

ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

Costa Fleming



18

Nº DIECIOCHO - AÑO 2026

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 18



Me siento frágil al asomarme al mundo. Siento el mundo frágil al asomarse al futuro. Vulnerable, como si estuviera a punto de quebrarse y necesitara, más que nunca, ser protegido... aunque solo fuera con papel de burbuja. Lo percibo en la calle, en las conversaciones con los vecinos: hablamos con más cautela que entusiasmo. Y no es miedo. Es otra cosa. Quizá una nueva conciencia que nos acompaña en el café de la mañana. La sospecha de que el mundo ya no se apoya en cimientos sólidos, que se tambalea sobre una mesa que cojea.

Caminando por las calles veo locales en el barrio que cambian de manos, persianas que bajan sin hacer ruido y otras que se levantan con una valentía casi heroica. Nada parece definitivo, ni siquiera aquello que creíamos estable. Y, sin embargo, aquí seguimos, con nuestras heridas y nuestras tragedias, haciendo equilibrios para mantener el pulso. Aceptando que bajo los adoquines de la Costa Fleming no hay un suelo firme, pero sí tierra fértil.

Todo existe porque alguien, en algún momento, se tomó el tiempo y el esfuerzo de colocarlo ahí. Vamos construyendo el día a día, con pulso, paciencia y una delicadeza que este tiempo urgente y embrutecido parece haber olvidado. Sabiendo que una llamada inesperada, una mala decisión o una carta de Hacienda puede hacer estallar alguna burbuja... Estamos a un diagnóstico de distancia de rompernos en pedazos. Y, sin embargo, el barrio se mantiene en pie. Y eso es una pequeña proeza. Hermosamente frágil. Hay belleza aquí donde la luz se cuela por las grietas. Lo delicado es bello y cálido. Y cuidar de lo frágil bien merece una vida.

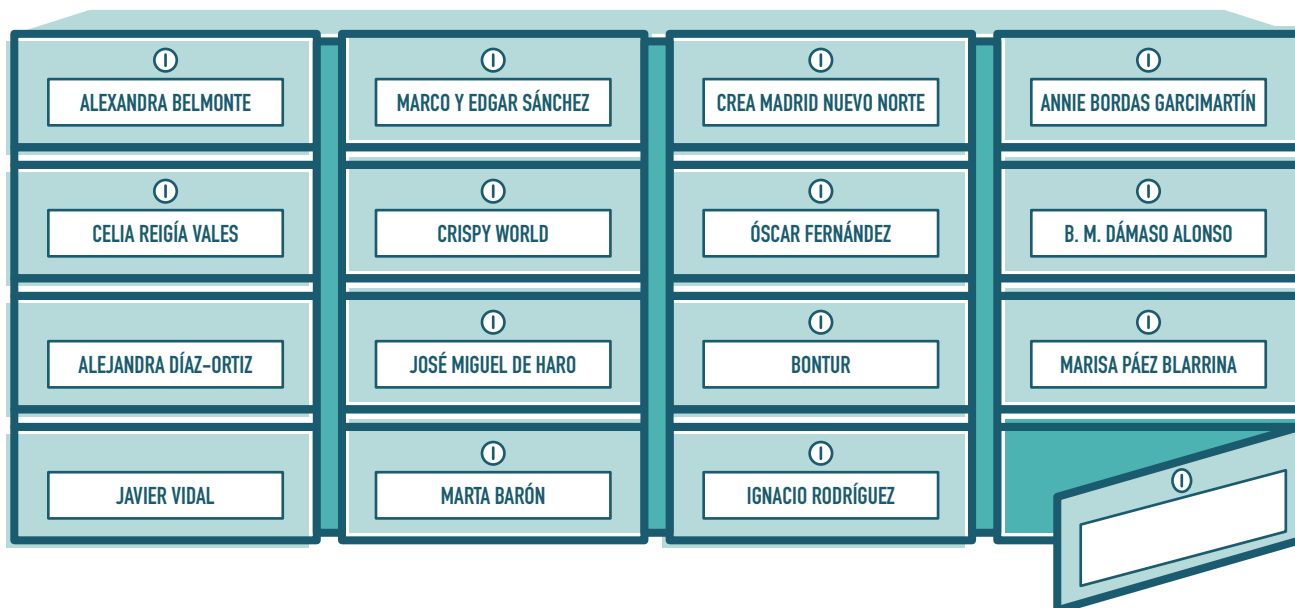
En medio de todo eso estamos nosotros. Frágiles. Como individuos y como sociedad. A veces cansados, sí, pero atentos. Más conscientes de nuestros límites y, quizá por eso, más sensibles a lo que realmente importa: los vínculos, los cuidados y los espacios compartidos. La necesidad de sostenernos unos a otros cuando las grandes estructuras ya no ofrecen la seguridad de antes.

Este número de Alexander nace desde ahí. Desde la fragilidad entendida no como debilidad, sino como una condición esencial de todo lo que está vivo y es bello. Desde la idea de que aceptar lo frágil y cuidarlo no nos hace menos fuertes, sino más presentes. Más cuidadosos y más humanos.

Tal vez no se trate de construir cosas que no puedan caer.
Tal vez se trate de aprender a habitarlas mientras duran.
Como un mundo envuelto con cuidado en papel de burbujas,
consciente de que puede romperse,
pero decidido a seguir girando,
al menos por ahora.

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



MADRID



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 2026

06

PACO UMBRAL EN NUESTRO BARRIO.
MORTAL Y ROSA

10

ENVEJECER CON FRAGILIDAD,
VIVIR CON DIGNIDAD

11

MANUAL
PARA ENVOLVER LO FRÁGIL

12

LA FISURA DE LA FRAGILIDAD
COMO PODER DE CAMBIO

14

LA INSOPORTABLE
LEVEDAD DEL VINO

16

ARTE
PARA CREAR CIUDAD

18

EL PODER
DE LA FRAGILIDAD

20

ABC
DESPEDIDAS

22

A BIBLIOTECA COMO TERCER LUGAR Y ENCLAVE
ESTABLE EN UN MUNDO QUE SE TAMBALEA

24

DETENTE
Y MIRA

26

EL CUERPO
TAMBIÉN ES FRÁGIL

28

BERNABÉU: VIVIR UN ICONO,
HABITAR UNA CIUDAD

32

CANAL DE ISABEL II Y FUNDACIÓN CANAL:
AGUA Y CULTURA

34

LA FRAGILIDAD
COMO BRÚJULA

36

NEO BESTIARIUM

38

EL NIÑO QUE SOÑÓ
CON SER SANTIAGO BERNABÉU

40

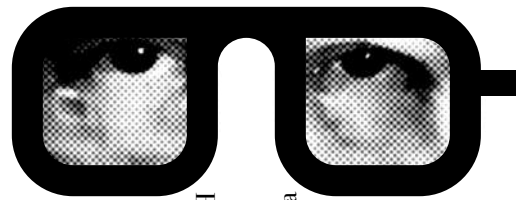
LA GRIETA

42

GUÍA
DE LA COSTA



Solía
hablar solo, silbar, cantar,
llorar por las calles negras
Me muevo **hablando solo**, torpemente,
buscando algo, buscándome. Somos el hombre y el **niño**
que están en el mundo No somos sino
una sucesión
de esbozos. Llevamos la
verdad por fuera, la
carne, y la máscara por
dentro. Aprender a
escuchar con los
ojos. Las manos, en el
amor, son aves, y los
pies son piedras una
chapuza
cósmica
cal y
fosfato
El niño
sabe
entenderse
con lo
inmenso
mediante lo
pequeño.
la **vida** se
aligera y el sol
se enciende
el mundo huele a
herida infectada
el escritor tiene
que dejar pasar la
luz del mundo
sobre la cuartilla



Ha, mi niño, ca

LLORAR

Pero el **niño**
está ahí, presente, completo.
Somos un hombre y un niño que se
adentran naturalmente en lo más escarpado
de la luz.
Cuando el niño ríe, la vida se aligera y el sol se enciende.
El niño sabe reducir lo enorme a su medida y entenderse
con lo inmenso mediante lo **pequeño**.
Por mi hijo, he visto más allá, más adentro y más lejos.
El mal de
tiene todo
de una
Esta
mortal
donde el
inventa
Escuchar
los

los niños
el horror
profanación.
corporeidad
y **rosa**
amor
su infinito.
con
ojos

solía hablar solo
silbar

**PACO UMBRAL
EN NUESTRO
BARRIO**

¿PARA CUÁNDO EL MISTERIO?

No hemos encontrado a nadie a nuestro paso. Ni siquiera a Dios.



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.

MORTAL Y ROSA

Un atrevimiento escribir sobre el muy reconocido Paco Umbral, definido como “el mejor prosista del siglo en castellano”. ¿Cómo no hacerlo tratándose de un vecino tan ilustre de nuestro barrio?

Paco vivió en la calle Félix Boix, justo enfrente de nuestra parroquia. Después se mudó a la cercana calle de Juan Ramón Jiménez. Así que estos días, cuando paseo por las aceras de mi barrio, me sorprende pensando que podría cruzármelo, tener un fortuito encuentro con él, con su inteligente ironía. Mejor, con su persona. He leído que solía “hablar solo, silbar, cantar, llorar por las calles negras de una ciudad, a primera hora de la noche”. “Me muevo hablando solo, torpemente, buscando algo, buscándome”.

Me uno a la fiesta de los 50 años de Mortal y Rosa, una de sus mejores novelas.

De haberse dado ese encuentro, hubiese intentado preguntarle qué tal se sentía siendo un escritor tan premiado. Nadal, Cervantes, Príncipe de Asturias, Premio Nacional de las Letras, o quizás le habría preguntado directamente: “¿qué tal sigue tu hijo?” “¿cómo lo llevas?” Y hubiese buscado la respuesta en sus ojos o en su silencio. Pero nuestro encuentro se ha dado en su escritura al permitirme leer su diario más íntimo.

Me lo imagino preguntándome: ¿y tú quién ... eres? Quizás, saludándome con todo respeto, desde el asombro de alguien que se acerca a él para no hacerle ninguna entrevista. Me llega su respuesta: “Somos el hombre y el niño que están en el mundo ... Somos un hombre y un niño que se adentran naturalmente en lo más escarpado de la luz”. Y en buena vecindad abriríamos nuestro diálogo.

Juego con la ventaja de quien sabe que también los grandes escritores son cernidos en el cedazo del sufrimiento, la incompreensión de la hondura humana, los bordes del misterio.

Paco no me oculta, ni a mí ni a nadie, que en su compleja personalidad se cruzó el dolor perforador de perder a un hijo. A él, que consiguió casi todo, aunque le faltó el Nobel, también la existencia le llevó por esa senda donde pasan los que buscan el amor desde todos los ángulos de la vida. Así sostengo en mis manos su libro marcado por el verso de Pedro Salinas: “esta corporeidad mortal y rosa donde el amor inventa su infinito”.

En su prólogo, intentando etiquetar el estilo, se dice que hay “novelas que van más allá del canon narrativo tradicional y que conectan con determinado lirismo expresivo”. Mejor no encasillar al autor de tantos textos eminentes. Mejor un apretón de manos de buen vecino después de haber leído su libro. Trecho agobiante de la propia vida.

Parados en mitad de la calle, como quienes van de paso, entramos en la conversación. “No somos sino una sucesión de esbozos”. Naturalmente, en eso disentimos. Él se queda en la naturaleza. Yo busco su alma. Sé que la tiene. Dice que “llevamos la

verdad por fuera, la carne, y la máscara por dentro, como no queriendo dar la cara en el más allá”.

No es toda su verdad, pero a través de este libro le oigo decir: “No basta con mirar ... hay que interiorizar lo que está afuera y verlo hacia dentro”. “Aprender a escuchar con los ojos”. A ratos tengo la impresión de estar ante un contemplativo. Ese “escuchar con los ojos” me hace desear más hondamente haberme cruzado antes con él.

El encuentro entre un escritor de la talla de Umbral y un sacerdote católico no cabe entre las costuras de los prejuicios actuales. Lo aclara saber que con él “se asfixian los místicos”, aunque tampoco se busca un juego literario. No es difícil encontrar referencias disimuladamente evangélicas en su texto, en nuestro encuentro. Dice: “mi mano izquierda es más femenina, más sensible, posa y vuela. Marta y María, las manos”, para decirnos que no hay igualdad en la vida. Pero “las manos, en el amor, son aves, y los pies son piedras”.

Me descoloca cierto pesimismo cultural. Abiertamente me dice que “somos una obra de albañilería, una chapuza cósmica” ... y lo justifica con una referencia a los “místicos o el lirismo”. Creo que por ahí anduvo él, perdido entre senderos de mística y lirismo sin poder abrirse camino, afirmando a la vez que “el hombre es al menos una maqueta bien intencionada del Universo”.



“esta corporeidad
mortal y rosa
donde el amor
inventa su infinito”

Agradable encuentro. Me hace sonreír con su vuelta a referenciar lo religioso: “nuestro esqueleto seguramente es un tío asceta y antipático, un ermitaño, un solitario, un contemplativo, un místico sin tentaciones, que pasa el día rezando entre dientes lo que nosotros no rezamos”. Algo es algo, pero no se trata de mínimos. Me quedo mirándolo. No al escritor sino al vecino que ha perdido a su hijo y se pregunta: ¿qué es la eternidad? Y se responde: **Cal y fosfato**. Quizás por ahí ande el caos, la asfixia de su mística. **“Pero el niño está ahí”, “presente completo”**.

El niño lo lleva de la mano, es **“la medida de mi exilio”**. Y aunque me lo niegue, él se hace como uno de esos pequeñuelos. Es otro referente evangélico, **“si no os hacéis como niños”**. **“El niño nos lleva hasta los reinos de lo pequeño”**. El niño **“sabe reducir lo enorme a su medida y entenderse con lo inmenso mediante lo pequeño”**. Evangelio cotidiano.

No es la primera vez que pasa por aquí. Es su calle. Pasó algún domingo y vio que **“la gente desaparecía dentro de la iglesia...la humanidad conversa con Dios”** **“Yo voy por la calle llevando a mi hijo de la mano. Converso con mi hijo”**. Prosigue su monólogo: **“No hemos en-**

contrado a nadie a nuestro paso. Ni siquiera a Dios”. Las iglesias **“tienen en torno un cerco de silencio”**. ¡Ay, el silencio! En otro momento, me dice: **“qué sosiego ir por la vida en silencio”**, pero **“qué difícil la contemplación”**.

A través de su obra nos hemos estrechado la mano, a la vez me dice: **“Me adentro, con el niño de la mano, en la profundidad de la mañana, en la hondura sin misterio del día”**. No lo creo porque me transmite misterio sano y vivo. Quizás, como tantos humanos, hay días en que estamos **“obcecados de fatalidad”**. Lo que no le impide afirmar: **“La vida es gratuita y eso es todo”**, y **“el escritor tiene que dejar pasar la luz del mundo sobre la cuartilla”**, aunque **“no es luz todo lo que alumbra”**.

“Por mi hijo, he visto más allá, más adentro y más lejos”. Cuando el niño ríe, **“la vida se aligera y el sol se enciende”**. **“Su risa triunfa de la muerte. Hay un triunfo sobre la muerte”**, aunque **“el mal de los niños tiene todo el horror de una profanación”**. Y siento, al leerlo, que **“el mundo huele a herida infectada”**.

Tomo nota de tu sugerencia al hablarme de las tres miradas: La mirada del odio, la del amor y la de las preguntas. Podríamos ampliar el encuentro hablando de esas otras frases tuyas: **“No hay otra resurrección de la carne que el verano”**, **“la literatura es la secularización de mi aislamiento”**. Y con ese anhelo que te hace desear: **“Todo lo que me pasa le pasa a cualquiera. ¿Para cuándo el misterio?... ¿Por qué no puedo llegar yo adonde han llegado simples pastorcillos y aldeanas ignorantes?”**.

Me asombras cuando, pese a todo, incluidas tus manos cansadas de escritor, cantas, entonas una nana que se transforma en luz: **“Ea, mi niño, ea”**.

Solía hablar solo, silbar, cantar, llorar por las calles negras

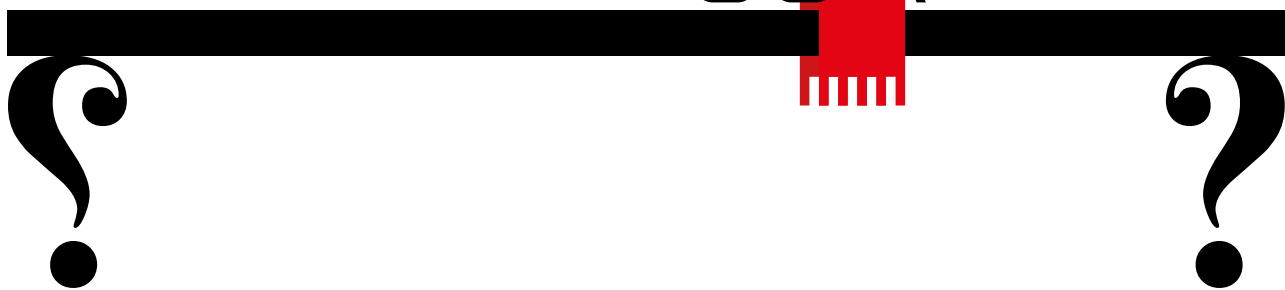
Llevamos la verdad por fuera, la carne,

el escritor tiene que dejar pasar la luz del mundo

a primera hora de la noche

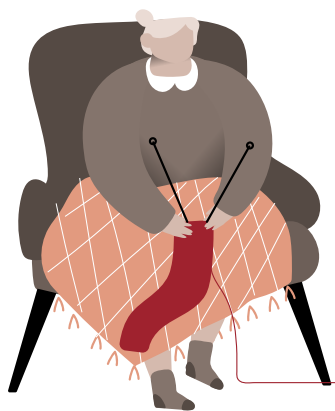
y la máscara por dentro

sobre la cuartilla





”La infancia es un país del que nadie vuelve”



Envejecer con **fragilidad**, vivir con dignidad

Muchos de nuestros mayores viven solos. Cada día les cuesta un poco más levantarse de la cama o del sofá. Duermen peor, toman varias pastillas al día —muchas de las cuales ya no recuerdan cuándo ni por qué se las recetaron— y comen menos porque, sencillamente, “no tienen hambre”.

Salen menos a la calle. A veces por miedo a caerse, otras porque se cansan tras caminar unos pocos metros. Pasan más horas sentados. La televisión les acompaña, aunque muchas veces ni siquiera la escuchan.

Muchos no padecen una enfermedad grave ni han tenido ingresos recientes. Sin embargo, su mundo se ha ido haciendo más pequeño, más lento, más frágil. Lo que antes era rutina, ahora requiere esfuerzo y precaución. Sin darse cuenta, han empezado a convivir con la fragilidad.

Así es como los médicos definimos la fragilidad: un estado clínico de vulnerabilidad asociado a la edad, que aumenta la susceptibilidad a enfermedades y lesiones, disminuye la calidad de vida y acelera el deterioro general.

Ante esta realidad, algunos mayores se resignan. Otros creen haber enfermado. Muchos no se sienten escuchados o evitan quejarse porque les repiten que “son cosas de la edad” o porque no quieren tomar “más pastillas”.

Es cierto que la fragilidad va de la mano del envejecimiento, pero no es un camino inamovible. Es una simbiosis que podemos enlentecer, retrasar y, en algunos casos, revertir. La pregunta es: ¿cómo hacerlo?

Las condiciones asociadas a la fragilidad tienen propuestas y soluciones que, en la mayoría de los casos, no requieren medicación. Pequeños cambios en los hábitos diarios, ejercicio guiado y adaptado a cada persona, revisión de la necesidad real de los fármacos y de sus posibles interacciones, así como modificaciones sencillas en el entorno del hogar, pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida.

Los médicos tenemos una responsabilidad profesional y moral: escuchar, observar y dedicar tiempo a una evaluación integral de las personas que acuden a nosotros. Soy consciente de que este tiempo no siempre está disponible debido a la saturación del sistema sanitario, pero existen alternativas y profesionales que trabajan desde una mirada global.

No hay que resignarse. Hay que buscar ayuda.

En mi día a día como médico a domicilio, la fragilidad es el proceso al que más me enfrento al visitar a mis pacientes. No siempre aparece de forma evidente; muchas veces se instala de manera progresiva y silenciosa. Por ello, los profesionales

sanitarios debemos ser un pilar fundamental en su detección precoz, con el objetivo de intervenir a tiempo y disminuir su avance.

Convivir con la fragilidad implica aceptar los cambios sin renunciar a la calidad de vida. Supone adaptar objetivos, priorizar lo verdaderamente importante y poner el foco en aquello que la persona todavía puede hacer y no solo en lo que ha dejado de hacer. La enfermedad y el envejecimiento no crean la fragilidad: la revelan.

El acompañamiento cercano, la atención domiciliaria y una medicina centrada en la persona permiten que muchos mayores continúen viviendo en su entorno con mayor seguridad, autonomía y dignidad. Detectarlo a tiempo no solo mejora la calidad de vida: devuelve dignidad, autonomía y sentido al envejecimiento. Y esa es una responsabilidad compartida. Porque la fragilidad no define a la persona; solo describe una etapa del camino que, con el apoyo adecuado, puede recorrerse de forma más humana y consciente.



CELIA REIGÍA VALES

Médico a domicilio y de emergencias. Desarrolla su práctica desde una visión de medicina personalizada. La mejor atención comienza escuchando al paciente y comprendiendo su entorno para acercar una asistencia médica de calidad al hogar y humanizar la atención sanitaria.

MANUAL

PARA ENVOLVER LO FRÁGIL

Imagina poder detectar la fragilidad en los otros, recubierta con papel de burbujas, material sensible para personas de cristal y hueso. Cada paseo por la calle se convertiría en un desfile de mudanzas. Algunos llevarían media cabeza envuelta a modo de turbante, varias capas —ya se sabe, la altura y la memoria—; otros, el pecho y la columna hasta la vértebra L5, un intento torpe de impedir que el desamor, la falta de cariño o simplemente el día a día atravesase el plástico y se produzca la rotura. Los habría casi invisibles, apenas un contorno plastificado, translúcido, avanzando con cautela, pidiendo permiso. Por favor, dejen paso. Los más fuertes —en apariencia solamente, en apariencia— mostrarían las burbujas explotadas con un ruido seco, como si fueran medallas por haber salido ilesos. Un ojo. La rodilla izquierda. El pasado en cada parte del cuerpo y lo que no es cuerpo.

La fragilidad, así vista, sería una coreografía de los golpes del tiempo. Cada uno cargaría con su propio embalaje, tomando precauciones para no crujir demasiado al acelerar para coger el autobús o resguardarse de la lluvia. Porque el mundo, es decir, la vida, empuja y nos echa por tierra; empujan las expectativas, las aspiraciones, esos “podría ser peor” o “tampoco es para tanto”. Dolor. Burbujas. Cuidado.

Hay belleza en esa visión, no por extraordinaria, sino por exponer las heridas que van por dentro y sangran, a veces para siempre. El señor del bastón es de cristal de Bohemia. La niña que juega en el parque, un jarrón de porcelana china. La señora que se parece a mi madre, una estatua del Partenón. La fragilidad es la norma.

Al percibir la fragilidad ajena, la ética del día a día sería más tierna. Se tendrían en cuenta las heridas propias y ajenas. No se empujaría de la misma forma en el metro. Los taxistas insultarían menos —o solo un poco menos—. La ciudad sería un botiquín de día, una cruz roja al caer el sol. Otra burbuja. Haríamos todo lo posible por no reventar el plástico, tan transparente y esencial. Nada de debilidad: cuidado. Todos los habitantes del mundo intentando llegar a casa sanos y salvos, paquetes rotulados con una advertencia en cursiva: *frágil*.



JAVIER VIDAL

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



La fisura de la fragilidad como poder de cambio

Se nos presenta un mundo incierto. Cada día nos despertamos con un torrente de noticias que desestabilizan y rompen no solo nuestra cotidianidad individual, sino también los cimientos que parecían inquebrantables: los tratados internacionales, los estados de paz, incluso con el propio pacto social. Quienes hemos crecido en el siglo XXI en España, no conocemos realmente un estado de no-paz. Nuestra vida diaria se ha desarrollado bajo la asunción de una seguridad básica y la convicción de que el contrato social era una estructura intocable e implícita a la vida moderna. Hoy, sin embargo, esa percepción se desvanece, sentimos que este contrato cada día se tambalea un poquito más, y aquello que dimos por hecho y que parecía sobreentendido en la vida se presenta frágil.

Los que hemos vivido este terremoto se nos ha etiquetado como la “generación de cristal”, un término cuya connotación es claramente negativa. Lo raro sería no serlo, dado este entorno social en el que nos hemos desarrollado. Sin embargo, decidiré apropiarme de esta etiqueta, dándole una nueva interpretación a esta supuesta fragilidad. Esta cualidad debería ser entendida, no como una debilidad o carencia, sino como una condición inherente y fundamental de todo lo que está vivo.

Reconocer nuestra vulnerabilidad es el primer paso para la autocomprensión y para el desarrollo de la empatía hacia los demás. La fragilidad, vista desde esta perspectiva es, de hecho, un punto de partida fundamental para nuestros procesos vitales e incluso sociales.

Cada día hablamos de polarización; es el ruido de fondo de nuestro tiempo. Aparece en titulares, tertulias, redes, y acaba, inevitablemente, en la conversación de sobremesa en nuestros grupos sociales. La polarización ha mutado de ser un mero fenómeno político y se ha convertido en el ruido de fondo de nuestra vida pública y también en una presencia incómoda en la vida privada.

Esta división social y política no es una mera sensación. Hace unas semanas la organización More In Common publicaba el “Atlas de la polarización”, un estudio que revela un país que se siente dividido y cómo nos situamos los ciudadanos y ciudadanas frente a esto. Los medios de comunicación hicieron eco con titulares como “Los efectos de la polarización: cinco millones de españoles han roto relaciones familiares o de amistad por discrepancias políticas en 2025” o “Un 14% de los españoles ha roto en el último año con amigos o familiares por motivos políticos”.

Sin embargo, propongo un cambio de enfoque y reinterpretación de este fenómeno. Esta polarización, unida a la incertidumbre social, puede ser vista como una oportunidad para convivir con el disenso, aceptar y normalizar la posibilidad real de no estar de acuerdo con quienes nos rodean, y desarrollar mecanismos de convivencia respetuosa a pesar de las profundas diferencias ideológicas o de visión del mundo. Para fortalecer la tolerancia y que esta fricción social sirva como catalizador para el desarrollo de una mayor tolerancia, entendiéndola no como

simple aguante, sino como el reconocimiento legítimo de la pluralidad. Y reforzar la convivencia cívica, utilizando este tiempo de alta tensión para redefinir los límites y las reglas de la convivencia social, buscando puntos de encuentro que permitan mantener la cohesión a pesar de la fragmentación política.

En este contexto, iniciativas como el Movimiento por el consenso de Foro NESI cobran relevancia, invitando a la ciudadanía, organizaciones y entidades a movilizarse y exigir un acuerdo real que dé solución a los grandes retos de nuestra época. Porque las soluciones reales nacen del diálogo, la escucha y la colaboración.

Las estructuras rígidas son difíciles de cambiar o de innovar. Es precisamente en la fisura, donde reside la posibilidad de la maleabilidad, de reconfigurar y reimaginar nuevas formas de ser, de hacer y de relacionarse. La fragilidad es esencial para la conciencia y un motor para la creatividad. La conciencia ante la posibilidad de romperse impulsa la búsqueda de soluciones ingeniosas y de caminos alternativos.

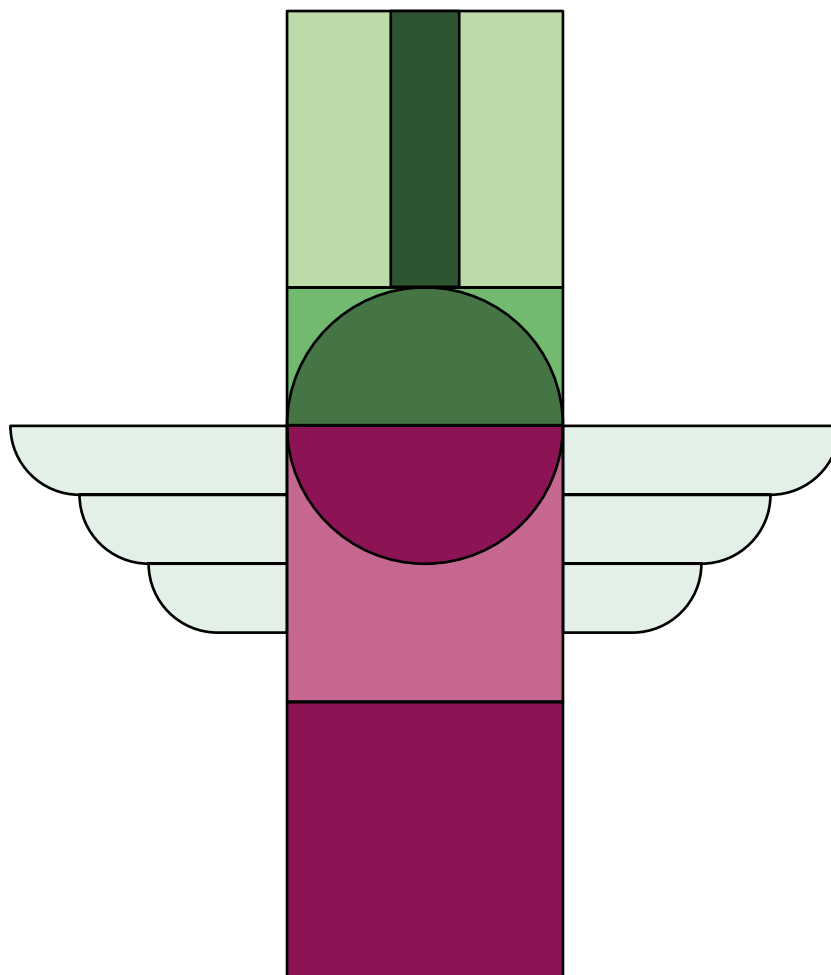
Finalmente, y quizá lo más importante, esta fragilidad es el catalizador necesario para el **cambio**. Una generación que se reconoce vulnerable es una generación que está intrínsecamente abierta a la transformación. Es una postura que exige la deconstrucción de paradigmas antiguos, que ya no sirven y la construcción de sistemas más justos, humanos y alineados con los límites de nuestro planeta.



ANNIE BORDAS GARCIMARTÍN

Comunicación con Propósito
Foro NESI

La insoportable levedad del vino



Siempre se ha dicho que el vino es un producto vivo, que evoluciona inexorablemente con el tiempo, y que es susceptible de mejorar o empeorar dependiendo de su estado de conservación. Desde que el vino sale embotellado de la bodega, empieza a interactuar con su entorno: luz, oxígeno, temperatura, movimiento, etc. De ahí que una de las preguntas más recurrentes en las catas que realizamos en la Vinoteca Vinalium Cuzco sea la relativa a la conservación y evolución de un vino: ¿Cuánto aguanta el vino abierto? ¿Cuánto aguanta un vino sin abrir? ¿Dónde lo conservo? ¿A qué temperatura lo conservo? ¿Cómo evoluciona un vino en botella?

¿Qué ha hecho el vino para merecer esto?

Empecemos aclarando que, salvo algunas excepciones, el vino no está vivo per se (no contiene vida microbiana relevante como podría ocurrir en algunos quesos, por ejemplo), pero sí que sufre cambios fisicoquímicos importantes que afectan a su color, aroma o sabor, que transforman el vino y no siempre para bien.

Los cambios más importantes por su impacto son los siguientes:

- La oxidación: el contacto con el oxígeno del vino va a producir cambios en el color, tornándolo más pardo y alteraciones en los aromas y sabores: tostados, caramelizados, fruta pasada, etc.
- La acetificación o avinagramiento debido a la interacción del ácido acético presente en el vino de forma natural con bacterias acéticas y el oxígeno.
- La evolución del color por degradación con el tiempo de los antocianos (los pigmentos responsables del color rojo que se encuentra en la piel de la uva roja). El color púrpura/rosado de los vinos más jóvenes irá evolucionando a rubí, granate, anaranjado, ámbar y finalmente ocre.

- La polimerización de los taninos, el proceso por el cual el vino se va puliendo y redondeando. Los taninos, cuando están poco maduros, suelen provocar una sensación táctil de astringencia y sabor amargo secando la boca. Una vez empiezan a polimerizarse (agrandando molecularmente), esta sensación se va dulcificando y suavizando, obteniendo taninos más agradables en el paladar.
- Procesos de reducción o ausencia de contacto con el oxígeno del vino (lo contrario a la oxidación) durante un periodo prolongado de tiempo podrían dar lugar a aromas de verdura cocida, cebolla o cerilla quemada.
- Por último, la excesiva exposición a la luz (tanto solar como artificial) de nuevo va a facilitar la oxidación y degradación del vino y añadir defectos perceptibles en la cata como aromas a col hervida, pelo/lana mojada, o salsa de soja.

Hay que puntualizar que otros aspectos que afectan al sabor y aroma del vino, como puede ser el famoso acorchado (¡este vino tiene corcho!) u otras contaminaciones fúngicas, no son debidos a una mala evolución/conservación del vino, sino a defectos provocados por la interacción con hongos incluso previa al embotellamiento; o precisamente debido a este mismo (el corcho en mal estado).

Por tanto, salvo para estos últimos casos, la forma de conservación del vino en nuestras casas es primordial para asegurar una buena evolución y un estado óptimo del mismo, siendo la interacción con el oxígeno el mayor enemigo a controlar.

Vinotecas al poder y la lucha contra la oxidación

La temperatura va a ser nuestra principal aliada contra la oxidación puesto que se va a acelerar el proceso de oxidación si es alta y viceversa (se duplica por cada 10 °C de incremento). Por tanto, lo ideal es tener en casa una vinoteca con control de temperatura, del tamaño y necesidades acordes a cada persona y circunstancia.

En principio, mi consejo es adquirir las más económicas ya que las más caras normalmente están destinadas a hostelería; con un trote considerablemente mayor de uso ya que se abre la puerta con mucha más frecuencia en horas de servicio que en nuestras casas.

No obstante, antes hay que tener en cuenta que existen dos tipos de vinotecas: las termoeléctricas y las de compresor. Las primeras no van a enfriar a partir de los 25 °C de temperatura exterior aproximadamente. Así que, si la nevera va a situarse en un garaje o un trastero, por ejemplo, las de este tipo serán las más idóneas porque son más baratas aún. Por el contrario, si se van a superar esos grados, entonces hay que irse a las económicas, pero de compresor (ojo que son algo más ruidosas).

Por otro lado, una vez abierta la botella, con el vino ya expuesto al oxígeno, mi recomendación es directamente llevarla al frigorífico doméstico en posición vertical donde el frío (unos 5 °C) reducirá considerablemente la oxidación que ya se ha iniciado. Eso sí, en el caso del vino tinto, hay que acordarse de sacarlo de la nevera con antelación para consumirlo a la temperatura adecuada.

También existen las bombas de vacío y artilugios similares que tratan de extraer el oxígeno restante en la botella una vez abierta y consumidas varias copas. Esto no siempre es efectivo, especialmente si queda poca cantidad en la botella. A estas alturas el vino ya está saturado de oxígeno y el proceso de oxidación es inexorable.

Otra cosa es el famoso ya CORAVIN, un artilugio bastante más sofisticado (y caro) que permite no descorchar la botella y extraer el vino mediante una aguja que, al mismo tiempo, inyecta gas inerte reemplazando así el oxígeno en su interior. Con este sistema el vino puede resistir el paso del tiempo sin apenas inmutarse durante semanas.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el vino aguantará abierto en condiciones más o menos óptimas dependiendo de sus características intrínsecas. Por ejemplo, vinos con buena acidez y/o taninos, ambos conservantes naturales, perfectamente pueden aguantar 4 o 5 días en nevera. Los vinos más ligeros y afrutados probablemente vayan perdiendo esa frescura después de abiertos y es mejor consumirlos pocas horas después, a lo sumo al día siguiente; siempre conservados en el frigorífico.

Además, los cambios de temperatura bruscos son también enemigos de la correcta conservación de un vino y, por esta razón, el peor emplazamiento de las botellas de vino en una casa siempre va a ser la cocina. Los momentos en los que se está cocinando es fácil que la habitación aumente 5-10 °C de temperatura con respecto a cuando no hay actividad culinaria. Así que, para evitar disgustos posteriores, recomiendo evitar esos bottelleros de diseño bonito en la encimera, suelo o rincón de la cocina, y adquirir la vinoteca más adecuada.

Una última cosa, no podemos concluir este artículo sin desmontar uno de los mitos más extendidos por nuestros padres y abuelos: lo de abrir la botella un tiempo antes para que el vino respire ¡no funciona! No hay suficiente contacto del vino con el oxígeno para conseguir la deseada aireación. Para eso lo mejor es usar un decantador o simplemente una jarra, cuanto más ancha mejor.



IGNACIO RODRÍGUEZ TEUBAL

Nacho es el sumiller del barrio.
Un emprendedor dedicado al mundo del vino y la restauración desde el año 2011.
Certificado en Sumillería Internacional por la Escuela del Vino Matritense WSET NIVEL 3.
Responde todas las preguntas sobre vino que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste en @vinaliummadridcuzco.

ARTE PARA CREAR CIUDAD

CAPTA LAS MIRADAS DIVERSAS HACIA LOS BARRIOS

50 artistas aportaron su visión del entorno urbano en un concurso de arte ciudadano organizado por Crea Madrid Nuevo Norte y asociaciones vecinales



La ciudad es un organismo vivo y complejo, donde conviven múltiples formas de habitar y usos que se superponen en el mismo espacio físico. Un entorno frágil y precioso que tenemos que cuidar y potenciar. Y son las diversas perspectivas de sus habitantes las que enriquecen y dan sentido al ecosistema urbano.

Para lograr integrar todas sus miradas en el Madrid del futuro y captar las nuevas formas de mirar, sentir y habitar el presente, Crea Madrid Nuevo Norte lanzó en 2025 un concurso ciudadano de pintura que giró en torno a tres temáticas: “Tu ciudad ideal. Espacio urbano sostenible, inclusivo y activo”, “Madrid natural, rincones verdes de la ciudad” y “Habitantes de la ciudad. Convivencia intergeneracional en los espacios públicos y lugares de encuentro”.



UNA INICIATIVA PARTICIPATIVA

A través de técnicas pictóricas de libre elección, los participantes pudieron representar situaciones actuales, necesidades o deseos acerca de los distintos entornos urbanos.

En su primera edición, más de 50 artistas plasmaron su visión del espacio público en torno a tres grandes ejes: convivencia, inclusión y naturaleza.

Un certamen que, además de obras, sirve para mostrar una variedad de miradas y propuestas para una ciudad mejor.

Tres asociaciones vecinales (Asociación de Vecinos Las Tablas, Asociación Vecinal La Unión de Fuencarral y Asociación de Vecinos de Chamartín El Madroño) se sumaron a este reto, participando activamente en la organización y difusión del concurso. Además, se contó con la valiosa colaboración de la Asociación de Mayores Acuarelistas de Fuencarral.

Nueve galardonados, tres por categoría, recibieron sus merecidos premios y el vecindario de Fuencarral pudo disfrutar de todas las obras, ya que, en los días siguientes, el Centro Cultural Valverde alojó una exposición con todas las obras. Más de 50 artistas participantes que aportaron su personal visión de la ciudad.

ARTE Y CIUDAD, DE LA MANO

El arte es una herramienta fundamental a la hora de crear ciudad. Es capaz de aportar carácter e identidad a los espacios cotidianos e incluso de dotarlos de significado o inspirar formas innovadoras de habitarlos. Murales, instalaciones, esculturas y un largo etcétera ayudan a crear ciudades únicas.

Pero, además, el arte puede convertirse en una potente herramienta para generar ideas y fomentar el debate sobre la ciudad, sobre cómo es y cómo queremos que sea. Y ese es, precisamente, el objetivo principal de “Arte para crear Ciudad”.

NUEVA CONVOCATORIA

Arte para Crear Ciudad, edición 2026

Y esto... solo acaba de empezar. Crea Madrid Nuevo Norte quiere volver a contar contigo. Con tu pincel, tu mirada y tu manera única de pensar la ciudad.

“Arte para crear ciudad” es mucho más que un concurso de pintura.

Es una invitación abierta a reflexionar, imaginar y dar forma —a través del arte— a la ciudad que queremos habitar. Una ciudad más verde, más inclusiva, más viva.

Si quieres participar, entra en www.creamadridnuevonorte.com

Impulsada por Crea Madrid Nuevo Norte, en colaboración con asociaciones y colectivos vecinales, esta iniciativa pone en valor el talento artístico de la ciudadanía como herramienta para la reflexión colectiva. Las obras participantes formarán parte de una exposición que tendrá lugar en el Centro Cultural Antonio López, recientemente abierto en nuestro distrito.

Participa. Imagina. Crea ciudad.



II Edición Concurso de Pintura Arte para crear ciudad

Pon en valor los espacios con **identidad, carácter y personalidad** a través de estas tres categorías:

Habitantes de la ciudad | Madrid natural | Tu ciudad ideal

Plazo para participar: hasta el 16 de marzo a las 18:00h.



Más información: creamadridnuevonorte.com

En colaboración con:



CREA MADRID NUEVO NORTE

El poder de la fragilidad

El mundo seguro

Madrid, qué ciudad la que habitamos, y este pedacito al norte, nuestra Costa Fleming con sus estructuras poderosas y omnipresentes, sus anchas calles, el extenso barrio, los edificios de hace tantos años, los garitos de siempre... La arquitectura del barrio con su hormigón y su acero, con sus vecinos de toda la vida, con su vocación de permanencia.

Nuestras agendas plagadas de compromisos, organización diaria, recorridos repetidos y escrupulosamente ordenados, estructura en los horarios, cumplimientos de plazos, cálculo del tiempo de los desplazamientos, norma en las tareas cotidianas, menú organizado. Hora de inicio y fin de las cosas.

Nuestros argumentos, las certezas en las que nos apoyamos, nuestras verdades en primera línea, la mente eficaz encargada de enmarcarlo todo, para que todo cuadre... Nuestra lógica, esa pátina que lo cubre todo de entendimiento y comprensión, que nos orienta para saber a qué atenernos, anticipar lo que nos espera, el devenir de las cosas.



El suelo tambaleante

Desde hace ya tiempo lo que llamábamos normalidad se viene revelando como frágil, aquella nueva normalidad de la pandemia, hoy en día, se nos revela como perteneciente al pasado. ¿Normalidad? ¿Qué normalidad? ¿La vieja?, ¿La nueva? Si lees el periódico o las noticias en redes, es fácil que la sensación de extrañeza, de distopía se apodere de nosotros: la polarización social, las crisis políticas y económicas, el problema de la vivienda, las guerras ya desgastadas en la memoria y aún vigentes, la amenaza de nuevas guerras, la emergencia climática y sus desastres, la imparable inteligencia artificial. El nuevo orden mundial.

Y las personas habitando este mundo, inmersas en la perplejidad de una inseguridad hasta ahora desconocida: por la profundidad, por la extensión, por el acceso a la información que nos hace conocedores de ella, por la rapidez de los acontecimientos... y como resultado de este entorno confuso, ahí todos sumergidos en el vasto y generalizado desgaste emocional.

Desgaste emocional ante la dificultad de situar con claridad ¿Quiénes son los malos? ¿Quiénes son los buenos? Los inmigrantes, ¿nos roban o nos pagarán las pensiones y cuidarán de nosotros en la vejez? ¿La tecnología nos facilitará el trabajo o nos suplantarán definitivamente llevándonos a la desocupación? ¿La tecnología mejorará el aprendizaje o adoctrinará y robará la capacidad de atención y cognitiva a nuestros niños?... Desesperanza también en los jóvenes educados por padres que entendían que el esfuerzo les haría merecedores de cierto estatus socioeconómico, social. ¿Son sabios por priorizar otras facetas vitales y no esforzarse al máximo por un estatus laboral al que sienten que jamás accederán? ¿Viven en un hedonismo desbordado, porque no saben tolerar la frustración, ni sostener el esfuerzo? ¿Son sabios? ¿Son vagos?

Las reglas hasta hoy conocidas se desintegran... por todos lados el suelo se nos tambalea y los muros se agrietan, y los seres humanos desprovistos de control no sabemos estar en la inestabilidad.

Necesitamos control, estamos programados biológica y psicológicamente para retomar el equilibrio. Funcionamos en la seguridad. Contamos con mecanismos hiper-desarrollados para entender y dar razón al sinsentido, nos dedicamos a diario a narrar la vida y a cubrir así, con palabras, la fragilidad. A lo largo de nuestra historia evolutiva y personal hemos afinado estrategias de control que nos vuelven, siempre y a toda costa, al equilibrio. Estrategias principalmente cognitivas que nos protegen, nos dan certezas, nos alivian y hacen sentirnos a salvo.

Y sin embargo la fragilidad

Nos construimos negando la fragilidad de lo que nos rodea y, si miramos con atención, la mayoría de las cosas que nos sostienen en la vida, las verdaderamente importantes, son frágiles: asumimos la permanencia de las relaciones afectivas, contamos con que el monte nos recibirá siempre con su frondosidad y aire puro, damos por hecho que abrimos el grifo y sale agua, damos por sentado que nuestra libertad de acción y expresión estarán siempre ahí, contamos con levantarnos de la cama y que las piernas nos respondan, con que mañana abriremos los ojos y nos acompañará la salud.

Y sin embargo, ¡Qué enorme impacto sufren las personas que han constatado que lo aparentemente sólido puede transformarse, de un momento a otro, en transitorio! Y la pandemia no creó fragilidad, simplemente desveló la fragilidad existente. El shock de hoy no es porque el mundo se haya vuelto frágil, es porque nuestra percepción de su solidez, nuestras defensas psicológicas, se derrumban y cada vez es más difícil ignorar las grietas.

Nos toca aprender de este momento, vivirlo como un despertar. Despertar doloroso, incómodo, pero primer paso hacia una relación más auténtica con la naturaleza de las cosas, con la fragilidad de la vida. El fin del sueño de control, el despertar de una conciencia más nítida en la que aceptemos y nos impliquemos en cuidar lo delicado: nuestra propia fragilidad, la de las reglas que hemos creado, la de los sistemas que nos organizan, la del tejido social que nos sostiene, la de los ecosistemas naturales... Asumir la delicadeza de la vida no como amenaza o debilidad, sino como el sustrato mismo de lo vivo. Y en lugar de afanarse por reparar y restaurar una solidez ilusoria, aprender a habitar esos espacios intermedios con plena conciencia, comprometiéndonos activamente a valorar y cuidar de lo esencial.

El mantra de la aceptación

La fragilidad no es un error, es un hecho existencial. Todo lo orgánico nace, se transforma y muere. Nuestra resistencia a esta verdad es fuente de gran parte del sufrimiento psicológico contemporáneo: ansiedad, pánico, desesperanza, desgaste emocional. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) nos enseña que la capacidad de estar presente, abrirse a la experiencia por más dolorosa que sea, y actuar desde la intención de cuidar lo que valoramos— nace precisamente de aceptar la vulnerabilidad.

En la aceptación de la vulnerabilidad, contactamos con la ciudad como organismo vivo, siempre en transformación, con sus puntos sensibles, sus flaquezas, las que requieren de mayores cuidados. Poder apreciar la desigualdad en la ciudad, contactar con las necesidades del tejido social, con el ineludible cuidado de los recursos que nos ofrece, nos hará más humanos.

En la aceptación de la vulnerabilidad hay sitio para que crezcan nuevas identidades y formas de estar en el mundo, de los ancianos, de los jóvenes, de los niños, los inmigrantes. La grieta en las identidades rígidas, permite la emergencia de un "yo" más flexible, compasivo y siempre en proceso de construcción y cambio.

Por eso quizás este sea el momento de habitar las grietas con conciencia, desde la creatividad y apertura al cambio y al malestar que conlleva vivir en un espacio liminal. En este espacio en el que lo viejo no termina de caer y lo nuevo no se instaura todavía. Es territorio de incomodidad y también de fertilidad para la imaginación: ¿Qué nuevas formas de estar, de relacionarnos, de trabajar, de cuidarnos y cuidar pueden nacer aquí y ahora?

Para transitar este tiempo conviene dejar de luchar contra la incertidumbre y en cambio, anclarnos en el "aquí y ahora" de la experiencia. Observar las grietas sin caer en el impulso inmediato por rellenarlas, dejar que en la presencia y la curiosidad penetre la luz. Mientras volvemos al centro de la vida y nos planteamos ¿Qué es lo importante para mí, para nosotros incluso en medio de la incertidumbre? ¿Qué puedo hacer yo para cuidar de esto que es central para mí, para los otros, para mi comunidad? ¿De qué forma puedo hacer crecer en medio del caos la justicia, la libertad, la belleza, el respeto por la naturaleza y por las demás personas?

Y desde aquí, progresivamente comenzar a construir un nuevo tipo de solidez, una solidez resiliente, flexible, que integre las vulnerabilidades, los desequilibrios y las inconsistencias. En definitiva, una solidez más compasiva y más ajustada a la naturaleza de lo vivo.

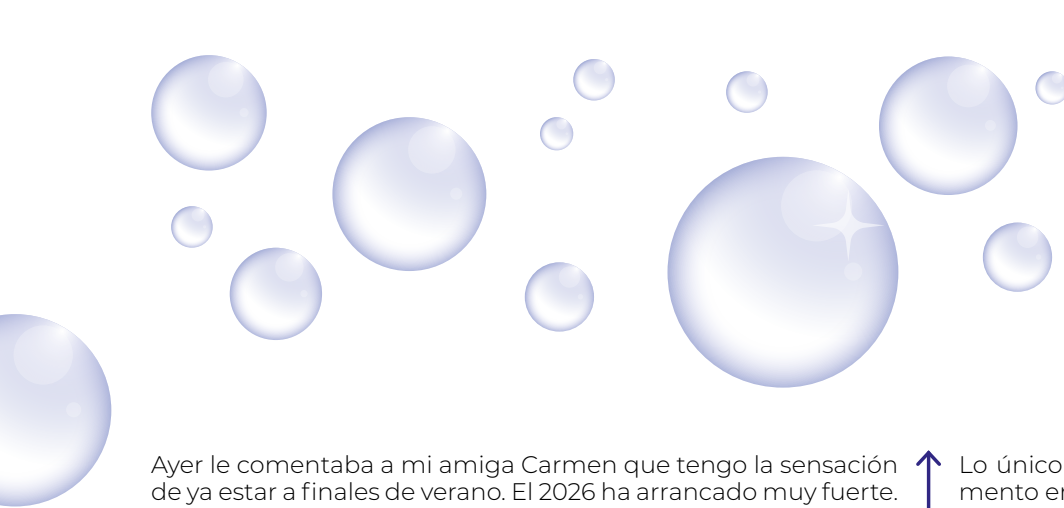


DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

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



ABC Despedidas



Ayer le comentaba a mi amiga Carmen que tengo la sensación de ya estar a finales de verano. El 2026 ha arrancado muy fuerte. Entre noticias del ámbito personal (la noticia del fallecimiento de dos personas muy queridas en el mes de enero), un par de contratiempos poco agradables y algún disgusto extra, tengo que sumar las noticias nacionales y las no menos graves de índole internacional. Menos mal, de momento, que el universo parece tranquilo.

Accidentes de tren, lluvias torrenciales, temporales con nombres familiares, una vez en femenino la otra en masculino, por aquello de la igualdad de género: Ingrid, Joseph, Kristin, Lorenzo... Tan familiares como los nombres de las víctimas de la Dana o de los accidentes ferroviarios.

Lo cierto es que, cuando hay una catástrofe, por causas naturales o humanas, hay un impasse de angustiosa espera hasta tener la confirmación oficial e identificación de las posibles víctimas mortales y heridos que haya provocado. Ese tiempo de espera se ralentiza, no sólo en la espera, sino también en la distancia que separa a las familias del lugar donde se haya producido el trágico suceso.

En cambio, ese tiempo se amplifica al recordar la última vez que vimos a nuestro familiar, pareja, amigo o conocido, involucrado en algún suceso inesperado. Es en ese momento, y no antes, cuando el dolor descubre su verdadera dimensión. ¿Nos despedimos bien? ¿Con un beso o con una bronca?

Recuerdo a mi marido salir a trabajar como cada día. Bus, tren y un paseo hasta la oficina a las siete y media de la mañana. Pero aquel jueves 11 de marzo de 2004, todo fue distinto. Mientras tomaba el primer café veía con terror las noticias y llamaba sin parar a Carlos, pero el teléfono estaba sin cobertura.

Cuatro horas de angustia pasaron hasta que recibí su llamada. Tiempo en el que pensaba que le había pasado lo peor. En que me arrepentía de no haber aprendido a hacer las croquetas que tanto le gustaban. Horas en que lamenté no haberle regalado los suficientes “*te quiero*” que a veces le negaba. También me sentí culpable de no haberme despedido de él. Estaba tan dormida que apenas me enteré de que se había marchado. Fue una larga espera que me hizo reflexionar sobre todo lo que vamos dejando pendiente de hacer o de decir. Esa cantidad de cosas que vamos postergando, dando por hecho que después será un mejor momento.

Ahí estaba yo reprochándome la cantidad de cosas que me había dejado en el tintero cuando su voz me sacó de mi imaginaria tragedia personal, donde todo lo que había rumiado resultaba muy trágico.

Resulta que justo esa mañana Carlos había quedado con un colaborador en la universidad, razón por la cual había cambiado de ruta y no cogió el tren. Intentó llamarme pero resultó imposible. Entonces tampoco había WhatsApp ni redes ni ninguna de las herramientas que hoy nos facilitan noticias o bulos al instante.

Lo único que sí teníamos en aquel momento era miedo, mucho miedo.

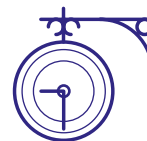
Desde aquel día, Carlos nunca más se fue a trabajar sin una sonrisa y un cariñoso estrujón. Cuando hablo con mi familia o mis amigos, siempre me despido con un te quiero. Si me cruzo con algún vecino, lo conozca o no, le sonrío. Procuro ser amable, dar los buenos días y un gracias al despedirme. Intento dar abrazos y dejar en el aire el deseo de un pronto encuentro. Me gusta ser amable en el más amplio sentido de la palabra.

Porque si la muerte me sorprende, que sea con una sonrisa. Con un beso en los labios. Con un buen recuerdo tatuado en quien me sobrevivía.

Y de eso va hoy esta reflexión. Quiero invitarles a considerar sus despedidas. A hacerlas con cariño, con ganas, con respeto. A resolver sus diferencias antes de salir de casa. A no dejar nada por hablar, por hacer, por sentir.

Porque decir que la vida es frágil no es una frase hecha. Es un hecho. Y yo, queridas lectoras y lectores, también me quiero despedir bien.

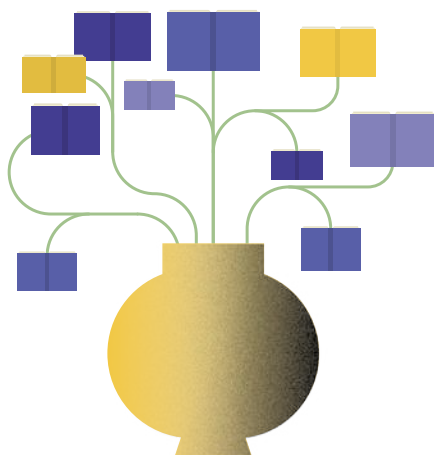
Gracias, muchas gracias y *te quiero* por permitirme este espacio de lectura.



ALEJANDRA DÍAZ-ORTIZ

Mexicana de nacimiento,
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.



LA BIBLIOTECA

COMO TERCER LUGAR Y ENCLAVE ESTABLE EN UN MUNDO QUE SE TAMBALEA

B I B L I O T E C A D Á M A S O A L O N S O

Aunque se trata de un tipo de entorno radicalmente distinto al del hogar, el tercer lugar es notablemente similar a un buen hogar en cuanto al confort y al apoyo psicológico que ofrece... Es el corazón de la vitalidad social de una comunidad, la base misma de la democracia [...]

—Ray Oldenburg



"Can you give me a hand moving these?"

Hace unos años se había viralizado en las redes sociales esta viñeta de Joedator de 2019 para la revista *The New Yorker*, en la que vemos a dos personas moviendo los libros de la sección de «Ficción» a la de «No ficción», libros que, en su mayoría, hablan sobre sociedades distópicas (1984, *El Cuento de la Criada*, *Fahrenheit 451*) que, en el momento en el que vivimos, sentimos cada vez más reales. ¿Quién no ha pensado estos días que parece que los grandes líderes están tomando dichos libros como manuales de instrucciones? ¿Quién no ha sentido una terrible desazón pensando en que lo que habíamos leído, en algún momento, por ocio y que nos parecía imposible, ahora parece cobrar vida? Han sido cambios muy bruscos, casi repentinos, en un momento en que, tras haber superado las dictaduras del siglo XX, adquirimos una, quizás, falsa seguridad de libertad inquebrantable. Sin embargo, los últimos acontecimientos nos han hecho darnos

cuenta de la fragilidad que encierra todo, de cómo se tambalean y se pueden derrumbar en un instante los pilares de nuestros valores democráticos que pensábamos tan sólidos. Una fragilidad que da miedo, pero que, al mismo tiempo, nos hace volver la vista y realmente apreciar el mundo que nos rodea, el más cercano a nosotros, la comunidad de la que formamos parte.

Aquí interviene la figura de la biblioteca, último reducto libre y gratuito, una entidad que es frágil y sólida al mismo tiempo por varias razones.

Desde un punto de vista histórico, su fragilidad viene derivada precisamente de su valor: son «Las casas de la Memoria», donde viven los libros. Y es ese papel de guardianas del conocimiento y la cultura de un pueblo lo que ha causado su saqueo y destrucción sistemática desde tiempos remotos, cuando se han producido invasiones y conflictos bélicos. De hecho, el Día de la Biblioteca, 24 de octubre, conmemora el incendio de la Biblioteca Nacional y Universitaria de Bosnia-Herzegovina en 1992, en la que se destruyeron más de dos millones de libros.

A partir de los años 70 otro tipo de amenaza se añadió a la anterior. Marshall McLuhan vaticinó el fin de estas y de los libros en letra impresa, la llamada Galaxia Gutenberg, por el advenimiento de la Galaxia Marconi, dominada por los «medios electrónicos», es decir, cine, radio y televisión. La teoría de McLuhan afortunadamente no se hizo realidad, pero ahora la irrupción del libro digital y el ciberespacio nos hace pensar que constituyen un nuevo reto para su supervivencia.

Es cierto también que el material perecedero del que están hechos los libros contribuye a la fragilidad de esta institución. El papel amarillea, las tintas se borran, las encuadernaciones tras muchas lecturas se rompen. Una biblioteca cuyos fondos no se renuevan está condenada a morir.

Y, sin embargo, en esta era de tantísimo avance tecnológico, las bibliotecas se vuelven a reafirmar y a consolidar su papel fundamental en la sociedad. El libro digital no ha sustituido al libro impreso y, después de varios años de tenerlo ya muy presente y accesible, no parece que lo vaya a hacer, sino que habrá una pacífica cohabitación entre ambos formatos —nuestra red de bibliotecas, por ejemplo, ofrece en préstamo tanto libros físicos como electrónicos—.

Internet tampoco ha sustituido el espacio físico que representa la biblioteca. Las actuales bibliotecas ya no son solo guardianas de la memoria y del conocimiento, espacios rígidos en absoluto silencio, sino que se han ido convirtiendo en lugares de encuentro y convivencia mediante los lazos estrechos con sus usuarios y con la comunidad que las rodea, la fórmula ideal para que las bibliotecas permanezcan.

Las bibliotecas, integradoras de la comunidad, se han ido convirtiendo en un «tercer lugar», una noción desarrollada por el sociólogo estadounidense Ray Oldenburg en 1989 que se refiere, justamente, a «un espacio de interacción social libre e informal esencial para la democracia». Esto es hoy en día la biblioteca y en esto radica su solidez, en ser un resorte aglutinante de la comunidad a la que sirve, del barrio del que forma parte y de los usuarios que la frecuentan.



Podemos comprobar cada día en la biblioteca las diferentes motivaciones de nuestros usuarios: llevarse libros en préstamo, leer la prensa diaria, estudiar, participar en los talleres, compartir un rato de lectura con los más pequeños... Somos testigos de que entre ellos se crean muchas veces lazos de amistad. Y es eso lo que convierte la biblioteca en un lugar cálido, casi un segundo hogar.

Aunque el mundo que nos rodea es cada vez más inestable, la biblioteca siempre será un espacio seguro, acogedor, dinámico, libre, gratuito y público para todos, sin diferencias de ninguna clase, parte fundamental del ecosistema urbano. Un espacio que os espera.

Bibliografía:

Ray Oldenburg. (s. f.). Recuperado 20 de enero de 2026.

Ray Oldenburg & Karen Christensen: *El 'tercer lugar', un verdadero espacio ciudadano* | *The UNESCO Courier*. (s. f.). Recuperado 20 de enero de 2026.

Third place. (2026).

NUESTRAS RECOMENDACIONES



Adultos

Los vulnerables
Sigrid Nunez. Ed. Anagrama

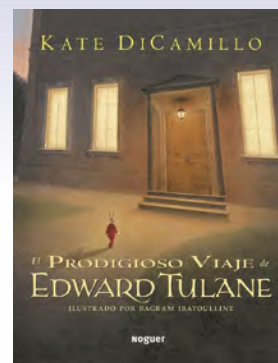
En esta novela, sencilla y real, somos testigos de la relación entre tres personajes que tienen que convivir en el mismo piso —una escritora de mediana edad, un joven universitario y un loro—, por el confinamiento causado por la pandemia de Covid-19. En primera persona y a través de los ojos de la escritora, además de sus constantes recuerdos, leemos sobre el punto de inflexión que supuso la pandemia para la sociedad global, el cambio en lo que, hasta el momento, era para muchos una vida estable, pero también sobre el redescubrimiento de las cosas sencillas, de apreciar los momentos en silencio, el vuelo de los pájaros y las calles libres.



Juvenil

La chica que leía en el metro
Christine Féret-Fleury
Ilust. Nuria Díaz. Debolsillo

En esta dinámica historia acompañamos a la protagonista, Juliette, a la que le encanta observar a las personas que leen en su trayecto de metro al trabajo, por las calles y el metro de París. Un día, Juliette decide ir por otro camino de vuelta a su monótono trabajo y ahí es cuando se topa con una aventura apasionante en la que tendrá por tarea hacer viajar a los libros por toda la ciudad, una difícil misión en la que tendrá que encontrar el libro perfecto para cada persona.



Infantil

El prodigioso viaje de Edward Tulane. Kate DiCamillo
Ilust. Bagram Ibatoulline.
Ed. Noguer. 9 a 11 años.

Edward Tulane, un conejo de porcelana vanidoso y presumido que no quiere a nadie, vive cómodamente en una casa acogedora hasta que un día cambia el rumbo de su vida. Edward descubre el mundo exterior, a personas humildes que lo cuidan y lo aman, y su corazón se despierta. Nuestro conejo conoce así el sentimiento más grande de todos, el del amor puro, pero también otros como la pérdida, la amabilidad y la compasión, en un viaje que se extenderá durante muchos, muchos años y muchos lugares.



Vivimos un tiempo en el que lo permanente ha dejado de ser una promesa. Las ciudades, las identidades y las certezas muestran fisuras cada vez más visibles. Como señaló Zygmunt Bauman, habitamos una realidad líquida, cambiante y provisional. Un mundo donde nada permanece lo suficiente como para convertirse en refugio.

La fragilidad no es solo personal, también es urbana. Nuestro barrio no se sostiene únicamente por los edificios, las calles y las plazas, sino por los vínculos y la energía que lo atraviesa. Se trata de un espacio vivo construido a través de los que habitamos la ciudad, la confianza entre vecinos y la cercanía entre nosotros. Comercios y bares son escenario de conversaciones y gestos cotidianos que mantienen la continuidad de nuestra vida común. Cuando estos lugares desaparecen, la ciudad pierde algo más que actividad económica: pierde memoria, identidad y sentido de pertenencia.

También la mirada es frágil. Miramos condicionados por las prisas, el cansancio y la incertidumbre. Ver no es un acto neutro: es una forma de relación con el mundo. Cuando la mirada se altera, se pierde profundidad, matiz y perspectiva. Ajustar la mirada, detenerse, enfocar de nuevo es una forma silenciosa de cuidado y de presencia.

Frente a la aceleración constante, Carl Honoré propuso una idea esencial: detenerse. En Elogio de la lentitud, la pausa aparece como conciencia y resistencia. No como retroceso, sino como una manera de recuperar el control sobre nuestro propio tiempo. La lentitud nos permite observar mejor, escuchar con atención y devolver valor a los procesos.

En Fratelli Óptica, ese cuidado lo ejercemos desde la cercanía y la escucha. Desde el tiempo necesario para que alguien vuelva a mirar con claridad. Desde la paciencia que requiere cada ajuste y cada gesto repetido. Porque mirar bien no es solo ver mejor, sino volver a estar presentes en el mundo.

En un mundo frágil, mirar despacio puede ser el gesto más firme.



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.

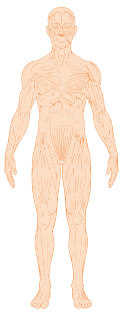
- Salud Visual y Optométrica
- Lentes de Contacto
- Especialistas en Progresivos
- Optometría infantil

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

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

🌐 www.fratelloptica.com 📱 @fratelloptica

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



EL CUERPO TAMBIÉN ES FRÁGIL



Hay días en las que uno sale a la calle y todo parece perfectamente organizado. Caminando hacia Plaza de Castilla veo el tráfico organizándose, las Torres Kio recortando el cielo con precisión de cartabón, una nube entre ambas, gente avanzando con paso decidido hacia sus trabajos. La ciudad transmite una sensación de estructura firme, de engranaje bien ajustado. Durante años pensé que el cuerpo funcionaba igual.

Le pedimos que aguante, que rinda, que sostenga jornadas largas frente al ordenador, desplazamientos, conversaciones, responsabilidades, deporte en ocasiones extremo. Y durante mucho tiempo nos responde. Hasta que un día, sin previo aviso, aparece una señal: una rigidez en la espalda, una tensión en un hombro, un dolor que antes no estaba...

Yo misma llegué a la Técnica Alexander por un dolor de espalda. Nada parecía resolverlo de forma duradera. Probé diferentes caminos hasta que entendí algo esencial: el problema no era sólo lo que hacía, sino cómo lo hacía. La manera en que me sentaba, cómo levantaba los brazos, cómo reaccionaba ante el esfuerzo. Pequeños hábitos automáticos que había construido sin darme cuenta.

A lo largo de la vida todos desarrollamos hábitos corporales y de reacción. Algunos son útiles y nos facilitan la vida. Otros, sin embargo, se vuelven patrones inconscientes que interfieren en nuestra postura, en la respiración y en cada movimiento cotidiano. Son tensiones añadidas que el cuerpo va acumulando. No se notan al principio. La fragilidad no suele presentarse como una ruptura espectacular. Es más bien un desgaste silencioso. El cuerpo se adapta a las molestias físicas. Compensa. Resiste. Y en esa resistencia, poco a poco, puede aparecer el dolor.

La Técnica Alexander nació también de una experiencia de fragilidad. Frederick Matthias Alexander, un actor australiano, perdió la voz cuando recitaba. Tras buscar ayuda sin encontrar soluciones claras, decidió observarse con rigor. Descubrió que su dificultad no estaba solo en la garganta, sino en la manera en que utilizaba todo su cuerpo al hablar. La tensión en el cuello, la rigidez en la espalda, la forma de sostener la cabeza influían directamente en su voz. Aquella investigación dio origen a un trabajo basado en la conciencia y en la reorganización del movimiento.

Eso es lo que hago hoy en mis clases. No enseño ejercicios extenuantes ni rutinas repetitivas. Nos ocupamos del movimiento cotidiano: estar de pie, sentarse, caminar, levantar un brazo, hablar. Acciones simples que revelan cómo nos estamos organizando internamente. Porque cuando una persona toma conciencia de sus hábitos, algo cambia. Deja de reaccionar en piloto automático y empieza a ser consciente y a elegir. Y esa elección transforma el resultado.

Muchas personas vienen a verme por dolor de espalda, molestias en hombros o cuello, rigidez tras horas frente al ordenador. Otras necesitan herramientas para actividades exigentes: tocar un instrumento, hablar en público, bailar, practicar deporte. Hay mujeres que, tras el embarazo, sienten que su cuerpo no ha vuelto a reorganizarse del todo. También acompaño a quienes conviven con dolor crónico y sospechan que puede mejorar. En todos los casos trabajamos desde la misma pregunta: ¿cómo te estás usando?

Vivimos en una ciudad dinámica, activa y exigente. El ritmo urbano también se instala en el cuerpo. Sin darnos cuenta, elevamos los hombros mientras respondemos a un correo, contenemos la respiración al hablar por teléfono, tensamos la espalda al caminar con prisa. Son gestos pequeños, repetidos cientos de veces, y el cuerpo los registra todos.

Por eso creo que reconocer la fragilidad no es admitir debilidad. Es escuchar una información valiosa. Me formé en Londres y regresé a Chamartín hace más de veinte años porque quería compartir este trabajo en el barrio en el que crecí. Desde mi espacio cercano a Plaza de Castilla acompaño procesos que no buscan un cuerpo perfecto, sino un cuerpo más libre, coordinado y consciente. Nos abre la puerta a empezar a arreglar lo que se ha estropeado.

En un mundo que nos empuja a ser más productivos, más rápidos, más resistentes, detenerse a sentir puede parecer un gesto insignificante. Sin embargo, es profundamente transformador. Como la ciudad, el cuerpo está en constante reorganización. No necesita endurecerse para sobrevivir, sino aprender a ajustarse.

La fragilidad, cuando se escucha a tiempo, no es una amenaza. Es una oportunidad para habitar el cuerpo de otra manera.



MARTA BARÓN

Cómo funciona el cuerpo siempre me ha interesado. Dejé Chamartín para formarme en Londres y siempre supe que volvería a compartir lo que había aprendido. Enseñar la Técnica Alexander me fascina cada día, como el primer día.
www.tecnicalexander.org

**Mezclando adecuadamente estos 4 pigmentos
se puede obtener cualquier color.**

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



TODOS VENIMOS DE LA MISMA IMPRENTA



**FARMACIA
LANDA**

*más de 60 años
a tu lado*



Pedro Muguruza, 8

Tel.: 913502401 - Móvil: 670011498

farmacialanda@gmail.com

www.farmacialanda.com



**HACEMOS
FÓRMULAS
MAGISTRALES**

**ESPECIALISTAS
EN
VETERINARIA**

Bernabéu

Vivir un icono, habitar una ciudad



Durante décadas, el Bernabéu fue un lugar al que se iba. Se entraba, se celebraba o se sufría, y después se regresaba a Concha Espina como quien abandona un paréntesis. El estadio era una excepción en el mapa diario: un punto que se encendía algunas noches y permanecía en silencio el resto del tiempo. Hoy, sin embargo, algo ha cambiado. El Bernabéu

ya no es solo un destino; es un espacio que se atraviesa, que se frecuenta, que empieza a formar parte de la rutina urbana. Y ahí, precisamente ahí, comienza la pregunta que remueve.

Porque convertir un estadio en un lugar que se vive los 365 días del año no es solo una operación arquitectónica o económica. Es una declaración sobre cómo entendemos la ciudad, el ocio y el tiempo libre. Y también sobre qué estamos dispuestos a normalizar en nuestro paisaje diario.



El renovado Bernabéu se presenta como un espacio abierto, integrado y hospitalario. Un lugar donde caben la gastronomía, el paseo, la familia, el turismo y el espectáculo global. Donde uno puede quedar a comer, tomarse una cerveza después del trabajo o llevar a un niño a descubrir la historia del club. La promesa es seductora: un icono que deja de ser excepción para convertirse en vecino.

Pero ¿qué significa que un icono se vuelva cotidiano?

La ciudad contemporánea vive atrapada en una paradoja constante: quiere espacios vivos, pero teme el vacío; celebra la actividad, pero sospecha del bullicio; reclama identidad, pero consume marcas. En ese equilibrio inestable se mueve el Bernabéu actual, convertido en un ecosistema que combina mercado gastronómico, restauración, experiencias inmersivas y grandes eventos internacionales.

Hay algo profundamente urbano en esa posibilidad de entrar, estar y volver. En que un espacio no se agote en una única experiencia y admita usos, ritmos y miradas distintas, también en momentos que no apelan a la épica. Comer sin prisa, tomar un café, pasear sin una entrada en la mano. El estadio como fondo, no como foco. La integración de grandes espacios de referencia en el tejido urbano transforma la relación entre la ciudad y sus dinámicas. La actividad cultural y de ocio se vuelve más continua y diversa, generando nuevas formas de convivencia entre programación, experiencia y vida diaria. En ese contexto, surge la oportunidad de pensar cómo estos entornos pueden seguir acogiendo tanto propuestas señaladas en el calendario como momentos más abiertos y flexibles, capaces de convivir con las costumbres del barrio.

El Bernabéu está ofreciendo planes para todos los públicos, y eso es, sin duda, una fortaleza. Familias, turistas, vecinos y trabajadores del entorno. Visitas que mezclan historia, tecnología y memoria; espacios que evocan la tradición desde un diseño cuidado; experiencias pensadas para que nadie se sienta fuera. Y, sin embargo, todo paso hacia delante incomoda. Las ciudades no siempre avanzan sin fricción: a veces crecen a base de roces, de negociaciones invisibles, de convivencias no del todo cómodas. La llegada de grandes eventos internacionales —como un partido oficial de la NFL— amplía horizontes y sitúa al barrio en el mapa global, pero también multiplica los flujos y altera el ritmo cotidiano. Y ahí surge una cuestión esencial: ¿cómo se gestiona esa intensidad para que conviva con algo tan simple y necesario como recoger a los niños del colegio, ir al médico o hacer la compra?

Quizá la clave esté en la idea de “vecino” (del latín *vicīnus*: el que habita cerca). Un vecino no es solo quien está, es quien cuida, quien respeta los tiempos del otro, quien entiende que la convivencia implica un equilibrio constante. El Bernabéu aspira a ser un vecino —no solo un ícono abierto— que escuche y responda desde la programación. También desde la sensibilidad urbana.

El Bernabéu es y siempre será más que un estadio, un *dispositivo urbano* en continua transformación, una dirección que ha dejado de activarse solo los días de partido para formar parte de la vida de la ciudad.

Quizás el verdadero desafío resida en intensificar la actividad pero también aprender a modularla, en construir, junto al barrio, el tiempo del evento y el tiempo cotidiano. En ese equilibrio se basa buena parte del valor cultural y social del proyecto. Porque Madrid necesita espacios activos con alma, con memoria, que evoquen la historia que van escribiendo y con capacidad de adaptarse sin perder su humanidad. Esa es, al fin y al cabo, la esencia de este equipo, de este barrio.

LLEGAMOS A LAS



OFICINAS EN ESPAÑA

Franquiciado:
Estudio Chamartín Bernabéu, S.L.U.
Avda. Alberto Alcocer 10 - Madrid
91.169.27.01



Exhibición de Fútbol Americano en el Estadio Santiago Bernabéu (16/11/1958). Archivo Regional de la Comunidad de Madrid. Fondo Martín Santos Yubero.



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

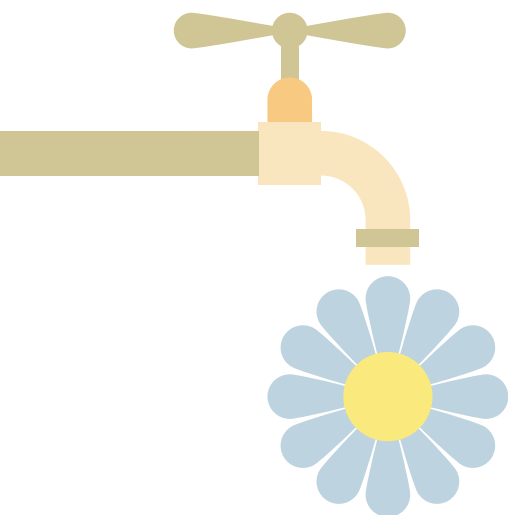


Cambio de turno de conductores del autobús Leyland Titán de dos pisos de la ruta 27 en el Pº de la Castellana - Plaza de Castilla (1959). Archivo Regional de la Comunidad de Madrid. Fondo Martín Santos Yubero.



Paseo de la Castellana (1972). Archivo Regional de la Comunidad de Madrid. Fondo Martín Santos Yubero.

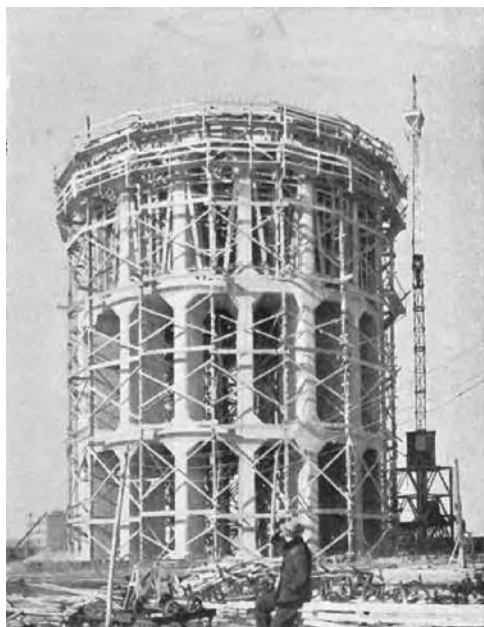
CANAL DE ISABEL II Y FUNDACIÓN CANAL AGUA Y CULTURA



La historia del Canal de Isabel II es, en buena medida, la historia de Mayrit o Magarit, “lugar de abundantes aguas” en árabe. Madrid nació ligada a los manantiales, a los viajes subterráneos del agua y a la cercanía del río Manzanares. Corría el año 865 cuando aquel enclave empezó a tomar forma y color, definido desde sus orígenes por un recurso que la marcaría para siempre. Siglos después, la continua expansión de la villa, el crecimiento urbano y la necesidad de garantizar agua potable a toda la población impulsarían la creación del Canal de Isabel II.

El 8 de junio de 1851, por iniciativa de la reina Isabel II, se publica el Real Decreto para abastecer a la capital con el agua del río Lozoya, una obra de ingeniería que supuso un avance decisivo en cuestiones como la salud pública y la calidad de vida. Siete años después, el agua comienza a llegar a las zonas más densamente pobladas, transformando hábitos cotidianos, reduciendo enfermedades y sentando las bases del Madrid moderno.

Desde sus inicios, el Canal demuestra una clara vocación de servicio público y crece al ritmo impuesto por la ciudad. Nuevos embalses, depósitos, estaciones de tratamiento y redes de distribución convierten el agua en una infraestructura silenciosa pero imprescindible, capaz de consolidar barrios residenciales y nuevas áreas de actividad. En Chamartín y en la Costa Fleming, la llegada y mejora de estos servicios resulta clave para configurar un entorno habitable y conectado, no solo a través de canalizaciones, sino también gracias a una red de transportes y comunicaciones que acompaña ese desarrollo. Allí donde la urbe crece, el agua crece con ella.



El siglo XX trae consigo la modernización del mundo y del Canal, que aumenta su capacidad para satisfacer una necesidad cada vez más extensa y compleja. El suministro de agua y la gestión del saneamiento se profesionalizan y planifican a largo plazo, y el Canal pasa de ser una infraestructura esencial a convertirse en un actor central del bienestar colectivo, con una mirada puesta tanto en la eficiencia como en la sostenibilidad. Haciendo suyo aquel lema de W. H. Auden... "Millones de personas han sobrevivido sin amor; ninguna sin agua".

Madrid crecía con prisa y necesitaba garantizar algo tan básico como el agua. El Canal fue respondiendo con una red de depósitos cada vez más compleja. El cuarto de ellos, construido entre 1931 y 1939, se levantó en una cota estratégica al norte de la ciudad, junto a la actual Plaza de Castilla. Su misión era sencilla y crucial: almacenar y regular el suministro para los nuevos barrios en expansión. Por eso se diseñó como una inmensa estructura subterránea de hormigón, robusta, funcional, casi invisible. El depósito elevado hoy convertido en icono del barrio, continuaba haciendo posible algo más elemental: abrir el grifo.

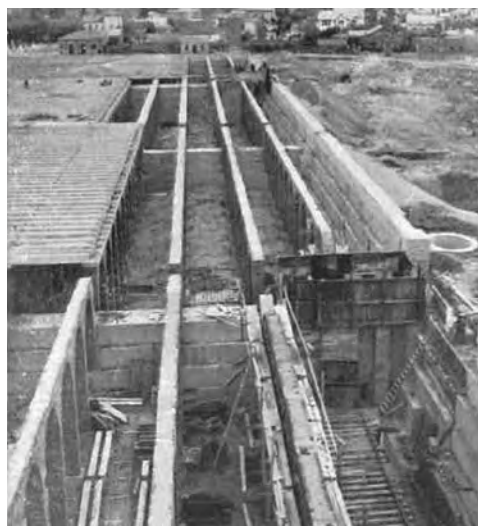
Años cincuenta y sesenta. La ciudad se extiende imparable hacia el norte, y con ella Chamartín, que deja de ser un barrio periférico para integrarse definitivamente en el tejido urbano. El Canal centra sus esfuerzos en mejorar la potabilización y el control sanitario y durante las siguientes décadas se prioriza la salud sin modificar su sabor para obtener una agua ligera, neutra y muy agradable. Del "el agua de Madrid no sabe a nada", tan empleado en décadas anteriores, se pasa al "aquí, el agua del grifo es la mejor del mundo", un argumento cotidiano y casi identitario de nuestro Madrid.

A finales del siglo XX y comienzos del XXI, Madrid empezó a reconciliarse con sus infraestructuras. El Canal entendió que esos suelos podían devolver algo a la ciudad. Así nació el Parque del Cuarto Depósito: un jardín elevado que no sustituye al depósito, sino que convive con él. Un parque tranquilo, casi secreto, con caminos, zonas verdes y miradores inesperados. Un espacio sin estridencias, muy distinto al ruido de la plaza que lo rodea. Arriba, paseamos; abajo, el agua espera.

En 1998 muchos asistimos al nacimiento de la Fundación Canal, en la calle Mateo Inurria 2, entidad independiente pero estrechamente vinculada al Canal de Isabel II. Su aparición abre un nuevo cauce de acción cultural y divulgativa en el norte de la ciudad. Si el Canal ha trabajado históricamente para mejorar la vida de Madrid a través del agua, la Fundación lo hace promoviendo el acceso al arte, la belleza y el pensamiento crítico. Agua y cultura trazan así un diálogo en paralelo, un binomio tan necesario como refrescante.

Con el cambio de siglo, la Fundación Canal se consolida como el espacio cultural de referencia en el norte de Madrid, con exposiciones y actividades que conectan arte, ciencia y fotografía con sostenibilidad. Su programación convierte el barrio en un punto de encuentro para vecinos, visitantes y curiosos. Para Costa Fleming, la Fundación representa un equipamiento cultural cercano, integrado en la vida cotidiana y alineado con una idea de ciudad que cuida el espacio social y los servicios esenciales, los lugares de ocio y los espacios de reflexión, las zonas verdes y el contacto humano. En definitiva, hacen de este sitio un lugar mejor.

Si algo positivo ha traído esta nueva era de los dos mil es la centralidad de la sostenibilidad y la conciencia colectiva. En este contexto, el Canal de Isabel II refuerza su compromiso con el uso responsable del agua, la eficiencia energética y la innovación, mientras la Fundación recoge ese testigo y lo amplía hacia los grandes retos contemporáneos: medioambiente, recursos



naturales (Somos Agua), cambio climático (La Antártida y los glaciares como laboratorios del cambio climático), nuevas miradas educativas (Canal Educa) y diversos recursos digitales y divulgativos.

Hoy, ambas instituciones, desde ámbitos distintos, comparten una misma vocación y un compromiso profundo con la ciudad. Una garantiza la fuerza motriz de toda naturaleza; la otra fomenta el acceso a aquello que se pierde cuando se guarda y se multiplica cuando se comparte. Para nuestro barrio, esta convivencia se materializa en algo tan esencial como discreto: una ciudad que vive y se deja vivir, con servicios eficaces, espacios culturales donde el intercambio de miradas importa y una relación sólida y orgánica entre infraestructuras y bienestar.

Llegamos a 2026. Recorrer esta cronología implica comprender que el progreso y el crecimiento de Madrid no se han construido a base de gestos espectaculares, sino gracias a una continuidad casi invisible entre pasado, cauce y futuro. Desde la llegada del agua potable hasta la apertura de espacios culturales abiertos al público, el Canal y la Fundación han tejido una misma idea de ciudad, aquella que entiende que cuidar los recursos es, en el fondo, cuidar de quienes disponen de ellos. Como el agua, como el agua...

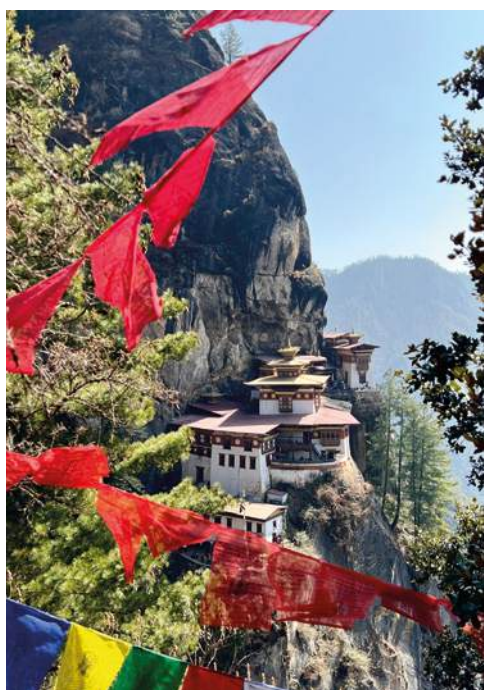


LUISA RANZ

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.

LA FRAGILIDAD COMO BRÚJULA

UNA INVITACIÓN
A VIAJAR CON INTENCIÓN



Hay un momento en el que nos damos cuenta de que viajar no va solo de ir a un lugar, sino de cómo vivimos el camino. Suele ocurrir cuando bajamos el ritmo, dejamos de correr para “aprovechar” y empezamos, por fin, a **estar**. En BONTUR lo vemos cada día: el viajero de lujo ya no quiere exceso ni extravagancia, quiere buen gusto y calma. No quiere acumular sitios, quiere **guardar recuerdos**. Y, sobre todo, quiere algo que parece sencillo y es rarísimo: atención.

Vivimos rodeados de fragilidades. Algunas se ven, como un paisaje que se agota o una tradición que se apaga, y otras se llevan por dentro: cansancio, ruido mental, esa sensación de ir siempre con prisa. Pero esa fragilidad también puede ser nuestra brújula: nos afina la mirada y nos ayuda a elegir mejor. Y ahí nace una nueva forma de lujo: **intencional, consciente y emocional**. Un lujo silencioso, sin necesidad de demostrar nada.

El “slow travel” no es una moda; es una respuesta. Cuando el mundo se acelera, elegir ir despacio es una forma de elegancia. Viajar lento no significa hacer menos, sino **vivir más**: caminar sin prisa, alargar la sobremesa, dejar hueco para lo inesperado. Que te saluden por tu nombre en el café de la esquina, volver al mismo mercado de ayer, escuchar historias que no aparecen en ninguna guía. Y, sobre todo, recuperar algo esencial: **tiempo de calidad en buena compañía**, conversaciones largas, risas sin reloj, la sensación de estar exactamente donde quieres estar.

TRES ESCENAS DE LUJO SILENCIOSO

Matarraña sin reloj

En Teruel, Matarraña parece escrito en voz baja: colinas suaves, pueblos de piedra, olivos antiguos, viñedos viejos, cielos limpios. Llegáis a Torre del Marqués (www.hoteltorredelmarques.com) y todo baja de ritmo: una habitación luminosa, un primer paseo sin destino, un picnic cuidado entre viñedos. Al caer la tarde, masaje y calma. Cena de temporada, de origen y territorio.

Lujo: espacio, silencio, buen gusto.



Bután, el país que enseña a respirar

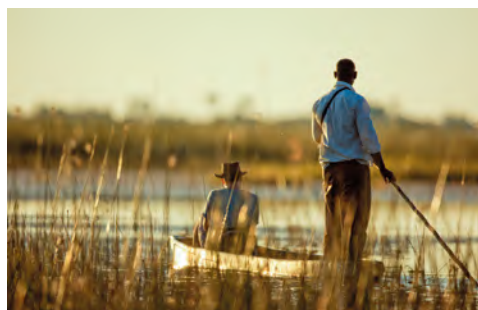
Bután no se "visita", se siente. Caminos entre bosques de pinos, altas cumbres del Himalaya, monasterios que aparecen entre nubes, ceremonias sencillas que te invitan a mirar hacia dentro. Un lodge íntimo, té caliente al volver, conversaciones sin prisa con guías que cuentan la vida real del valle. Cada jornada deja hueco para el asombro, no para la prisa.

Lujo: serenidad, autenticidad, sentido.

Safari a otro tempo

Un campamento pequeño, pocas tiendas, silencio de verdad. Salís al amanecer con un guía un guía naturalista, profundo conocedor del territorio, de sus animales y de sus plantas y aprendéis a mirar: huellas, luz, distancia, respeto. Nada de espectáculo, todo de presencia. Volver a la tienda, una ducha caliente, una cena bajo las estrellas. La conservación no es un concepto: es lo que hace posible estar ahí.

Lujo: emoción real, conservación, humildad.



VIAJAR PARA VOLVER DISTINTO

Viajar en 2026 no va de escapar del mundo, sino de regresar a él con mejores ojos. La fragilidad, lejos de ser debilidad, puede ser un punto de partida: una invitación a mirar con más conciencia, a elegir con más criterio, a vivir con más presencia.

En BONTUR diseñamos viajes así: con intención, con belleza, con calma. Viajes que no necesitan gritar, pero lo cambian todo por dentro. Porque al final, el lujo es esto: **sentirte cuidado**, vivir algo verdadero y volver un poco más ligero.

Y quizá ese sea el mejor destino posible.



BONTUR TRAVEL & EXPERIENCES

Agencia de Viajes Boutique.
Apolonio Morales 13-E
Diseñamos cada viaje a medida,
combinando experiencias, alojamiento
y transporte, para adecuarlos
a los deseos y necesidades de cada viajero.
www.bontur.com

COLECCIÓN NEO BESTIARIUM

Ilustradas al óleo, la artista Alexandra Belmonte está creando criaturas imaginarias que, por distintas razones, han transmutado adaptándose a nuestros tiempos. Algunos seres se han domesticado, otros han visto su entorno alterado por el turismo o la expansión de las ciudades y otros están modificando sus hábitos y naturaleza para sobrevivir.

Cada ilustración es una propuesta mezcla de folclore, etología y ficción que nos invita a reflexionar sobre cómo convivimos con las especies que nos rodean. Neo Bestiarium se inspira en los antiguos bestiarios medievales, tratados ilustrados de zoología llenos de simbología y moral, pero con una mirada contemporánea y poética sobre nuestra relación con la naturaleza. Puedes escuchar la historia detrás de cada criatura escaneando el código QR que la acompaña.

En cada nuevo número de Alexander iremos desvelando uno a uno estos seres fantásticos en una nueva sección de la revista. Además el proceso de creación está vivo y abierto: te invitamos a participar en la creación, así que, si conoces historias de animales que estén cambiando su forma de vivir, curiosidades zoológicas o etológicas o animales que te fascinan, sólo tienes que enviar un mail a **hello@alexandrabelmonte.art** o contactar por Instagram **@alexandrabelmonte.art**.

SOBRE LA ARTISTA

Alexandra Belmonte (1985) es una artista visual graduada en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Su trayectoria profesional ha estado marcada por su trabajo como grafista, ilustradora digital y concept artist en cine, publicidad y el sector editorial. Ha colaborado con prestigiosas marcas y empresas como Disney, Warner Brothers, Apple, Coca-Cola y HarperCollins, demostrando una combinación de versatilidad creativa y destreza técnica.

En Barcelona fundó su propio estudio y, posteriormente, se trasladó a Londres, donde durante seis años trabajó en el reconocido estudio de diseño "Minalima". Este equipo es responsable de la creación de art props, libros, diseño gráfico y elementos para parques temáticos de la saga "Harry Potter". Paralelamente ha explorado el arte como un espacio de conexión, aprendizaje y expresión de la singularidad. Ha compartido esta visión en talleres comunitarios, como los realizados en el centro de arte inclusivo de High Barnet, en Londres, para niños y adultos con discapacidades, y en el centro de pacientes psiquiátricos del Hospital de Sant Pau, en Barcelona.

Actualmente reside en Madrid, donde desarrolla una nueva etapa como artista visual. En esta fase, el arte como vehículo de autoconocimiento y vulnerabilidad cobra especial protagonismo.

Su obra establece un diálogo con la historia, el folclore, la mitología y la naturaleza, resignificando estos elementos para abordar temáticas contemporáneas. Su estilo es expresivo, cálido y audaz, con una paleta vibrante y contrastada, y un simbolismo rico y ecléctico.

Trabaja tanto en obra única como por encargo, además de colaborar como artista e ilustradora para clientes privados y marcas. Ejecuta sus piezas en óleo, gouache y en formato digital, ya sea para proyectos editoriales, branding, interviniendo espacios o creando objetos de artista.

Sus influencias abarcan el arte medieval, el expresionismo, el modernismo y la cultura pop.



EL AJOLOTE DE CRISTAL

(*Vitrum ambystoma mexicanum*)



En los canales de Xochimilco, los ajolotes han convivido con los chinamperos durante más de mil quinientos años. Pero la introducción de carpas y tilapias —que devoran sus huevos y crías—, la contaminación del agua y el ruido y la luz de la ciudad han quebrado un frágil equilibrio ancestral, llevándolos al borde de la extinción.

La criatura se sumerge entre su hábitat y una urna de cristal, recordando su paso de los canales a los terrarios. En su pecho, un loto blanco —emblema de pureza y renacimiento— florece incluso en las aguas más turbias.



ALEXANDRA BELMONTE

Artista e ilustradora amante de las criaturas. Hilando pasado y presente con el arte como hogar. Mi trabajo vive en el cine, editorial, en exposiciones, casas y en colaboraciones con marcas. @alexandrabelmonte.art



... RELATOS DEL BERNABÉU ...

El niño que soñó con ser **SANTIAGO BERNABÉU**

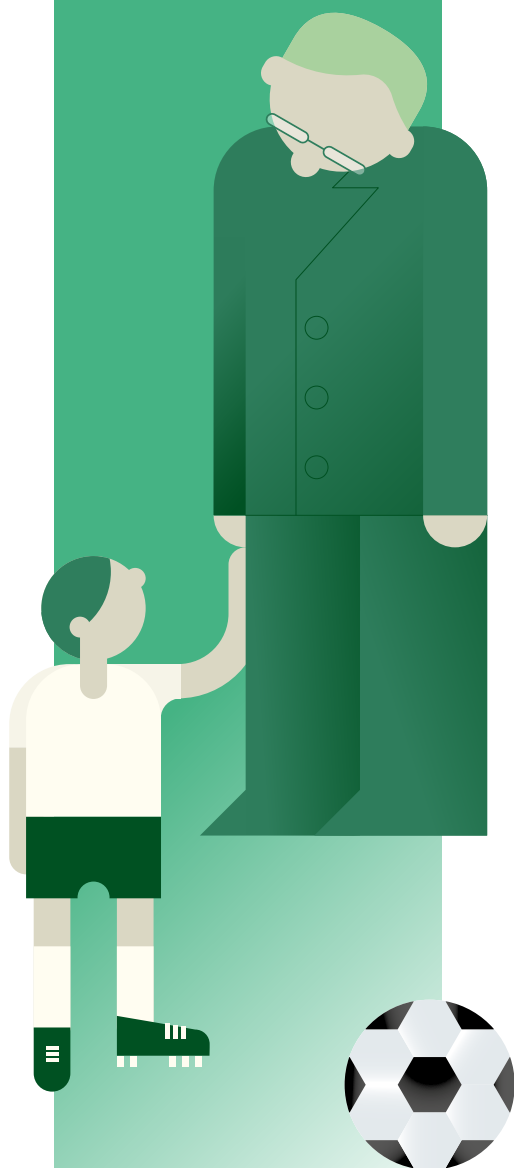
Durante décadas el Real Madrid ha escrito uno de los relatos más exitosos de la historia del deporte mundial trazando una trayectoria marcada por la excelencia y la determinación. A ello han contribuido tanto capitanes como Ipiña, Gento, Pirri, Santillana o Camacho, impregnando su carácter ganador en el ADN blanco, pero también dos presidentes que han marcado época. Por supuesto Santiago Bernabéu, que se hizo cargo en plena posguerra de un club casi arruinado, económica y deportivamente, para convertirlo en un transatlántico. Pero también un magnate de la construcción, madridista de cuna que ha colocado al Madrid como gran dominador continental. Florentino Pérez, un ingeniero de formación que toma parte de todas las decisiones relevantes del club, deportivas y extradeportivas.

En un periplo que dura ya más de dos décadas, Florentino —en un fútbol nacional donde siempre se ha citado a los presidentes por el apellido, él, como si fuera un familiar o un vecino, es Florentino— ha vivido tanto éxitos rotundos como algunos fracasos. Pero como se suele decir en estos casos: a veces se gana y otras se aprende. Y Florentino aprendió primero para ganar después.

En el cuadro de honor de antiguos alumnos de la Escuela de Caminos de Madrid varias caras conocidas nos miran orgullosas, políticos, empresarios y también tres personas muy relacionadas con el Real Madrid. René Petit, su primera estrella extranjera hace más de un siglo, Alfonso Reyes, el exjugador de la sección de baloncesto, y el 15º presidente del club, Florentino Pérez Rodríguez. Nacido en aquella España gris de finales de los años 40, siempre fue brillante en los estudios y aficionado merengue. Vivir las primeras Copas de Europa consecutivas entre los 9 y los 13 años ayudó a formalizar un amor madridista ya de por vida, y el recuerdo de esa gloria europea ha sido siempre piedra angular de sus proyectos como presidente medio siglo después. Como él mismo ha comentado frecuentemente, otra huella de aquellas primeras visitas a Chamartín le acompaña desde los cinco años: una leve cicatriz en el labio superior tras sufrir una caída en el coliseum blanco.

Una vez licenciado en Caminos, comenzó una brillante carrera profesional, formó una familia e incluso se metió en política con la llegada de la democracia. Con los años, se convirtió en uno de los empresarios más importantes dentro del pujante sector de la construcción en la España de los 90. Y fue en ese momento, tras haber cumplido muchos de sus propósitos profesionales y personales, cuando aquel equipo que se convirtió en su mayor pasión infantil volvió a cruzarse en su destino.

Tras un primer intento fallido, alcanzó la presidencia del Real Madrid derrotando por apenas 3.000 votos a un Lorenzo Sanz que acababa de ganar en París su segunda Champions en dos años. Sanz tenía tan claro que saldría reelegido que adelantó las elecciones para asegurarse otros 5 años más en la presidencia. Como se dice hoy, era un plan sin fisuras. Pérez no parecía rival para un hombre de fútbol que llevaba 15 años en la junta



madridista y que incluso era el padre de varios jugadores de las secciones de fútbol y baloncesto. Subestimar a Florentino nunca ha sido una buena idea, pero entonces ni Sanz ni casi nadie lo sabía aún. Bajo la apariencia de cordero, otro empresario con ínfulas que se arrimaba al fútbol dirían muchos, se ocultaba un lobo. Cómo consiguió dar la vuelta a esa percepción es ya historia de fútbol español. El 6 de julio de 2000 la Cadena SER adelantó que Florentino Pérez tenía atada a la estrella de su eterno rival, Luis Figo si ganaba las elecciones del día 16, pocos lo creyeron, pero acabó pasando.

Sin tiempo para recuperarse del terremoto que supuso el triunfo de Pérez y la llegada, procedente del máximo oponente, del mejor jugador de La Liga, el madridismo sufrió otra conmoción, la pérdida de uno de sus grandes ídolos. Fernando Redondo se había convertido en sus 6 temporadas de blanco en el timonel del equipo y aún hoy su autopase de tacón en Old Trafford forma parte de la memoria colectiva de una generación entera. Florentino, apremiado por el alto coste del traspaso de Figo, decidió aceptar la oferta del Milán por el argentino de 31 años. Sería la primera, pero no la última de las leyendas que saldrían por la puerta de atrás durante todos estos años. Desde Vicente del Bosque, 34 años al servicio del club, a referentes como Hierro, Cristiano, Casillas, Ramos o Raúl, ninguno tuvo la despedida que imaginaba.

Del mismo modo, la llegada de Pérez a la presidencia marcó un nuevo estilo de gestión, más profesional y enfocado tanto al éxito deportivo como al beneficio económico, incorporando elementos del marketing que la globalización del siglo XXI imponía. Si a esta nueva filosofía le sumamos los recuerdos dorados de aquel niño que vio juntos a Puskas, Kopa, Gento y Di Stefano, nace el concepto que se bautizaría como de 'Los Galácticos'. La idea era tan sencilla de imaginar como complicada de realizar: fichar cada temporada a la mayor estrella del mundo, en algunos casos sin pensar en las necesidades del equipo o el equilibrio interno del vestuario. Gracias a esas incorporaciones de relumbrón y una base con Raúl, Hierro, Roberto Carlos o Guti, la expectación era máxima.

Durante el primer sexenio de Florentino en la presidencia, el club levantó dos de las seis ligas disputadas y la Champions conocida por el golazo de volea de Zidane ante el Bayer Leverkusen. Deportivamente no parece mucho botín para las expectativas creadas, y el sabor amargo de algunas noches negras acabó pesando más que la gloria obtenida. Las dos derrotas en finales de Copa, en 2004 ante un Real Zaragoza que parecía una víctima propiciatoria y en 2002 en el famoso 'Centenario' ante el Depor marcaron a aquel equipo y ensombrecieron su primera etapa.

Pero si en el terreno de juego las cosas no salieron como se esperaba, el gran éxito de la primera etapa de Florentino en la presidencia llegó en los despachos. En apenas unos meses en el cargo, cerró la operación inmobiliaria que consumó una vieja aspiración madridista: la venta de los terrenos de la Ciudad Deportiva. Para ello era precisa la recalificación urbana de unos terrenos cuyo uso era el deportivo, y que debido a su extraordinaria ubicación estaban muy cotizados.

El club llevaba décadas detrás de esa jugada, que podría suponer un enorme balón de oxígeno para las arcas blancas. La operación se cerró en 2001 por 480 millones para el club, en un acuerdo en el que participaron también Comunidad y Ayuntamiento. A pesar del revuelo mediático que se levantó en su día, el acuerdo obtuvo gran consenso político y la propia Comisión Europea dictaminó su procedencia. Dentro del protocolo firmado, el club se aseguraba unos terrenos en Valdebe-

bas para la construcción de una nueva y moderna sede. El 12 de mayo de 2004 Di Stefano y un Dani Carvajal de 12 años, pusieron la primera piedra de la nueva Ciudad Deportiva, hoy denominada Florentino Pérez en honor a su artífice. Esa foto representó también dos de las líneas maestras de su mandato: la recuperación de la Saeta como presidente de honor y la apuesta por la cantera como complemento a las estrellas foráneas.

El 28 de febrero de 2006, un Florentino Pérez desilusionado y haciendo un ejercicio de autocritica, anunció su dimisión pronunciando la frase "he maleducado a los jugadores", el mejor epílogo de una época. Tras unas temporadas convulsas, Pérez volvió a ganar las elecciones en 2009 y, como si hubiera estado esos tres años recalibrando su estrategia, subió la apuesta. Ese mismo verano llegaron Cristiano, Benzema, Kaká o Xabi Alonso, y al siguiente Mourinho. Florentino tenía un plan.

A pesar de tener enfrente al mejor Barça, el madridismo se rearmó de moral y volvió a creer. Fueron años de remontadas imposibles, reverdecir laureles y comunión con la grada. Poco a poco, con los fichajes de Modric, Kroos, Bale o Casemiro se construyó un equipo magnífico, que arrolló en Europa durante una década, recordando a aquel otro Madrid que Florentino veía cuando sus padres le llevaban al estadio de Chamartín a principios de los 50. Siete décadas después volvían aquellos años dorados. Porque más allá de polémicas, lo que nadie puede negar es que durante este casi cuarto de siglo el Real Madrid ha vuelto a su lugar de dominador del fútbol mundial. Y, aunque seguramente el niño Florentino nunca soñó con ser don Santiago, es más que posible que el visionario que da nombre al estadio estuviera muy orgulloso de lo conseguido por aquel crío al que quizás mirase desde el palco correteando por la grada baja para celebrar goles.



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



LA GRIETA

RELATOS DE BARRIO



Era la primera mañana soleada después de un marzo especialmente lluvioso cuando la vi por primera vez. Era una grieta extraña: un surco con forma de volcán que me recorría la zona que une la mejilla con la nariz. Alterada, me miré en el espejo. Parecía una cicatriz de un golpe o una herida pasada, pero no recordaba haberme hecho nada. La observé desde varios ángulos; me resultaba exagerada, casi violenta, así que la cubrí con maquillaje, aunque no conseguí que desapareciera del todo.

Con una sensación extraña en el cuerpo, salí a la calle. Había quedado con mis amigas a comer en Allô Pizza. El barrio parecía estar celebrando después de tantos días seguidos de lluvia. Niños correteando por el Parque de San Fernando y parejas compartiendo desayunos en las terrazas.

Cuando llegué, esperaba un aluvión de preguntas sobre la grieta de mi cara. Para mi sorpresa, nadie preguntó nada. Tras los saludos de rigor, enseguida empezamos a planear la despedida de soltera de Sofía. La conversación se llenó de planes, listas y fechas. Yo escuchaba a medias. Sentía la grieta latir bajo la piel, como si en cualquier momento fuera a abrirse.

Fui al baño del restaurante y me miré otra vez. La grieta seguía allí, delimitando mi cara como una frontera nueva. ¿Cómo nadie se daba cuenta? ¿Me estaba volviendo loca? Empecé a preguntarme cuánto tiempo llevaba eso en mi rostro. Qué había hecho los días previos para que me apareciera aquel esperpento. Si estaría enfermando.

Durante los días siguientes, la observé con obsesión. La buscaba al despertar, la comprobaba en cada reflejo: en los cristales de los coches, en los escaparates, en la pantalla del móvil. Cada gesto cotidiano se teñía de vigilancia: al sonreír, al fruncir el ceño, incluso al caminar. Sentía que todos la veían, aunque nadie dijera nada. La ansiedad se acumulaba en los hombros y el cuello, recordándome que algo en mí estaba fuera de lugar.

Entré en la Farmacia Landa. No tenía claro qué pedirle a Óscar. Le hablé de la grieta, señalando mi cara con torpeza, temiendo que al nombrarla se volviera más profunda. Óscar se acercó sin prisa. Con calma, se encogió de hombros y dijo, sin dramatizar:

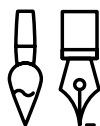
—Eso solo es una arruga de expresión. Nada fuera de lo normal.

La frase me removió por dentro. Sentí que la cara se me encendía y apenas escuché lo que me explicaba después sobre cremas solares, hidratación, la importancia de beber agua. Salí a la calle aturrida, con una bolsa de cremas en la mano y esa misma sensación extraña en el cuerpo.

Me detuve frente al escaparate de Charro y me miré de nuevo. La línea seguía ahí, exactamente igual que antes. Pero algo había cambiado. Ya no parecía un volcán a punto de estallar, sino un pliegue leve, una marca aprendiendo a existir en mi cara. Durante todo ese tiempo me había visto distorsionada. Fruncí el ceño, hice una mueca y sonreí. La arruga aparecía y desaparecía según el gesto, sin dolor, sin urgencia.

Entonces entendí que no había nada roto en mi rostro. Había algo vivido. La arruga no era una herida ni un volcán, sino el tiempo dejando su rastro. Una forma de fragilidad que me resistía a aceptar. Una cicatriz mínima de aquel marzo lluvioso.

Cuando llegué a casa, respiré. Me miré al espejo con calma. Y por primera vez en mucho tiempo me reconocí.



@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.

¿TE IMAGINAS UNA REFORMA SIN OBRAS?

VEN A CONOCERNOS Y
DESCÚBRELO



NO LO PIENSE MÁS

En Suelos & Paredes tenemos la solución para evitar el estrés que ocasionan las obras. Revestimos 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.

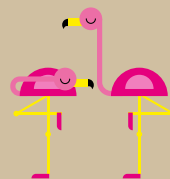
SIN ACUCHILLAR NI BARNIZAR

Especialistas en obras rápidas y limpias de paredes y suelos. Sin ensuciar su casa por reformas.

Más de 30 años de experiencia nos avalan. Utilizamos solo los revestimientos de la más alta calidad.

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







COMERCIOS

BIBÌ E BIBÒ

Verdadero amor por el trabajo artesanal bien hecho. Stefano, Sofia, Carlo y Mar, vecinos del barrio y apasionados por los helados, preparan cada día deliciosas recetas incorporando a la tradición italiana 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



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 audiolología. 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 | [@charromadrid](https://www.instagram.com/charromadrid)

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



FERNANDO CLER RELOJEROS

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

Pedro Muguruza, 4 | Tel.: 913505284 - 648896402 | www.fernandoclerrelojeros.com

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



FLORISTERÍA JACARANDA

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

Juan Ramón Jiménez, 45 | Tel.: 913596555 - 913507542 | www.floristeriajacaranda.com

Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:00 y 17:00 - 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 los 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



LELE Y BOLY SPAIN

¿Recuerdas cómo nuestras madres y abuelas cuidaban la mesa? Ese lugar mágico donde la vida se compartía y celebraba, donde el detalle más pequeño creaba hogar. Lele y Boly Spain nace de ese cariño y esa inspiración. Una marca de manteles 100% española para devolver a tu mesa ese papel protagonista de siempre. Cada hilo, cada textura cuenta una historia. Todo comenzó en 2017 con un sueño: ofrecer diseños que vistan las mesas con tradición, cercanía y alma. Desde la materia prima hasta la confección, todo se elabora aquí en España, con manos artesanas que cosen cada pieza con mimo, dedicación y experiencia, apostando por piezas limitadas para que tu mesa sea única. Tejidos de máxima calidad y acabados artesanales pensados para quienes valoramos lo auténtico. Un mantel que es mucho más que un tejido, es una forma de celebrar el día a día.

Joaquín Bau, 2 | Tel.: 636061687 - 680142942 | www.leleyboly.com



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. NaturaSí 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



NIEVES RODRÍGUEZ

Desde hace 31 años nuestra tienda de Félix Boix 7 ha sido el destino favorito de mujeres que buscan verse guapas, femeninas y exclusivas. Estamos orgullosas de ofrecer una selección de colecciones multimarca cuidadosamente elegidas en nuestros viajes alrededor del mundo. Cada prenda refleja nuestra pasión por la moda y nuestra dedicación por la calidad y exclusividad. Nuestro compromiso va más allá de vender ropa, en Nieves Rodríguez te ofrecemos asesoramiento personalizado para ayudarte a encontrar el outfit perfecto, ya sea para un evento especial o para tu día a día urbano. Aquí cada detalle importa y nuestra misión es que salgas sintiéndote única y perfecta. Te esperamos para compartir contigo nuestra pasión por la moda y ayudarte a descubrir tu mejor versión.

Félix Boix, 7 | Tel.: 913500503 | www.nievesrodriguez.com
Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:30 y 17:00 - 20:30. Sábado 10:00 - 14:30



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.

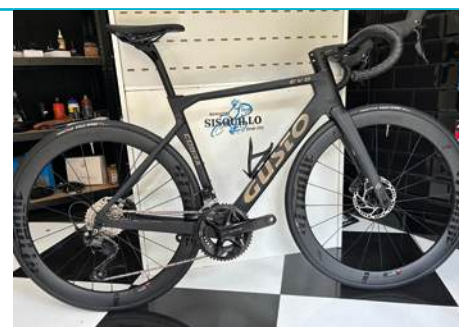
Castellana, 176 | Tel.: 914357451 | [@oliviabrutusmadrid](https://www.oliviabrutusmadrid.com)
Horario: lunes a sábado 10:00 - 20:30. Domingo 11:00 - 15:00



SISQUIBIKES

En 1976 junto con mi padre hago mi primera Vuelta a España como mecánico en Asistencia Técnica Campagnolo, así durante dieciséis años hasta 1990 que me incorporo al equipo Secur. Después llegaría Saeco, Mapei y muchos más. Desde aquellos maravillosos años han pasado por mis manos infinidad de bicicletas y grandes campeones como Marco Giovannetti, Alvaro Pino, Mathieu Hermans, Mario Cipollini, Oscar Freire, Gianni Bugno. Cincuenta años de oficio participando en 33 Giro de Italia, 27 Tour de Francia, Campeonatos Mundiales, y todas las pruebas del calendario Nacional e Internacional de ciclismo. Al cumplir 50 Vueltas a España y celebrando el 75 aniversario de la apertura de mi primer taller, he querido abrir en el barrio una tienda/taller donde atenderé encantado cualquier problema con vuestras bicicletas. Distribuidor exclusivo para Madrid de bicicletas GUSTO.

Juan Ramón Jiménez, 24 | Tel.: 609655918 | [@sisquibikes](https://www.sisquibikes.com)
Horario: lunes a viernes 10:00 - 19:00



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 | www.suelosyparedes.com

Horario: lunes a jueves 9:30 - 19:00. Viernes 9:30 - 18:00.



VINOTECA VINALIUM

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

Pedro Muguruza, 3 | Tel.: 628352503 | www.vinaliummadridcuzco.com

Horario: martes a sábado 10:00 - 14:30 y 17:00 - 20:30.



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 | @zona37boutique

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 la 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.

Pedro Muguruza, 7 | 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 açaí. Una comida sana, natural y con espíritu carioca. El açaí, con su intenso color púrpura, su peculiar sabor y sus innumerables propiedades saludables, es una baya de la Selva Amazónica que cada día está ganando más adeptos. Amazonia Açaí nació del emprendimiento de dos jóvenes surfers en Brasil, un sueño llevado a cabo con esfuerzo y cariño que los ha traído hasta aquí. En Amazonia Açaí encontrarás un local muy cuidado con una agradable y tranquila terraza para disfrutar de variados bowls de açaí y frutas, tapiocas saladas y dulces, panes de queso o deliciosos smoothies (no te pierdas el roxo y el rosa). El café es excelente y el personal muy amable y atento.

Juan Ramón Jiménez, 43 | Tel.: 659903395 | amazoniaacaibernabeu@gmail.com

Horario: lunes a viernes 9:00 - 22:00. Sábado y domingo 9:30 - 22:30



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 - 1:00. Viernes y sábado 12:30 - 2:30. Domingo 13:30 - 21:00



ASGAYA

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

Doctor Fleming, 52 | Tel.: 913530587 - 648697842 | www.restauranteasgaya.com

Horario: lunes a sábado 13:00 - 16:00 y 20:00 - 0:00. Domingo 13:00 - 16:00



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



COMIC PLANET

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

Alberto Alcocer, 5 | Tel.: 915999659 | www.comicplanet.es
Horario: lunes a jueves 13:00 - 0:00. Viernes y sábado 13:00 - 1:00. Domingo 13:00 - 0:00



COVENT GARDEN

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

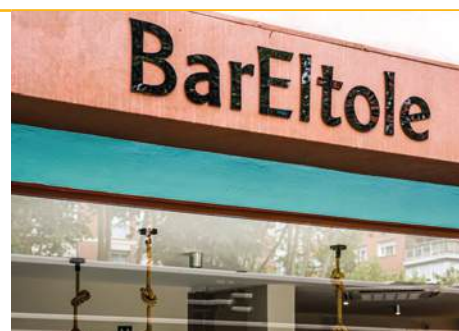
Doctor Fleming, 31 | Tel.: 913450392 | www.coventgarden.es
Horario: lunes 18:00 - 1:00. Martes 12:00 - 2:00. Miércoles a sábado 12:00 - 3:00. Domingo 18:00 - 0:00



BAR ELTOLE

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 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 | @bar_eltale
Horario: miércoles a domingo 12:00 - 0:00



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: Todos los días 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 mimar 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: lunes a viernes 11:00 - 0:00. Sábado 11:00 - 1:00. Domingo 12:00 - 17:00



JOSÉ LUIS

Inaugurado en 1960, este prestigioso establecimiento es todo un clásico y un referente gastronómico tanto en el barrio como en Madrid. Situado frente al estadio Bernabéu, el restaurante José Luis ofrece una deliciosa carta de cocina vasca, internacional y creativa. Recetas exclusivas que podrás degustar en sus salones, espacios en tres niveles que garantizan esa atmósfera de los momentos inolvidables o en sus terrazas climatizadas abiertas todo el año. El lugar ideal para rendirte al placer de sus 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: 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: Todos los días 12:00 - 1:00



LARRAURI

La cocina vasca de toda la vida. Carnes premium y pescados frescos. La merluza o el rape son deliciosos y qué decir de sus jugosas txuletas maduradas. En Larrauri solo trabajan con ingredientes de la más alta calidad y su cocina no cierra desde el aperitivo a la cena. No dejes de probar sus tomates de temporada, su tradicional tortilla ibérica con piparras o los huevos rotos con atún rojo salvaje que son una verdadera delicia. De martes a jueves recomendamos también el plato del día (Marmitako, Porrusalda, Potxas, ...) para quienes desean disfrutar de la auténtica cocina vasca con un toque casero sin salir de Chamartín. Recetas tradicionales transmitidas de generación en generación. Dispone de zona de barra, sala, terraza cubierta y en calle, un lugar perfecto para encuentros de amigos y disfrutar de excelentes calidades y cuidado servicio.

Juan Ramón Jiménez, 9 | Tel.: 910729334 | 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

Horario: lunes a miércoles 10:00 - 0:00. Jueves y viernes 10:00 - 1:00. Sábado 11:00 - 1:00.

Domingo 11:00 - 0:00.



BAR MARCIAL

Un CLÁSICO con mayúsculas. El Marci para los amigos es uno de esos locales destinados a perpetuarse en Madrid. Atravesar su puerta es entrar en una burbuja espacio-temporal que invita a convertirlo en tu segunda residencia. Marcial es historia del barrio y tras la barra las conversaciones fluyen o derivan en pura confesión. Cuenta la leyenda que los grandes fichajes del Madrid se firmaban allí. Un local con más de 40 años de historia que mantiene intacto su espíritu legendario. Capitoné, maderas nobles y una barra que deslumbra. Todo se conserva y sigue siendo el lugar perfecto de reunión con amigos, echar un café, alargar un tardeo, ver fútbol y por supuesto, las copas que en "El Marci" saben especialmente bien. Siguen tirando las mejores cañas con buenos aperitivos (a destacar su tortilla de patata) y conservando esa esencia que lo hace único.

Pedro Muguruza, 8 | Tel.: 623935999 | [@bar_marcial](https://www.instagram.com/bar_marcial)

Horario: martes a sábado 12:00 - 2:00. Domingo y lunes cerrado.



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: 914243692 | www.lamorenamadrid.com

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



MULA RESTAURANTE

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



EL OLVIDO

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

Juan Hurtado de Mendoza, 13 | Tel.: 917030056 | www.lamision.es

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: lunes a sábado 13:30 - 16:00 y 21:00 - 23:30



RAST CAFÉ

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

Félix Boix, 6 | Tel.: 913596008 | www.restauranterastmadrid.com

Horario: lunes a sábado 7:00 - 2:00



RED LION

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

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 913591118

Horario: todos los días 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 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



TASTY POKE

Un punto de encuentro perfecto para quienes disfrutan de la buena alimentación sin renunciar a un estilo de vida saludable. Tasty Félix Boix comienza el día con una cuidada selección de bagels, tostadas y cafés, y suma a su propuesta una nueva opción disponible durante todo el día: Açaí by Tasty. Una base de pulpa de açaí combinada con fruta fresca, granola y cremas 100 % ecológicas, ideal como desayuno, comida, merienda o cena. El poke continúa siendo el gran protagonista: un bowl equilibrado, elaborado con proteína de calidad, toppings al gusto y salsas preparadas en casa. Se puede elegir entre especialidades o crear una combinación totalmente a medida. Una propuesta de healthy fast food que gana cada vez más peso en el panorama nacional y demuestra que comer bien también puede ser rápido, fresco y lleno de sabor.

Félix Boix, 1 | Tel.: 919304538 | www.tastypokebar.com

Horario: lunes a domingo 10:00 - 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: todos los días 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

ANA GARCÍA DE LA FUENTE. PSICOTERAPEUTA

Hola, soy Ana, psicoterapeuta especializada en acompañar a niños, adolescentes y adultos. Trabajo desde la psicoterapia y la escucha activa en mi consulta privada, situada en el barrio de Costa Fleming. Mi objetivo es ofrecer un espacio seguro para aquellos adultos que buscan ser escuchados o que experimentan algún síntoma que les preocupa y con el que desean trabajar. También me apasiona asesorar a familias con hijos e hijas que buscan orientación, así como acompañar a niños y adolescentes, con quienes he tenido el privilegio de colaborar en el ámbito educativo durante más de 20 años. Las terapias que ofrezco son dinámicas y personalizadas, enfocadas en las necesidades de cada persona que llega buscando un acompañamiento respetuoso y continuado en el tiempo.

Apolonio Morales, 4 - 3°C | Tel.: 607884585
Horario: Previa cita telefónica



ASANARTE FISIOTERAPIA

Un nuevo concepto en el tratamiento de lesiones. El nuevo centro de fisioterapia y ejercicio terapéutico 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 10:00 - 21:00.



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



HERNÁNDEZ 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 | www.clinicadentalhf.es
Horario: lunes a jueves de 9:00 - 14:00 y 15:00 - 20:00. Viernes de 9:00 a 18:00



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.

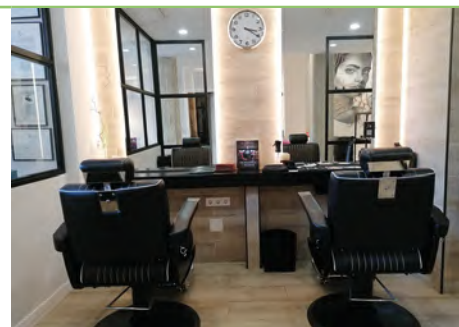
Doctor Fleming, 44 - bajo | Tel.: 913457413 | www.institutoact.es
Horario: 9:00 - 21:00 (previa petición de cita)



JM ARTE MEN'S HAIR CLUB

Un espacio único de peluquería masculina y barbería en el que disfrutar de una experiencia de cuidado personal masculino con el mejor ambiente y bajo el asesoramiento que buscas, para que el resultado sea tu mejor versión. Siempre con los estilos de tendencia, incluida la especialidad en cabello largo masculino, al mismo tiempo que cualquier corte clásico. En barbería, desde un sencillo arreglo, a un servicio completo con toallas calientes y frías, acompañado de un esmerado afeitado, para que el acabado sea perfecto. También disponemos de servicio completo de afeitado a navaja, para los amantes de una maravillosa tradición en peligro de extinción. En definitiva, el lugar perfecto donde cuidar tu imagen viviendo una grata experiencia.

Panamá, 12 | Tel.: 626314796 | [@jose_manuel_arte](https://www.instagram.com/jose_manuel_arte)
Horario: martes a viernes 10:00 - 19:00. Sábados 9:30 - 14:00



LANDA

Ana María Landa y su marido Evaristo García de Vinuesa, regentaron la Farmacia Landa durante más de 50 años. Hoy su hijo Óscar García de Vinuesa continúa con la tradición. Estamos ante uno de los primeros negocios del barrio dirigido por gente del barrio donde encontrar un servicio profesional y muy personalizado.

En la Farmacia Landa encontrarás todos los productos de dermofarmacia, dietética, nutrición especial, herboristería. Trabajan con todos los laboratorios y almacenes por lo que pueden conseguir en menos de 12 horas todo lo que necesites. Descuento del 10% en parafarmacia para asociados a Costa Fleming y sus familiares.

Pedro Muguruza, 8 | Tel.: 913502401 - 670011498 | [@farmacialanda](https://www.instagram.com/farmacialanda)
Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:15 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.: 613640866 | www.longevitytum.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 sábado 10:00 - 20:00. Domingo 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.

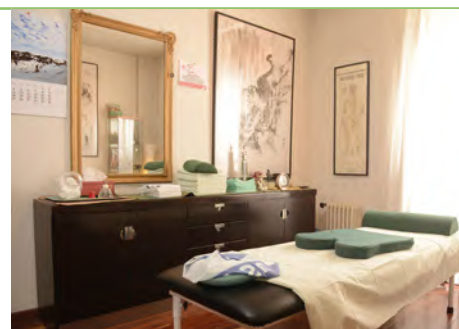
Panamá, 12 | Tel.: 915285593 | www.desireemadrid.com
Horario: lunes a viernes 9:30 - 19:00. Sábado 9:30 - 13:00



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



TÉCNICA ALEXANDER CON MARTA BARÓN

Soy Marta Barón, profesora de Técnica Alexander en Chamartín (Madrid) desde 2002. Ayudo a personas con dolor de espalda, tensión, rigidez y problemas posturales a recuperar el equilibrio y la eficacia natural de su cuerpo. La Técnica Alexander es un método educativo corporal que permite identificar y cambiar hábitos nocivos que generan sobrecarga y malestar. En las clases individuales trabajamos de forma personalizada: hablamos de lo que te ocurre, analizamos su origen y practicamos para mejorar postura, movimiento y respiración. Puedes avanzar a tu ritmo. Ofrezco diferentes modalidades adaptadas a tus necesidades. Más de 20 años de experiencia acompañando procesos de mejora corporal.

Enrique Larreta, 3 | Tel.: 635980744 | www.tecnicaalexander.org
Horario: martes a viernes 9:30 - 13:30. Lunes a jueves 16:30 - 20:00



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 brinda la experiencia fitness definitiva: moderna, avanzada y adaptada a cada usuario. Un nuevo club deportivo premium que se erige en un oasis para los entusiastas del bienestar físico. Asimismo, ofrece una comunidad exclusiva y cohesionada, áreas de spa y relajación, espacio de coworking, restaurante/café y una piscina en el ático.

Fray Bernardino Sahagún, 1 | Tel.: 911170187 | www.vidingcastellana.es
Horario: lunes a viernes 6:30 - 22:30. Sábado y domingo 9:00 - 20:00



CLÍNICA 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



SERVICIOS

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.

Apolonio Morales, 13-E | 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

BONTUR
TRAVEL & EXPERIENCES

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


GALEA & CASTEJÓN
A B O G A D A S

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


Instituto de
Desarrollo Asegurador

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 | @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. 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

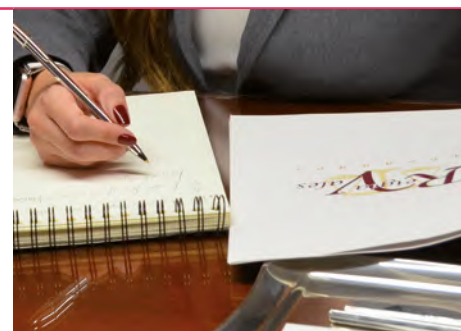


REIGÍA VALES ABOGADOS

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



SMILEBRAND

Somos una agencia de publicidad o una agencia creativa, como quieras llamarnos. Eso sí, una de las buenas. Trabajamos para marcas como Iberdrola, Sanitas, la Universidad Europea, Colonial, la Fundación Juan XXIII... Nos apasionan las buenas ideas que cumplen nuestro mantra: sorpresa, simplicidad, sonrisa. Estamos en el Top 50 de agencias independientes de España ¡y pronto nos verás en el Top 25! Pero lo más importante, nos gusta pasarlo 10. Ah! y nos encanta el barrio. Seguro que nos ves por ahí tomando café, comiendo, dando un paseo por el parque o simplemente corriendo de un lado a otro. Si quieres presumir de tener en Costa Fleming una agencia de publicidad top, adelante. Ya puedes. Recuerda, se llama smilebrand™.

Félix Boix, 18 | Tel.: 636081706 | www.smile-brand.com

Horario: lunes a jueves 9:00 - 19:00. Viernes 8:00 - 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 8:00 - 14:00 y 16:00 - 18:00. Sábado y domingo cerrado



ESTUDIO CHAMARTÍN BERNABÉU

En nuestra agencia inmobiliaria del Grupo Tecnocasa en Chamartín Bernabéu creemos que cada vivienda tiene una historia y cada cliente, necesidades únicas. Por eso, nuestro trabajo va más allá de comprar o vender un inmueble: acompañamos a las personas en una de las decisiones más importantes de su vida. Conocemos cada calle y cada edificio del barrio, formamos parte de él, y esa cercanía nos permite ofrecer valoraciones realistas, asesoramiento honesto y un servicio personalizado, tanto si quieres vender tu vivienda al mejor precio como si buscas el hogar ideal en una de las zonas más demandadas de Madrid. Trabajar con nosotros significa contar con la experiencia de un gran grupo líder y el trato cercano de un equipo comprometido. Nos implicamos en cada operación con transparencia y profesionalidad para que el proceso sea sencillo y sin preocupaciones.

Alberto Alcocer, 10 - local | Tel.: 911 692 701 - 622 659 913 | @tecnocasabernabeu

Horario: lunes a viernes 9:30 - 21:00. Sábado 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00



WHITE LAB

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

Castellana, 166 (posterior) | Tel.: 690128993 | www.whitelab.es

Horario: miércoles 10:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00. Resto de días cita previa: info@whitelab.es



Todos nuestros socios contribuyen en la mejora de nuestro barrio.

Comprando local creamos lazos en la comunidad.

Creemos en los valores que mejoran nuestro entorno más cercano.

¿Qué es Costa Fleming?

La Asociación Costa Fleming nace el 4 de julio de 2015 a partir de una convicción sencilla: el barrio importa. Importa lo que ocurre en sus calles, importa quién levanta la persiana cada mañana y importa dónde decidimos comprar.

Trabajamos para dinamizar, proteger y poner en valor nuestro entorno, su comercio y su hostelería. Perseguimos dos grandes metas. Por un lado, consolidar la identidad de la Costa Fleming a través de una imagen y estrategia común, una plataforma digital y la revista Alexander, que actúan como altavoz del talento y la personalidad de nuestras pymes. Por otro, activar el barrio con acciones, eventos y proyectos que generen movimiento, conversación y comunidad.

Fomentamos la cultura de la cooperación, reforzamos los vínculos entre vecinos y empresas y atraemos iniciativas emprendedoras que enriquecen el tejido social y económico. Nuestro objetivo es vertebrar el barrio desde valores locales, humanos y de cercanía.

¿Quiénes somos?

Somos vecinos comprometidos con el lugar en el que vivimos y trabajamos. Costa Fleming está formada por comerciantes, pymes, empresarios, autónomos y hosteleros que creen en el comercio de proximidad como motor de ciudad. Somos emprendedores que han decidido sumar en lugar de competir aisladamente. Puedes conocernos en la Guía de la Costa Fleming: detrás de cada negocio hay una historia, un proyecto y una apuesta por el barrio.

¿Por qué lo hacemos?

Porque un barrio con comercio es un barrio con vida. Las tiendas y restaurantes no son solo puntos de venta: son espacios de encuentro, conversación y confianza. Generan empleo local, favorecen la movilidad peatonal y fortalecen la convivencia.

Cuando el comercio desaparece, las calles pierden luz, actividad y seguridad. Cuando el comercio se fortalece, el barrio gana identidad, dinamismo y futuro. Creemos en un modelo urbano donde la economía local y la vida cotidiana se refuerzan mutuamente. Los emprendedores han sido protagonistas en los momentos más complejos y siguen siendo pieza clave en la recuperación y evolución del barrio.

¿A quién está destinado?

Este proyecto está dirigido a las empresas de la zona, a los vecinos y a quienes visitan el barrio.

Destinatarios directos: pequeño comercio, hostelería, restauración, moda y complementos, empresas de servicios, peluquerías, clínicas, centros de estética y salud, academias, colegios, tiendas especializadas, estudios creativos, autónomos y pymes.

Destinatarios indirectos: vecinos del barrio y del distrito de Chamartín, comunidades de propietarios, profesionales que trabajan en la zona, consumidores habituales y visitantes. Es un proyecto abierto a todos los madrileños y a quienes descubren en este entorno una forma distinta de vivir la ciudad.

¿Cómo funciona?

Puede formar parte de la Asociación cualquier persona o empresa que comparta nuestros fines y quiera implicarse en el desarrollo del barrio. Los socios participan activamente en las decisiones, actividades y proyectos. La cuota anual incluye presencia en la web y en la revista Alexander, distintivo identificativo, material promocional y acceso preferente a acciones, campañas y eventos.

Más allá de la cuota, pertenecer a Costa Fleming significa integrarse en una red de colaboración, visibilidad y apoyo mutuo que multiplica el impacto individual de cada negocio.

¿Qué hacemos?

Costa Fleming no es solo una herramienta de promoción; es una plataforma de transformación urbana a escala de barrio. Impulsamos el comercio local, generamos eventos culturales y comerciales, editamos la revista Alexander y creamos espacios de encuentro entre empresas, vecinos e instituciones.

Hemos desarrollado iniciativas como ExpoChamartín, Jane's Walk, Paseando Chamartín, Música en el Jardín, Teatro en Barra, Desayunos Networking y Jornadas de Innovación Social, además de acciones con colegios, fundaciones y empresas. También promovemos campañas comerciales como la Ruta de la Tapa, la Semana de los Vinos de Madrid, Dale Caña al Vecino o la Cerveza Artesanal Costa Fleming, creada como símbolo identitario del barrio.

Colaboramos con las Administraciones Públicas —Ayuntamiento y Distrito de Chamartín, áreas de Comercio y Participación Ciudadana— y participamos activamente en foros y mesas de trabajo vinculadas a proyectos estratégicos como Madrid Nuevo Norte. Nuestro compromiso es claro: contribuir a un barrio más vivo, más conectado y con mayor proyección de futuro. Siempre desde valores locales, humanos y de cercanía.

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

YO SOY
**Costa
Fleming**

www.costafleming.es





TECNOCASA

FRANCHISING NETWORK



Valoraciones
gratuitas
en la
zona de
**Chamartín -
Bernabéu**

Franquiciado: Estudio Chamartín Bernabéu, S.L.U. / Avda. Alberto Alcocer 10 - Madrid

91.169.27.01

RED EN FRANQUICIA DE INTERMEDIARIOS INMOBILIARIOS. CADA FRANQUICIADO ES UNA PERSONA JURÍDICA, FINANCIERA Y LEGALMENTE INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR.