida corporativa llena de certezas, satisfacciones y reconocimientos, como es propio de ese fabuloso medio que por obvias razones nos engancha y enamora. Lo que no sabía es que la vida tendría preparado para mí otro camino; ocho meses de embarazo de alto riesgo con reposo en casa, varias hospitalizaciones y 9 eternos días y noches en la unidad de cuidados neonatales evidentemente rompen cualquier entorno de certeza. Y ahí empezó todo.

De repente empecé a sentir lo que antes desconocía y sobre todo, lo que nunca había tenido tiempo de ver. Mágicamente, así, como es la vida, se fue abriendo ante mí la posibilidad de darme el permiso para crecer de nuevo, ahora de la mano de Gabriel, y desaprender todas esas enseñanzas que resultaban ser cargas para mí.

(Del lat. *illusio, -onis*). f. Concepto o imagen que no se corresponden con la realidad, sino que son producto de la imaginación o de una falsa percepción de los sentidos.

Desde que aprendió a andar nos encanta pasear y me asombra todo lo que él ve (y evidentemente yo no). Hormigas que caminan una detrás de otra, semillas de los árboles que se han caído, un nuevo anuncio en la estación del autobús... parece que sus ojos y su mente estuvieran en permanente estado de alerta para captar hasta el más mínimo detalle del mundo exterior. Se sorprende con lo que para mí es indiferente. Está libre de miedos. Disfruta cada experiencia, sin prisas ni cargas. Sus sentidos son la puerta que incorpora las experiencias a su mente, transformando sus vivencias en emociones, sueños e ilusiones. Su mundo es tan básico y lleno de paz e inocencia que me invita a abrir una puerta que durante tantos años tuve bloqueada; la puerta de mi propio mundo interno de ilusiones y de esperanza. Pero sobretodo me invita a cerrar una puerta que por tantos años las personas de mi generación hemos tenido abierta: la puerta del MIEDO. Se rompen en mí las certezas para abrirle paso a las ilusiones.

Las Ilusiones, sí. Esa palabra que la RAE define en primer lugar como “*concepto o imagen que no se corresponden con la realidad, sino que son producto de la imaginación o de una falsa percepción de los sentidos*” (¿el equivalente al cuento de La Lechera?) se transforman en “*Esperanza*” y “*Sentimiento de satisfacción e interés en relación con algo*”. Porque ahora que lo puedo ver desde otro ángulo, realmente eso son las ilusiones: el motor de nuestra vida. Las ilusiones alimentan más ilusiones, y hacen que los sueños se cumplan.

|| 2. Sentimiento de satisfacción e interés en relación con algo.

Es así como comienza mi camino de emprender, tras el propósito de convertirme en un medio para establecer puentes, para divulgar mensajes, para enaltecer el nombre de Colombia, mi querido país natal, siempre tan afectado por la pobreza, la desigualdad, el narcotráfico y otros muchos conflictos sociales.

Y entre tantas ilusiones y sueños que creímos inalcanzables, llega para mi familia y para mí la posibilidad de establecernos de nuevo en Madrid. La vida nos vuelve a barajar las cartas y cobra más sentido que nunca mirar hacia atrás y agradecer el haberme dado permiso para reemplazar mis certezas por ilusiones y mi miedo por sueños que se suponía jamás se convertirían en realidad.

Hoy no será la fábula de la Lechera, pero si quizás las redes sociales y la inmediatez quienes amenacen nuestras propias ilusiones y nuestra capacidad de sorprendernos. No tenemos tiempo para lo esencial, que paradójicamente resulta ser lo más importante para que nuestra alma vibre y llegue a su vejez con motivación y ganas de seguir brillando.

No importa la edad ni lo que el mundo nos enseñe, nunca es tarde para reaprender a sorprendernos con las semillas que se caen del árbol y abrirle la puerta a nuestro mundo de ilusiones.



MARÍA HELENA MORALES BERMÚDEZ

Colombiana y Española,
abogada de profesión, trabajó durante
más de una década para Citibank
en diferentes países.

Esposa de Álvaro y madre de Gabriel,
desde 2018 se dedica al emprendimiento
a través de su marca, LIRÓN, enfocada
a la conservación de la biodiversidad
y la producción sostenible.



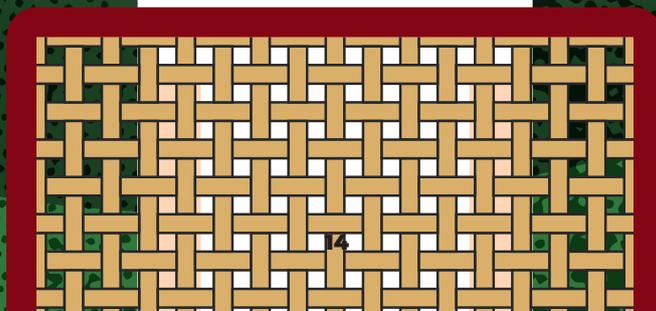
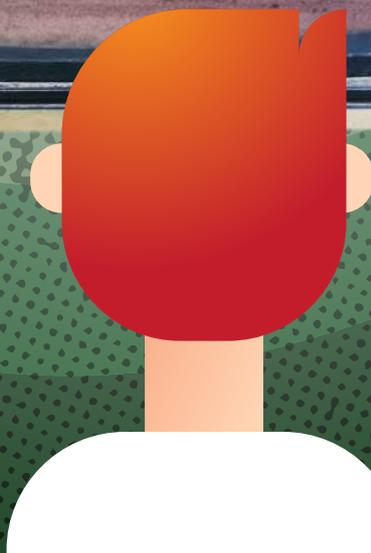
••• RELATOS DEL BERNABÉU •••

MIEDO ESCÉNICO

Noventa minuti molto longi
y las remontadas imposibles



Foto: Alfredo G. Francés



En un par de meses cumpliré 50 años y desde que tengo uso de razón me ha gustado el fútbol. También me gusta ir a la playa o la ensaladilla rusa, pero es que el fútbol no ha sido solo una afición sino casi una obsesión enfermiza en varias etapas de mi vida. Hace unos diez años gané un concurso para frikis futboleros de la COPE, creo que no fallé ni una pregunta. También he trabajado como periodista deportivo, narrador de partidos para la radio y la televisión, *speaker* de la Selección Española y hasta representando a jóvenes futbolistas que sueñan con llegar a vivir de esto. Evidentemente no me puedo comparar con Don Alfredo Di Stefano cuando decía aquello de *“en el fútbol solo me ha faltado ser el balón”* pero a mi manera llevo medio siglo inoculando el virus de esa pelota que nunca se mancha. Y cuento todo esto, no tanto para hablar de mí, sino para explicar cómo algunos acontecimientos en mi infancia marcaron esta afición imperecedera. La mayoría de ellos sucedieron a orillas de la Castellana entre el 84 y el 86. Según Rilke la verdadera patria es la infancia y algunos de los recuerdos más lúcidos que tengo de ellas (de la patria y de la infancia) sucedieron a 450 kilómetros de mi casa asturiana una fría noche de diciembre cuando tenía 10 años y el fútbol se “veía” cerrando los ojos y escuchando una emisora de onda media.

En septiembre de 1984 el Real Madrid era un equipo perdedor. Cuatro años sin ganar la Liga y dieciocho sin título europeo. En la última campaña perdió la Liga por el *gol-average* con el Athletic de Bilbao que también lo eliminó en los penaltis de semis de Copa (aún recuerdo escuchar nerviosísimo esa tanda por radio en casa de mi abuela) mientras que en la Copa de la UEFA el humilde Sparta de Praga lo echó en primera ronda. La década de los 80 no estaba haciendo justicia con el gran dominador del fútbol español desde mediados de los años 50 y tanto los equipos vascos como el Barça de Núñez querían ocupar el trono blanco. Las arcas de club presidido por Luis de Carlos no atravesaban su mejor momento y en el verano de 1984 tan solo se pudo afrontar un fichaje de nivel: Jorge Valdano procedente del Real Zaragoza. La base del equipo estaba formada por Camacho, Santillana y Gallego que habían disputado con España la Eurocopa del 84. Aunque se habían sumado varios chavales muy prometedores de la cantera. Entre ellos Butragueño y Sanchís. Era un equipo, cuanto menos, limitado y, al comenzar la temporada 84/85, sólo ganaron 3 de los primeros 10 partidos.

Recuerdo las pullas de mis compañeros de clase cuando vestía mi equipación del Madrid con el 3 de Camacho en la espalda. El día que cumplí 10 años el Madrid iba noveno en la Liga y había perdido 3-1 ante el Rijeka en la UEFA, quizás era el momento de saltar del barco. Y realmente esa nave estuvo muy cerca de naufragar un 7 de noviembre de 1984 cuando en la vuelta de dieciseisavos de la Copa de la UEFA en un Bernabéu con pobre entrada, el Rijeka aguantó el 0-0 inicial hasta el minuto 67 en que Juanito anotó de penalti. Hacían falta dos goles más y fueron convertidos por Santillana y Valdano en un partido que dio mucho que hablar por el escandaloso arbitraje del belga Schoeters que expulsó a tres yugoslavos (uno de ellos sordomudo al que amonestó por protestar) y pitó un penalti por falta a Butragueño que reconoció que nadie le había tocado. En cualquier caso, y en medio de las protestas balcánicas, críticas periodísticas y sensación de bochorno, aquella noche fue también histórica al convertirse en un punto de inflexión en la historia europea del club blanco.

Justo tres semanas después el equipo entrenado por Amancio visitaba el feudo del temible Anderlecht belga, y por tercera vez en tres partidos de visitante en Europa caía estrepitosamente por tres goles a cero. La vuelta disputada el 12 de diciembre se planteaba casi como una misión imposible pero el técnico gallego sacó un once muy ofensivo con el joven Michel de carrile-

ro diestro y una delantera formada por Santillana, Valdano y Emilio Butragueño. Pero sería otro chaval de apenas 20 años el autor del primer gol apenas a los dos minutos: Manolo Sanchís, que ese día jugaba como mediocentro. A la media hora, en medio de una marabunta que se transmitía del césped a la grada y a la inversa, la eliminatoria ya estaba igualada. Los belgas marcaron entonces un gol que obligaba a los merengues a anotar otros dos, pero en el 39' Valdano convertiría su segundo tanto de una noche en la que el argentino definiría también aquella electricidad del Bernabéu con un nombre que ha trascendido generaciones: el miedo escénico. En la reanudación un Emilio Butragueño que jugó quizás su mejor partido como madridista sentenció con dos goles que desataron la locura. En apenas dos meses el Real Madrid había pasado de ser un alma en pena a convertirse en un equipo capaz de realizar lo imposible.



Foto: Raúl Cancio

En marzo se superó con apuros al Tottenham, vigente campeón y quedaba por superar el penúltimo escoyo en una semifinal que tenía visos de final anticipada ante el Inter de Milán de Rummenige y Altobelli. Los neroazzurri se llevaron el triunfo en San Siro por un 2-0 que se pudo quedar corto. Al finalizar aquel partido Juanito lanzó a los jugadores italianos un grito que se convirtió en sentencia y parte de la épica de las remon-tadas: *“Noventa minuti in el Bernabéu son molto longi”*.

Quince días después y tras la sustitución de Amancio por Mowlowny, un Bernabéu a reventar veía como Carlos Santillana igualaba la semifinal con dos goles antes del descanso. Los italianos no daban crédito a la transformación blanca en apenas dos semanas. Michel sentenció el pase a la primera final de Copa de la UEFA del Real Madrid cuando aún quedaba media hora para el pitido final. Un equipo que peleaba por la quinta posición en Liga con el Osasuna y eliminado en primera ronda de Copa del Rey estaba a un paso de su primer título europeo en 19 años. El rival en la final era el sorprendente Videoton húngaro que había eliminado a PSG, Partizan o Manchester United y del que no hemos vuelto a saber en estas últimas 4 décadas. El 22 de mayo el Real Madrid se proclama, sin brillo tras perder en el Bernabéu 0-1, campeón de la UEFA tras pasar 6 eliminatorias. Un día después Luis de Carlos era reemplazado en la presidencia por Ramón Mendoza, que llegaba prometiendo grandes fichajes.



En el verano de 1985 aterrizaron en Chamartín Hugo Sánchez, Gordillo y Maceda. Junto a una Quinta del Buitre ya asentada y un grupo de veteranos aún con mucho fútbol, la temporada fue diametralmente opuesta a la anterior y la Liga parecía ganada ya en Navidad. Mientras tanto, la defensa del título de UEFA comenzó a torcerse. El 11 de diciembre de 1985, el Anderlecht regresaba a Chamartín en medio de un extraño ambiente de euforia. Al minuto 20 de partido dos cabezazos de Jorge Valdano (en su noche más recordada como merengue) había puesto el Bernabéu boca abajo y a los jugadores del Borussia al borde de la crisis nerviosa. Así se llegó al descanso y a pesar de que aún hacían falta dos goles más para remontar, el optimismo impregnaba la parroquia madridista que confiaba en volver a ver un milagro. Pero pasaban los minutos y no llegaban los goles, los fantasmas del pasado y el posible fin de la era de las épicas remontadas sobrevolaba también el ambiente. A falta de un cuarto de hora para el final, Santillana desataba la locura rematando de volea a la red un servicio de Michel, solo faltaba un último gol. Y, como en un final *made in Hollywood* sería nuevamente aquel veterano delantero con nombre de editorial de libros de la EGB quien empujaría un balón a la red a falta de dos minutos dando origen a una de las fotos más icónicas del madridismo con todos los jugadores abrazándose sobre el césped en pleno éxtasis. Un minuto después Juanito, autor de los dos primeros pases de gol, fue sustituido en medio de una atronadora ovación mientras saltaba y lanzaba los puños al aire fuera de sí. Fue quizás la última gran noche europea de dos referentes para una generación, Juanito y Santillana, protagonistas de un cántico que ha trascendido generaciones y refleja perfectamente la mística de aquellas noches europeas:

**ARRIBA, VAMOS ARRIBA,
ARRIBA CON ESE BALÓN
QUE JUANITO LA PREPARA,
QUE JUANITO LA PREPARA
Y SANTILLANA MARCA EL GOL**

Pocas cosas se parecen a cómo eran hace 40 años, ni la información a la que puede acceder un aficionado, ni la manera de vivir los partidos ni el propio Estadio Santiago Bernabéu concebido hoy como un mega escenario de espectáculos. El fútbol es una gran industria del entretenimiento a nivel global y enormes intereses económicos. El marketing, el negocio y hasta la política han ido ganando un espacio que antes cubrían los aficionados de la bufanda casera, bocata y humo de Farias. El fútbol se ha ido alejando de la afición para acercarse a los palcos VIP y a masas de turistas ansiosos de vivir experiencias únicas. Miles de ellos acuden a cada partido como local del Real Madrid queriendo capturar el momento, vivir esa épica o recordar alguna efeméride a golpe de Instagram o TikTok. Algunos sabrán quienes fueron Gallego, Camacho, Juanito o Santillana, pero yo sé, que nunca olvidaré sus nombres ni cómo vivía aquellas noches europeas dando saltos en mi cuarto con los goles que cantaba la radio o el insomnio tras las constantes derrotas a domicilio. Hace años la revista *Líbero* llevó a cabo una interesante y emotiva iniciativa, llevó al estadio del Camp Nou a varios ancianos aquejados de Alzheimer algunos de los cuales ya no reconocían a nadie e incluso habían dejado de hablar. Todos ellos comenzaron a recordar delante de las cámaras goles de Kubala y César o alineaciones que habían visto 60 o 70 años antes. Yo sé, que si llego a esa edad, podré recitar también aquellos onces o tararear eso de que Juanito la prepara y Santillana marca el gol porque lo que viste con la ilusión de los 10 años siempre caminará contigo.



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

Apúntate ya al nuevo **Viding**
Castellana con condiciones únicas.

viding

Entrena.
Disfruta.
Crece.

Body Combat®, Body Pump®, Body Balance®,
Les Mills Dance®, Zumba, Pilates, Yoga, Cross,
Runners, Aquagym, Aquapower...

- > 11.000 m² de instalaciones.
- > 1.500 m² de Sala Fitness
- > 6 Salas de Actividades Dirigidas
- > SPA, sauna y baño turco
- > 2 Piscinas interiores y solarium
- > Ático con piscina y solárium
- > Restaurante y coworking



Viding Castellana

castellana@viding.es.
C/ Fray Bernardino Sahagún 1.
Madrid



DEL
BARRIO
A LA
NATURALEZA



Y LA
NATURALEZA
EN EL
BARRIO



Madrid Nuevo Norte está destinado a cambiar para siempre el paisaje de Chamartín con un entorno más verde, sostenible y conectado. Este gran proyecto no solo aporta equipamientos públicos y vida urbana, creando nuevos barrios donde hoy hay antiguos terrenos industriales y vías ferroviarias, sino que también los cubre de verde, conectando a los vecinos con la naturaleza y entre ellos. La transformación integrará 400.000 m² de zonas verdes, naturalizando el espacio público y fomentando que la vegetación colonice también otras superficies, como muros y cubiertas de los edificios. Este ambicioso enfoque creará un entorno más habitable, un auténtico pulmón verde en medio de la ciudad, ofreciendo a los vecinos motivos de peso para ilusionarse por el futuro de su barrio.



Al sur de la M-30, en nuestro distrito, el gran Parque Central integrará un verdadero bosque urbano sobre los trenes que llegan a Chamartín, resolviendo la fractura histórica del haz de vías y restableciendo la conexión este-oeste de la ciudad. Este parque, un icono urbano de 14 hectáreas, será un pulmón verde totalmente integrado con el futuro distrito de negocios. Su diseño respetará, además, la memoria del lugar, basándose sus líneas sinuosas en el trazado de las vías del tren, y representará una obra de ingeniería única, con capacidad para plantar árboles de gran porte y crear un bosque urbano sobre el cubrimiento de vías. En el corazón del Parque Central se instalará el Jardín del Viento, una estructura vegetal en forma de espiral que servirá para bajar las temperaturas del entorno y actuar como punto de encuentro ciudadano. Este jardín vertical será un hito que aportará una imagen singular y fresca al paisaje urbano.



Poder disfrutar de paseos o rutas en bici hasta el monte de El Pardo, fusionando Chamartín con la naturaleza, será una realidad



Pero la apuesta por una ciudad verde no se queda solo en Chamartín. Al norte de la M-30, ya en Fuencarral-El Pardo, el eje urbano de la Castellana se convertirá en un verdadero paseo ambiental. Este itinerario verde, diseñado para ser recorrido a pie o en medios de transporte sostenibles, conectará directamente con el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. La posibilidad de caminar desde nuestro barrio hasta el monte de El Pardo, rodeados de naturaleza, no solo mejora la calidad de vida, sino que también ofrece una nueva forma de disfrutar y conectar con el entorno. La histórica Castellana se actualizará en su última prolongación, con los valores del siglo XXI, transformándose en un corredor verde e introduciendo en los barrios los parques naturales del norte de la región. Una red de parques lineales conectará con las zonas verdes existentes en la zona, formando una red coherente, muy especialmente con el eje de los parques de Ventilla y Rodríguez Sahagún, y con los grandes espacios naturales protegidos de El Pardo, desdibujando la idea de que la naturaleza y la ciudad son realidades contrapuestas y logrando que se fusionen en una sola.

La visión es un Chamartín lleno de parques interconectados donde la naturaleza y la ciudad coexisten armoniosamente. El eje verde introducirá los ecosistemas y la biodiversidad del monte de El Pardo dentro de la ciudad mediante una cuidada selección de especies con criterio ecológico y con el diseño de las zonas verdes. Además, ese eje verde integra los nuevos barrios con los ya existentes, respetando su identidad y ofreciendo zonas de encuentro y dotaciones públicas para todos los vecinos. Una conexión entre barrios que también conectará a personas, fomentando una mayor cohesión social y un renovado sentido de comunidad.

El patrimonio histórico tiene un papel importante, ya que se pondrán en valor las ermitas históricas de los siglos XVI y XIX ubicadas en Fuencarral, que se restaurarán y se convertirán en el elemento central de sendos parques integrados en el eje verde.

Madrid Nuevo Norte también fomentará la presencia de zonas verdes en superficies no convencionales, como fachadas y cubiertas de edificios. Este enfoque naturalizado contribuirá a combatir el efecto isla de calor y creará sinergias con el sistema de drenajes urbanos sostenibles, promoviendo una ciudad más resiliente y adaptable a los retos climáticos.

En definitiva, mirar a Madrid Nuevo Norte es mirar a un futuro donde la naturaleza y la ciudad se entrelazan, creando un entorno más verde, sostenible y habitable.



Las otras Dámaso

Una llamada de teléfono nos puso sobre aviso. *¿Es la biblioteca Dámaso Alonso?*, dijo una voz a través del auricular. Quería saber la dirección nuestro centro y hasta qué hora estaba abierta. *Calle Manuel Ferrero número 1, cerca de Plaza de Castilla. Estamos hasta las nueve*, contestamos. Es habitual, entre las llamadas que recibimos cada día, que nos pregunten por este tipo de cosas. Lo que nos sorprendió es que tras un par de minutos de indicaciones, no lograra ubicarnos, ni siquiera le sonaban nombres tan recurrentes como Mateo Inurria, Plaza de Castilla o Chamartín.

- Pero estoy llamando a la biblioteca Dámaso Alonso, ¿verdad?- insistió.
- Sí, eso es.
- ¿En Málaga?

Tras unos segundos de silencio a ambos lados de la línea, la risa compartida a 500 kilómetros de distancia.

Resulta que tenemos dos bibliotecas homónimas que deben su nombre al poeta madrileño: una de ellas se encuentra en Málaga y se inauguró apenas unos meses después del fallecimiento de Dámaso Alonso en 1990. Como gesto de agradecimiento, su viuda, Eulalia Galvarriato, envió una carta al consistorio malagueño cuya copia puede apreciarse en sus instalaciones. Y ahí es donde quería llamar la voz del otro lado del teléfono.

El otro centro con el que compartimos nombre y apellido se ubica en Dublín, en la sede del Instituto Cervantes de la capital irlandesa. No es casual: Alonso fue el primer traductor al español de 'A Portrait of the Artist as a Young Man' ('Retrato del artista adolescente'), de James Joyce, con el cual colaboró durante el año 1924. Esta biblioteca cuenta con copias de documentos personales intercambiados entre ambos, como una carta de James Joyce, reconocido como uno de los escritores más importantes del siglo XX, sobre la anterior traducción citada.



Foto: Biblioteca Dámaso Alonso (Málaga)



Leyendo con mayores en Dámaso Alonso

España tiene una de las medias de vida más altas del mundo, lo que conlleva que también somos uno de los países que más rápidamente ve cómo envejece su población. En 2020 se produjo un hito: el número de personas mayores de 65 años superó por primera vez a los menos de 20.

¿Es esto algo negativo? Para nada, debemos entenderlo como una buena noticia: cada vez vivimos más. Pero también debemos buscar nuevas formas de participación de la sociedad y no dejar a nadie atrás. A nadie.

Desde el pasado mes de enero la biblioteca participa en el proyecto "Leyendo con mayores" en colaboración con Voluntarios por Madrid, el programa municipal de solidaridad con numerosas acciones en marcha. El funcionamiento es sencillo: se trata de acercar la lectura a personas mayores.

El objetivo es más complicado: crear un espacio de encuentro y conversación con estas personas, fomentando su participación y promoviendo una situación de ocio cultural a su medida. Porque ellas y ellos son las protagonistas.



Foto: Participantes de 'Leyendo con mayores'

Una vez al mes tenemos la suerte de contar con la presencia de Cristina, Teresa, Luz, María Eugenia, Marcial y Emerteria, seis usuarios del Centro de Día Municipal Juan Pablo II y que asisten a nuestra biblioteca para escuchar alguno de los diversos textos –a veces es un artículo de periódico, otras un capítulo de un libro o un extracto de un cuento– que seleccionamos y que dos voluntarios (Katy y Luca) leen, dedicando su tiempo y esfuerzo en esta iniciativa. Después, abrimos una mesa de debate donde lo leído se diluye en muchas ocasiones para dejar paso a las anécdotas y al buen humor. Siempre nos pasamos de la hora acordada sin darnos cuenta.

“Leyendo con mayores” surgió en 2021 de manera virtual, para paliar la difícil situación sanitaria que vivimos a raíz de la pandemia, y se ha realizado en varias bibliotecas municipales, como en la Biblioteca Pública Municipal José Hierro (San Blas-Canillejas) o en la biblioteca Mario Vargas Llosa (Centro), donde se desplazan a residencias y centros de día.

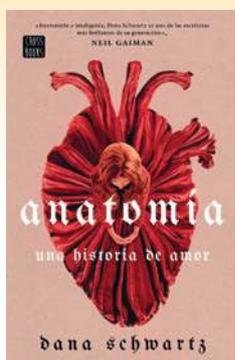
NUESTRAS RECOMENDACIONES



Adultos

El dolor de los demás
(Miguel Ángel Hernández, 2018)

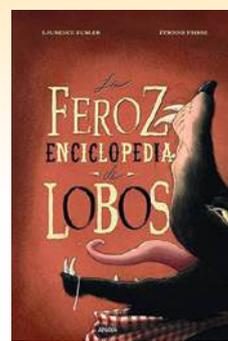
Nochebuena de 1995: el mejor amigo del autor asesina a su hermana y salta por un barranco en un rincón de la huerta murciana. Veinte años después, ya como periodista, Hernández recorre los lugares de su juventud para tratar de arrojar luz sobre un caso que se cerró desconcertando a toda una comarca.



Juvenil

Anatomía: una historia de amor
(Dana Schwartz, 2022)

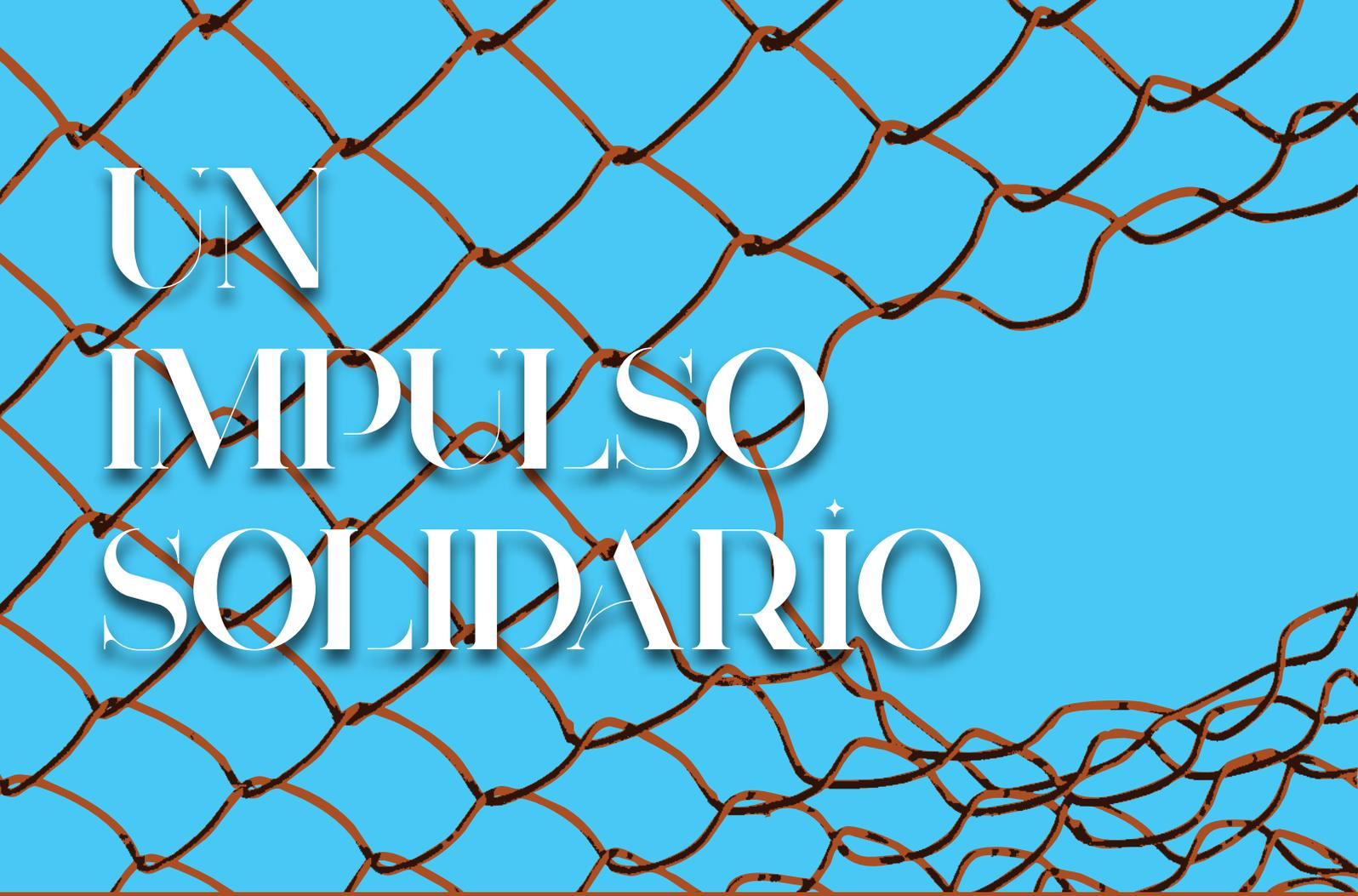
Te invitamos a sumergirte en el Edimburgo de principios de siglo XIX de la mano de Haze, una joven aristócrata que quiere ser cirujana, y Jack, un chico humilde que se gana la vida como resurreccionista o desenterrador de muertos.



Infantil

La enciclopedia feroz de los lobos
(Laurence Kubler, Étienne Friers, 2022)

En este libro nos vamos a encontrar a un montón de tipos de lobo, todos ellos con su correspondiente descripción, habilidades y peligrosidad valoradas de 0 a 5. Una divertida obra que sin duda consigue sacarnos más de una sonrisa y ver otras caras del lobo muy diferentes a las que nos muestran los cuentos clásicos.



UN IMPULSO SOLIDARIO

Parecía un cuento, una fantasía, la propuesta de organizar el envío de un camión de ayuda humanitaria hasta Ucrania. Se requería una de esas transformaciones del deseo necesarias para lograr lo que se plantea sin contar con el coste de la realidad. Había que despertar la creatividad que nos pone pie en tierra, que hace posible lo imposible, sin perder su encanto, ni su dificultad.

Se trataba de un pequeño proyecto envuelto en ilusión, en un impulso interior. Sí, ha sido ilusionante dejarse llevar por la petición de enviar un camión con ayuda humanitaria hasta Novoyavorisk (Ucrania). Desde España hasta ese mismo pueblo de Ucrania. Desde nuestra parroquia y otras asociaciones y amigos, entre Madrid y Pamplona. Sobrepasar el deseo, pese a estar a final de curso.

No es una fantasía aproximarnos al sufrimiento de Ucrania. No es suficiente con la ingenuidad inicial. Si dejas que te hable el trasfondo histórico de la invasión de ese pueblo, encontrarás el drama humano que arrastran tantos pueblos. Mijaíl Shishkin, en su libro *Mi Rusia*, lo presenta así: "el ser humano actual es incapaz de concebir que el bombardeo de las ciudades ucranianas, el 24 de febrero de 2022, no sea producto de los delirios de un dictador loco, sino la continuación de una guerra infinita que durante siglos viene librando el sistema autoritario de Moscú contra su propio pueblo y contra el mundo entero". Son certezas que bloquean. Pero uno cree también que la bondad humana es capaz de superar estos desafíos ya vividos por anteriores generaciones. La actual fuerza del mal no tiene por qué ser determinante.

También en esos días, con muchísima ilusión y ganas, lanzamos en la parroquia la propuesta de peregrinar en autobús hasta la comunidad ecuménica de Taizé (Francia) en la que viven y trabajan cristianos de diferentes confesiones. La propuesta era participar en una semana de encuentros asistiendo a grupos, talleres, trabajos comunes, canto, silencio, oración. Un viaje en autobús de 24 horas con tiempo para abrir interrogantes. Así nos unimos a casi cuatro mil personas, mayoritariamente jóvenes, de los distintos pueblos de Europa. También ucranianos.

Shishkin dice que “para vivir con los lobos hay que aullar como los lobos”. Es la historia de nuestra vieja Europa que algunos quisieran repetir. Sacar a las calles el fantasma creado por las peores fantasías, por la ambición de poder que dice a sus oponentes “no te hagas ilusiones”. Pero la bondad humana tiene algo que decir, especialmente aterrizando, para no seguirlos.

Es posible soñar con lo mejor que ha conocido y conocen nuestros pueblos. Y también la Iglesia. Pese a que cierto realismo político, a veces, nos niegue las sanas ilusiones del bien, intentando hacernos creer que no es posible abrir caminos que lleven a un futuro de paz y justicia sin pasar por el mal de la violencia.



En nuestro caso, no ha sido fácil casi nada. No obstante, han vencido las ganas buenas. El deseo que da forma a la creatividad abrió sus puertas. Hemos mantenido la fe, como una luz nocturna, durante todo el tránsito que va de la ilusión al pequeño logro de ver un trailer cargado con 24.000 kilos de ayuda humanitaria. Cargado con lo que se nos había pedido desde Novoyavorisk.

Ucrania y Rusia siguen siendo “Tierras de Sangre” donde las familias sufren el dolor de ausencia, caen los jóvenes, la violencia destruye la inocencia y la belleza. Las mutuas invasiones incomparablemente desiguales alejan la paz. No obstante, ahí clama el grito del sufrimiento común diciendo: “no existe el otro lado”, somos una sola familia humana. Y ahí estamos. En el sueño, en el deseo que nos lleve a descubrir con los pies en la tierra, que todo ser humano es mi hermano.

Taizé es uno de esos lugares donde se conoce al ser humano y su capacidad de esperanza. Donde se cree en la alegría serena, en el gusto por la vida, en la reconstrucción de la fraternidad. Durante esta semana nos han recordado que las personas son capaces de escuchar la bondad de su corazón. “Escuchar es un acto de amor. La escucha está en el corazón de toda relación de confianza. Sin escucha, poco puede crecer o desarrollarse. Ninguna relación puede funcionar sin ella”.

Hubo un momento en que parecía que todo se venía abajo. El camión no podría cruzar la frontera ucraniana. La documentación cada vez era más compleja. Sin embargo, “las ilusiones nos permiten intuir que estamos habitados por la alegría de un presentimiento”. Y ese presentimiento decía “no te rindas”. Y así apareció Nadiya, una mujer ucraniana que trabaja en una ca-

fería de Pamplona, y se realizó el milagro. Creo en la existencia de estas personas que osan ir más lejos porque saben que pese a que estos son “tiempos que exhalan olor a cárcel”, han decidido resistir. “¿No renacerá entonces la confianza dentro de nosotros, por frágil que sea, para darnos la suficiente luz como para dar el siguiente paso junto con Dios y las personas que nos son confiadas?” (Carta de Taizé ‘24)

Arroz, pasta, harina, conservas, mochilas, sacos de dormir, aislantes, ropa sin estrenar, etc. etc. etc. nuestra parroquia del Santísimo Redentor, Acoger y Compartir, Ayuda Contenedores, Hambre Cero, Industrias Racionero, hasta ver salir desde Pamplona ese camión cargado con destino a Ucrania.



Sabiendo que el camión pudo llegar a su destino y ser descargado para alegría de tantas familias, comprendo mejor este texto de la Carta de Taizé ‘24: “El sufrimiento puede transmitirse de generación en generación en pueblos que han sido explotados y humillados...¿No hay una llamada a afrontar juntos estos desafíos?”.

Es imposible vivir sin despertar ilusiones. Comprendiendo que el Evangelio nos invita a encontrar la fuerza en la vulnerabilidad, en esa fuente en la que se renuevan nuestras fuerzas llevándonos hasta la inagotable bondad del corazón humano. ¿Buscarás el impulso que te mantiene solidario en las heridas de la familia humana?



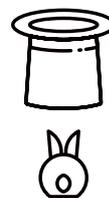
JOSÉ MIGUEL DE HARO SÁNCHEZ

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.

LAS ILUSIONES



EL BIEN, EL MAL



—Chat GPT, escribe un texto sobre las ilusiones.

—Las ilusiones son como destellos fugaces en la vastedad del pensamiento humano, tejidas con hilos de percepción y anhelo. Nos envuelven en un juego misterioso donde la realidad se entrelaza con lo que queremos ver, creando imágenes que brillan y se desvanecen en el mismo instante en que intentamos atraparlas.

Lo leo como el que lee su nombre. Enseguida entiendo que así funcionan las máquinas y las personas. Primero deseamos, le damos forma al futuro, aspiramos a algo más grande o mejor. A veces la aspiración se logra. Si se logra ya no sirve porque, tarde o temprano, aparece un peldaño, otra montaña o una sábana ondeando en la terraza. Lo difícil consiste en no tener ilusiones y evitar desilusionarse, algo que saben hacer muy bien los magos.

Continúo.

—Chat GPT, escribe algo sobre la importancia de eliminar las ilusiones.

—Se trata de un acto de valentía y discernimiento, un proceso con el cual despojamos nuestra percepción de capas superfluas para revelar la desnuda realidad que yace detrás. A menudo, las ilusiones actúan como velos que distorsionan nuestra visión, creando una versión embellecida o distorsionada de la verdad.

Esta respuesta es una obviedad. Pero es que las ilusiones no tienen defectos. Mejor construir castillos en el aire que castillos al borde del mar, dicen algunos. Puestos a ilusionarse... Las ilusiones deben estar hechas de pan de molde, tener el tamaño justo para el bolsillo y convertirse en una figurita de migas, pequeña, invisible para el resto, presente para uno, nunca omnipresente. Una vez tuve una ilusión; hace años que no hablo con ella.

Hay que ir terminando.

—Chat GPT, ¿cuál es tu mayor anhelo?

—Como inteligencia artificial, no tengo emociones ni deseos personales, por lo tanto, no tengo ilusiones en el sentido humano.

Y me echo a reír de la ilusión.



JAVIER VIDAL

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

¿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:](#)  



Queridos vecinos!

Queremos compartir algo muy especial con vosotros: después de 60 años la Farmacia Oscar García De Vinuesa Landa ha renovado su imagen y estamos encantados de mostraros el resultado. Nuestro personal y nuestra esencia se mantienen.

Cuidar de vuestra salud es nuestra prioridad, y ahora lo hacemos en un espacio más moderno y cómodo.

¡Gracias a todos los que formáis parte de esta larga historia!

Ven a visitarnos y descubre todas las novedades y no olvides que puedes realizar tus encargos y disponer de ellos en menos de 24h

¡Te esperamos con los brazos abiertos!



Oscar García de Vinuesa Landa



FARMACIA LANDA

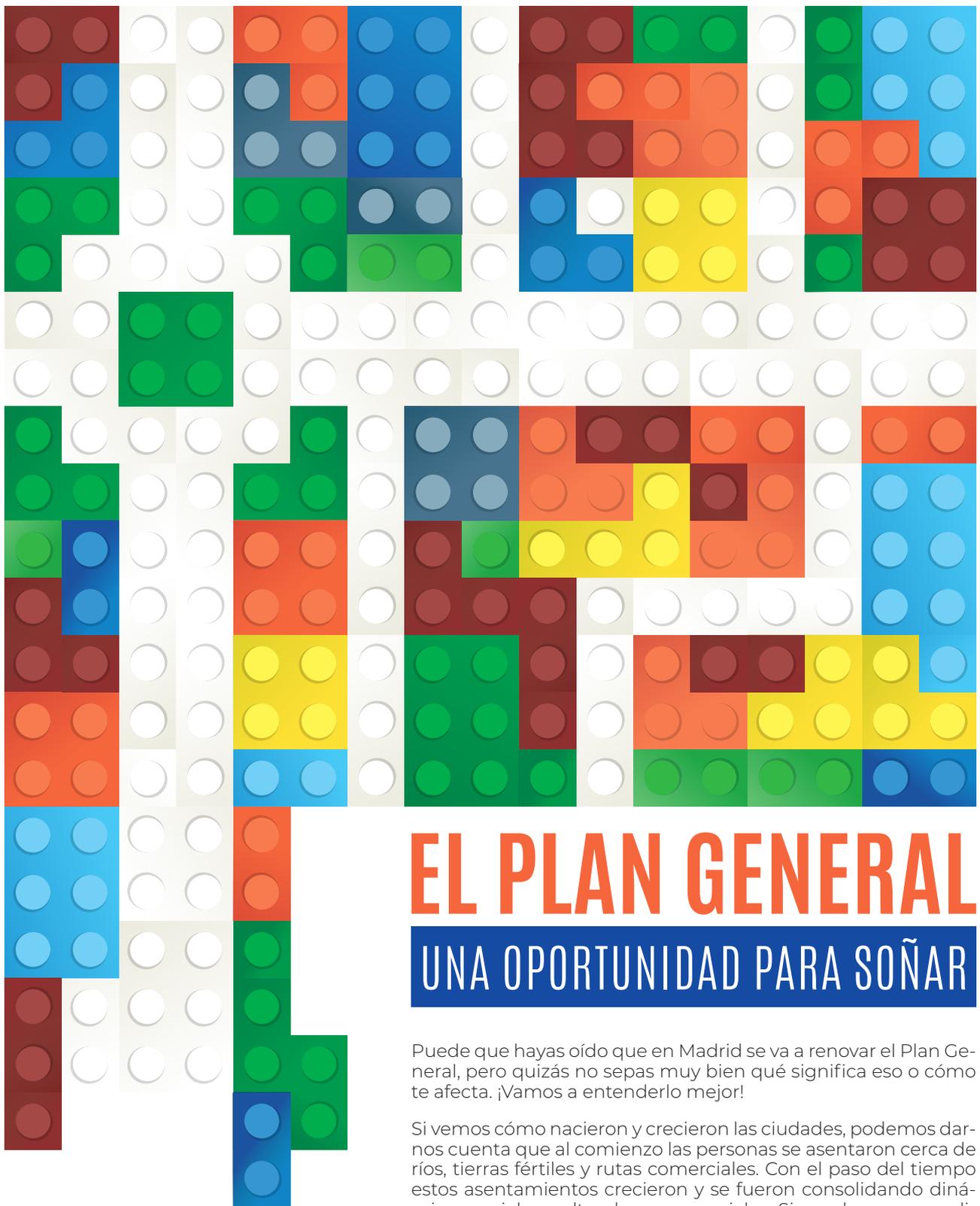
Pedro Muguruza, 8

Tel.: 913502401

Móvil: 670011498

farmacialanda@gmail.com

www.farmacialanda.com

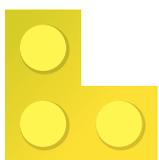


EL PLAN GENERAL

UNA OPORTUNIDAD PARA SOÑAR

Puede que hayas oído que en Madrid se va a renovar el Plan General, pero quizás no sepas muy bien qué significa eso o cómo te afecta. ¡Vamos a entenderlo mejor!

Si vemos cómo nacieron y crecieron las ciudades, podemos darnos cuenta que al comienzo las personas se asentaron cerca de ríos, tierras fértiles y rutas comerciales. Con el paso del tiempo estos asentamientos crecieron y se fueron consolidando dinámicas sociales, culturales y comerciales. Sin embargo, a medida que las sociedades se volvían más complejas y las ciudades más pobladas, surgieron problemas de contaminación, hacinamiento y falta de servicios básicos. Fue ahí donde planear el crecimiento y poner normas se volvió necesario para asegurar una buena calidad de vida de las personas. Gracias a la planificación se comenzaron a diseñar aceras, calles amplias, sistemas de alcantarillado y parques.



Pero, ¿Qué es un Plan General?

El Plan General de Ordenación Urbana (PGOU) es un documento estratégico que establece las directrices para el uso del suelo, el desarrollo de infraestructuras, la preservación de áreas naturales y la gestión del crecimiento poblacional. En definitiva, el Plan General es un conjunto de normativas que definen las posibilidades y restricciones para el desarrollo de la ciudad. Eso significa que este documento establece reglas sobre dónde y cómo se pueden construir viviendas, oficinas, comercios, bibliotecas, hospitales, colegios, fábricas y parques, entre otros. También indica cuáles son los elementos protegidos y cómo se deben organizar las calles y el transporte público para que todo funcione de manera eficiente.

Actualmente, el plan general vigente en Madrid es de 1997. La realidad actual es muy diferente a la de entonces y aunque ha tenido múltiples modificaciones, es urgente que se reemplace por uno nuevo que afronte los retos y oportunidades de hoy en día. Este año se ha empezado el proceso para crear un nuevo plan y para ello se ha creado la Oficina del Nuevo Plan de Ordenación Urbana de Madrid que está encargada de realizar la revisión del plan actual y de la redacción del nuevo Plan General. El proceso de revisión y redacción del nuevo plan lleva tiempo y consta de cinco fases: información urbanística y diagnóstico; avance y formulación de criterios y objetivos generales; aprobación inicial; aprobación provisional; y aprobación definitiva. En diferentes momentos del proceso, se realizan publicaciones para que la ciudadanía presente sugerencias o reclamaciones.

Y esto, ¿Qué tiene que ver conmigo?

El Plan General no es solo un conjunto de normas y regulaciones, es una hoja de ruta que determina el futuro del desarrollo de la ciudad. Las normativas que allí se establezcan pueden representar un obstáculo o una oportunidad para construir ciudades más sostenibles y justas. Por eso es fundamental que la ciudadanía participe en su revisión para asegurar que el plan refleje realmente las necesidades y deseos de las personas que viven en la ciudad. Si te preocupa que en tu barrio sólo haya viviendas y no encuentras comercios de proximidad para hacer las compras, o por el contrario, si hay actividades que estén desplazando la vivienda, entonces te interesa involucrarte en este proceso, pues el Plan General determina el modelo de ciudad que se quiere construir y según lo que se defina, la ciudad tomará rumbos distintos. Por ejemplo, hay modelos que priorizan el coche y crean grandes avenidas por las que se puede transitar rápidamente, otros que priorizan la proximidad y dan especial importancia a los peatones y ciclistas. Sea cual sea el modelo que se escoja, tendrá una repercusión directa en la vida cotidiana de las personas. Por eso es fundamental que se incluyan diferentes perspectivas y actores que tengan necesidades e intereses diversos y, sobre todo, que se incluya y se escuche a aquellas personas que pasan más dificultades en la ciudad. Sólo así este plan reflejará la esperanza de construir ciudades más ordenadas, inclusivas, eficientes y sostenibles.

Vale la pena soñar

Este es el momento ideal para permitirse soñar y pensar cómo sería el Madrid ideal. Muchas veces limitamos nuestra imaginación al pensar que ciertas mejoras implicarían cambios muy grandes o costosos, o simplemente pensamos que son imposibles. Sin embargo, la revisión del plan general es la oportunidad perfecta para proyectar esa ciudad que deseamos. Y sí, sí es posible. Muchas otras ciudades alrededor del mundo han logrado implementar grandes cambios y mejoras que hacen que las personas vivan mejor y que pueden servir como inspiración.

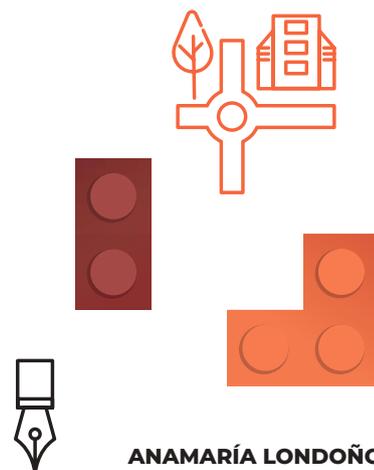
Vale la pena soñar con...

- aceras amplias y carriles bici seguros.
- una ciudad que asegure que todas las áreas de la ciudad estén bien conectadas con un buen sistema de transporte público.
- una ciudad que se adapte al cambio climático y utilice energías renovables.
- una ciudad que tenga sistemas de drenaje más eficientes para evitar inundaciones, y ofrezca refugios climáticos.
- una ciudad que sea accesible para todas las personas con diversidad funcional.
- una ciudad que reparta equitativamente los servicios en su territorio.
- una ciudad donde todo lo que necesites esté cerca de casa: tiendas, escuelas, parques, centros culturales...



Vale la pena soñar

Las ciudades no solo se construyen sobre cemento y acero, sino también sobre los sueños e ilusiones de sus habitantes. El plan general es una herramienta vital para construir ese futuro mejor que soñamos. A través de una planificación cuidadosa y la participación de la comunidad, podemos crear ciudades más sostenibles, inclusivas, equitativas y agradables para vivir. Al enfrentar desafíos como el cambio climático y mejorar aspectos como la movilidad y la distribución de servicios, el plan general puede ayudar a materializar una visión compartida de progreso y bienestar urbano.

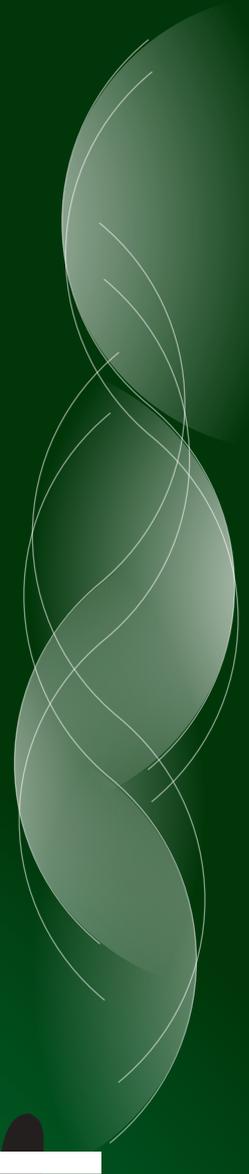


ANAMARÍA LONDOÑO GIRALDO

Urbanismo para la Vida - Foro NESI

HISTORIAS DEL BARRIO FRÍVOLO

BLANCOS COMO ♦♦ LOS ROMBOS



No es fácil vivir en un portal de la calle que desemboca en el Bernabéu y ser inmune a la euforia del fútbol. A mí, en los tiempos en los que eso era incomprensible para el resto de la chavalería, el resultado del Real Madrid cada semana era algo que me la traía al paio. Aunque hablamos de cuando la “Quinta del Buitre”, por entonces la intriga en la Liga se ceñía a los reñidos puestos por debajo del primero, que siempre era El Madrid.

Mendoza, el tipo del pelazo blanco que fumaba Ducados, presidía el club merengue con ese aire entre señorial y chungo de quien dirige el barrio en una película de Scorsese. El perfil se acentuaría después con Lorenzo Sanz (su físico encajaba más en una de Coppola). Aunque todos esos parecidos cinematográficos se me ocurrieron más tarde, claro.

En fin, lo que quiero decir es que cuando alguien bajaba al parque un diario AS distraído del salón de su casa, lo único que me parecía relevante de aquel periódico deportivo era la chica semidesnuda de la contraportada. En eso no hacían falta cinefilias precoces.

Pero siendo completamente sinceros, recuerdo en aquellos días de fútbol estar mucho más preocupado por las páginas que compartían Conan y Belit en algunos números de la mal coloreada colección de Comics Fórum, un sello de la Editorial Planeta con oficinas en el Paseo de La Habana.

La adolescencia es una curiosa batidora de impulsos, fantasías y coleccionismo barato. Para el caso, lo mismo servían los tebeos de "espada y brujería", las chicas recortadas del AS o los cromos del último álbum de La Liga que circularon en el patio del colegio. En ese álbum, aunque me quede obvio, los futbolistas más codiciados y difíciles de intercambiar eran los delanteros del Real Madrid. En la Liga siguiente, ni a mis amigos les interesaban ya aquellos cromos.

Hasta que llegaron la indiferencia y el acné, algunos ya estábamos a salvo de semejante fiebre blanca. Mi amigo Oscar, Javier el chileno, y yo mismo nos escapábamos a por chapas al Rastro, esas que se ponían en las solapas de nuestras cazadoras vaqueras, mientras rumiábamos los primeros conciertos en los que queríamos estar. Aquella era la otra cancha del club blanco, la que nos importaba, la de los directos de rock en la época dorada del Pabellón del Real Madrid.

Para chapas, no obstante, las que exhibía en sus tirantes Juan, el alma tras la barra de la marisquería Txangurro, a la que iban algunos domingos a beber y fumar juntos Alfredo Di Stéfano (que vivía en el barrio), y Luis Aragonés. A veces se les sumaba otro grande de su generación, del que (perdón por mi poca memoria futbolera), no recuerdo ya el nombre.

Era digno de verse cómo se reunían en la primera mesa de la terraza (aquellas redondas mesas artúricas del Txangurro, hechas con madera de tronco), don Luis de traje y corbata, don Alfredo más informal, pero también señor, saboreando unas copas de vino y hablando de vaya usted a saber qué.

Entonces no había teléfonos móviles con los que incordiarles a selfies. Además, eran demasiado mayores y los adolescentes sólo mitifican a los héroes en activo. Para la hinchada juvenil, esa es la línea de separación entre la leyenda y la vieja gloria. Quizá por eso, hasta que otras prendas blancas ciñendo otra clase de piernas ganaron todo nuestro interés, un futbolista que hubiera pasado por "el Castilla" (filial del club merengue) tenía un plus de admiración mayor que aquellos veteranos, que habían dado a sus equipos los mejores triunfos de su historia y ahora tomaban el aperitivo sin que nadie les molestase.

Si faltaba el toque cosmopolita, Michael Robinson bebía pintas de Guinness un poco más abajo, en el Steinlager. Era amigo de su encargado por entonces, nada menos que Manolo Moriche, veterano capitán del equipo nacional de rugby, y ya hacía sus comentarios futboleros en Canal Plus.

Ese pub Steinlager, que otros llamaban el Foster (las dos marcas de cerveza australiana que tenían corpóreo luminoso sobre su puerta), era el mismo en el que no sé si sigue una foto mag-

nífica, en la que todos mis amigos de barrio y bar posaban mezclando camisetas, banderas y bufandas del Madrid y del Atlético justo antes del derbi.

Entretanto, en el Asador Frontón que prosperaba a escasos metros del pub, los presidentes de los clubes que se batirían la tarde del domingo en el estadio Santiago Bernabéu regaban con vino gran reserva unos chuletones que no se los saltaba ni un portero de primera división.

El barrio entero rebosaba huellas del club blanco como nuestra televisión rombos sobre las películas más "adultas" de la emisión nocturna (una sola cadena, toda la audiencia del prime time).

Huellas en el De María (el de Félix Boix), restaurante de carne argentina que abrió poco tiempo después, donde la plantilla entera comía como si no hubiese mañana. Corre aún el rumor de que los futbolistas del Real nunca pagaban la cuenta en aquel restaurante que la curiosidad de la afición llenaba. Pero que sus propinas a veces superaban esa cuenta con mucho.

También lució huella madridista la pastelería Helen's, que tenía una mesa con placa dedicada a Fernando Hierro. Le vi alguna vez comprando tartas, cuando aquel local se había convertido en uno de los pocos del barrio en los que se podía escribir sin tener que soportar un televisor de fondo.

Voy a dejarlo aquí, porque en la televisión de este bar en el que ahora escribo empieza un especial sobre el Real Madrid. A ver si me cuenta alguna anécdota de barrio que yo no sepa.



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.

A B C

... *Kivetsugi*



H

ace unos cuantos años, en uno de mis viajes a Póo de Llanes, en mi querida Asturias, conocí a un ceramista que trabajaba en un pequeño taller en el centro de artesanía del pueblo. Creo recordar que se llamaba Miguel. Su trabajo me llamó la atención. Su propuesta era diferente: a través de la cerámica rescataba algunas técnicas ancestrales moldeando objetos cotidianos con una mirada personal, contemporánea y exquisita.

Estuvimos charlando un buen rato. Su entusiasmo con el proyecto de rescate del trabajo artesanal que se estaba haciendo en ese momento en la provincia, y que él lideraba, te lo transmitía sin mayor esfuerzo que su sonrisa y simpatía. En algún momento aproveché la llegada de otros visitantes para curiosear por las estanterías y su mesa de trabajo. Me seducían mucho las piezas que tenía expuestas así como las que estaban en proceso de creación. Llegué al fondo del taller y descubrí, en un rincón olvidado, una singular vasija color gris perla con algunos toques marrón dorado que me atrajo. Me enamoré enseguida de esa pieza. Despertó mi compasión: estaba agrietada. Grietas que te dejaban ver al otro lado. Imposible verter en ella nada que no fuera admiración. Decidí que esa pieza volvería conmigo a Madrid.

La negociación con el artista ceramista no fue nada fácil. Me alegó que era una pieza de desecho, que no podía venderla de ninguna de las maneras y que tampoco me la podía regalar al tratarse de una pieza fallida. Su nombre estaba en juego, concluyó. Con la misma firmeza que él me habló, yo le respondí: "soy escritora y si algo he aprendido en este oficio es el valor de una errata. No hay libro que se precie de estar bien escrito sin su correspondiente errata."

Mientras mi nuevo amigo envolvía con delicadeza la pieza yo firmaba un ejemplar de mi libro *Cuentos chinos*. Nuestro trato fue que yo le obsequiaba uno de mis libros a cambio de la pieza que, a partir de ese momento y de común acuerdo, pasaba a llamarse *errata est*.

Las cosas cobran una nueva vida a través de su propia herida

Poco después de esta anécdota, cayó en mis manos un artículo referente al *kintsugi*, un legendario arte japonés de reparación que me conmueve profundamente, y que me hizo admirar, aún más, si era posible, la pieza asturiana que lucía encima de mi mesa.

Sucede que en la cultura japonesa, que un objeto se rompa no implica su fin si no todo lo contrario, es una nueva oportunidad. Una fractura puede ser el principio de algo más hermoso. Las cosas cobran una nueva vida a través de su propia herida.

Se suelen trabajar las partes fragmentadas con laca y polvo de oro o algún otro material que permita aflorar un nuevo aspecto de la pieza tratada. Hay verdaderas obras de arte conseguidas a través de esta delicada técnica oriental. Incluso, en algunos casos, se ha llegado a cuestionar que haya quien ha roto piezas a propósito para crear una nueva obra. Porque la cuestión esencial es que la rotura debe ser fortuita, nunca provocada, igual que sucede con las erratas.

Y yo de erratas voy bien servida en cada uno de los números de la revista, desde el número uno hasta el presente. Porque, queridos lectores, lectoras, no están ustedes para saberlo ni yo para contar-

lo, pero en este largo camino de números y años navegando por la Costa Fleming, yo también me rompí una vez. Una dolorosa herida que me hizo faltar a mi cita en un par de números de la revista.

Por suerte, y aunque me costó algo de tiempo y un poco de *kintsugi*, pude retomar las buenas costumbres y volver a este generoso espacio que el Señor Editor me mantuvo reservado con "p" de paciencia.

Y lo escribo con mayúsculas porque hay que celebrar su empeño en moldear y dar forma a su proyecto. Sé que no ha sido un camino fácil (los colaboradores somos un desastre con los tiempos), ni muchas veces ha resultado dulce (que si una pandemia, que si una máquina se rompe, que si no hay papel, etc.) y es que las incidencias no son previsibles, ni falta que hace. Es más, casi estoy segura que más de una vez ha tenido que hacer un poco de *kintsugi* para sacar adelante algún número, pero ahí la tienen, aquí la tenemos: la revista Alexander cumple 15 números y yo no puedo estar más que orgullosa de formar parte de la familia Costa Fleming. Con el mismo entusiasmo del primer número y con la inmensa complicidad y enorme cariño enredados a lo largo de estos años.

Gracias Jorge, gracias Carmen, gracias JuanLu. Gracias a todos los que la hacen posible.

¡Felicidades quinceañera! ¡A por otros quince!



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.

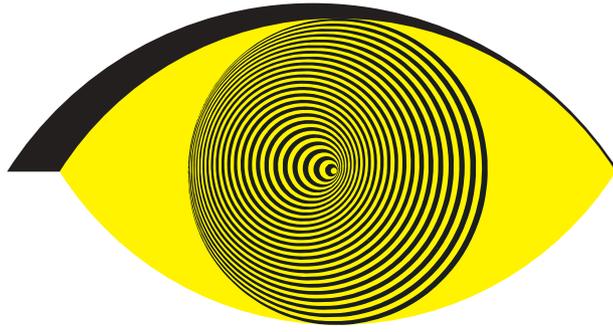
De momento, lo va consiguiendo...

Autora de *Cuentos chinos*, *Pizca de sal*, *Julia*, *No hay tres sin dos* y *Esta boca es tuya*, micromemorias de una groupie.





Archivo Regional de la Comunidad de Madrid. Fondo Martín Santos Yubero. Plaza de Castilla 1972



¿SERENDIPIA O ILUSIÓN ÓPTICA?

El verano toca a su fin, las altas temperaturas se van, los vecinos vuelven a Madrid y las playas quedan desiertas.

Sin embargo, los recuerdos mágicos de esa época quedan grabados en nuestra imaginación. La mayor parte de estos recuerdos realmente ocurrieron; sin embargo, otros dudamos incluso nosotros mismos de cómo acontecieron. Entonces, ¿nos estarían engañando nuestros ojos?

La respuesta se encuentra, en la existencia de las ilusiones ópticas y espejismos.

Pero, ¿qué son las ilusiones ópticas?

Son imágenes que engañan al cerebro y nos hacen percibir algo que no coincide con la realidad física. Es el resultado de cómo nuestro cerebro interpreta la información visual, creando una percepción que difiere de la verdadera configuración de los objetos.

Uno de los ejemplos más sencillos, es la denominada “Rejilla de Hermann”, Esta ilusión consiste en una cuadrícula de líneas negras o blancas cruzadas sobre un fondo blanco o negro. En las intersecciones de las líneas, se perciben puntos grises que en realidad no existen.

Por otro lado, y aunque puede parecer una ilusión, nos encontramos con los espejismos. Estos sí son fenómenos ópticos naturales que ocurren cuando las capas de aire con diferentes temperaturas refractan la luz de manera que crean la ilusión de que hay agua o un objeto en el horizonte. Un ejemplo sería el oasis en mitad del desierto.

Pero con lo que posiblemente nos hayamos encontrado este verano es con alguna serendipia. Esto es un hallazgo afortunado e inesperado que ocurre de manera accidental cuando se está buscando algo distinto. Son esos momentos que nos llenan de ilusión, en los que se descubre algo valioso, interesante o beneficioso sin haberlo buscado intencionalmente.

El más claro ejemplo, es el que le ocurrió a quien da nombre a esta revista, “Alexander Fleming”, cuando descubrió la penicilina. Este notó que un moho había contaminado una de sus placas de Petri y matado las bacterias de alrededor.

Esperamos, que el hallazgo de esta revista, para quien no la conocía, en la barra de algún bonito bar o en nuestro propio negocio Fratelli Óptica, haya sido una serendipia para vosotros y os deseamos un bonito inicio de nuevo curso.



MARCO Y EDGAR SÁNCHEZ

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



Estamos encantados de saludarte, y ofrecerte un servicio óptico a medida, según tu perfil y necesidades. Para nosotros, **cada cliente es excepcional y único.**

¡QUEREMOS CONOCERTE!

Somos una óptica independiente. Un negocio familiar con las mejores soluciones para tu salud visual y una inmejorable experiencia de cliente.

HOLA, VECINO.



LOS HERMANOS FRATELLI
Marco & Edgar Sánchez

Contamos con la categoría de **ZEISS VISION EXPERT** y estamos a la vanguardia de las últimas novedades y tendencias en marcas y modelos de gafas. Moscot, Face a Face, Oliver Peoples, Silhouette, Rayban, etcétera.

- Salud Visual y Optométrica
- Lentes de Contacto
- Especialistas en Progresivos
- Optometría infantil

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

📍 Calle de Carlos Murrás 9, Local 1 – 28036, Madrid

🌐 www.fratelloptica.com 📱 @fratelloptica

✉ info@fratelloptica.com ☎ +34 680 917 081



ICONO E ILUSIONES DEL SUEÑO AMERICANO



Pocas marcas definen la impronta norteamericana en el diseño automovilístico como **Cadillac**. Un nombre de origen francés para este icono americano de la precisión y la elegancia. División de la empresa General Motors, desde su fundación ha representado siempre el lujo “Made in America” y generado varios millones de dólares y miles de fieles creyentes.

En los alrededores del edificio Corea los oficiales americanos mascaban chicle y aparcaban sus flamantes **Cadillacs** negros bajo la atenta mirada de vecinos y curiosos. Nunca se había visto aquí un coche tan enorme, ni un uniforme tan bien planchado, ni una sonrisa tan perfecta y blanca. Eran los comienzos de la Costa Fleming y el aroma de los dólares inundaban las calles del norte de Madrid en los años 60.

William H. Murphy y Henry M. Leland decidieron bautizar la marca en honor a Antoine de la Mothe **Cadillac**, un oficial del ejército francés que adoptó el nombre de un pueblo homónimo del suroeste de Francia. Al país de las oportunidades se entra a lo grande o no se entra. Como logotipo de la empresa, eligieron un escudo heráldico. El resto es gasolina y el sueño americano.

En 1909, GM adquirió **Cadillac** incorporando innovaciones tecnológicas nunca vistas: un sistema eléctrico completo, la primera transmisión manual y el primer techo de acero, desarrollando tres motores distintos. El V8 marcó el inicio de los motores de alto rendimiento, muy utilizados para quemar rueda en las carreras polvorientas de Nevada.

Cadillac fue el primer coche en ganar el trofeo Dewar del Club del Automóvil Royal de Inglaterra en 1908, demostrando la fiabilidad de su tecnología, lo que originó el primer eslogan de la marca: “Standard of the World”. Volvería a ganarlo en 1912 al incorporar el motor eléctrico de encendido y alumbrado en un automóvil de producción. América siempre fue grande.

Los inicios de **Cadillac** no habrían sido posibles sin el ingenio de Henry M. Leland, inventor del motor de combustión interna de un solo cilindro. Los primeros modelos, el Runabout y el Tonneau, contaban con dos asientos que no necesitaban caballos para funcionar y una potencia de 10 hp (7 kW) generada por un motor de un solo cilindro. Precisión y fiabilidad.

De 1960 a 1966, **Cadillac** se convirtió en el epicentro del lujo y la innovación, introduciendo el cilindro maestro de freno con doble depósito y sistemas hidráulicos delanteros y traseros separados, seis años antes de que fuera un requisito federal en Estados Unidos. También lanzó el primer sistema de calefacción y aire acondicionado totalmente automático, así como la transmisión Turbo-Hydramatic de tres velocidades, que se convirtió en el estándar de GM durante décadas.

El **Cadillac** del 63 lucía una nueva carrocería con la parrilla más baja respecto a los faros cuádruples y las brillantes molduras horizontales que recordaban al modelo del 59, así como las formas superiores de los guardabarros y una línea de carácter que se extendía hacia atrás. El parachoques delantero y los laterales de la carrocería evocaban el diseño de 1960.

Cadillac y la música han vivido un idilio desde sus comienzos. Chuck Berry y su Gibson 335 escapando de un promotor a toda velocidad, Bruce Springsteen con su "**Cadillac** Ranch" y los Rolling Stones conduciendo borrachos se han servido de este símbolo de estilo y sofisticación 100% americana. Elvis Presley coleccionaba **Cadillacs** y pistolas y le compró uno a su madre (un **Cadillac**). Los Stray Cats le dedicaron una canción: "Look at that **Cadillac**" y Clint Eastwood se enamoró de una fugitiva con una enorme cantidad de dinero escondida en un **Cadillac** rosa. Recordad, se puede matar a un caballo, pero nunca a un **Cadillac**.



LA ILUSIÓN DEL CADILLAC

Corría el año 1989 e iba a cumplir 10 años. El cambio de dígito es un evento importante para cualquier niño y yo quería que todo mi barrio lo supiera. Era el chico nuevo del barrio de padres extranjeros y Megan, la chica del octavo del Edificio Corea, ni sabía que existía. Ninguno de mis compañeros se acordaba que hoy era mi cumpleaños, es lo malo de cumplir a finales de junio, todo el mundo está de vacaciones.

Mi plan cumpleaños era ver la tele e intentar convencer a mi padre para que me llevara a ver la última peli de Clint Eastwood. Quería ser como él. No me quitaba los Levis ni para dormir. En la pantalla todos los tíos guays conducen coches guays. Pensé que a lo mejor mis compañeros de clase se acordarían de mí si fuera un tío molón como Clint conduciendo un coche molón. Pero mi padre tenía un Seat 850 color naranja que prestaba a todos sus amigos y no llamaba mucho la atención. Si tuviera un **Cadillac** seguro mis amigos se acordarían de mí y querrían venir a mi cumpleaños. Pero eso solo sucede en las pelis americanas.

Decidí que tenía que comer algo más que salchichas recalentadas al microondas e intenté hacerme un peanut butter and jilly, cosa gringa que se hacía mi primo en su casa de McAllen. Me hice uno y el subidón de azúcar que me dio fue apoteósico, di tantas vueltas alrededor de la mesa del comedor y salte tanto en los cojines del sofá que por un momento pensé que lo iba a romper, pero los sofás de cuero tejanos de mi tío Alfredo son resistentes y duraderos.

Nunca tuve problema con entretenerme solo. Con mi imaginación y la tele me bastaba. Empecé a pensar cuál sería el coche más molón para conducir por las obras de las Torres Kio con un brazo en la ventanilla como Burt Reynolds en Smokey and the bandit. Fue en ese momento que lo vi por primera vez, como si fuera una publicidad dirigida hacia mí: la nueva película de Clint Eastwood, **Cadillac** Rosa. El color no me gustaba nada, pero el enorme tamaño del coche con sus aletas traseras mostrando las luces de freno, me dejó cautivo. Nunca había visto un coche con esas dimensiones y con ese color. Seguro llamaría la atención de cualquiera que me viera. Empecé a conducirlo por el salón, el pasillo, la cocina...



No quería regalos ni tartas, únicamente que mis padres pudieran llegar a tiempo del trabajo y celebrar mi cumpleaños conmigo. Aquella tarde soplé una vela sobre un bollo de pantera rosa. Quizá de ahí viene mi fascinación o quizá la ilusión por ser como Clint Eastwood y tener ese **Cadillac** que más parece un barco que un coche. Y conducirlo por la Costa Fleming hasta mi próximo cumpleaños.



JOSÉ OTERO

Ingeniero Industrial.
Represento a la empresa andg.eu
(Soluciones para Hidráulica y Temperatura)
en Iberia. Simpatizante de ASEPA de la UPM.
Amante de los coches y criado en Texas.



LO MÁS IMPORTANTE

A LA HORA DE VENDER UN INMUEBLE

Vender un inmueble puede parecer una tarea abrumadora, pero con la preparación adecuada y los pasos correctos, puedes lograr una venta rápida y satisfactoria. Aquí te presentamos los aspectos más importantes a considerar cuando decides poner tu propiedad en el mercado.

Precio Competitivo

Establecer el precio adecuado es crucial. Un precio demasiado alto puede disuadir a los compradores potenciales, mientras que un precio demasiado bajo puede resultar en pérdidas económicas. Es recomendable realizar una valoración profesional para determinar un precio competitivo que atraiga interés sin sacrificar tu inversión. Es importante que consideres aspectos como la ubicación, el tamaño, el estado de la propiedad y las características del vecindario.

Presentación y Home Staging

La primera impresión cuenta. Asegúrate de que tu propiedad esté en las mejores condiciones posibles antes de mostrarla. Evalúa el estado general de la vivienda. Es recomendable hacer reparaciones menores, mejoras estéticas y una limpieza profunda para aumentar su atractivo. Si tu vivienda necesita reparaciones mayores, decidir si hacerlas o venderla tal cual influirá en el precio de venta. El Home Staging, que consiste en decorar y arreglar la casa para que luzca atractiva para los compradores, es una buena herramienta que puede aumentar significativamente su valor y acelerar el proceso de venta.

Marketing Eficaz

Una estrategia de marketing sólida es esencial para atraer a los compradores adecuados. Utiliza una combinación de métodos tradicionales y digitales, incluyendo anuncios en portales inmobiliarios, redes sociales, y publicaciones en revistas especializadas. Fotos de alta calidad y descripciones detalladas son indispensables para destacar tu propiedad.

Documentación en Orden

Tener toda la documentación necesaria en orden agiliza el proceso de venta. Esto incluye el título de propiedad, certificados de eficiencia energética, últimas facturas de servicios públicos y contribuciones (demuestra que estás al día con los pagos), planos y cualquier permiso o licencia relevante, especialmente si has realizado reformas. Estar preparado con esta información puede prevenir retrasos y generar confianza en los compradores.

Asesoramiento Profesional

Contar con el apoyo de un consultor inmobiliario experto puede marcar la diferencia. Un profesional te guiará en cada paso del proceso, desde la valoración inicial hasta la negociación y cierre del trato. Su conocimiento del mercado y habilidades de negociación pueden ayudarte a obtener el mejor precio y condiciones favorables.

Flexibilidad y Disponibilidad

Estar disponible para mostrar la propiedad a potenciales compradores es crucial. La flexibilidad en los horarios y la disposición para atender a las visitas pueden aumentar las oportunidades de venta. Además, estar abierto a negociaciones y sugerencias facilita la creación de acuerdos beneficiosos.

Transparencia y Honestidad

La honestidad es la mejor política cuando se trata de vender un inmueble. Ser transparente sobre las condiciones de la propiedad y cualquier posible defecto crea confianza y evita problemas futuros. Los compradores apreciarán tu sinceridad y estarán más dispuestos a cerrar el trato.

Conclusión

Vender un inmueble implica más que simplemente poner un cartel de "Se Vende". Requiere una combinación de estrategia, preparación y asesoramiento profesional para asegurar una transacción exitosa. Si sigues estos pasos, estarás en el camino correcto para vender tu propiedad de manera rápida y eficiente.



JANET CABELL-HÖCHT

Consultora inmobiliaria Canarie Consulting, especializada en Home Staging y experta en hacer que la experiencia de vender, alquilar o comprar una vivienda sea un proceso sencillo y rápido.



Vivero
Clínica Veterinaria



En Clínica Veterinaria Vivero Chamartín, cuidamos la salud de tu mascota con nuestros años de experiencia, servicios de especialización y laboratorio propio, garantizando resultados inmediatos y un diagnóstico acertado.

clinicaveterinariaviverocastellana.es



Juan Hurtado de Mendoza 15, local 4 y 5 - Tel: 919 31 14 86
Horario: lunes a viernes 10:30 – 20:30 y sábado 10:30 – 14:00





• Relatos de barrio •



AVE DE PASO

El anciano y el joven se conocieron un lunes de octubre en el que no debería haber llovido. El anciano acudía al parque de San Fernando cada mañana, se sentaba en el banco más cercano a la iglesia y observaba la vida del barrio tranquilamente mientras comía trocitos de pan. El joven se saltaba algunas clases cuando empezaba el buen tiempo y, sentado en el césped, leía novelas de misterio. Aquella mañana, que había amanecido con un sol radiante, se tornó ventosa cuando un inesperado nubarrón cubrió el cielo y descargó una jarra de agua fría sobre la ciudad.

El joven rebuscó en su mochila su paraguas. Inquieto por el anciano, se acercó para cubrirle y le acompañó a refugiarse bajo el techo de la iglesia.

—Gracias chico. ¿Cómo te llamas?

—Búho.

—¿Ese es tu nombre?

—No, pero todos me llaman así. Suelo quedarme leyendo hasta muy tarde. Me gusta la noche. ¿Y usted, cómo se llama?

—Puedes llamarme Don Gorrión porque picoteo el pan —bromeó, señalando la bolsa con el pan mojado por la lluvia.

—Ya, claro...

—Y tú, Búho, ¿no deberías estar ahora en clase?

Búho se encogió de hombros y se fue del parque sin decir mucho más.

El anciano Gorrión y el joven Búho se encontraron durante las siguientes semanas en el parque. Se sentaban juntos y pasaban la mañana. Gorrión sospechaba que Búho era un joven muy inteligente, pero estaba un poco perdido. Un adolescente tímido que se refugiaba en los libros para escapar de la soledad. Por su parte, Búho también atisbó algo de soledad en Gorrión, parecía que no contaba con nadie en su vida.

—Búho, deberías pensar en volver a tus clases. Estudiar, sacar buenas notas, hacer amigos de tu edad, conocer a alguien que te haga tilín, esas cosas que hacen que la vida merezca la pena. Encontrar una ilusión o algo que te inspire.

—La verdad es que me da todo igual, Gorrión. No me gusta estudiar y a la gente no le suelo caer bien. Pero estoy bien así, tengo mis libros. ¿Y usted? ¿Qué motivación tiene?

El anciano dio un largo suspiro.

—Cuando eres tan viejo como yo, los recuerdos son como los libros que lees, almacenas y de vez en cuando relees. A veces... me doy cuenta de que cada cosa que he perdido ha sido un paso que me ha llevado hasta aquí: sentado en este banco y recordando mis aventuras con mi amiga Paloma.

Don Gorrión era tan viejo como el barrio, habría visto las casas construirse y las calles asfaltarse. Conoció a su amiga Paloma en los años 60 y habían compartido innumerables aventuras. Se habían colado en las mejores fiestas yeyés, habían ido a estrenos de teatro, descubierto juntos las canciones de los Beatles y los Stones, bailado en la pradera de San Isidro,... Pero un día Paloma se tuvo que marchar a Salamanca, a la universidad, y se fue antes de que Gorrión pudiese decirle lo mucho que la amaba.

—¿Y no supiste más de ella? —preguntó Búho.

—Durante un tiempo, sí. Pero la distancia acabó por separarnos.

—¿Has probado buscarla? Porque esa puede ser tu ilusión, volver a encontrarte con ella.

—No sabría ni por dónde empezar. Muchos días miro por la ventana por si acaso viene volando de visita.

Durante las siguientes semanas, Búho le pidió a Don Gorrión que le contase más cosas de aquella época y de sus aventuras con Paloma, mientras él, en secreto, recopilaba datos.

Fue otro lunes lluvioso el día que Búho le preparó una sorpresa a Don Gorrión. El viejo estaba sentado junto a la ventana cuando su móvil sonó. Se había comprado un viejo Nokia con teclado por insistencia de Búho. Descolgó dándole al botón verde.

—¿Búho? —gritó.

—Sí, soy yo. Y no hace falta que grite, ya le he dicho que le oigo aunque hable bajito. Estoy abajo, en su portal. Vamos, baje que voy a llevarle a un sitio —insistió Búho.

—Pero si está diluviando.

—Tengo paraguas. Y vamos cerca. Venga, baja.

Resignado, el anciano bajó a la calle. Caminaron hasta la terraza cubierta de La Casa de Cristal, donde repiqueteaba el sonido de la lluvia en los cristales. En su interior, había una anciana sentada en una mesa. Don Gorrión se paró en seco y miró a Búho.

—¿Es... ella? —preguntó, mientras Búho asentía—. Pero... ¿cómo?

—Internet, la biblioteca y los antiguos anuarios de la Universidad de Salamanca.

—Gracias Búho. Supongo que habrás trasnochado con todo esto.

—Gracias a usted. He trasnochado y he encontrado mi ilusión con esta investigación. Me gustaría escribir un libro inspirado en vuestra historia.

Don Gorrión asintió y tomó un largo suspiro. Después, paso a paso, se acercó a Paloma.

Desde aquel día, todas las mañanas en las que no llovía, dos ancianos se sentaban en el banco más cercano a la iglesia del Parque de San Fernando y observaban la vida compartiendo trocitos de pan.



@CRISPY_WORLD

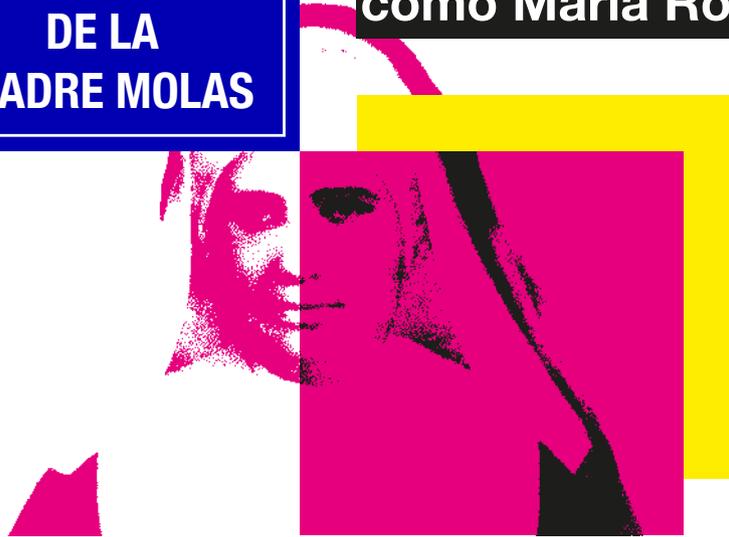
Diseñadora y escritora.
Trabajo tanto en lo tradicional como en lo digital, partiendo de un punto de vista multidisciplinar que me lleva a buscar modelos narrativos asociados a los nuevos medios.



¿QUIÉN ES QUIÉN?

**PLAZA
DE LA
MADRE MOLAS**

**Nadie mola tanto
como María Rosa**



Pocos saben que la plaza Madre Molas, ubicada en los márgenes de la Costa Fleming, debe su nombre a la madre María Rosa Molas, hija de artesanos, María y José —no es broma—, casada con Dios desde 1815 y bautizada con tres nombres y una penitencia: Rosa Francisca María de los Dolores. Y es que su confesor y biógrafo asegura que nació la noche del Jueves al Viernes Santo y con ella el más grande amor de los amores y la más cruel desolación de Jesús. Vamos, que la niña ya apuntaba maneras pues aprendió a juntar las manos para rezar antes que andar. Milagros cotidianos que son historia de nuestra ciudad.

Así vivió la mística, aspirando a una gloria a veces esquiva, a veces arrolladora, patente en muchos de sus actos. ¿Quién si no sería capaz de atravesar la línea de fuego durante las Guerras Carlistas para postrarse ante el general Zurbano y pedir la paz? Porque ella hacía el bien sobre todas las cosas, cuidaba de los pobres y los desvalidos, se descuidaba —nada de cremas o perfumes— y convertía a los niños en el brillo de las pupilas de sus ojos.

La madre Molas se cansó de vivir el día que sintió la presencia del Señor en el cabecero de la cama. Entonces, apretó el rosario, pidió permiso para frenar su gran corazón y se convirtió en imagen de las Hermanas de Nuestra Consolación. Santa, devota y también plaza en nuestro barrio. La Molas.



*Déjenme vivir ilusionado,
que para lo que dura la vida,
más vale engañarnos seriamente
y no andar en controversias.*

Santiago Rusiñol y Prats



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, 47 | 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 9:30 - 14:00 y 17:00 - 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, todos 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 de 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.: 689518971 | lafioreria madrid

Horario: lunes a viernes 10:00 - 4:30 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 - 19:00. Sábado 9:30 - 14:00



FRATELLI ÓPTICA

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

Carlos Maurrás, 9 - local 1 | Tel.: 910744508 - 680917081 | www.fratellioptica.com

Horario: lunes a viernes 10:00 a 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábado: 10:30 - 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



OLIVIA BRUTUS

Te presentamos la nueva boutique de moda multimarca para mujer en el barrio. Encuentra todos tus looks y combina tus piezas de armario de manera original y única. Estamos en Castellana 176 para mostrarte las últimas tendencias con marcas exclusivas nacionales e internacionales y para todo tipo de presupuestos porque, como nosotras decimos, en un armario tiene que haber de todo, desde la T-Shirt más económica al vestido más exclusivo. Tenemos nuestra firma propia en calzado, made in Spain, todo de piel y con diferentes tendencias e inspiraciones. Somos Nieves, Beatriz, Alicia, Olivia, María y Arancha y somos expertas en asesoramiento. Visítanos y encontrarás el look más original para cada ocasión: para el trabajo, en una salida de amigas o una cena romántica. Estaremos felices de recibirte y ayudarte en todo lo posible.

Castellana, 176 | Tel.: 914357451 | Instagram: @oliviabrutusmadrid
Horario: lunes a sábado 10:00 - 20:30. Domingo 11:00 - 15:00



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



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.: 628352503 | 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 BARBACOA

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

Juan Hurtado de Mendoza, 11 | Tel.: 913451639 | www.alfredos-barbacoa.es
Horario: Abierto todos los días de 13:30 - 16:30 y 20:30 - 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 - 16:00 y 20:00 - 0:00. Viernes y sábado 13:00 - 17:00 y 19:00 - 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 açai. Una comida sana, natural y con espíritu carioca. El açai, 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 Açai 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 Açai encontrarás un local muy cuidado con una agradable y tranquila terraza para disfrutar de variados bowls de açai 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.restaurantesagaya.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 artdeco 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 nacional e 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 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 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 - 1:00. Domingo 11:00 - 00:00. NO APARCACOCHEs



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



NOUBA

Un local singular situado en un entorno único e incomparable: justo en el centro de la Costa Fleming en los Jardines de San Fernando. Arropado por los árboles del parque, encontramos este luminoso local acristalado que nos ofrece un ambiente acogedor, fresco y cercano. Simplemente un pequeño oasis inesperado en el centro de Madrid.

La gran terraza climatizada se convierte en la carpa principal donde los clientes disfrutan de desayunos, comidas, meriendas, cenas y copas todos los días de la semana. Su amplia carta ofrece menús, raciones y tapas para todo momento. NOUBA destaca como un mas que apetecible punto de encuentro y disfrute entre amigos, compañeros y familias.

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



EL OLVIDO

Un lugar para disfrutar en un ambiente distendido con amigos, familia y compañeros de trabajo a cualquier hora del día. Un restaurante de amplios ventanales con tonos blancos y naranjas, en maderas, ocre 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 millojas 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 pequeñito y acogedor. La decoración está a caballo entre lo medieval y lo victoriano, en madera como un buen pub inglés, y ha servido de escenografía en varias películas. Buena música y buen ambiente, un sitio estupendo para conversar con amigos. Déjate llevar por la gente que habita la cueva del León y empápate de la historia del barrio, porque estás ante uno de los verdaderos clásicos de la Costa Fleming.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 913591118 | www.leonrojo.com

Horario: 11:00 - 3:00



SACHA - BOTILLERÍA Y FOGÓN

Sacha sigue ajeno a modas y es, sin duda, uno 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 bistró 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



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 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 - 14:00 y 15:00 - 20:00. Viernes de 9:00 a 18:00



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



LONGEVYTUM

Abrimos una novedosa Unidad Médica personalizada centrada en la prevención de la mortalidad prematura y el estudio del envejecimiento. Buscamos anticiparnos y evitar el envejecimiento prematuro con medidas preventivas. Disponemos de las últimas analíticas con un gran valor predictivo y pruebas de imagen para realizar el tratamiento que se precise de manera individualizada y con seguimiento estrecho de nuestros pacientes. Valoramos el riesgo cardiovascular, oncológico, edad biológica, estado hormonal, salud sexual, salud ósea, así como la microbiota intestinal de tan importancia en los últimos tiempos. Realizamos test genéticos y epigenéticos que nos marcan nuestros estilos de vida. Ven a conocernos, os informamos sin compromiso.

Félix Boix, 14 | Tel.: 625079683 y 618174908 | www.longevytum.com
Horario: lunes a viernes 10:00 - 20:00



MANUEL ARANDA - AVEDA

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



SÍ BY DESIRÉE

Sí by Desirée Madrid es un salón de belleza situado en calle de Panamá 12, en el distrito de Chamartín de Madrid. Es un concepto de peluquería, estética y barbería diferente creado en torno al cliente y a las sinergias de sus nuevas necesidades. Por ello, utiliza las mejores técnicas del mercado, combinándolas con productos de la mejor calidad. Un ambiente moderno y perfecto para dejarse llevar por la variedad de tratamientos del salón y la dilatada experiencia de Desirée y el resto de profesionales. Sí by Desirée Madrid es una revolución que mira hacia los valores del buen servicio y la vivencia de nuevas experiencias en un entorno excepcional. Elegancia, sencillez, calidad y estilismo en el corazón del barrio de Hispanoamérica.

Panamá, 12 | Tel.: 915285593 | www.desireemadrid.com
Horario: lunes a viernes 9:30 - 19:00. Sábado 9:30 - 13:00



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



VIDING CASTELLANA

Con unas instalaciones de 11.000 m², equipamiento de última generación y una amplia variedad de actividades para todos (Les Mills, Zumba, Yoga, Pilates Reformer, Bootcamp, HBX...), este innovador centro te brindará la experiencia fitness definitiva: moderna, avanzada y adaptada a cada usuario. Un nuevo club deportivo premium que se erigirá en un oasis para los entusiastas del bienestar físico. Asimismo, ofrecerá una comunidad exclusiva y cohesionada, áreas de spa y relajación, espacio de coworking, restaurante/café y una piscina en el ático. Ya puedes inscribirte en la oficina de ventas situada en la calle Fray Bernardino Sahagún 1.

Fray Bernardino Sahagún, 1 | Tel.: 911170187 | www.vidingcastellana.es
Nueva apertura. Abierta preinscripción.



CLINICA VETERINARIA VIVERO CHAMARTÍN

En Vivero Castellana cuidamos la salud de tu mascota con nuestro servicio profesional, la calidad con la que atendemos a tu mascota y la experiencia con la que cuentan nuestros profesionales. Especialidades en dermatología, cirugía, oncología, oftalmología, traumatología, rehabilitación, diagnóstico por imagen, endoscopia y medicina interna. Equipamiento de última generación. Laboratorio propio que nos permite acortar los tiempos en la recepción de resultados. Además, tenemos un equipo que permite formar sinergia a la hora de enfocar casos multidisciplinarios. Gracias a los clientes y pacientes que han depositado su confianza en nosotros, hemos adquirido experiencia en múltiples casos tratados con éxito.

Juan Hurtado de Mendoza, 15 - local 4-5 | Tel.: 919311486 | www.clinicaveterinariaviverocastellana.es
Horario: lunes a viernes 10:30 - 20:30. Sábado 10:30 - 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 | info@anaiglesiaseventos.es | www.anaiglesiaseventos.es



BONTUR TRAVEL & EXPERIENCES

Somos una agencia de viajes boutique especialistas en crear experiencias únicas alrededor del mundo. Cada viaje es una experiencia personalizada, tanto si viajas en pareja, en familia o con amigos.

Si buscas una aventura, una escapada de desconexión, un viaje de novios o unas vacaciones con niños, encontraremos el mejor destino para cada ocasión y sin preocupaciones. Unas vacaciones de lujo, remoto, romántico, turismo activo, . . . hacemos lo imposible por hacer tus sueños realidad. Siempre en las mejores manos y con respaldo 24 horas durante todo el viaje. Porque para nosotros, la seguridad de nuestros viajeros es lo primero.

Castellana, 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



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)



JANET CABELL-HÖCHT (CANARIE CONSULTING)

Hola, soy tu consultora inmobiliaria de confianza. Con seis años de experiencia en el sector y una formación especializada en Home Staging, mi misión es hacer que vender, alquilar o comprar tu vivienda sea un proceso sencillo y rápido. He tenido el privilegio de vivir en América Latina, Alemania y España, lo que me ha enseñado a adaptarme y a entender profundamente las necesidades de mis clientes. Quiero ayudarte a encontrar al comprador, arrendatario o la casa de tus sueños sin complicaciones. Permíteme acompañarte en este emocionante viaje. Estoy aquí para ofrecerte asesoramiento personalizado y hacer realidad tus objetivos inmobiliarios. Llámame sin ningún compromiso y descubre cómo puedo ayudarte.

Velázquez, 10 - Primera Pl. | Tel.: 648649016 | www.canarieconsulting.com
Horario: Previa cita telefónica



LIRÓN DISEÑO INDEPENDIENTE

Lirón Diseño Independiente es una marca con propósito. Nació en Colombia con la misión de despertar sensibilidad hacia la conservación de las especies. Cada diseño es único y realizado en comunidades vulnerables. Una marca enfocada en ser un agente de cambio, que apoya procesos de reforestación a través de su alianza con la Fundación Tree Nation y utiliza materiales amigables con el medio ambiente. Encarga tus regalos ideales, diferentes y que transmiten historias. Confeccionamos artículos para el hogar, de papelería (agendas, tarjetas de presentación, separadores), artículos de uso personal (chaquetas, pañuelos, bolsas ecológicas). También manteles de cualquier medida y en cualquier material, productos marcados y personalizados, material de merchandising... todo esto siempre enmarcado dentro del espíritu de Lirón de ser una marca sostenible y socialmente responsable.

Tel.: 658064474 | Instagram: @liron.disenoindependiente
Horario: lunes a viernes 9:00 - 20:00



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



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



SAYAR & ASOCIADOS

Sayar & Asociados es un despacho profesional especializado en asesoría fiscal, laboral, contable y jurídica, con más de 28 años de experiencia en el barrio, dos generaciones y 9 profesionales entre economistas y abogados, que presta sus servicios principalmente para la pequeña y mediana empresa y autónomos. El despacho cuenta además con un departamento dedicado a hostelería con clientes de la zona, y un departamento jurídico especializado en sucesiones, familia, mercantil y laboral. Nuestro objetivo es el asesoramiento integral y la resolución de conflictos que afectan a nuestros clientes. Estaremos a tu lado para lo que precises. Nuestra primera consulta es gratuita para los vecinos del barrio.

Félix Boix, 18 -1º | Tel.: 913500377 | www.sayarasociados.es
Horario: lunes a jueves 9:30 - 18:00. Viernes 9:00 - 15:00



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.



**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

¿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

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

