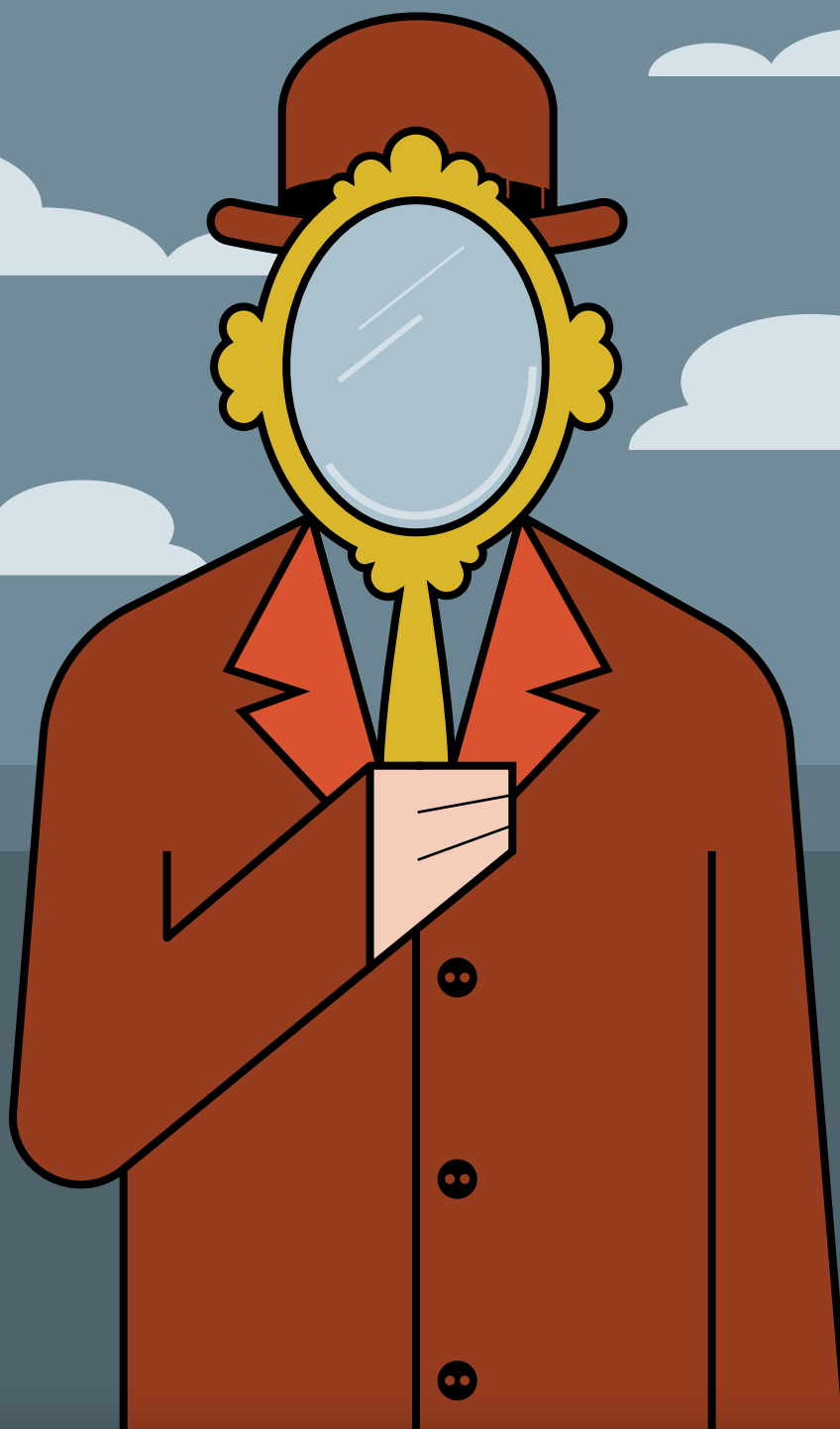


ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

© *Costa* Fleming



19

Nº DIECINUEVE - 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 19



¿Quién soy? ¿Quiénes somos? ¿Qué conforma nuestra identidad? Preguntas que nos van a acompañar toda la vida y, con seguridad, nos iremos sin tener del todo claras las respuestas. Nos construye una combinación de lo que recibimos, lo que nos va sucediendo cada día y lo que decidimos ir haciendo por el camino. Todo esto conforma la identidad. Un concepto complejísimo que contiene multitudes. La identidad es individual y colectiva. Es permanente y cambiante. Nos diferencia de los demás y, al mismo tiempo, nos une a otros como parte de una comunidad. Es una imagen proyectada, un reflejo y, a la vez, algo propio, personal y profundo. Es lo mismo del ser sin ser el ser mismo... Todo un esguince neuronal al que hemos sometido a nuestros queridos colaboradores para este Alexander número 19.

Tendemos a pensar en la identidad como aquello genuino que nos hace únicos y reconocibles frente a los demás. Y esto es aplicable a una persona, a un barrio, un comercio, una comunidad o una ciudad. Vivimos una época en la que los centros de las ciudades se parecen demasiado unas a otras: las mismas tiendas, las mismas marcas, el mismo tataki de atún, las mismas croquetas... El mismo escenario en diferente sitio. Dentro de ese paisaje cada vez más homogéneo, merece la pena detenernos a pensar qué es lo que verdaderamente nos distingue y qué cosas sentimos como propias.

¿Cómo mantener la identidad de un barrio sin caer en la nostalgia, los clichés o la tentación de convertirlo en un post para redes? Un barrio con identidad no es necesariamente un barrio que permanece igual. Porque cambian los vecinos, abren y cierran negocios y aparecen otras maneras de vivir y habitar el entorno. También nosotros estamos en permanente cambio y no por eso dejamos de reconocernos ni de ser auténticos. Porque la identidad no consiste en conservar intacto lo que algún día fuimos, sino en saber incorporar aquello que vamos viviendo sin olvidar de dónde venimos.

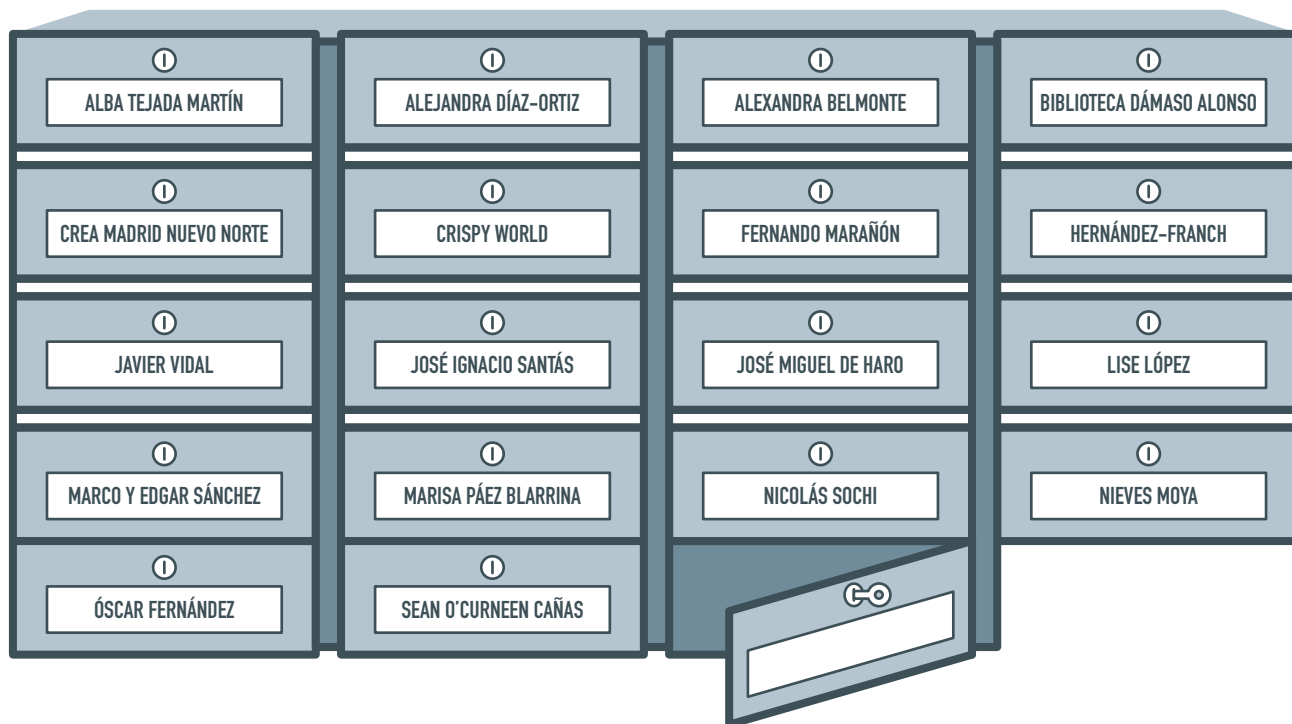
También podemos mirar la identidad desde lo individual. En esta época en la que casi todo es móvil, provisional y digital, puede que la identidad tenga que ver con encontrar aquellos lugares, personas, recuerdos o ideas que seguimos llamando "casa". ¿Pero dónde termina nuestra identidad cuando nuestra memoria está en el álbum de fotos del teléfono, nuestras relaciones pasan por las redes sociales, los algoritmos seleccionan lo que vemos, compramos o escuchamos y una IA escribe por nosotros?

No tenemos la respuesta. Por suerte. Pero sí sabemos que seguimos necesitando lugares donde reconocernos. La calle que recorreremos cada día con los ojos cerrados. El comerciante que nos llama por nuestro nombre. El bar en el que hemos quedado cien veces. Esos pequeños rituales cotidianos que, poco a poco, terminan conformando quiénes somos y a dónde pertenecemos.

No somos idénticos. Ni falta que hace. Pero aquí, en nuestro barrio, tenemos una maravillosa identidad: una singular comunidad, una comunidad de singularidades.

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

LA IDENTIDAD,
SOBRE SER Y ESTAR

08

AQUELLO QUE SEGUIMOS
LLAMANDO CASA

10

CHAMARTÍN:
UN DISTRITO *MOLTO EUROPEAN*

12

¿QUÉ SON
LOS SERVICIOS SOCIALES?

14

IDENTIDAD: LO QUE PERMANECE
CUANDO LA CIUDAD CAMBIA

16

DONDE TODAVÍA
NOS RECONOCEMOS

18

EL HOTEL
DEL NEGRO

20

IDE IDENTIDADES
Y BIBLIOTECAS

22

NO SOY DE AQUÍ
NI SOY DE ALLÁ

24

MI PUNTO
CARDINAL

26

TIEMPOS
FRONTERIZOS

32

LO QUE QUEDARÍA

33

NEO BESTIARIUM

34

HORIZONTE
INVERSO

36

MÚSICAS
LEJANAS

38

100 AÑOS DE RAIMUNDO SAPORTA,
EL CEREBRO DEL MEJOR MADRID

40

LA IDENTIDAD
DE UNA SONRISA

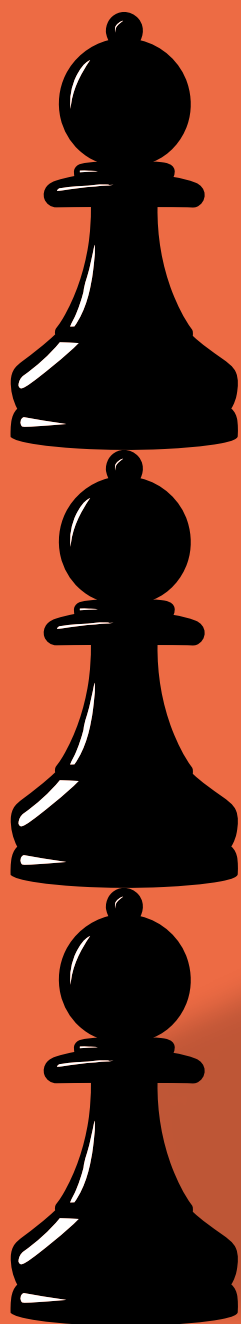
42

POR QUÉ
ESCRIBO

44

GUÍA
DE LA COSTA





la
identidad,
sobre ser
y estar

No es ninguna novedad decir que vivimos en un mundo cada vez más globalizado. Estamos en la era del individualismo, donde el egoísmo a veces se presume sin vergüenza y donde se nos vende la ilusión de que cada uno de nosotros es único, especial y diferente bajo el lema de “si quieres, puedes”. Sin embargo, a pesar de todo esto, me llama profundamente la atención cómo vivimos en un momento de exacerbada homogeneización de nuestra sociedad; una estandarización que parece colarse en todos los ámbitos de nuestra vida. Las ciudades cada vez se parecen más las unas a las otras, pierden su personalidad y aquellas pequeñas cosas que las distinguen. Las mismas cafeterías, las mismas tiendas, las mismas zapatillas, el mismo café. Todavía existen espacios, a menudo escondidos, que transpiran la esencia del tiempo y nos recuerdan lo que fue, lo que hemos sido, somos y seremos. Uno de esos lugares está en el corazón de Chamartín, en el olivar centenario que recoge la Fundación Ramón Menéndez Pidal, lugar en el que tengo el privilegio de investigar y trabajar cada día. Debemos cuidar, reconocer y proteger esos espacios que aún guardan tantas historias, sabiduría y personas que trabajan día a día para mantenerlos con vida. Y es que, al igual que las ciudades cada vez se parecen más las unas a las otras, creo que a las personas también nos pasa algo parecido. Tenemos al alcance de nuestros dedos todo un universo de apariencias, de falsa realidad o, como mucho, un mundo de verdades a medias.

Las redes sociales, al igual que la tecnología, al igual que el avance vertiginoso de la inteligencia artificial han supuesto en gran medida un importante avance para la humanidad, de eso no cabe duda. Gracias a Internet he aprendido mucho (sobre todo inglés, gracias por tanto, Taylor Swift), he conocido personas y he descubierto ideas que, de otro modo, jamás habrían llegado hasta mí. Pero ¿qué hacemos en un espacio que muchas veces no está diseñado para nosotros, sino para reproducir lógicas de mercado? ¿Qué hacemos en un espacio como las redes en las que, a pesar de todo lo bueno, también se exprime todo lo malo? ¿Cómo bebemos de un agua que está tan a menudo contaminada?

Pienso en las stories infinitas con amigos, de fiesta, publicando logros y sonrisas perfectas, ¿cuánta soledad puede esconderse detrás de una foto? ¿Por qué medimos el éxito o el estatus en likes, seguidores, comentarios o viajes? A veces tengo la sensación de entrar en un lugar donde casi todo parece diseñado para que compare mi vida con la de los demás. Como si cada fotografía me preguntara en silencio si estoy viviendo lo suficiente, si soy lo bastante guapa, lo bastante interesante, lo bastante feliz.



No tengo nada en contra de las redes y, aunque mis palabras puedan parecer rancias según quien me escuche, no es esa mi intención. Como chica de veinticuatro años, reconozco que paso y he pasado gran parte de mi tiempo, quizás más de lo que me gustaría admitir, pensando en la identidad, y la identidad en la era del algoritmo me parece frágil. Qué contradicción, la sociedad que nos insta a ser originales y únicos, está tremendamente volcada en que cada vez nos parezcamos más. Pienso en la presión estética a la que se enfrentan (nos enfrentamos) especialmente las mujeres y cada vez más hombres; pienso en las miles de caras que han perdido las huellas de la geografía y son prácticamente indistinguibles las unas de las otras; pienso en la cantidad de cuerpos y vidas aparentemente perfectas que parecen decirnos sutil y constantemente el mismo mensaje: no eres suficiente.

Entonces me pregunto, ¿quiénes somos cuando se apagan las luces y el escaparte se vacía? ¿Por qué tenemos esa necesidad de enseñar nuestras vidas en un intento de demostrar... ¿el qué? En un mundo obsesionado con el ruido, ¿qué se esconde en el silencio? En ese silencio que nos permite sentir, observar, conocer y emocionarnos y hablar durante horas con alguien mirándole a los ojos. En ese silencio que acompaña nuestros pasos en un camino de tierra y nos deja espacio para descubrirnos a nosotros mismos y descubrir el mundo que nos rodea. El silencio que nos permite ser y estar sin que nadie nos diga cómo debemos vivir o qué nos debe gustar.

Recuperando la idea que comentábamos al principio de “ser original”, yo confieso que no quiero ser original, ni única, prefiero no serlo. Asumo desde el principio que, aunque me lo proponga con todas mis fuerzas muy difícilmente podré serlo y si, algún día lo consiguiera, los esfuerzos para ello serían tan enormes que seguramente me alejarían de nuevo de mí misma y de mi autenticidad. Me gusta mucho más la idea de ser heredera. Heredera de lugares, de personas, de poemas. Me siento heredera de mis abuelos, de mis padres, de las mujeres a las que admiro y a las que quiero parecerme. Somos lo que amamos, aquello que nos conforma por dentro: amistades y flores, canciones y amores.

Me gusta pensar que el ser humano tiene la capacidad de elegir su propio camino, dentro de las circunstancias limitantes, prefiero creer que podemos decidir desde dónde queremos vivir, qué merece nuestra atención y qué no; de quién o de qué queremos recoger legado y testigo.



ALBA TEJADA MARTÍN

Desde pequeña me gustan las palabras. Soy investigadora de la Universidad Complutense de Madrid y estudiante de doctorado en Lengua Española y sus Literaturas dentro de la misma universidad. Graduada en Lengua y Literatura en la UCM y Máster en Literatura Española, ahora estoy haciendo mi tesis doctoral sobre María Goyri en la Fundación Ramón Menéndez Pidal.



AQUELLO QUE SEGUIMOS LLAMANDO CASA

Hay una pregunta que durante años
respondía sin pensar
y que ahora me obliga a detenerme
unos segundos, ¿De dónde eres?

Parece una pregunta sencilla, pero ya no sé responderla con una sola palabra. He vivido en París, Buenos Aires, Bruselas y ahora Madrid. Cada ciudad me ha dejado una forma distinta de entender quién soy. Cuando digo que soy de un lugar, siento que simplifico demasiado mi historia, como si una ciudad pudiera contener todas las personas que he conocido, las conversaciones que me han cambiado o los momentos que me han hecho crecer.

Quizá no tenemos una única identidad, sino muchas capas que se van superponiendo con cada lugar que habitamos y con cada persona que nos transforma.

Con el tiempo, he pasado de pensar la identidad como un punto de partida, a entenderla como algo que construimos con los lugares que habitamos y, sobre todo, con las personas con las que los compartimos.

Hoy creo que habitar una ciudad es quedarse el tiempo suficiente para conocerla de verdad. Buenos Aires me enseñó precisamente eso. Recuerdo el olor de los asados en las esquinas, las conversaciones espontáneas con desconocidos, los patios escondidos tras fachadas discretas o las terrazas donde parecía detenerse el tiempo. Nada de eso aparecía en las guías de viaje. Allí estaba su verdadera identidad.

Comprendí que la identidad de un lugar rara vez se encuentra en sus monumentos. Vive en los pequeños gestos cotidianos, en las costumbres compartidas, en la manera en que sus habitantes ocupan una plaza, saludan al tendero del barrio o convierten una esquina cualquiera en un punto de encuentro. Son esas experiencias, casi invisibles, las que hacen que un lugar deje de ser simplemente una ciudad para convertirse, poco a poco, en casa.

Desde el área de Territorios para la Vida de Foro NESI trabajamos precisamente en esta idea. Estamos convencidos de que una ciudad no se define únicamente por su arquitectura o sus infraestructuras, sino por la calidad de las relaciones que es capaz de generar entre las personas. Porque los territorios no solo condicionan nuestra forma de vivir; también moldean la manera en que nos encontramos, nos cuidamos y construimos comunidad.

Hace poco visité la exposición *Bienestar en la ciudad*, inspirada en el libro *Los barrios del buen vivir*, de Izaskun Chinchilla. Encontré allí una idea que puso nombre a muchas intuiciones que llevaba tiempo observando. La autora entiende el buen vivir como la capacidad de sostener relaciones equilibradas con nuestro cuerpo, con la comunidad y con el entorno. Propone ocho dimensiones cotidianas: nacer, criar, dormir, comer, sanar, jugar, cortejar y caminar, que permiten observar la calidad real de un barrio. Una forma de biociudadanía donde la relación entre cuerpo y ciudad condiciona nuestros vínculos. La ciudad donde crecemos y convivimos influye en nuestra capacidad para desarrollar empatía y sentirnos parte de algo compartido.

Desde Foro NESI compartimos esa mirada. La proximidad no consiste solo en reducir distancias. Hablamos de recuperar el tiempo para la vida cotidiana. De barrios donde caminar no sea una obligación sino un placer, donde el comercio local, el espacio público, las escuelas, los mercados o los equipamientos de proximidad fortalezcan los vínculos entre quienes los habitan. Lo local no es una escala menor. Es la escala donde aprendemos a convivir.

Cada vez abundan más los lugares de paso. Espacios que atravesamos deprisa, sin detenernos, donde nadie permanece el tiempo suficiente para reconocer al otro. En cambio, recordamos los lugares que nos invitaron a quedarnos: una plaza llena de niños, un mercado donde reconocemos a quien nos atiende, un banco bajo la sombra de un árbol o un pequeño comercio donde alguien recuerda nuestro nombre.

Las ciudades más interesantes no son aquellas donde todo el mundo se parece, sino aquellas donde conviven historias distintas. En un mismo barrio se cruzan generaciones, culturas, acentos y formas de entender la vida. Esa diversidad no debilita la identidad; la enriquece. Compartir los espacios cotidianos nos invita a conocer al otro, desarrollar empatía y comprender que la identidad colectiva no nace de borrar las diferencias, sino de aprender a convivir con ellas hasta construir algo compartido.

En un momento en el que la desconfianza y la polarización ocupan cada vez más espacio, quizá debamos recuperar esa capacidad. Una identidad fuerte no necesita levantar fronteras para existir. Puede abrirse al otro sin dejar de reconocerse a sí misma.

Los territorios más vivos no son siempre los que tienen más recursos, sino aquellos donde las personas sienten que forman parte de algo común, donde encuentran espacios para colaborar, cuidar y participar.

Participar significa aprender a convivir con visiones distintas. El verdadero reto no consiste en pensar igual, sino en escucharnos, comprender otras perspectivas y cocrear respuestas compartidas. Esa convicción inspira el "Manifiesto por la Convivencia y el Consenso" de Foro NESI, impulsado por más de 200 representantes de la sociedad civil de distintos ámbitos y sensibilidades para defender el diálogo, la convivencia y el consenso frente a la polarización. Una invitación abierta a todas las personas que quieran sumarse a este compromiso.



Quizá esa sea la identidad que más necesitamos cultivar hoy. No la que nos encierra dentro de una etiqueta, sino la que nos permite seguir encontrándonos. Porque, al final, todos buscamos lo mismo, un lugar donde sentirnos útiles, reconocidos y acompañados. Un lugar que, aunque no sea aquel donde nacimos, podamos seguir llamando casa.



LISE LÓPEZ

Arquitecta-urbanista, especialista en Territorios para la Vida en Foro NESI. Trabaja para impulsar ciudades más habitables desde la proximidad, la participación y el diseño de espacios que favorezcan el encuentro entre las personas.

CHAMARTÍN

un distrito *molto european*

Con la entrada de España en la Unión Europea hace exactamente cuarenta años, comenzó un proceso vertiginoso de modernización del país que ha hecho de España una de las principales economías del mercado único europeo. Sin duda alguna, los fondos europeos que invierten en infraestructuras y capital humano fueron uno de los motores de esa modernización, y aún hoy continúan llegando, incluso a nuestro distrito de Chamartín.

Sólo en el actual presupuesto multianual de la Unión, desde 2021, se han invertido en la Comunidad de Madrid cerca de mil millones de euros. De la cantidad recibida del llamado Fondo Europeo de Desarrollo Regional, una parte ha servido para la reforma del vestíbulo subterráneo de Cercanías de la Estación de Chamartín, ofreciendo a los viajeros un acceso más directo y fluido al Metro así como a la estación principal, y otra parte ha permitido la remodelación de vías y andenes, dando respuesta al importante incremento de usuarios en los últimos años.

Por otro lado, Metro de Madrid ha recibido más de 38 millones de euros de los fondos post-pandemia Next Generation EU. De esa cantidad, una parte ha servido para mejorar el acceso de personas con movilidad reducida y discapacidad visual o auditiva a 11 estaciones de la red de metro, incluyendo la estación de Gregorio Marañón que colinda con el extremo sur del distrito.

Volviendo al extremo norte, en la calle Pastora Imperio, se encuentra el nuevo Espacio Cultural Antonio López, llamado así en honor del gran pintor y vecino de Chamartín. Este centro cultural también recibió fondos Next Generation para la instalación de

un novedoso sistema de climatización, ofreciendo a la vez confort y ahorro energético.

Pero los vínculos entre Chamartín y Europa van mucho más allá de la relación institucional con la Unión Europea, siendo los vecinos y los personajes destacados del distrito quienes han ido forjando su carácter europeo a través de miles de experiencias y anécdotas personales.

Sin ir más lejos, el pintor Antonio López reconoce que el arte italiano ha tenido una gran influencia en su obra, habiendo visitado Italia en múltiples ocasiones desde los 19 años. Además ha visitado y expuesto su obra en Alemania, Países Bajos, Reino Unido, y Grecia.

Incluso podemos remontarnos al siglo XIX para encontrar lazos parecidos, pero en sentido contrario, cuando el empresario francés Louis Guilhou Rives adquirió terrenos en un pueblecito a las afueras de Madrid llamado Chamartín de la Rosa, donde construyó su residencia que hoy conocemos como el Palacio de los Duques de Pastrana.



La unidad europea cobra fuerza y se hace realidad gracias a las profundas raíces sociales y culturales que compartimos

Ya en el siglo XX, varios colegios multiplicaron estos lazos europeos. Podemos destacar el británico Runnymede College que se ubicó durante más de 20 años en la calle Arga, o el Colegio Alemán que pasó más de medio siglo en la avenida Concha Espina, sin olvidar que el gran poeta Dámaso Alonso, nacido en Chamartín y alumno del colegio El Recuerdo en la plaza Duque de Pastrana, pasó años enseñando la lengua española en Berlín, Leipzig, Cambridge y Oxford.

Precisamente gracias a la cercanía del Colegio Alemán, se inauguró en 1967 el Parque de Berlín en el que podemos encontrar desde 1990 una fuente con restos del Muro de Berlín, así como una escultura en honor del compositor Ludwig van Beethoven, cuya Oda a la Alegría es desde 1985 el himno oficial de la Unión Europea.

En este artículo no hemos hecho más que rasgar la superficie de los vínculos que existen entre Chamartín y Europa. Podríamos hacer mención también de los estudiantes Erasmus del Colegio Mayor Juan Luis Vives, o la historia tan europea - ¡a tantísimos niveles! - del Estadio Santiago Bernabéu.

Pero no podemos terminar sin compartir una anécdota curiosa que toca directamente a la revista que nos publica. El científico escocés descubridor de la penicilina, Alexander Fleming, visitó Madrid en junio de 1948, de pura casualidad la misma semana que la capital de España anexionó el pueblo de Chamartín de la Rosa. La visita de Fleming fue un acontecimiento nacional y cuando el desarrollo urbanístico del nuevo distrito de Chamartín iba tomando forma, el Ayuntamiento decidió rendir honor al científico estableciendo allí la Calle del Doctor Fleming. No sabemos si la coincidencia cronológica de su visita y de la anexión influyó en la decisión del Ayuntamiento, pero sí podemos asegurar con certeza que Fleming falleció en 1955 sin jamás pisar "su" calle madrileña. En todo caso, su visita a Madrid abocó en lo que años más tarde se llamó Costa Fleming, que luego dio nombre a la asociación que publica esta revista, a su vez llamada Alexander en honor del científico británico.

Los vínculos europeos del distrito son incontables, y apostaríamos a que existe material suficiente para escribir un libro, pero sirva este artículo en el cuarenta aniversario de la entrada de España en la Unión Europea para subrayar que si bien la Unión es un proyecto político y económico que crece en importancia ante los enormes desafíos geopolíticos del siglo XXI, la unidad europea cobra fuerza y se hace realidad gracias a esas profundas raíces sociales y culturales que han ido y siguen tejiendo los ciudadanos europeos, entre ellos los vecinos de Chamartín.



SEAN O'CURNEEN CAÑAS

Funcionario de la Unión Europea en el Comité Europeo de las Regiones. Se crió en el distrito de Chamartín.



¿QUÉ SON LOS SERVICIOS SOCIALES?

El Sistema Público de Servicios Sociales son, en sentido amplio, denominados como “el cuarto pilar del Bienestar” tras la Sanidad, Educación y Pensiones. Sin embargo, es el más invisible a todas luces por muchas razones:



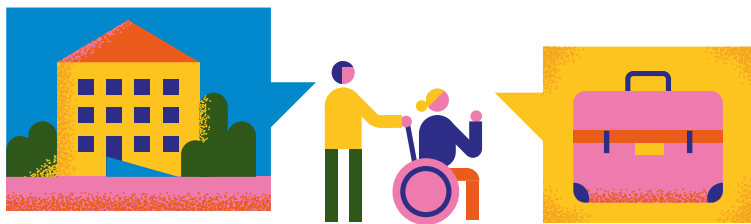
La primera es, digamos, **de origen**: entre otras por ser el más joven (nació en los años 80, heredero de la anterior “Beneficencia” y en la Constitución Española se denomina “Asistencia social”), no tener un marco legislativo común y porque su desarrollo está fragmentado entre los diferentes niveles administrativos (Estado, Autonomías, Diputaciones, Municipios).

La segunda, es **de ámbito de actuación**: nuestro marco natural de actuación es el domicilio: si preguntamos a la sociedad si conoce qué es la Teleasistencia o el Servicio de Ayuda a Domicilio, sí lo identificará, aunque desconozca, probablemente, que son prestaciones del Sistema de Servicios Sociales.

La tercera está, sin duda, vinculada a la **dedicación a la necesidad social y a quienes la sufren** (aunque ha evolucionado en el tiempo): históricamente nos hemos dedicado a atender a aquellas personas que vivían en la exclusión social: personas sin hogar (que tristemente mucha gente sigue identificando con la mendicidad), con necesidad económica ("pobreza"), pertenecientes a colectivos desfavorecidos (minorías, etc.) o a la protección de menores: **tareas que reflejan carencias incómodas para una sociedad desarrollada como la nuestra.**

Y, sin embargo, estamos interviniendo en muchas más realidades de las que cualquier podría pensar: en nuestro distrito (Chamartín) –el de mayor renta *per cápita* de la Ciudad– estamos presentes en casi 7.500 familias (6000 teleasistencias instaladas, 2000 personas mayores atendidas en casa, dependientes o con discapacidad, por ejemplo). Eso, por no hablar de que los centros de mayores del distrito tienen más de 15.500 socios, es decir, casi la mitad de todas las personas mayores de 65 años que residen (35.678)

Y ello es porque, a pesar de todas las razones que nos invisibilizan, **los Servicios Sociales tienen un carácter universal y cada vez llegamos a más hogares y personas, y más desde que se incluye en este cuarto pilar el Sistema de atención a la Dependencia:** cualquier persona, a lo largo de su vida puede necesitarlos.



¿Entonces, qué puedo esperar de los Servicios Sociales?

Los Centros de Servicios Sociales son la puerta de entrada de la ciudadanía al Sistema Público de Servicios Sociales y a sus prestaciones, ya sean éstas del Ayuntamiento, de la Comunidad de Madrid o de otras Administraciones.

El de este Distrito se encuentra en el barrio de Prosperidad.

Allí tendrás, en primer lugar, **una atención profesional** (se te asigna un trabajador social de referencia) cuya acción se concentra en torno a seis áreas:

- Información y orientación,
- Asesoramiento social,
- Apoyo y seguimiento personalizado,
- Atención a situaciones de desprotección social,
- Gestión de ayudas y prestaciones (tanto municipales como autonómicas o de otras entidades), y
- Trabajo social comunitario.

Además de la atención general, contamos con programas dirigidos a colectivos que requieren un apoyo especializado. Entre ellos destacan los recursos para infancia, adolescencia, juventud y familias, como los Centros de Atención a la Infancia, centros de día infantiles, campamentos urbanos y servicios de apoyo familiar. También ofrecemos ayudas económicas para necesidades básicas ("Tarjeta Familias" y otras) y orientación jurídica.



Por otra parte, existe una amplia red de servicios destinados a personas mayores, con discapacidad, dependencia, personas sin hogar, migrantes y mujeres. Entre ellos se incluyen centros municipales de mayores, ayuda a domicilio, teleasistencia, centros de día, programas de apoyo a personas cuidadoras, recursos de acogida y acompañamiento para personas sin hogar, programas de integración para migrantes y servicios de promoción de la igualdad y prevención de la violencia de género.

Como ves, **puedes esperar mucho:** la cartera está formada por nada más y nada menos que 111 prestaciones que están consultables y sería imposible resumir. Nuestro objetivo es favorecer la autonomía funcional y la integración relacional.

¿Cómo contactar?

Estamos haciendo una campaña: **"Te ayudamos"** para que la población nos conozca, y que se articula a través de sesiones informativas, buzoneo, entidades sociales, mercados, etc. Incluso, estamos visitando edificios, hablando con porteros, etc. para llegar a quien pueda necesitarlos: somos un servicio público.

Sin embargo, **también es importante que cualquier persona que conozca una situación de necesidad nos lo comunique**, para acercarnos y prevenir situaciones graves.

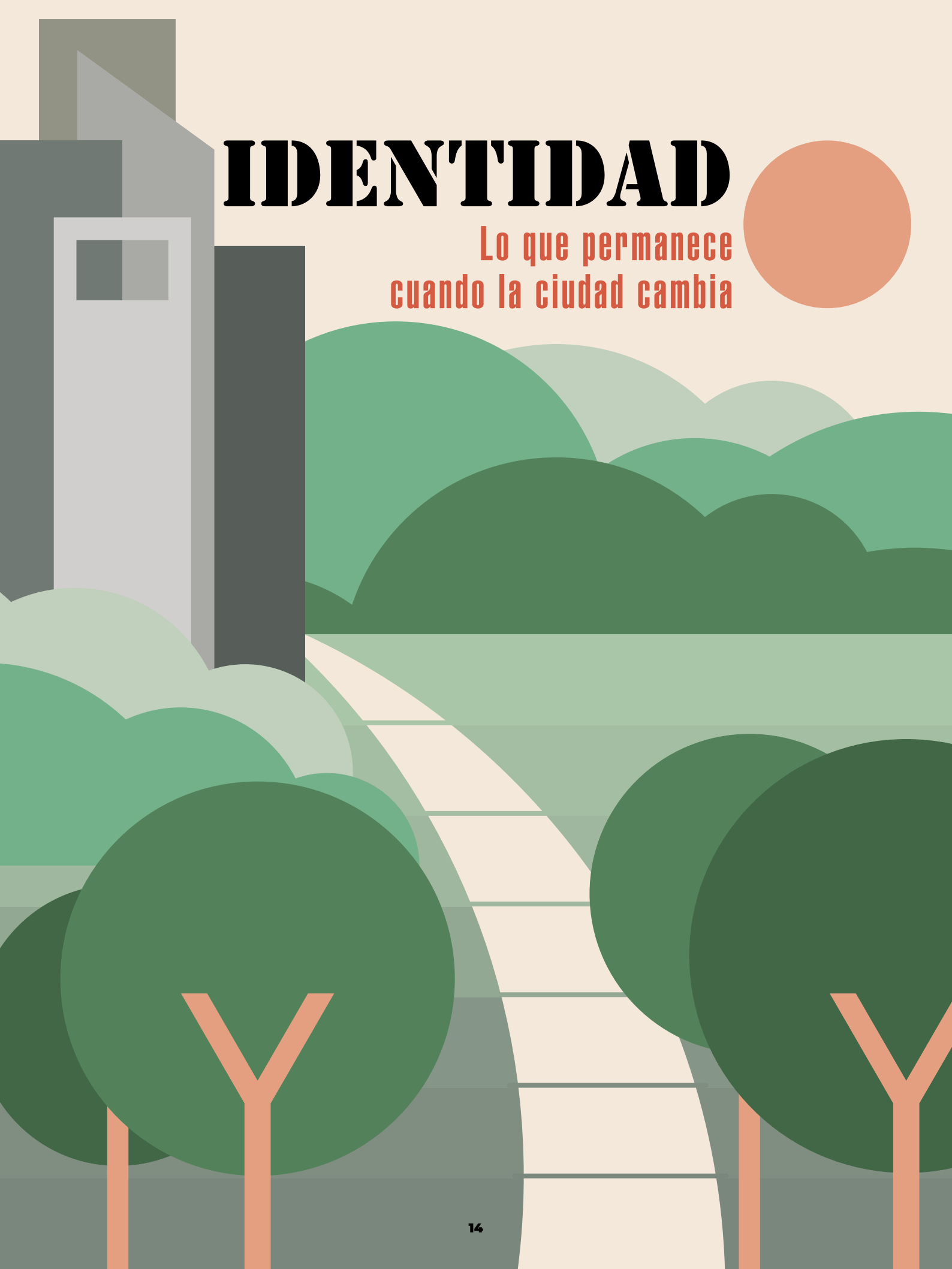
Para contactar, lo habitual es acudir con cita previa (010 o madrid.es), pero también puedes hacerlo por email a csstahortensia@madrid.es o llamando al 91510685. El Centro de Servicios Sociales del distrito de Chamartín está en la calle Santa Hortensia nº 15.

Te esperamos.



JOSE IGNACIO SANTÁS

Trabajador Social. Jefe del Departamento de Servicios Sociales del Distrito Chamartín.



IDENTIDAD

Lo que permanece
cuando la ciudad cambia

La identidad de un lugar reside en los recuerdos colectivos que perduran incluso cuando el espacio se transforma, en una imagen urbana y un ecosistema humano reconocibles. Es un valor intangible, pero de incalculable riqueza cultural. Por eso, cuando una ciudad crece o cambia, la única forma de preservar ese patrimonio es fundirse con lo que ya existe.

Madrid Nuevo Norte es un proyecto que va a transformar el norte de la capital e incluye el más avanzado centro de negocios del sur de Europa, que generará sinergias con la futura estación de Chamartín, principal nodo de la Alta Velocidad del país. Pero este proyecto, que creará miles de empleos e impulsará la economía regional, no solo no es ajeno al entorno que lo rodea, sino que, apuesta decididamente por potenciar la identidad de Madrid y sus barrios, recuperando la esencia de la ciudad mediterránea, con comercio en planta baja, usos que conviven y se complementan y, sobre todo, vida en la calle.

Esa idea —recuperar y potenciar la esencia de la ciudad vivida— va más allá de un gesto superficial o nostálgico. Cuidar la identidad de un barrio consiste, en realidad, en reproducir las condiciones que permiten que la ciudad siga siendo reconocible. Y cuando esas condiciones son proximidad, mezcla y actividad cotidiana, lo que se consigue además es un entorno urbano más habitable y atractivo.

Potenciando la esencia de los barrios

Madrid Nuevo Norte busca potenciar la memoria de los barrios que lo rodean, partiendo de un completo proceso de participación ciudadana que ha tenido en cuenta la opinión de los vecinos (con nada menos que 35.000 participantes) a través de la escucha activa. Un proceso que ha incluido preguntas sobre la identidad del entorno y ha profundizado en ese aspecto, lo que permite conocer, de la mano de los vecinos, qué consideran necesario para crear entornos con identidad que conecten a las personas con el espacio público.

Pero el proyecto va más allá en su búsqueda para recuperar la esencia de los barrios. Algo que se ha tenido en cuenta en Colores de Fuencarral, una iniciativa conjunta con IE University que recoge y pone en valor la memoria visual del casco histórico de Fuencarral, sus colores, texturas y formas, a través del relato de sus propios habitantes.

El objetivo es que lo nuevo no sustituya lo existente, sino que se apoye en ello y lo complementa. Y, al mismo tiempo, ese proceso de creación y fusión genera inevitablemente una identidad nueva, que evoluciona y toma forma. Una identidad que no niega la anterior, sino que se construye a partir de ella, mezclando memorias, usos y escalas en un nuevo equilibrio urbano.

La huella de la memoria ferroviaria

Los nuevos barrios incorporarán también la memoria de los espacios ferroviarios, que durante décadas han sido protagonistas en la zona. Y lo hacen desde la escala de detalle —con la recuperación de materiales, como las piedras del antiguo muro ferroviario que rodea sus infraestructuras, para integrarlos en la nueva imagen urbana— hasta el propio diseño de la ciudad. El Parque Central es el ejemplo más claro de esta idea: su diseño mantiene vivo el trazado del haz de vías como parte de la memoria del lugar, utilizando sus líneas sinuosas como guía para la plantación del arbolado de gran porte, al tiempo que resuelve el reto técnico de incorporar un verdadero bosque urbano sobre la cubierta de hormigón. La memoria se conserva, pero lo que antes era mera infraestructura se convierte en paisaje; lo que separa a vecinos de barrios situados al este y al oeste estructurará un gran espacio verde de encuentro ciudadano.

En cuanto al patrimonio arquitectónico, las dos ermitas históricas presentes en el ámbito —del siglo XVI y XIX— no solo se van a conservar, sino que pasarán a ocupar una posición protagonista en el centro de sendos parques que formarán parte del eje verde de Madrid Nuevo Norte, una red lineal de zonas verdes que desembocará en el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. Las ermitas dejan así de ser elementos aislados e inconexos para convertirse en puntos de referencia dentro del sistema de espacios verdes.

Crear ciudad entre todos también es “lo nuestro”

Pero la búsqueda de identidad tiene otra dimensión en Madrid Nuevo Norte, quizá menos obvia pero no menos importante. Esta forma de crear ciudad —avanzar incorporando procesos de participación y conciliando intereses diversos en la búsqueda de un consenso social e institucional— responde a una manera de entender la transformación urbana que es profundamente europea. Frente a modelos más inmediatos o unilaterales de otras regiones del planeta, en nuestro entorno geográfico y cultural, la complejidad se asume como parte del proceso. Es lo que ha ocurrido en proyectos como King's Cross en Londres o HafenCity en Hamburgo: desarrollos que requieren un comienzo más pausado, pero que precisamente por eso logran integrar mejor la ciudad existente, las necesidades vecinales y las nuevas dinámicas, impulsando, al mismo tiempo, su desarrollo a medio y largo plazo.

En definitiva, Madrid Nuevo Norte encarna una forma de hacer ciudad que no borra lo anterior, sino que lo integra, lo actualiza y lo proyecta hacia el futuro, construyendo identidad a partir de la suma, creando un entorno urbano totalmente integrado con su contexto, caminable, conectado, lleno de vida y orgulloso de la identidad única de Madrid.



CREA MADRID NUEVO NORTE



DONDE TODAVÍA NOS RECONOCEMOS

Caminaba hace unos días por una ciudad que no conocía. Bastaron unos minutos para tener una sensación extraña: podría haber estado allí o en cualquier otro lugar. Las mismas cafeterías, las mismas franquicias, los mismos escaparates. Todo resultaba agradable, pero también tediosamente familiar.

Sin embargo, bastó girar una esquina para que aquella sensación desapareciera. Un pequeño comercio, una conversación entre vecinos, una plaza donde el tiempo parecía avanzar a otro ritmo. De repente, aquel lugar recuperó algo único. Recuperó su identidad.

Quizá esa sea una de las preguntas más interesantes de nuestro tiempo. ¿Qué hace que una persona, una ciudad o un barrio sigan siendo reconocibles cuando todo parece tender a parecerse?

Vivimos una época que muchos han definido como una “modernidad líquida”, donde casi todo cambia con rapidez. Cambian los trabajos, las relaciones, las ciudades e incluso la imagen que proyectamos de nosotros mismos. En un mundo que nos invita constantemente a mirar hacia fuera, el mayor reto sigue siendo mirar hacia dentro.

La identidad no consiste únicamente en responder a la pregunta: “¿Quién soy?”. Consiste también en descubrir qué permanece cuando desaparece el ruido. Vivimos rodeados de estímulos que nos empujan a compararnos, a seguir tendencias o a construir una imagen cada vez más cuidada de nosotros mismos... más

Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar qué valores, qué costumbres o qué pequeñas rutinas seguirían formando parte de nuestra vida, aunque nadie estuviera mirando.

Con las ciudades ocurre lo mismo. Viajar nunca había sido tan fácil, pero también sentimos que muchos lugares se parecen excesivamente entre sí. Las mismas marcas, los mismos escaparates y la sensación de haber estado antes en una calle que acabamos de descubrir.

Surgen movimientos que reivindican ciudades capaces de conservar aquello que las hace únicas. Entienden que una ciudad también necesita personalidad. Y esa personalidad rara vez se encuentra en los grandes edificios; suele vivir en sus plazas, en sus mercados, en sus comercios independientes y en las conversaciones que nacen sin prisa.

Los barrios siguen ocupando un lugar tan especial. En ellos existen personas que saludan por el nombre, comercios donde una compra termina convirtiéndose en una conversación y calles que dejan de ser un simple lugar de paso para convertirse en parte de nuestra historia.

Con frecuencia hablamos de identidad como algo individual, cuando en realidad también se construye junto a otros. Pertenecemos a una familia, a una generación, a un barrio. Pertenecemos a esos lugares donde nos reconocen antes incluso de presentarnos. Lugares que, sin hacer ruido, terminan formando parte de quienes somos. Son pequeños detalles que, vistos por separado, parecen insignificantes, pero juntos construyen algo mucho más valioso: un sentimiento de pertenencia.

En una época en la que casi todo parece provisional, quizá la identidad no consista en buscar constantemente qué nos hace diferentes. Porque, al final, cuidar aquello que seguimos llamando casa también es una forma de cuidar quiénes somos.



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 Optometría
- 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.fratellioptica.com 📱 @fratellioptica

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



EL HOTEL

DEL



NEGRO

Antes de entrar en la Plaza de Castilla había una parada obligada. No era una estación, ni un apeadero, ni una plaza monumental. Era el Hotel del Negro. Quien llegaba a Madrid desde el norte acababa, antes o después, pasando por este edificio que durante décadas fue una referencia para viajeros, vecinos y comerciantes. Hoy no queda rastro de él, pero su historia ayuda a entender cómo era aquella entrada a la ciudad antes de que el tráfico, las torres y las grandes avenidas transformaran por completo el paisaje.

El llamado Hotel del Negro fue una histórica posada que funcionó durante buena parte del siglo XIX y la primera mitad del XX. Se levantaba en el antiguo cruce de la carretera de Francia —la actual calle Bravo Murillo— con el camino de Chamartín, hoy calle Mateo Inurria, aproximadamente en el centro de la actual Plaza de Castilla. Su privilegiada ubicación lo convirtió en un lugar de paso obligado mucho antes de que existiera la gran plaza que hoy conocemos.

Hacia 1940 el establecimiento fue puesto en venta. Las fotografías conservadas muestran un edificio ya envejecido, rodeado todavía de espacios abiertos, en una zona que seguía teniendo más aspecto de arrabal que de gran acceso urbano. Cuesta imaginarlo hoy, rodeado por el intenso tráfico y los modernos edificios que dominan el entorno.

El Hotel del Negro vivía del movimiento constante de personas. Allí hacían parada varios tranvías y las diligencias que recorrían la carretera de Francia con destino a Bayona. También era habitual que las comitivas fúnebres que regresaban del antiguo cementerio de Chamartín hicieran un alto en el camino para descansar o merendar en el jardín del establecimiento, una costumbre muy extendida en la época. Además, el lugar era conocido por acoger reuniones y salidas de las excursiones organizadas por el Club Ciclista de Chamartín de la Rosa, convirtiéndose en un pequeño centro de la vida social de la periferia norte de Madrid.

Durante años circularon diversas historias sobre el origen de su nombre. La más repetida atribuía el apodo a los orígenes africanos de su propietario, pero la documentación histórica apunta a una explicación mucho menos exótica: el establecimiento pertenecía a Domingo Negro, que fue además diputado en las Cortes españolas, y su apellido quedó ligado para siempre a uno de los edificios más populares del antiguo Chamartín.

El destino del Hotel del Negro quedó sellado cuando el Ayuntamiento decidió transformar aquel cruce de caminos en la nueva puerta de entrada norte a Madrid. La construcción de la Plaza de Castilla exigía reorganizar completamente el tráfico y crear un gran espacio de distribución viaria. El edificio, situado prácticamente en el centro del futuro proyecto, suponía un obstáculo para la nueva ordenación urbana.

En enero de 1953 la piqueta puso fin a una historia de más de un siglo. Su demolición marcó el final de un paisaje que hoy apenas sobrevive en las fotografías antiguas y en la memoria de algunos vecinos. El Hotel del Negro desapareció sin hacer ruido, como tantos edificios que durante años parecieron imprescindibles hasta que la ciudad decidió crecer sobre ellos.

Pero si hubo una construcción capaz de sobrevivir a aquella profunda transformación fue el depósito elevado del Canal de Isabel II. Su característica silueta, visible desde buena parte del norte de Madrid, continúa siendo uno de los grandes hitos urbanos del entorno. El cuarto depósito comenzó a construirse tras la Guerra Civil y el depósito elevado, con sus 49 metros de altura y una capacidad de 3.800 metros cúbicos, entró en funcionamiento en 1952, apenas un año antes de la desaparición del Hotel del Negro. A sus pies se conserva la antigua Estación Elevadora de Aguas, hoy convertida en sede de la Fundación Canal, ejemplo de cómo algunas infraestructuras industriales han encontrado una nueva vida ligada a la cultura.

A mediados del siglo XX la Plaza de Castilla dejó definitivamente de ser un descampado situado en las afueras para convertirse en la gran puerta norte de Madrid. Aquella transformación urbana alteró para siempre la imagen del lugar y acabó con numerosos elementos que habían formado parte de su paisaje cotidiano.

Entre ellos destaca el Edificio Corea, un conjunto residencial levantado a comienzos de la década de 1950 junto al paseo de la Castellana. Durante los años de presencia militar estadounidense en España, el complejo fue conocido por albergar el Colegio Americano, un gran economato de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos y una iglesia metodista, convirtiéndose en un pequeño enclave norteamericano en pleno Madrid. Con el paso de las décadas, la manzana fue transformándose y perdió buena parte de su aspecto original. Como ocurrió con el Hotel del

Negro, la ciudad fue sustituyendo poco a poco aquellos edificios nacidos en la periferia por otros acordes con una capital en plena expansión.

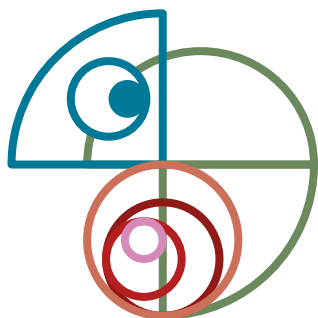
Las ciudades se construyen con edificios humildes que, durante un tiempo, fueron el escenario de miles de vidas anónimas y acabaron convirtiéndose, casi sin pretenderlo, en parte de la identidad colectiva del barrio.

Hoy resulta difícil imaginar que bajo el asfalto de la Plaza de Castilla existiera una posada donde descansaban viajeros, ciclistas y cortejos fúnebres, o que aquel lugar marcara el comienzo de Madrid para quienes llegaban desde el norte. Sin embargo, la historia del Hotel del Negro recuerda que las ciudades se construyen con edificios humildes que, durante un tiempo, fueron el escenario de miles de vidas anónimas y acabaron convirtiéndose, casi sin pretenderlo, en parte de la identidad colectiva del barrio.



NIEVES MOYA

Nacida en, como se decía entonces, Chamartín de la Rosa. Periodista deportiva (Diario AS, Sport, Agencia France Press...). Responsable de Comunicación de la Real Federación Española de Ciclismo y miembro de diferentes asociaciones de la prensa nacional e internacional. y por encima de todo equilibrista



DE IDENTIDADES Y BIBLIOTECAS

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

“En caso de duda, ve a la biblioteca.” K. Rowling

Si partimos de la base de que la identidad de las bibliotecas es dinámica y camina de la mano de la sociedad y de los tiempos en los que vive, resulta interesante revisar el concepto de “modernidad líquida” acuñado por *Zygmunt Bauman* para aplicarlo también a las bibliotecas. Esta se caracteriza por tiempos en que las identidades “*son semejantes a una costra volcánica que se endurece, vuelve a fundirse y cambia constantemente de forma*” (...), tiempos en los que es necesario “*hacerse con una identidad flexible y versátil que haga frente a las distintas mutaciones que el sujeto ha de enfrentar a lo largo de su vida*”.

Siguiendo este planteamiento necesitamos que la identidad de las bibliotecas sea flexible, versátil y capaz de cambiar según las necesidades y los momentos.

Todo un reto para ellas, que han pasado de centros contenedores de libros que se guardaban muchas veces en depósitos cerrados, a convertirse en “ágoras”, lugares de conexión social y de intercambio que luchan por posicionarse como referentes culturales de los barrios y municipios. Lugares “amables” para evitar la soledad no deseada y donde el usuario se sienta como en casa, y que den acceso de forma gratuita e igualitaria a recursos culturales, tecnológicos y formativos.



Pero centrémonos en nuestra biblioteca, Dámaso Alonso, que forma parte de la Red de Bibliotecas Públicas del Ayuntamiento de Madrid.

Las 34 bibliotecas compartimos rasgos básicos en cuanto a colecciones, catálogo y espíritu, de hecho, nuestro lema es “Más allá de los libros”, si bien cada una tiene su propia personalidad, su carácter distintivo.

La identidad de Dámaso Alonso está indisolublemente unida al distrito en el que presta sus servicios, Chamartín, y más concretamente al barrio de Castilla.

La biblioteca está muy próxima a una zona financiera y de negocios sin mucha densidad de población, muy cercana a la estación de Chamartín. Justo por eso consideramos de especial impor-

tancia que se convierta en un centro de proximidad y convivencia de carácter inclusivo y abierto, donde la diversidad sea sinónimo de enriquecimiento.

La cercanía a la estación refuerza este carácter abierto de la biblioteca, ya que aparte de nuestros vecinos suele haber tránsito de viajeros cargados con maletas que encuentran en ella un lugar que ameniza las largas esperas, donde pueden entretenerse con la prensa, utilizar su wifi o descubrir nuevos títulos, resguardados de las inclemencias climáticas.

Y esta identidad propia se manifiesta en nuestro **fondo**, siempre en continua renovación, que presenta algunas particularidades por las muchas y excelentes donaciones que recibimos, así como por las donaciones de autor, casi siempre vecinos. Además, y esto lo decimos con máximo orgullo, en 2017 los vecinos apostaron en los presupuestos participativos por una inversión para el centro por un importe de 100.000 euros. Esto nos permitió ampliar parte de la colección, y además acercarnos a sus preferencias, ya que abrimos una encuesta para que eligieran muchos de los títulos.

Respecto a los **agentes** o aliados que en la actualidad nos permiten configurar la identidad de la biblioteca, mencionaremos a los principales.



En primer lugar, tenemos un amplio calendario de actividades con los colegios y escuelas infantiles, conscientes de que estas primeras tomas de contacto son clave para generar un nexo muchas veces prolongado con nuestro centro.

Así mismo contamos con diferentes talleres programados desde los servicios centrales de las Bibliotecas Públicas del Ayuntamiento de Madrid, que contribuyen a estrechar lazos entre los asistentes. Entre ellos están el Club de Lectura, Taller de Escritura o de Idiomas.

En nuestro afán de hacer de Dámaso Alonso un lugar inclusivo, colaboramos con el **Centro Ocupacional Nazaret** ofreciendo un espacio para la realización de un Club de Lectura Fácil y agendamos visitas con la **Fundaciones Síndrome de Down** y **Carmen Fernández Miranda**, para la celebración de distintas efemérides.

Y no nos podemos olvidar de un pilar fundamental en la sociedad: los mayores, para los que organizamos el club de lectura "Leyendo con mayores", en alianza con *Voluntarios por Madrid*. Para los asistentes, provenientes del **Centro de Mayores Juan Pablo II**, estas visitas suponen romper mensualmente su rutina acudiendo a un lugar acogedor y cálido. Para nosotros son un momento de intercambio y tertulia cuajado de anécdotas del que siempre salimos con una sonrisa.

Un escenario ideal para salir de nuestros muros y establecer nuevas conexiones es la participación junto a la Biblioteca Francisco Ibáñez en las **Ferias del Libro del Parque Berlín** organizadas por la Junta de Distrito de Chamartín. Este año, por ejemplo, hemos realizado un Mini maratón de cuentos y un Taller de ex libris.

Para finalizar, destacamos la labor de los vecinos, que se brindan a presentar sus libros y a contar cuentos de forma voluntaria, así como las colaboraciones establecidas con agentes como la **Fundación Nuevo Norte, Naturbana** o la **Fundación Canal** y por supuesto esta revista **Alexander** que edita la **Asociación Costa Fleming**, una publicación que número a número consigue reforzar la identidad de nuestro barrio.

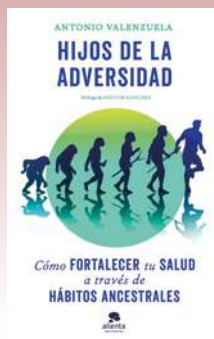
NUESTRAS RECOMENDACIONES



Literatura

Espejo roto.
Mercè Rodoreda.
Ed. Seix Barral

Escrita en una prosa lírica y sensorial, esta deslumbrante novela recrea el esplendor y posterior decadencia de una familia de la alta burguesía catalana tras la Guerra Civil. Una familia llena de secretos cuya matriarca es Teresa Goday, una mujer de orígenes modestos que asciende socialmente por su matrimonio. Junto a ella, una pléyade de inolvidables personajes: hija, nietos, amantes, criados... todos ellos sometidos al irremediable paso del tiempo.



Materias

Hijos de la adversidad.
Antonio Valenzuela.
Ed. Alienta.

Un apasionante libro de Antonio Valenzuela que nos propone una forma diferente de reforzar nuestra debilitada salud: volver a conectar con hábitos de nuestros antepasados. El autor sostiene que la solución a enfermedades modernas como la diabetes, la ansiedad o la obesidad no está en atiborrarse de pastillas, sino en transformar nuestro estilo de vida mediante prácticas ancestrales, como como la vuelta a la naturaleza, reconectar con el frío o el calor, pasar más tiempo de pie cada día o comer solo lo necesario.



Infantil

Semilla y huevo, de Alex Latimer y David Litchfield.
Ed. Blume 6 a 8 años

Un cuento emocionante sobre la amistad verdadera. Semilla y Huevo son grandes amigos. Y es que se parecen como dos gotas de agua... hasta que con el tiempo comienzan a cambiar: Semilla echa raíces y se convierte en un árbol fuerte, y Huevo rompe su cáscara y descubre que puede volar. Entonces llega un momento difícil, porque mientras Huevo quiere explorar el mundo, Semilla no puede moverse de su lugar. ¿Seguirán siendo amigos a pesar de sus diferencias?



En verano algunos privilegiados podemos disfrutar del descanso, la familia, los sitios que nos gustan, las actividades con las que disfrutamos como la casa del pueblo, la casa familiar, aquellos lugares que nos definen, que nos hacen conectar con nuestra historia, que nos han construido en lo que somos. En mi caso, siendo migrante, los veranos no los paso en mi casa materna, no es buena fecha. Para el verano desde hace años vamos a Almería, al lugar en el que hace más de 20 años comenzaba mi aventura como estudiante en España. Viví allí 8 años hasta que llegué a Madrid. Y me doy cuenta de que año tras año, para distintas fechas, vuelvo casi sin pensarlo; y este último verano al reencontrarme con amigos de la universidad, con rincones y lugares que frecuentaba durante aquellos años, he notado una fuerte conexión con el paisaje, me han resultado evocadoras la luz intensa y translúcida, familiares, el olor a mar, el salitre pegado, la calma en las playas conocidas.

Me ha embriagado la sensación de volver a casa, esa sensación de lugar seguro, en la que todo fluye, en la que eres sin filtros, la sensación de estar conectada contigo misma, de formar parte de los lugares y las personas que te rodean, de que esos sitios y personas además forman parte de quien eres. Ha sido curioso, no me había pasado antes.

Y ¿Qué es la identidad, de qué está hecha? La RAE define la identidad como (1) el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás y (2) la conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma y distinta a las demás.

Y yo me preguntaba este verano, ¿eres del sitio en el que has nacido? ¿del que has sido feliz? Y según la definición, ¿qué es lo que nos hace únicos y nos caracteriza como personas o comunidades? ¿Qué es lo que nos diferencia de los demás? ¿Cómo te diferencias sin caer en la intransigencia, el individualismo o el aislamiento? ¿Cómo te identificas con cualidades de un grupo o lugar sin que la etiqueta anule los matices?

Si tuvieras que completar la frase Yo soy... , ¿cómo la completarías? ¿Qué es lo primero que te viene al pensarlo? Venga piénsalo. Yo soy...

Y ahora coge esa cualidad y pregúntate y respóndete, ¿Es que siempre eres así? ¿Las 24 horas del día? ¿Con todas las personas que te rodean? ¿En todas las circunstancias? ¿Te crees que esta cualidad te define al 100%?

Psicológicamente somos la suma de las historias vividas y de las circunstancias que nos rodean hoy. La historia vivida, el lugar de nacimiento, las primeras interacciones familiares, el barrio en el que has hecho tu infancia, nos definen. Tiene consecuencias en la formación de tus cualidades personales el haber nacido en el campo o en la ciudad, por ejemplo. Para bien y para mal, no podemos renunciar a estas marcas iniciales, no elegidas. Están ahí y nos acompañarán para siempre y se expresarán en tendencias habituales. El problema con la historia, es que lo vivido se transforme en una proyección de lo que se vivirá en adelante. Que las cualidades que conforman la identidad se ciñan solamente al punto de partida, y que no haya espacio para el presente, para que lo nuevo nos transforme, para que lo que nos rodea nos impacte y nos convierta. El problema es que la identidad se sienta como un sustantivo que nos determina, en vez de una cualidad abierta y en construcción, moldeándose a cada paso y según las elecciones que tomamos.

A veces la historia vivida y las expectativas de los otros nos definen inflexiblemente al punto que terminamos creyéndonos que somos "la lista de la familia", "el responsable", "la oveja negra", "el despistado"... El clasificarnos es propio de las familias, y si bien esto pueda organizarnos la vida, y nos haga sentir incluso especiales, puede llegar un momento en que la etiqueta se sienta como una cárcel, nos deje sin espacio para practicar nuevas formas de ser y comportarse. Y es que la identidad cuando se narra como una foto fija nos encasilla, la definición de uno mismo nos estanca, nos aprisiona, y en cambio poder contactar con la identidad como una película en continuo movimiento que se construye, gira, y se transforma a cada paso, o como esa perspectiva infinita desde la que explorar el mundo, nos abre puertas, nos facilita el cambio y nos permite crecer.

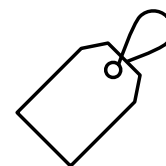
Así, cuando yo este verano me preguntaba ¿cómo es que al volver a Madrid, ¡por fin me he sentido en casa! ¿Cómo puede ser que sienta esto mismo al llegar a Argentina? Y ¿ahora también en Almería? ¿Me define el lugar en el que he nacido, el color

de piel, son mis gustos, la gente que me rodea, la familia biológica, la elegida ...el barrio que habito en la actualidad o el de la infancia, mis cualidades físicas o los roles que juego.

Y es que quizás convendría más que sustantivar la identidad situarla en el ámbito del verbo, porque quizás la gran revolución hoy a nivel individual y comunitario sea atreverse a decir: "Hoy soy esto, pero mañana puedo ser otra cosa", y quizás esto no se sea traición, ni incoherencia, y se trate de evolución. Urge hoy pararnos a definirnos cada día, a pensar en quiénes somos como individuos y como comunidad, y en vez de anclarnos en completar el yo soy, que especifique esa cualidad y nos defina como diferente al otro, convenga cada día plantearse el hoy soy la persona que elige... y completar esa fase cada día con un verbo, una acción que marque nuestros anhelos e intenciones más valiosas, que defina una dirección y condense y nutra las señas de identidad, esas señas de inicio que se transforman cada día en ajuste a la novedad, la mezcla, el avance y que nos permita sobrevivir flexiblemente como individuos y sociedad a este mundo tan cambiante.

Escribía en los años 70 Facundo Cabral, un payador nacido en La Plata, Argentina, *"no soy de aquí ni soy de allá..."* En la canción, el poeta afirmaba *"no sentirse de ningún lugar, no tener edad, porvenir y que solamente ser feliz era el color de su identidad..."*

No soy de aquí ni soy de allá. Y esto no tiene que ser una pérdida, sino una ganancia de posibilidades. Lo afirma una desarraigada que últimamente se siente triplemente arraigada.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT.

Doctora en Psicología.

ACT Trainer por la ACBS.



MI PUNTO CARDINAL

RELATOS DE BARRIO

El mensaje había llegado tres días antes. Lo había leído en el trabajo, entre reuniones, como un asunto más para resolver después. Lo volvió a leer en el ascensor y otra vez antes de dormir, desde entonces se había quedado ahí, ocupando un espacio que no terminaba de desaparecer.

Era una pregunta sencilla, de las que no deberían quedarse mucho tiempo sin responder.

Sin pensarlo demasiado aquella tarde salió de casa, cogió las llaves, bajó a la calle y condujo sin música y dejándose llevar. Solo cuando apareció el Parque de San Fernando lo entendió: estaba volviendo a las calles de su antiguo barrio, su casa.

Aparcó junto al parque. Apagó el motor y se quedó quieto unos segundos, respirando lentamente. El teléfono vibró. Otro mensaje. No era la misma persona, pero la pregunta era prácticamente la misma. Bloqueó la pantalla sin responder.

El parque estaba prácticamente vacío. Las farolas dibujaban círculos extraños de luz sobre el suelo. Caminó despacio hasta el monumento a la infancia en el centro de la plaza.

Allí vio una bicicleta con ruedines apoyada contra un banco. Sonrió al recordar cuando aprendió a montar. Durante unos segundos avanzó convencido de que su padre seguía sujetándole el sillín. Solo cuando miró atrás comprendió que llevaba rato pedaleando solo.

Se alejó del parque y, en pocos pasos, aparecieron los colegios de Padre Damián. Recordó aquellos días: el ruido del recreo, las carreras, la campana, los silbatos,...

El teléfono vibró otra vez. No lo miró.

A unos metros, unos adolescentes ocupaban las escaleras que subían a Casla. Reían, discutían, exagerando cada mueca, como si todo fuera decisivo. Durante unos segundos los observó en silencio recordando a sus amigos del colegio.

Las discusiones absurdas, los planes improvisados, las tardes que no necesitaban explicación para ser importantes.

Convencidos de que aquel momento duraría siempre.

El viento movió las hojas de los árboles.

Miró alrededor.

Las ventanas iluminadas. Los portales. Las calles.

Cada rincón parecía contener una versión distinta de sí mismo. El niño que corría sin mirar atrás. El adolescente sentado en aquellas escaleras. El joven que creía que el futuro era una línea recta.

También estaban otros.

El que llenaba cuadernos con historias sin final.

El que dibujaba durante horas sin mirar el reloj.

El que disfrutaba un veranos donde cabía toda una vida.

Todos ellos seguían aquí.

No como recuerdos, sino como algo más difícil de describir.

Versiones silenciosas, superpuestas y disponibles.

Sacó el teléfono.

Leyó de nuevo la pregunta.

Tres días antes le había parecido imposible responderla. Ahora no tanto.

Se quedó mirando la pantalla sin prisa. No había urgencia, pero sí una claridad nueva, como si algo se hubiera reubicado sin hacer ruido.

No era exactamente una respuesta lo que había encontrado.

Era otra cosa.

Quizá se había reencontrado a sí mismo.

Guardó el teléfono sin responder todavía.

Se levantó y caminó por la calle.

Pasó junto al portal de sus abuelos. La papelería Chaflán convertida en otra cosa. El quiosco donde compraba cromos como si fueran pequeñas promesas de futuro ya no estaba. Todo era distinto pero, al mismo tiempo, reconocible.

Cuando volvió al coche ya era noche cerrada. Sentado al volante, sin arrancar, miró de nuevo al barrio. No había nada especialmente distinto y, sin embargo, todo parecía más nítido, como si alguien hubiera limpiado el aire.

Antes de arrancar, desbloqueó el teléfono.

Abrió la conversación.

Leyó la pregunta una última vez.

Esta vez no hubo pausa. Escribió la respuesta en una sola línea.

Breve. Suficiente.

Antes de enviarla, se quedó quieto un instante. No porque dudara, sino porque quería recordar ese momento exacto en el que supo qué contestar.

Luego pulsó enviar y arrancó el motor.

Mientras se alejaba, el barrio empezó a deshacerse en el retrovisor.

Durante años había creído que regresar al barrio se hace para recordar.

Pero aquella noche comprendió que regresaba para orientarse.

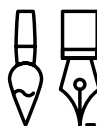
Algunas personas utilizan mapas.

Otras siguen las estrellas.

Él tenía las calles de la Costa Fleming como brújula.

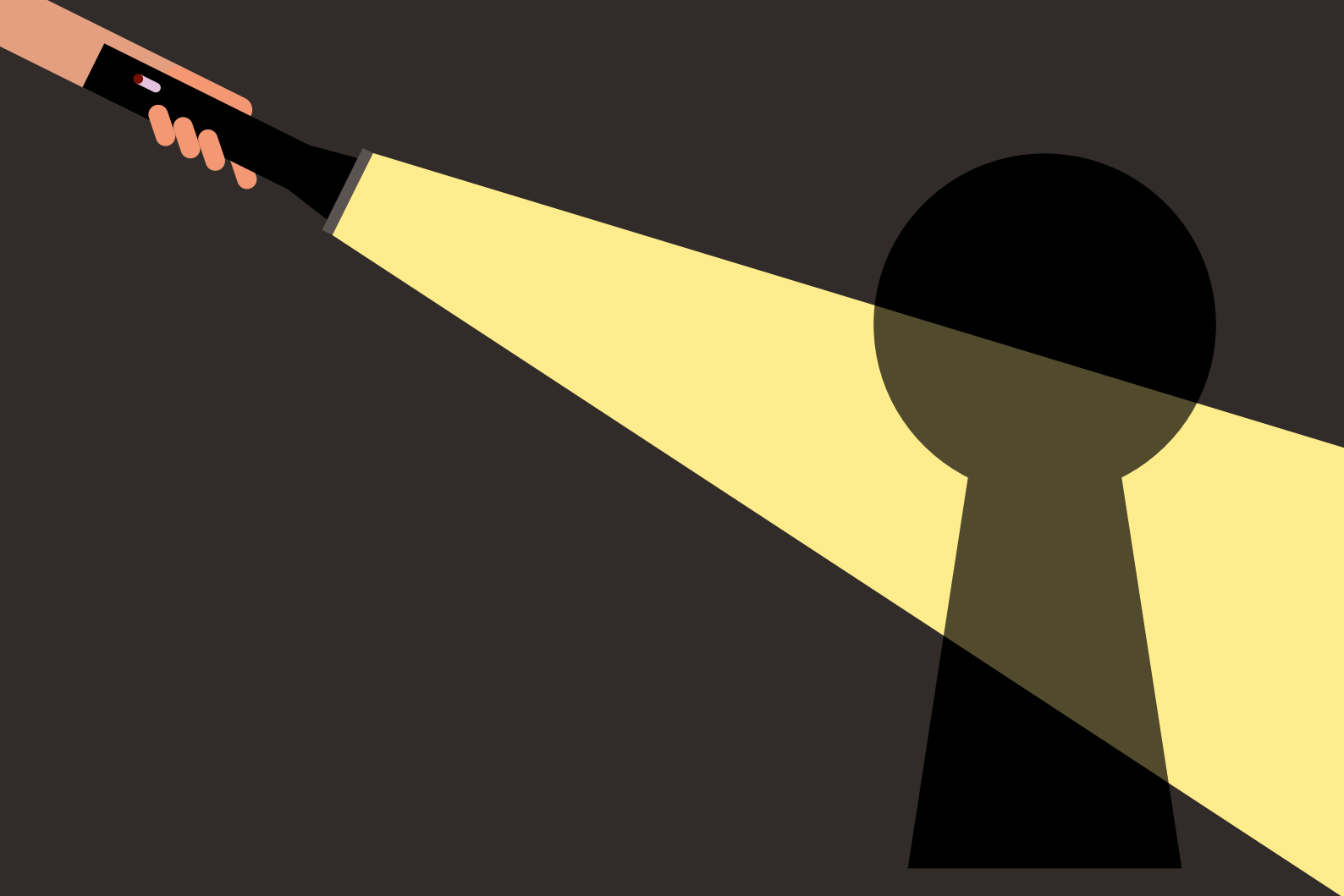
No tanto para descubrir hacia dónde ir.

Sino para recordar desde dónde partía.



@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.



TIEMPOS FRONTERIZOS

Alguien conectó la alarma de la capilla sin haber cerrado antes la puerta de la calle. De pronto, ha saltado un desagradable pitido a la vez que sonaba el teléfono avisando, desde la empresa de seguridad, la presencia de un intruso.

Inmediatamente, el subidón emotivo. En el teléfono piden mi identidad, el código convenido, me avisan de un posible ladrón, repitiéndome que: ¡Pese a tener la alarma conectada una persona ha entrado en la capilla! Corro sin apagar la alarma hasta la sacristía. La voz del teléfono sigue insistiendo. Le he comunicado ya mi identidad, pero continúa preguntando: ¿está usted solo? En la cámara veo a dos personas más. Le digo ¡No! Me acompañan dos amigos, por si el peligro fuese real. La alarma sigue abrumando cuando descubro, al entrar en la capilla, que no hay nadie, había desaparecido el posible peligro. Se trataba de un despiste. Respiro. Quien conectó la alarma no había cerrado la puerta de la calle. Y se abrió para mí el juego de las metáforas.

Informo a quien me ha llamado desde la empresa de seguridad que se trata de una falsa alarma. Un despiste, con su toque profético de gracia en los tiempos que estamos viviendo: conectar la alarma sin cerrar el acceso desde la calle, ¿no es eso lo que ha ocurrido este verano en Ceuta?

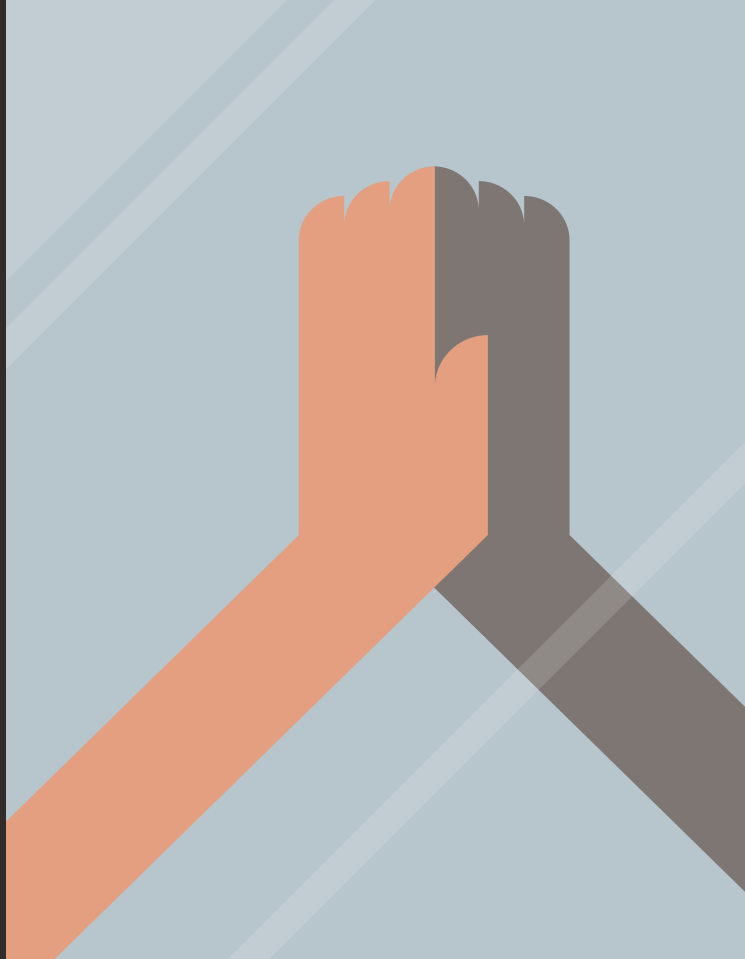
El empleado de la empresa corta la llamada telefónica. Y nosotros apagamos la chillona alarma. ¡El empleado se conformó con mi información! Mi identidad y un código, pese a estar en tiempos de erosión cultural. Superado el agobio, caigo en la cuenta de que “si vivimos con miedo, estamos condenados a temer”. Y con los miedos, la palabra de Dios que proclamamos en la capilla quedaría encarcelada.

Bajo el efecto del incidente me viene la idea de que “la experiencia cristiana tiene que ver con un encuentro”, que podría ser inesperado. ¿Qué habría pasado si al entrar a la capilla me hubiese encontrado con alguien desconocido, alguien a quien mis prejuicios lo hubiesen leído en clave de malas intenciones? Sí, se me hizo evidente que ese lugar de oración y de paz podría ser un terreno fronterizo. Un lugar donde las identidades se muestran insuficientes o generan un tipo de comportamientos indeseables.

Más tranquilo recupero la memoria de pasadas experiencias ecuménicas. Vivencias en las que muros y barreras fueron derribados con actitudes de fraternidad y acogida mutua, pese a la exclusión generada por lo absoluto de lo religioso. Es verdad que no se puede ser a la vez católico, anglicano, musulmán, judío, hindú, sijs,... Hay comprensiones teológicas que nos hacen excluyentes; pero cualquier persona, creyente o no creyente, podría haber entrado a la capilla porque estos días de calor estaba abierta más tiempo y funcionando el aire acondicionado para refrigeración de los vecinos del barrio que suelen venir a rezar. O para vecinos agotados por el calor.

Se podría entrar por el simple deseo estético de contemplar los paneles bíblicos pintados por Andrei. No siempre se entra en un templo católico porque uno sea católico. En raras ocasiones quien entra con ideologías radicales lo hace para profanar o robar, como en alguna otra parroquia de la Diócesis. No sería la primera vez que se entra en un templo con un afán destructivo o buscando simplemente alguna pieza de valor artístico o crematístico. Algunos países europeos están conociendo la experiencia de ver arder sus templos, por ejemplo Notre Dame de París. Y no solo en París. Estamos en “tiempos de fronteras”, no siempre conscientes, aunque silenciosamente las ideologías encarnan comportamientos cultural y religiosamente rupturistas.

A la comprensión de las identidades, en este tiempo nuestro, se le ha quedado pequeño el traje. Al hablar de identidad comprendo que yo mismo puedo ser o soy una persona “fronteriza”. Comprendo que el desafío está en no “reducir la identidad a una sola pertenencia”, aunque la fuerza de la lengua y la religión son convertibles en tapones generadores de exclusión. Pero hay quien no se hace excluyente en su coherente vivencia religiosa.



Sé que hay personas que viven como una misión tejer lazos de unión, disipar malentendidos, hacer entrar en razón a unos, moderar a otros, allanar, reconciliar. Son enlaces, puentes, mediadores entre las personas, las comunidades o las diversas culturas. Quiero pensar que cuando corría por el pasillo no llevaba solo el impacto del posible miedo al encuentro con alguien indeseable.

Cuesta comprender que tanta gente cometa hoy crímenes en nombre de su identidad religiosa, étnica, nacional o de otra naturaleza. Pero esa violencia la hemos conocido en nuestro país, anidó entre nosotros, y eso nos lleva a ser especialmente críticos con las vivencias identitarias, porque nuestra identidad no siempre es inocente.

Identidad es una palabra peligrosa, a la que hay que estar atentos, porque algo que no aparece en nuestro carnet de identidad, puede estar ocultando posibilidades de perversión. La identidad está formada por múltiples pertenencias, aunque la vivamos como un todo. Es verdad que la identidad referida a la lengua propia no siempre es excluyente. Viví unos años con un compañero que hablaba latín, arameo, griego, alemán, inglés, francés y gallego sin el mayor conflicto. Las lenguas son así de acogedoras. La vivencia religiosa no es tan fácil, quizás por ser más excluyente.

No quiero creer que la “pertenencia a tal o cual etnia, religión, nación u otra cosa predisponga a matar”; pero, mientras escribo esto, leo que el párroco de Huarte y canónigo de la Catedral de Pamplona, Javier Aizpún, ha sorprendido los últimos días en su perfil de la red social X por la beligerancia con la que se ha pronunciado sobre la crisis migratoria en Ceuta, dando como solución bombardear Rabat. Seguro que hay algo más, quiero pensar que se trata de un buen hombre insuficientemente expresado.

En el libro *Identidades Asesinas* de Amin Maalouf, algunas de sus ideas aparecen en este artículo, nos recuerda que “cuando se reduce la identidad a la pertenencia a una sola cosa ... instala a los hombres en una actitud parcial, sectaria, intolerante, dominadora, a veces suicida, y los transforma a menudo en gentes que matan o en partidarios de los que lo hacen”. Nunca quisiera estar en esa situación, digan los tiempos lo que digan. Como tampoco quiero un mundo en regresión, sin dejar por eso de estar atento a la alarma que me golpea.

Tampoco me gustaría ser de los que extinguen incendios rociándolos con productos inflamables, ni dejar de creer que un fenómeno migratorio se puede transformar en una cuestión geopolítica. Pero sí quisiera para los demás y para mí, poder vivir serenamente las diversas pertenencias esenciales para el pleno desarrollo personal, la amistad social y la paz civil. “Se deja sentir la necesidad de una reflexión serena y global sobre la mejor manera de domesticar a la bestia de la identidad”.



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.

¿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 rápida, rápida y elegante.



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

Horario: Lunes_Jueves 9:30 - 19:00 - Viernes 9:30 - 17:00 | [síguenos:](#)   



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

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



TODOS VENIMOS DE LA MISMA IMPRENTA



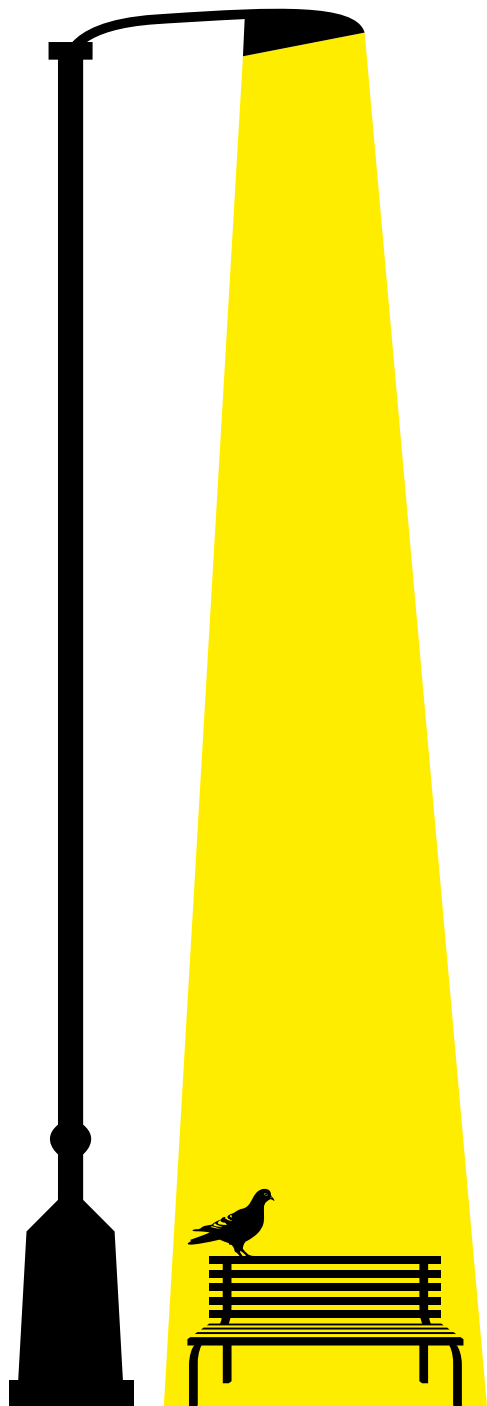
MERCADER
DE IDEAS





Antes de los jardines. El solar propiedad de la parroquia de San Fernando, actual emplazamiento de los Jardines de San Fernando, a principios de los años 70. Fotografía por cortesía de José A. Ambrosio

LO QUE QUEDARÍA



Imagina una bomba de neutrones sobre la Costa Fleming. Un destello de luz blanca seguido de una gran bola de fuego, un resplandor violáceo en los ojos de aquellos que tuvieron la suerte de mirar el cielo. Después, un flujo de neutrones que atraviesa el aire y las paredes, cualquier material: hormigón, vidrio, metal. Las casas, los parques, los coches, todo permanecería en pie. Quedarían las calles, pero desaparecerían las conversaciones. Quedarían los bares, pero no habría nadie en la barra ni en las mesas. Las tiendas seguirían abiertas, la fruta y el pan en los escaparates, la ropa de temporada, y no habría clientes. El escenario intacto; ni rastro de los actores y sus circunstancias.

Eso que desaparecería sin dejar rastro es la identidad. El antropólogo Marc Augé habló de los “no lugares” para referirse a esos espacios de tránsito que encontramos en cualquier parte del mundo y que podrían estar en cualquier otra: aeropuertos, autopistas, centros comerciales. Lugares sin memoria suficiente para que alguien pueda decir que pertenecen a una historia concreta. Espacios reconocibles en Bogotá, Madrid o Tokio —cambia el idioma— y, al mismo tiempo, intercambiables. Nada más alejado de un barrio. No porque sus calles contengan monumentos o lugares con pedigrí, sino porque dentro de ellos, o cerca, sobre la hierba, en un banco, ha sucedido algo cotidiano y, al mismo tiempo, único. Así, un conjunto de calles, viviendas y distritos se convierte en un barrio. ¿Acaso no es ahí donde dejamos de ser desconocidos? Aquí el tendero te llama por tu nombre, aunque algunos días no sepas quién eres. ¡Adiós, J.! ¿Qué tal tu madre? Fernando y sus relojes, José Miguel regresando de la guerra en nombre de la paz en la tierra y en el cielo, Óscar repartiendo noticias en el kiosco.

Por esa razón, si la bomba cayera sobre el barrio —Dios, Putin o Trump no lo quieran—, los edificios no serían la prioridad. Habría que comenzar por lo más difícil: los vínculos. Pero ¿qué quedaría de Costa Fleming si quitáramos aquello que puede existir en cualquier barrio?

Porque la esencia del barrio no se encuentra bajo los adoquines, ni existe una versión certificada de lo que debería o podría ser. Se va haciendo mientras la gente viene y va, envejece y muere, da a luz a vecinos pequeños y con hambre, mientras los negocios abren y cierran. Y cambian los precios —normalmente suben—, las estaciones y las costumbres. Se inventan nuevas formas de ocupar la calle. Lo que ayer parecía imprescindible desaparece y, años después, alguien dice en voz alta cómo pudimos vivir tanto tiempo sin aquello que acaba de llegar. La identidad no consiste, por tanto, en parecernos; más bien en ir reconociéndonos en las arrugas, en el entusiasmo y en el desencuentro entre la memoria y la nostalgia. Un trabajo de tiempo y de lo que hacemos con el tiempo. Eso somos.

Volvamos a la bomba. Los edificios en pie. Los rótulos. Los escaparates. Los bancos. Habría que empezar de nuevo. Subir las persianas, limpiar los cristales, amasar el pan, llamar a los proveedores. Abrir las puertas. Saludar a los clientes por su nombre. Mi madre mejor, gracias. Contarnos historias y secretos. No reconstruiríamos la identidad del barrio: volveríamos a convertirlo en Costa Fleming.



JAVIER VIDAL

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

EL MURCIÉLAGO PROTECTOR

(Tutela mus caecus)



Durante siglos, los murciélagos de la Biblioteca Joanina custodiaron sus libros, protegiéndolos de los insectos y del olvido. El murciélago protector adopta la postura de Sankofa, un símbolo akan de Ghana que representa la idea de mirar al pasado para custodiar el valioso conocimiento adquirido.

La obra nos invita a recuperar el entendimiento para poder avanzar. Sus alas, con letras góticas conservan la sabiduría compartida y un huevo que porta en el pico atesora la semilla de la lucidez que nunca debemos olvidar.

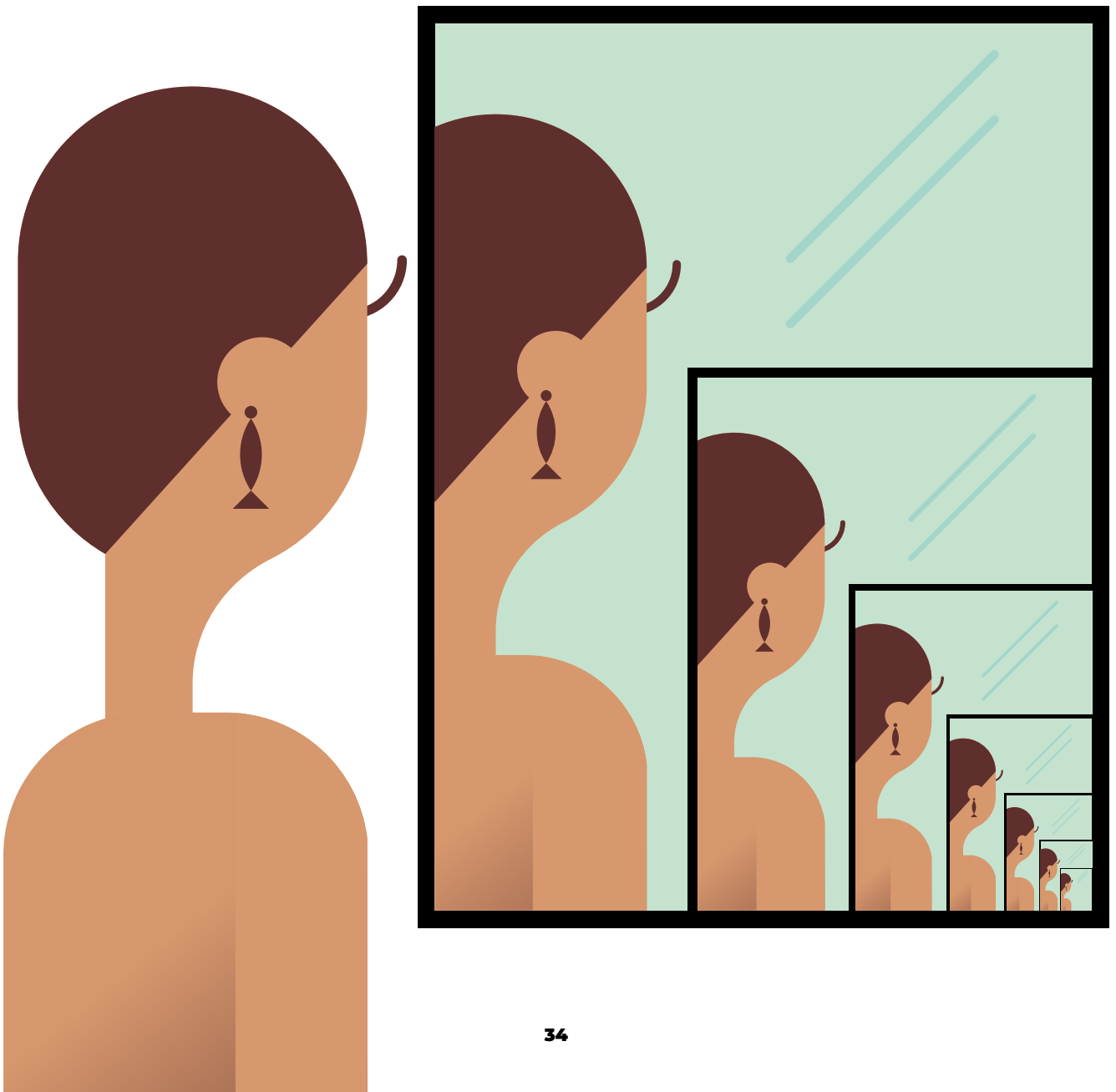


ALEXANDRA BELMONTE

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

HORIZONTE INVERSO

Parafraseando a Sabina, “cuando era más joven” quería tener otro nombre y deseaba haber nacido en otro país. Pero hasta la fecha me sigo llamando Alejandra y mi pasaporte sigue siendo el mismo. No he cambiado mi género ni mi nacionalidad. Sigo con la misma identidad desde que nací.



Si bien fue la biología la que decidió que yo naciera con XX, fue mi madre la que eligió y me asignó un nombre propio. Con ese dato, el Estado me otorgó un número para mi documento de identidad. Y con esos mimbres, comencé a construir mi propia historia.

Fui una niña muy curiosa. De joven, muy inquieta. De mayor, muy osada.

Actualmente, para la agencia tributaria, soy una autónoma. Para la seguridad social, una viuda prematura. Para mi ayuntamiento, una buena vecina. Para mi gente, una educada atorranta.

Si me preguntan a qué me dedico, niego ser escritora, aunque mis editores juren lo contrario. Nunca me planteé escribir un libro, pero más de cinco llevan mi firma. He hecho muchas cosas más, y en casi todas tuve un título: camarera, lavandera, vendedora, productora, guionista, cuentacuentos y hasta jugadora de rugby.

Cuando parí, obtuve el título de madre. Cuando me casé, me dieron el de esposa. En mi reciente analítica, me he convertido en paciente crónica. Hace pocos meses me han notificado que mi más reciente título es el de miembro del club de la tercera edad. Yo me siento una jovenzuela, pero cronológicamente he pasado la barrera de los 65. Ya estoy en “primera línea de playa”, como decía mi abuela.

Y desde ahí, imaginando un horizonte inverso mirando al mar, tumbada en una hamaca también imaginaria, me ha dado por recordar a mis queridos viejos amigos y a mis sufridos viejos amores. Con nostalgia recuerdo aquel primer dolor adolescente, cuando creía que me moría de amor con apenas quince años. Luego vinieron otros, de los que te rompen en dos. De los que te hacen crecer de un solo golpe. Y ya ven, nadie se muere de amor.

Así llegó el día en que me miré al espejo y descubrí a una adulta que pintaba canas y delineaba surcos en la piel. Noté que en mi cuerpo pasaron los sofocos que se quedaron encajados en mis caderas. Con resignación, asumí las huellas de mis hormonas y la incertidumbre de la soledad.

En mi recuento personal fui tomando nota: ya he vivido tres cuartas partes de la vida que, salvo imprevistos, me corresponde. Quiero vivir a plenitud la cuarta etapa, así que con mi mejor disposición me propongo seguir las recomendaciones del médico, sin culpa alguna por tomar dos vinos con mis amigos.

Ahora más que nunca quiero estar cerca de mi gente y no perderme ni un instante con mis amigas. Ni una sorpresa con mis amigos. Me he vuelto de llanto fácil y abrazo necesario.

Pero en este recuento post vacacional, también es cierto que hay cosas que jamás han cambiado en mí: mis cromosomas, mi nombre propio y mi número de identidad.

En suma, los cimientos sobre los que fui construyendo lo que ahora soy. Por los que seré recordada. Por los que me quieran recordar...

¡Feliz otoño!



El Mar

Tan arduamente el mar,
tan arduamente,
el lento mar inmenso,
tan largamente en sí, cansadamente,
el hondo mar eterno.

Lento mar, hondo mar,
profundo mar inmenso...

Tan lenta y honda y largamente y tanto
insistente y cansado ser cayendo
como un llanto, sin fin,
pesadamente,
tenazmente muriendo...

Va creciendo sereno desde el fondo,
sabiamente creciendo,
lentamente, hondamente, largamente,
pausadamente,
mar,
arduo, cansado mar,
Padre de mi silencio.

Idea Vilariño (Montevideo, 1920–2009)



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.

◆ MEMORIAS DEL BARRIO FRÍVOLO ◆

MUSICAS

LEJANAS



★ Nuestro barrio en los ochenta
era el corazón de los conciertos de la zona norte

Traían mentalidad de gira anglosajona internacional, de las de estadio y hotel, hotel y estadio. Así que nunca salieron al acabar sus triunfantes conciertos en el Bernabéu (antes de *Luismiguelles*, *bichotas* y *badbunnys*) o en el antiguo Pabellón del Madrid, el del Paseo de la Castellana, para tomar la penúltima copa por nuestro barrio, en los muchos locales pintones para beber hasta la madrugada.

Bowie estuvo en el estadio de la competencia, pero bien podría haber jugado a los dardos en el Ascot o el *León Rojo*; Robert el de Los Cure –después de su concierto en el Pabellón– echar unos billares en el turbio *Royal*, para terminar la noche a juego; Tina y sus coristas podrían dejar atrás la Casa de Campo para bailar en la discoteca *Macumba* en Chamartín, *Mau Mau* en Padre Damián o firmar en el techo del sótano del *Knight 'n' Squire*, junto a otras voces ilustres.

En fin, al menos su música quedó flotando en el aire y con eso nos conformábamos. Nadie traía los conciertos grabados en el teléfono móvil, aquello aún no existía. Como mucho, pedíamos que pusieran en el equipo del bar y a todo jopo el más reciente éxito del grupo o del solista inmortal. Y el cliente más melómano y audaz traía una cassette BASF o TDK con el concierto pirata, en esa grabadora de bolsillo que levantaba sobre las cabezas del público más que la llama del mechero en una balada. Así disfrutamos de la actuación de George Benson en Las Ventas, por los altavoces de la Costa Fleming. ¡Dónde acabaría esa cassette!

A los ochenters nos gusta la música a rabiar. La nacional y la de importación.

Nuestro barrio en los ochenta era el corazón de los conciertos de la zona norte. Aunque Bowie, Michael Jackson y los Rolling tocaron en el Calderón (punto para los indios), nosotros tuvimos a los U2 con su mítica gira *The Joshua Tree*, los Pretenders con UB40 como artista invitado, a Julio Iglesias y el último Adam Sinaatra en el estadio blanco (punto para los merengues). Además, estaba el Pabellón del Real Madrid que, más allá de una Plaza de Castilla sin torres, acogió todo aquello que pertenecía a las tribus: Miguel Ríos, Judast Priest, Iron Maiden, Barón Rojo, Scorpions y Los Cure.

A los *ochenters* nos gusta la música a rabiar. La nacional y la de importación. Uno de mis colegas de barra y dardos trabajaba en la mítica tienda Discoplay de Gran Vía, a cuyo catálogo estábamos todos tan suscritos como Umbral al Penthouse puntualmente robado (ver artículo frívolo en Alexander 5). Entretanto, los estertores de La Movida repartían jirones por toda la ciudad. Sonaban en cualquier bar de copas (hasta en La Corriente), las comercialadas locas de Alaska, el estiloso directo de La Unión, el cha-cha-cha de Gabinete y el neotango de Malevaje.

No iban a tardar en llegar otra clase de figuras, una generación joven y guapa, digamos pre-OT. La encabezaban parejas tan resultonas como Amistades Peligrosas o Ella Baila Sola. Una de las chicas (no recuerdo si Marilia o Marta) que formaba este dúo de éxito, aunque bastante efímero, vivía en la zona y venía al Steinlager. No sé cuántas veces tuvo que oír el chistecito de

¿bailas conmigo o bailas sola? Lo cierto es que, por aquel entonces (como ahora, como siempre), en la Costa Fleming o en el barrio de Salamanca era difícil que una mujer hermosa bailase sola.

Por seguir con la década favorita de estas memorias, cuando salga este artículo habrán transcurrido pocos días desde el 63 cumpleaños de Kelly McGuillis, la que fue protagonista de tres hitos de los 80: *Único testigo*, *Top Gun* y *Acusados*, cada cual con su temazo de vinilo.

La efeméride me ha recordado una anécdota jugosa sobre la McGillis: durante muchos años (hace algunos que le perdí la pista), tuve una gran amiga que en el teatro de instituto se encargaba del vestuario y que se parecía muchísimo a la McGillis. En una ocasión, creo que sólo una, fui a su casa y coincidió que pasaban en la tele *Único Testigo*, dos años después de su estreno en cines.

Nada más empezar la película señalé el enorme parecido entre mi amiga Laura y Kelly McGillis. Y, por supuesto, tanto su madre como su abuela se pasaron media película dándome la razón: «Sí, sí, hay que ver lo mucho que se parecen, es verdad». Aunque desoyeron varias advertencias de peligro, como cuando la McGuillis y Ford bailan en el pajar con la música de Sam Cook, otro que no bebió en la Costa Fleming pero cantaba como los ángeles. Algo después, llegó la escena en que aparecía la McGillis con la pechuga al aire. Se hizo un silencio de tumba en aquel salón, mientras todas las presentes pensaban: «ahora este hijoputa dice que hay que ver lo que se parecen».

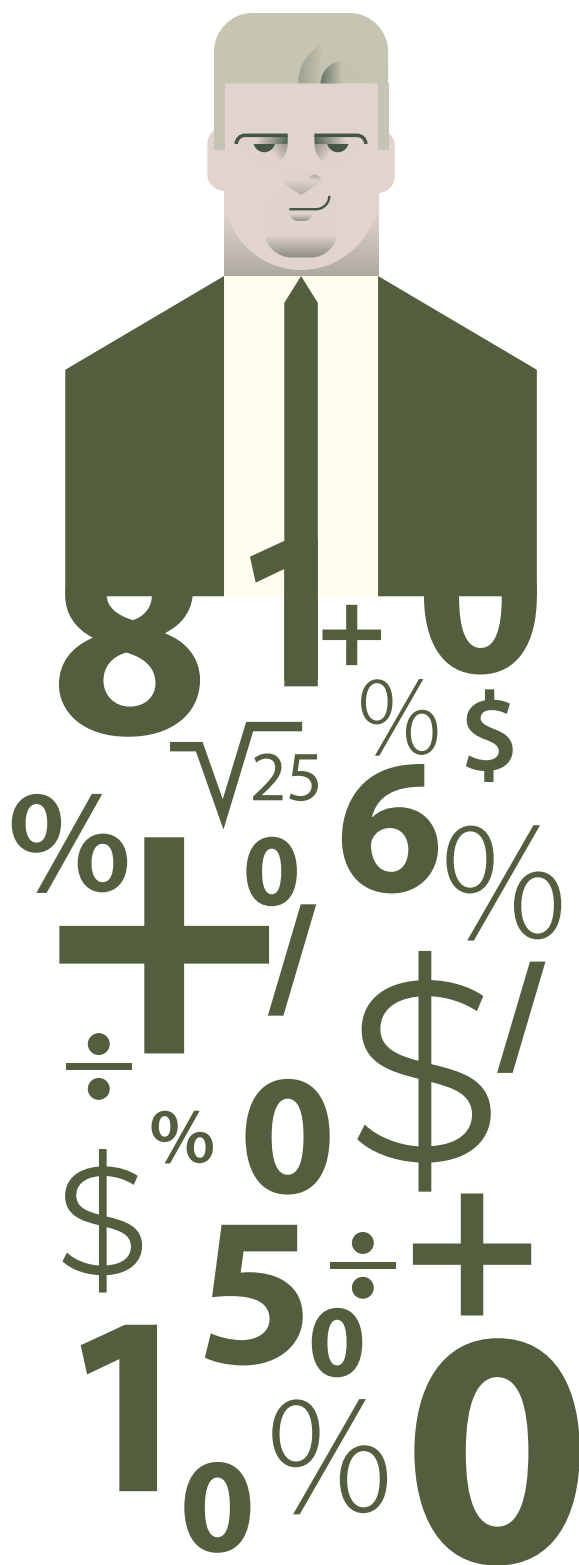
Lo cierto es que no dije nada, pero creo que fue peor. La madre y la abuela se habían formado su propia opinión y nada que yo dijera o callara iba a mejorar o disipar lo que su propia imaginación dictaba en aquel momento crucial.

Aquella tarde, cuando Laura y yo salimos por fin de su casa a beber por los bares cercanos de la Costa Fleming, nos reímos como nunca. Sonaba en los altavoces de los garitos el último éxito de Gabinete: *Al calor del amor en un bar*.



FERNANDO MARAÑÓN

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



100 AÑOS

DE RAIMUNDO SAPORTA

EL CEREBRO DEL MEJOR MADRID



... RELATOS DEL BERNABÉU ...

Hoy en día, cualquier empresa hace referencia en su página web a su identidad, cultura y valores, aunque en muchos casos no sea más que “humor” corporativo. Pero, esto no siempre fue así, las grandes instituciones, se fundaron y fueron moldeadas entorno a unas señas y una filosofía. El Real Madrid no es ajeno a ello, y aquellas premisas son hoy el gran legado de sus dos grandes arquitectos: Santiago Bernabéu y Raimundo Saporta. Uno era el trueno, la voz impetuosa e incluso la fanfarronería, otro era la calma, el murmullo y la discreción absoluta. Juntos formaron, posiblemente, el mejor tándem en la gestión económica y deportiva que se ha visto en toda Europa.

Este 16 de diciembre se cumple un siglo del nacimiento en Estambul de Raimundo Saporta Namías, el artífice en la sombra de muchos de los grandes hitos del deporte español y cerebro del Madrid que deslumbró al mundo en los años 50 y 60. Nacido en el seno de una familia sefardí, tuvo una vida de película ya desde sus primeros pasos. Los Saporta acabarían en España, procedentes de París, huyendo del terror nazi a principios de 1941. Tras instalarse en Madrid y comenzar sus clases en el Liceo Francés, el joven Raimundo sufre la repentina pérdida de su padre, un banquero de origen griego. Ese contexto, personal e histórico, forjó un carácter marcado por la desconfianza, una capacidad analítica y de negociación excepcional, y una absoluta discreción. Comenzará desde muy joven a trabajar en una tienda de electrodomésticos de la Gran Vía tras salir de clase, mientras llama la atención su capacidad organizativa. Enamorado del baloncesto, su falta de aptitudes físicas le impidieron destacar en la cancha, pero activó su verdadera vocación: la logística. El deporte de la canasta, aún virgen en España y libre de las rigideces del fútbol, se convirtió en su laboratorio. A los 19 años fue reclamado por la Federación Española de Baloncesto, y con apenas 22 años, se convirtió en su vicepresidente. Para entonces ya había comenzado a desarrollar su carrera profesional en el Banco Exterior de España, la única empresa donde trabajaría hasta su jubilación en 1983. Era un burócrata perfecto: trabajaba en el banco por la mañana y diseñaba el futuro del baloncesto español por la tarde.

En 1952, con motivo de las Bodas de Oro del Real Madrid, Santiago Bernabéu, que ya había oído hablar de su precoz talento, le puso una trampa: organizar un torneo internacional de baloncesto con un presupuesto irrisorio y traer a los inaccesibles Harlem Globetrotters. Saporta aceptó con una condición irrenunciable y que sería una de sus señas de identidad: autonomía absoluta. Según las crónicas, el evento fue una obra maestra de la ingeniería financiera y el marketing en aquella España aislada y famélica. Al terminar, Bernabéu, impresionado por la eficiencia de aquel joven de 25 años, pronunció su histórica sentencia: *"Muchacho, tú te quedas aquí. A partir de hoy, tú eres el Real Madrid"*. Comenzaba un tándem legendario: Bernabéu aportaba la pasión, el orgullo y el rugido; Saporta ponía la diplomacia, los números y la frialdad.

Apenas un año después, gracias a esas virtudes, unidas a una visión estratégica e iniciativa impropias de su edad, el joven Raimundo consigue quitar al FC Barcelona el fichaje más importante en la historia blanca: Alfredo Di Stefano. Mientras que el club catalán había llegado a un acuerdo con el club de origen, River Plate, Saporta propició un acuerdo similar con Millonarios de Bogotá, generando un pleito que acabo con la Saeta en Chamartín. En un país aislado y aun poco formado, su dominio de al menos cuatro lenguas, daban una gran ventaja al club merengue.

Saporta presentaba los rasgos característicos de una personalidad hiperracional, controladora y con una altísima tolerancia a la ambigüedad, que encontraba su gratificación en el ejercicio del poder fáctico y la resolución de sistemas complejos. En una España franquista obsesionada con el "contubernio judeomasónico", operó bajo una identidad socialmente aceptable. Alteró sus documentos para hacer constar que había nacido en París y sepultó sus raíces judías. Vivir en una simulación constante estructuró una mente compartimentada, capaz de separar radicalmente su intimidad de su rol público. Saporta no disfrutaba del caos ni concebía el azar, aplicaba al deporte una mente matemática y dactilográfica, entrenada en el Banco Exterior de España. Para él, un imprevisto era un fallo de cálculo. Su liderazgo era paternalista, protector y profundamente intervencionista: controlaba las cuentas del club, asesoraba financieramente a los jugadores o incluso mediaba en los matrimonios de sus jugadores de baloncesto. Negociaba directamente los contratos de los jugadores de fútbol y baloncesto, a quienes daba siempre dos consejos financieros y personales: austeridad y perfil bajo. Necesitaba ser el eje sobre el que orbitara la seguridad de los demás para validar la suya propia.

Saporta era el hombre que siempre estuvo allí: en la creación de la Copa de Europa de clubes (junto al periodista Gabriel Hanot de L'Équipe y el propio Santiago Bernabéu), la liga española de baloncesto en 1957, la propia Copa de Europa de Baloncesto, el Eurobasket 73, el Mundial 82 o incluso Barcelona 92 tiene su sello. Sus dotes diplomáticas fueron capaces de saltar el Telón de Acero, colaborar en el reconocimiento del estado de Israel o, quizás su mayor obra: que el Mundial de España en 1982 fuera un éxito económico. En 1978, en plena Transición democrática, el gobierno español y la FIFA le encomendaron la titánica tarea de presidir el Comité Organizador del Mundial 82. El reto era mayúsculo: el país cambiaba de régimen político y las infraestructuras deportivas estaban obsoletas. Saporta aplicó su mentalidad diseñando un plan de modernización que no solo remodeló los estadios, sino que transformó las telecomunicaciones de España (potenciando la red de Radio Televisión Española para la emisión internacional). Negoció cara de perro con FIFA para defender los intereses económicos locales frente a las exigencias comerciales de los patrocinadores internacionales. Y aunque el torneo sufrió pormenores, la gestión de Saporta fue un éxito organizativo impecable que demostró al mundo que la nueva España democrá-

tica era capaz de albergar eventos de masas con total seguridad y profesionalidad. La inmensa presión de este evento afectó gravemente a su salud, marcando el inicio de su retiro voluntario de los focos, consolidando su mito como el ejecutivo perfecto que prefería que otros se llevaran los aplausos mientras él controlaba los hilos del deporte mundial.

Durante las cuatro décadas de infatigable servicio al Madrid y al deporte nacional y europeo, Saporta fue viendo como aquel país gris que lo había acogido en plena guerra mundial se había abierto al Mundo. Como el estadio de Chamartín que conoció en 1952, acabaría siendo sede de la final de un Mundial 30 años después. También vivió el boom urbanístico de la capital, en la que era vecino según vagas informaciones del Paseo de la Castellana, siempre en el eje que iba desde el Banco (en la Carrera de San Jerónimo) al coliseo blanco. Pudo disfrutar además del éxito de nuestro baloncesto, con medallas olímpicas y la llegada de los clubes nacionales a lo más alto en competiciones europeas. Pero, sobre todo, vio al club al que dedicó prácticamente toda su vida vencer incontables veces dos competiciones que él mismo ayudó a crear: las Copas de Europa de fútbol y baloncesto. Porque Saporta fue irreplicable en casi todo: nadie ha sido a la vez vicepresidente de la FIBA, el Real Madrid y el Banco Exterior de España. Un hombre que siempre hizo gala de una inescrutable discreción (*"Nunca escribiré mis memorias porque tendría que mentir"*) y que renunció a presidir el club blanco a la muerte de Bernabéu. Si toda gran empresa, en la acepción más amplia del término, necesita quien la lidere, es aún más imprescindible la figura de aquel que la organice. Porque si los Corleone tenían a Tom Hagen o Bruce Wayne tenía a Alfred, Santiago Bernabéu tuvo la suerte de contar con Raimundo Saporta. con Raimundo Saporta.



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



De pequeña tenía un juego: sonreía a la gente en el metro, en el bus, en la sala de espera,... y esperaba a descubrir quién me devolvía la sonrisa. Me encontré con sonrisas tímidas, que apenas asomaban por una comisura; sonrisas abiertas capaces de enseñar hasta el último molar; sonrisas con dientes apiñados, con un pequeño diastema, con una mueca traviesa, con el cansancio de un día largo o con la alegría de quien no necesitaba ningún motivo para sonreír.

Y entonces mi imaginación echaba a volar. Con el único dato que tenía —una sonrisa— intentaba adivinar cómo sería la vida de aquella persona. Me inventaba su carácter, su historia, su forma de vivir. Pensaba que, de algún modo, aquella sonrisa era una ventana a su identidad.

Hoy sé que muchas veces me equivocaba. Pero también sé que había una intuición acertada: una sonrisa dice mucho más de nosotros de lo que imaginamos. Nunca habla solo de dientes. Habla de nosotros.

Es una de las primeras cosas que ofrecemos cuando conocemos a alguien y una de las imágenes que con más facilidad guardamos en la memoria. Hay personas a las que reconoceríamos desde el otro lado de una plaza únicamente por la forma en que sonríen. Igual que una voz o una manera de caminar, una sonrisa también es una firma: una parte silenciosa de nuestra identidad.

Vivimos en una época en la que la perfección parece estar al alcance de la mano. Nunca habíamos contado con tanta tecnología, tanta precisión y tantos recursos para transformar una sonrisa. La odontología actual nos permite conseguir resultados extraordinarios, bellos, armónicos y completamente naturales.

Y, sin embargo, cada vez escuchamos con más frecuencia una petición que nos parece profundamente reveladora: «Por favor, no me quite el diastema». Ese pequeño espacio entre dos dientes que durante años se consideró un defecto es, para muchas personas, parte de quienes son. Lo mismo sucede con la forma particular de un incisivo, una ligera asimetría o esas pequeñas peculiaridades que convierten una sonrisa en algo irrepetible.

Porque hoy el reto ya no consiste en hacer una sonrisa perfecta. Podemos hacerlo. La ciencia, la tecnología y la experiencia lo permiten. El verdadero desafío es conseguir que esa sonrisa siga contando la misma historia. Que siga siendo suya.

Por eso, antes de hablar de tratamientos, nos gusta escuchar. Entender qué busca cada paciente, qué le preocupa y qué rasgos siente como parte de sí mismo. Queremos aportar salud, función, equilibrio y belleza, pero también preservar aquello que hace única a cada sonrisa.

La excelencia no consiste en que todas las sonrisas se parezcan, sino en lograr que cada una sea la mejor versión de sí misma. Existe una belleza que nace de la proporción y la armonía, pero también otra que nace de la autenticidad. Y esa no puede diseñarse desde un ordenador: hay que saber reconocerla.

La tecnología nos permite cambiar casi cualquier cosa. La verdadera sensibilidad consiste en saber hasta dónde cambiar y, sobre todo, qué merece la pena conservar.

Porque la identidad también se hereda. Hay hijos que sonríen exactamente igual que su madre. Nietas que conservan el mismo pequeño espacio entre los dientes que tenía su abuelo. Familias enteras que comparten la forma de un incisivo, una curva en la sonrisa o un gesto que se repite generación tras generación. Quizá por eso las sonrisas que permanecen en nuestra memoria nunca son las más perfectas, sino las más auténticas. Las que nos recuerdan a alguien. Las que conservan una historia.

A veces pienso que aquella niña que sonreía a desconocidos para descubrir quién le devolvía la sonrisa nunca dejó realmente de jugar. Solo cambió el escenario. Hoy sigo observando sonrisas cada día, pero ya no intento imaginar quiénes son esas personas.

Ahora puedo conocerlas, escuchar sus historias, sus inseguridades, sus recuerdos y los motivos por los que sonríen... o por los que dejaron de hacerlo durante un tiempo. Y cada día confirmo aquella intuición que tenía de pequeña: no existen dos sonrisas iguales porque no existen dos vidas iguales.

Ese es el tipo de odontología en el que creemos. Una odontología capaz de alcanzar la máxima excelencia técnica sin olvidar que detrás de cada sonrisa hay una persona. Nosotros ponemos la ciencia, la experiencia y el compromiso con la salud. La identidad ya la trae cada paciente y es que, la salud puede devolver una sonrisa, la técnica puede embellecerla pero solo la identidad consigue que siga siendo verdaderamente nuestra.



CLÍNICA DENTAL HERNÁNDEZ-FRANCH

www.clinicadentalhf.es

POR QUÉ ESCRIBO

**O sobre cómo la vida me obligó
a desechar la identidad construida
y abrazar la que siempre
había permanecido latente.**

Cuando de crío, alrededor de los nueve años, pasé por la primera ola de deseos laborales compuesta por los típicos: bombero, policía y cosmonauta; dos opciones les siguieron: escritor y jubilado. Mi abuelo era escritor, así que la idea la saqué de ahí, lo de jubilado no sé de dónde lo saqué, no conocía a ninguno, pero alguien me explicaría que cobras por descansar y me pareció una buena idea.

Siempre se me ha dado bien escribir y no me refiero a las clases de lengua. Mi caligrafía, ortografía y conocimientos teóricos de gramática nunca han sido excelentes, aprendía lo suficiente para aprobar los exámenes y lo olvidaba al día siguiente. Lo que se me da bien es redactar, siempre he destacado hilando ideas por escrito, encontrando la palabra adecuada para cada contexto, maquillando una historia hasta que fuera coherente y se leyera del tirón. Redactar bien era mi única opción para sacar notas decentes y conseguir que los profesores vieran más allá de los tachones, *h* perdidas y tildes inexistentes.

Cuando era un escolar gané dos premios literarios: uno en primaria y otro en secundaria. Publiqué algún artículo en blogs de renombre y en portales de videojuegos. Escribir me llamaba. Em-

pezaba diarios, relatos y novelas (me acuerdo de una donde el protagonista era un ogro que iba a una escuela de cocina, el pitch sería: Shrek se apunta a MasterChef en Hogwarts), pero la fuerza de voluntad me duraba tres tardes y volvía a otras actividades menos exigentes.

Así empecé mi vida laboral, con la escritura lejos de ser una de mis prioridades. Usaba mi poder de elegir la palabra adecuada en el lucrativo mundo de la venta de humo, tecnologías de IA. Así estuve diez años, viajando por el mundo, rellenando la cuenta corriente y sintiéndome The Man (solo vale leerlo con la canción homónima del grupo The Killers de fondo). El escribir había quedado lejos, un eco en el fondo de mi cabeza, lo acallaba pensando que ya me llegaría el momento de conquistar la literatura en un lejano futuro, o nunca.

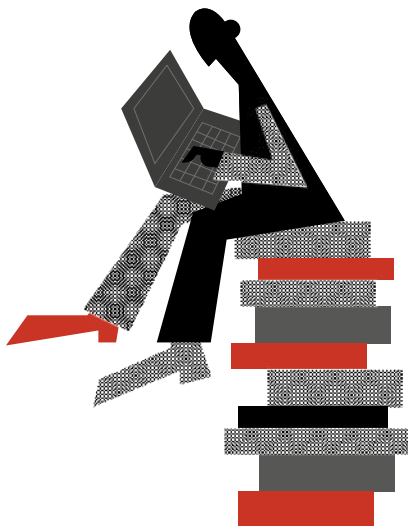
El 26 de julio de 2023 todo cambió, nació mi primogénito Vladimir.

El 21 de septiembre de 2023 todo cambió, murió mi primogénito Vladimir.

La vida ya no era la misma, no podía volver a lo anterior, no tenía sentido. Horas de llamadas, reuniones, vuelos interminables, ni-miedades importantísimas y nervios por nada. Decidí que con mi hijo se habían ido las excusas, el postergar para mañana, el planear, el controlar, The Man había fracasado. Además, no sabía cómo explicarle a Vladimir a qué me dedicaba, es mucho más fácil decirle: «papá es escritor».

Y así es como me puse a escribir. Empecé en 2024 y hasta el día de hoy he terminado tres novelas y estoy trabajando en la cuarta, ya os las presentaré en otra ocasión. ¿Son las mejores novelas del mundo? Claro que sí, espectaculares, fantásticas, best sellers todas y cada una de ellas. Es broma, hasta hace unos meses no estaban ni publicadas. Son lo que llamo con cariño novelas de aeropuerto, mis favoritas, de las que lees en la playa y prestas a familia y amigos sin miedo a que no vuelvan.

Leer mis novelas no te cambiará la vida, pero escribirlas sí me la ha cambiado a mí.



NICOLÁS SOCHI

Estudió Economía en la Universidad Complutense de Madrid y pasó una década viajando por el mundo dedicándose a la tecnología. En la actualidad se dedica a la escritura a tiempo completo. Su último thriller *Fortuna* en Mallorca ya está disponible. @mirtylo_pons

¿Qué es Costa Fleming?

Somos la asociación de comerciantes y hosteleros del barrio. Desde 2015 tenemos una convicción sencilla: el barrio importa. Importa lo que ocurre en nuestras calles, importa quién levanta la persiana cada mañana e importa dónde decidimos comprar cada día.

Trabajamos para dinamizar, proteger y poner en valor nuestro entorno, sus negocios, comercios y restaurantes. Perseguimos dos metas: por un lado, consolidar la identidad de la Costa Fleming a través de una imagen y estrategia común, una plataforma digital y esta revista, 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.

Apoyamos el comercio local, 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 que nos ha visto crecer y en el que 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 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: 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.

Y también a los 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.

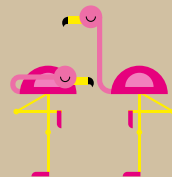
Más allá de la cuota, pertenecer a Costa Fleming significa integrarse en una red de colaboración, visibilidad y apoyo mutuo que multiplica el impacto individual de cada negocio.

¿Qué hacemos?

Nos gusta un barrio donde los comercios se conocen, las calles que invitan a quedarse y siempre hay algo que compartir. En Costa Fleming trabajamos para hacerlo posible: damos visibilidad a los negocios locales, organizamos actividades culturales y comerciales, editamos la revista Alexander y conectamos a vecinos, empresas e instituciones.

El tercer domingo de cada mes llenamos San Fernando de vida con el mercadillo Le Chic Pop Up. También organizamos exposiciones, paseos urbanos, conciertos, teatro en barra y encuentros entre profesionales. Colaboramos con colegios, fundaciones y empresas, impulsamos campañas para el comercio local y hasta tenemos una cerveza artesanal nacida aquí.

Además, llevamos la voz del barrio a las mesas de trabajo del Ayuntamiento y del Distrito de Chamartín, y participamos en conversaciones sobre proyectos como Madrid Nuevo Norte y el entorno del Bernabéu. Queremos que el barrio avance sin perder lo que lo hace especial. 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.





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 audiolgía. 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.

Doctor Fleming, 26 | Tel.: 913596349 | @charromadrid
Horario: lunes a viernes 10:30 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábado 10:30 - 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 - 14:00 y 17:15 - 20:30. Sábado con cita previa



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 vistieran 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 09:30 - 17:00



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 BARBARCOA

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

Juan Hurtado de Mendoza, 11 | Tel.: 913451639 | www.alfredos-barbarcoa.es

Horario: Abierto todos los días de 13:30 - 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 rojo 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

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

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

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



LA CAZUELA MEXICANA

La Cazuela Mexicana, un auténtico restaurante mexicano donde disfrutar de la gastronomía tradicional de México. Un local acogedor, colorido y con mucho encanto, perfecto para venir en pareja, con amigos o en familia y disfrutar de una carta variada, elaborada con ingredientes frescos y de calidad. Entre nuestras especialidades destacan los nachos y nuestras ricas cazuelas, llenas de sabor, como la cochinita pibil, las enchiladas verdes y rojas, el alambre mixto y la tinga de pollo, entre muchas otras delicias de la gastronomía mexicana. Y para culminar la experiencia, nada mejor que unas ricas y sabrosas margaritas. México en cada bocado, sin salir de la Costa Fleming.

Pedro Muguruza, 4 | Tel.: 614074171 | @lacazuelamexicana16

Horario: martes a sábado 13:00 - 16:30 y 20:30 - 23:30. Domingo 13:00 - 17:00. Lunes cerrado.



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.

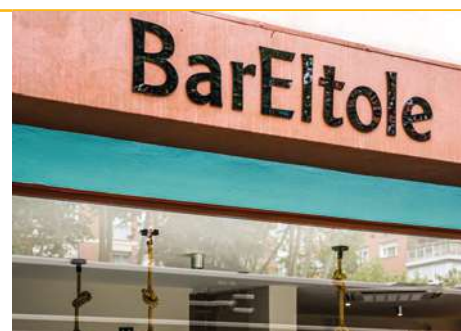
Doctor Fleming, 31 | Tel.: 913450392 | www.coventgarden.es
Horario: lunes 18:00 - 1:00. Martes 12:00 - 2:00. Miércoles a sábado 12:00 - 3:00. Domingo 18:00 - 0:00



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_eltole
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



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.laraurimadrid.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.



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, ocre y arpillera con un diseño y decoración actual que hacen de El Olvido un local muy agradable y acogedor. Perfecto para disfrutar tanto en la barra, como en la terraza o en sus salones por la noche al calor de la luz de las velas. Destacamos la amabilidad y la atención del personal y la excelente relación calidad/precio. Cocina sana, original, equilibrada y de calidad. De la carta destacamos el tatakí de atún, las milhojas de rabo de buey y los postres caseros, toda una delicia que sobrepasa de muchos restaurantes en cuanto a su calidad y cantidad.

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



PERRETIXICO

PerretxiCo Fleming es la nueva taberna de gastronomía vasca en el corazón de la Costa Fleming. Su espectacular espacio acristalado, abierto y luminoso, es un punto de encuentro perfecto para comer a la carta, disfrutar de sus pintxos o celebrar un cumpleaños en familia o una comida de empresa. La propuesta gira en torno a una cocina informal pero muy cuidada, con algunos de los pintxos más reconocidos de la gastronomía vasca contemporánea. Desde su famosa ensaladilla rusa o el donut de cocido vasco hasta los brioches y gildas, tortilla de bacalao guisada al pilpil o el txangurro gratén a la Donostiarra, todo invita a disfrutar y repetir. Un lugar con identidad, buen ambiente y sabor a taberna.

Pedro Muguruza, 1 | Tel.: 919920010 | www.perretxico.es
Horario: lunes a jueves 13:00 - 0:00. Viernes 13:00 - 1:00. Sábado 12:00 - 1:00. Domingo 12:00 - 0:00



RAST CAFÉ

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

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



RED LION

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

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 913591118
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.



AUDIFONO.ES

¿Buscas la mejor solución para tu audición? En Audifono.es somos tus vecinos expertos en salud auditiva. Desde nuestras oficinas en Alberto Alcocer 42, lideramos la digitalización del sector ayudando a miles de personas a encontrar su centro ideal comparando precios y tecnologías de forma gratuita. Somos una guía de confianza: te asesoramos y acompañamos para que encuentres el centro auditivo más adecuado donde realizar tus pruebas de audición y adaptaciones de calidad con total garantía. Como parte de Costa Fleming, nos hace mucha ilusión poner nuestra plataforma al servicio del bienestar de todos los vecinos.

Alberto Alcocer, 42 | Tel.: 611690935 | www.audifono.es

Horario: lunes a viernes 10:00 - 19:00. Online 24h.



CL FISIO

En CL FISIO tratamos lo que duele, pero también lo que limita. Somos una clínica de fisioterapia en el corazón de Chamartín especializada en lesiones musculoesqueléticas: cervicales, lumbares, hombros, rodillas... lo que sea que te esté frenando. Trabajamos con ecografía para no ir a ciegas, y combinamos fisioterapia manual, radiofrecuencia y ejercicio terapéutico para resultados reales y duraderos.

Nuestro objetivo no es que vengas siempre, es ayudarte a que no necesites venir. Y cuando algo falle, aquí estamos. CL FISIO. Fisioterapia con criterio, en Chamartín.

Paseo de La Habana, 18 | Tel.: 684484951 | www.clfisio.com

Horario: lunes a viernes 9:00 - 21:00



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, la 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
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
Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:15 y 17:00 - 20:30. Sábado 10:00 - 14:00



LUNEA WELLNESS STUDIO

Cerca del Bernabéu, en pleno Chamartín, se encuentra LUNEA Wellness Studio, un estudio de bienestar boutique pensado para cuidarse sin salir del barrio. Sus clases de Pilates, en grupos muy reducidos, permiten un seguimiento realmente personalizado. El estudio está además especializado en terapia de luz roja, con una cabina exclusiva para cuerpo completo que ayuda a recuperar el músculo, aliviar tensiones y desconectar — y con el uso continuado, deja la piel más firme y luminosa gracias a su efecto sobre el colágeno. A esto se suma la maderoterapia manual con productos naturales, perfecta para esas piernas cansadas al final del día. Un espacio familiar y cercano donde cada detalle cuenta y cuidarse se convierte, sencillamente, en un ratito para uno mismo.

Manuel de Falla, 10 | Tel.: 604817523 - 638060070 | www.lunea-studio.es
Horario: lunes a viernes 9:00 - 14:00 y 17:00 - 21:00. Sábado: 10:00 - 14:00. Domingo cerrado



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/cafetería 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.

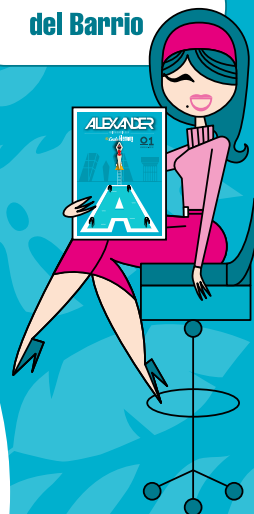
Tu negocio también hace barrio Súmate a la Costa Fleming

hola@costafleming.es

**Apoyamos
el Pequeño Comercio**



**Editamos la Revista
del Barrio**



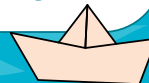
YO SOY

**Costa
Fleming**

**Impulsamos
la Identidad Local**



**Desarrollamos
Acciones y Eventos**



**Atraemos
Ideas e Innovación**



**Fomentamos
Lazos en la Comunidad**



**En una palabra:
MakingBarrio**

