



EL BARRIO

Nº 12 - JUNIO 2016

**Gran éxito del
I Barrio Sonoro**

Actuaciones sobre la M-30

Rehabilitación de viviendas

**Naturalización del río
Manzanares**

...y mucho más



La Junta Directiva de la Asociación se alegra de traer de vuelta a nuestras calles esta revista, en la que hemos puesto lo mejor de nosotros para suplir lo limitado de nuestros recursos. El Barrio regresa tras algunos años de involuntaria ausencia, en el décimo aniversario de su primer número.

Si es de vuestro agrado y los recursos lo permiten, publicaremos tres números anuales, y os invitamos a todos a que nos hagáis llegar vuestras sugerencias, textos, fotos o comentarios al correo: revista.av.manzanares@gmail.com

El Barrio regresa como la actualidad que vivimos, llena de noticias y expectación: damos paso a su contenido, sin más que dedicar un saludo al anterior coordinador, Antonio Taibo, y a los demás compañeros de la Asociación que dieron vida a esta publicación.



ACTUALIDAD MUNICIPAL

NUEVA ETAPA EN LA JUNTA MUNICIPAL

Tras las elecciones municipales del año pasado, la composición del Ayuntamiento y de nuestra Junta de Distrito es muy distinta a la de los últimos años, con un gobierno municipal en minoría.

Lo que podía parecer una situación de gobierno complicada, en nuestro Distrito no lo está siendo. Viendo el trabajo de los representantes políticos en la Junta Municipal (los Vocales Vecinos), nos encontramos con una actitud constructiva, debatiendo sus posturas para llegar a acuerdos y que salgan adelante propuestas positivas para el Distrito. Prueba de ello que, hasta ahora, prácticamente todas las iniciativas debatidas en los Plenos del Distrito han salido aprobadas por unanimidad.

Os animamos a dedicar un poco de tiempo y paciencia a asistir a los Plenos, que son de libre acceso para el público. Se celebran en la Junta de Distrito de Moncloa, a las 18:00, el segundo martes de cada mes. Como alternativa, podéis disfrutar de una novedad de esta legislatura: las grabaciones de los Plenos se pueden ver en internet, en el canal de YouTube "Streaming Moncloa-Aravaca".

EL BARRIO CONOCE A SU CONCEJALA

Nuestro barrio acogió una interesante iniciativa de la concejala presidenta del distrito, Montserrat Galcerán, el pasado 23 de enero. La concejala organizó un encuentro abierto con los vecinos, celebrado en el centro de mayores Manzanares.

En este encuentro la concejala explicó sus líneas de gestión, presentó a los vocales vecinos de su grupo político, y atendió las propuestas, preguntas y quejas que los vecinos presentes quisieron plantear.

¿Tendremos una escuela infantil en 2017?

Uno de los puntos tratados fue esta vieja reivindicación de nuestro barrio. La escuela infantil, que llevaba atascada desde 2006, ha encontrado voluntad política de llevarla a buen fin. Según el plan previsto por la concejala, el proyecto podrá completarse este mismo año, y en 2017 se abordaría la construcción.



El grupo Ahora Madrid gobierna en minoría, por lo que necesitará apoyos para hacer realidad este plan. Esperemos que esta vez no aparezcan obstáculos a nuestra necesaria escuela y el año que viene se lleve a cabo su construcción.

Seguiremos los pasos de este proceso, en el que deseamos ver el apoyo eficaz de todos los grupos políticos.

LA PASARELA DE RÍOS



El pasado 1 de diciembre, el Pleno ordinario de la Junta de Distrito de Moncloa aprobó una iniciativa con amplia simpatía en nuestro barrio: dedicar un espacio a la memoria de nuestro añorado vecino, Juan Manuel Sánchez Ríos.

Aunque una iniciativa similar no llegó a buen puerto la pasada legislatura, en esta ocasión la propuesta presentada por el PSOE fue bien acogida y apoyada por todos los grupos políticos. Esperamos que pronto supere sus trámites

burocráticos y se vea concretada.

Así, la actual pasarela de Almuñécar será rebautizada en homenaje a Ríos. En palabras de nuestro compañero Eusebio Martín ante el Pleno: "es la pasarela que une dos zonas del barrio divididas por el Manzanares. [...] La pasarela comunica el barrio, comunica personas, que es lo que hacía Juan Manuel Sánchez Ríos".

Por eso en esta Asociación, a la que tanto aportó Ríos, celebramos esta iniciativa; y os invitamos a recordar nuestro modesto homenaje, publicado en el nº 10 de esta revista, de abril de 2010.

M-30, REDUCCIÓN A 70 KM/H ¿...Y DESPUÉS?



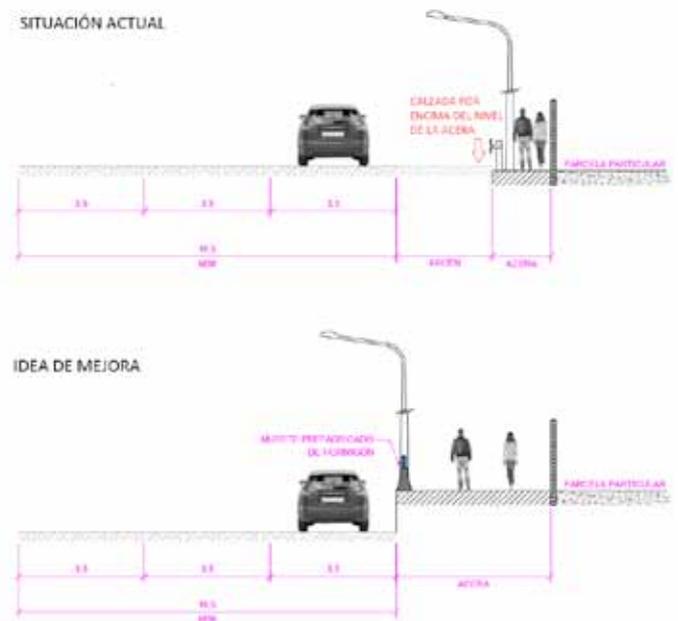
Desde que se llevó a cabo la obra de soterramiento hace ya más de 10 años, la M-30 al paso por nuestro barrio es una de las grandes cuentas pendientes para esta Asociación.

No solo sufrimos un evidente problema de ruido: los estudios del Ayuntamiento reconocen niveles insalubres de ruido en las viviendas colindantes.

Además, la alta velocidad y las condiciones de la vía crean una situación de peligro, sobre todo a la altura de la Colonia del Manzanares, donde también sufren la precariedad de la acera que da acceso a sus viviendas.



La Junta de la Asociación está trabajando en el seguimiento de estos temas y en la elaboración de una propuesta, en la que os invitamos a participar activamente o haciéndonos llegar vuestras opiniones. Ver: <http://avmanzanares.org/nota-informativa-m30>.



La Asociación ha podido despertar el interés de la Junta de Distrito, donde se han aprobado varias medidas:

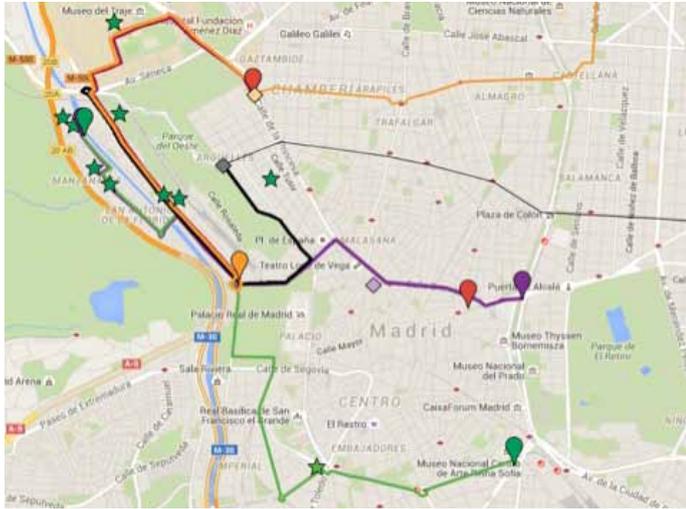
- Reducción de velocidad hasta el Puente de los Franceses, a 70 Km/H. Esta medida ya está siendo ensayada por el Ayuntamiento.
- Mediciones de la contaminación acústica y volumen de tráfico de la M30 en el barrio. Estas mediciones, realizadas por técnicos del Ayuntamiento, finalizaron el 24 de mayo.
- Elaboración de un informe sobre contaminación acústica, movilidad y medidas de seguridad a adoptar.

Como primer paso, con la reducción de velocidad, nos planteamos mejorar la seguridad y accesibilidad (ver imagen): ampliación de la acera reduciendo el ancho del arcén de la M-30, instalación de vallas protectoras eficaces, y rebaje del nivel de la calzada para que quede por debajo de la acera, reforzando su protección.

Con esta idea de racionalización del espacio entre viviendas y calzada, y con los informes técnicos municipales, seguiremos estudiando qué medidas contra el ruido, beneficiosas para todo el barrio, se pueden reclamar del ayuntamiento.

PROPUESTA DE MEJORA DEL TRANSPORTE PÚBLICO EN EL BARRIO

La carencia que sufre nuestro barrio en transporte público es un hecho conocido y padecido por todos los vecinos. Durante años, su mejora ha sido una de las reivindicaciones de esta Asociación. Por ello, hemos elaborado un documen-



to en el que analizamos la situación actual y proponemos una serie de mejoras. Este documento ha sido remitido a la EMT y a la Junta Municipal de Moncloa-Aravaca.

Proponemos: aumentar la frecuencia de la línea 46, dotándola de más coches; aumentar el recorrido de la línea 75 hasta la Plaza de Cibeles y aumentar también su frecuencia; por último proponemos que las líneas 75 y 41 den un mejor servicio con el intercambiador de Príncipe Pío, haciendo que se coordinen sus salidas desde la cabecera en la Ribera para que no salgan a la vez, sino con intervalos de 5 minutos.

Además hemos propuesto que se amplíen otras dos líneas de autobuses para que su recorrido llegue al barrio y también nos de servicio. Estas líneas son la 16 (Pío XII – Moncloa) y la 21 (Barrio El Salvador - Pintor Rosales).

Podéis ver la propuesta en detalle en nuestra web: <http://avmanzanas.org/propuesta-de-mejora-del-transporte-publico-en-el-barrio-casa-de-campo/>.

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS. NO SIEMPRE LAS BUENAS IDEAS SALEN BIEN

Como sabéis, el Ayuntamiento de Madrid puso en marcha recientemente su proyecto de presupuestos participativos, en el que los ciudadanos pueden proponer y votar en qué obras gastar una parte del presupuesto municipal para el 2017.

Los técnicos municipales han analizado las propuestas para comprobar su viabilidad técnica y presupuestaria. Después de ese análisis, se ha abierto el plazo para votar las propuestas que han superado el análisis técnico.

Desde la fase de análisis, el ayuntamiento viene trabajando en la unificación de propuestas relacionadas. Pero lamentablemente no contamos con ninguna información sobre el

análisis, agrupación o descarte de propuestas. Solo sabemos que a nivel de ciudad existen varias propuestas que afectan a nuestro barrio: una sobre la prolongación de Madrid Río hasta el puente de los Franceses, otra para la construcción de una biblioteca pública en el barrio y otra para la rehabilitación de la pasarela peatonal que cruza las vías detrás de las ermitas de San Antonio.

Apoyamos la idea de que los vecinos podamos participar directamente en decisiones de inversión y esperamos que en próximos años continúe. Aunque también es de esperar que el Ayuntamiento saque conclusiones de esta experiencia y aplique mejoras, sobre todo en la información proporcionada al ciudadano, antes y durante el proceso.



NUESTRA EXPERIENCIA
A SU SERVICIO

POR QUÉ NO TE DECIDES
A MEJORAR
TU EDIFICIO

TERRALIA le ofrece la **SOLUCIÓN INTEGRAL**
para la **MEJORA** de su **EDIFICIO**:

- REHABILITACIÓN **ENVOLVENTE TÉRMICA**:
 - Sistema **SATE Fachada**
 - Aislamiento **Cubierta**
- REHABILITACIÓN Y MEJORA **ACCESIBILIDAD**:
 - **Instalación Ascensor**
- MEJORA **INSTALACIONES**
- **TRAMITACIÓN DE SUBVENCIONES Y AYUDAS**



TERRALIA CONSTRUCCIONES – Méndez Álvaro, 56 28045 Madrid
91 434 22 80 info@terraliaconstrucciones.com

AYUDAS A LA REHABILITACIÓN DE VIVIENDAS

El pasado 12 de mayo, representantes del Ayuntamiento dieron una presentación en nuestro barrio para explicar el plan Mad-Re, un plan municipal de ayudas a la rehabilitación de viviendas que empieza este año y se pretende mantener también en los próximos años.

Una parte de nuestro barrio está especialmente beneficiada por este plan, al considerarse un área prioritaria de regeneración urbana: todas las viviendas entre el río y la Casa de Campo, a excepción de la Colonia que de momento se ha visto excluida.

No nos precipitemos: siempre hay que tener prudencia antes de embarcarse en una obra costosa. Pero os animamos a informaros y tomar en consideración esta oportunidad. Las ayudas están destinadas a comunidades de propietarios y contemplan instalación de ascensores o salvaescaleras, aislamiento de fachadas, renovación de ventanas, calderas de calefacción central y otra serie de mejoras y reparaciones en los edificios.

Estas subvenciones pueden llegar hasta el 70 % del coste de instalación de ascensores o hasta el 60 % del coste de obras de aislamiento, por ejemplo. Está previsto que el plan se ponga en marcha en Junio de 2016, por lo que está a la vuelta de la esquina. Desde la Asociación intentaremos seguir informando y organizar más charlas, si los vecinos lo requieren.

Ayudas de la Comunidad de Madrid. ¿Tu comunidad ha instalado un ascensor?

La Comunidad de Madrid también acaba de publicar la convocatoria de un plan de ayudas a la rehabilitación, dentro del marco del Plan Estatal de Vivienda.



Algunos vecinos quizá tengan malas experiencias con las subvenciones de la Comunidad. Y esta convocatoria, según nos advierte la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos, hay que tomarla con mucha precaución, porque tiene unos plazos muy complicados.

Solo se dispone de 2 meses para solicitar estas ayudas, mientras que la obra subvencionada tiene que estar terminada en marzo de 2017. Esto puede hacer difícil que una comunidad pueda solicitar la subvención, esperar a que se la concedan, y entonces empezar la obra y terminar en plazo (si la obra termina fuera de plazo, se pierde el derecho a la subvención).

Pero es una opción para quien tenga claro que quiere hacer la obra, con subvención o sin ella (no tiene nada que perder). Y también es una gran oportunidad para comunidades que ya hayan terminado su obra, ya que la subvención incluye obras terminadas después del 4 de diciembre de 2014. No dejéis de intentarlo.

detaller arquitectos

¿Sabes que ahora te puedes ahorrar hasta un 85% en la rehabilitación de tu edificio?

Únete a nuestros clientes satisfechos: 24 años de éxito en la gestión de obras y subvenciones a tu disposición para REHABILITAR SIN PREOCUPACIONES.

Te ofrecemos una ASESORIA GRATUITA (indica código SUBVENCIÓN 2016):

91 373 48 73 - 654 97 43 01 – arquitectos@detaller.es

Éxito de participación en la I edición de Barrio Sonoro

La Asociación de Vecinos Manzanares-Casa de Campo promovió este festival musical el pasado mes de abril. Se celebraron conciertos de calle y en instalaciones municipales y educativas. Además, bares y comercios del barrio colaboraron en el proyecto, que resultó todo un éxito

El barrio celebró, durante los días 15, 16 y 17 de abril, el I Barrio Sonoro, unas jornadas dedicadas a la música y promovidas por la Asociación de Vecinos para dar a conocer el



talento musical de nuestro barrio. El festival fue un éxito de participación y muchos vecinos reclamaron la celebración de nuevas ediciones.

Se dieron conciertos en el IES Ortega y Gasset, en el Centro de Mayores Manzanares y en el CEIP EE.UU. de América-Huarte San Juan. La música de calle fue acompañada por una Ruta de la Tapa Musical, en la que los bares participantes ofrecieron tapas elaboradas para la ocasión que hicieron las delicias de los vecinos. El Barrio Sonoro consiguió aumentar cuerpo y espíritu.



Grupos y artistas participantes

Pudimos disfrutar las actuaciones de artistas bien conocidos en el barrio, y también de jóvenes talentos y de nuestros vecinos más animados con las corales y el grupo de batucada.

Ofrecieron conciertos el Colectivo Estímulo, Cora y las Cuatro Estaciones, los Coros Infantil y Juvenil del Ortega y Gasset, Chorney Hoey, Fierabrass, nuestros vecinos pianistas Elena Zapata y Kurosh Khan-Afsar, Entrepapeles, Escrotos por los Suelos, Horney Reptile Orchestra y el grupo de improvisación de Marcos Crespo.



Impasibles ante el diluvio del sábado, nos animaron con música de calle Alexis y Tancredo, la batucada BatuRio, Bossa Mayor, el Coro de Tasca con miembros del Coro del

Ortega y Gasset, la Harvest Bluegrass, los Phenomenals Mary Lou & Cia y la Okunday Brass de Juan Crespo.



Fotografía: Joaquín Méndez

Agradecimientos

La Asociación dedicó recursos y esfuerzo a poner en marcha este festival como respuesta a la iniciativa de nuestros vecinos más inquietos. De otra manera el Barrio Sonoro hubiera sido imposible.

Fue posible con el apoyo del Aula Musical del Ortega y Gasset; con la implicación del IES Ortega y Gasset, el CEIP EEUU-Huarte San Juan, el Centro de Mayores y el área municipal de Servicios Sociales; con la colaboración de las ampas del Ortega y Gasset y del IES Fernández de Moratín;



Fotografía y fondo: Charo Iriberrí



y, desde luego, con el entusiasmo y dedicación de vecinos voluntarios.

Fue posible con la aportación económica de la Charcutería Amador y de la empresa Miter Arbórea, que aportaron el premio de la rifa con la que se pudo completar la financiación del festival.

Fue posible con la implicación de los bares que se “majaran” con esta idea, y prepararon esas deliciosas tapas: Asador Extremeño, Deseo Extremeño, Florida, Gilda, Goyescas, Pata Negra, Rincón del Café, teatro San Pol, Santa Fe y Sobrepeña.

Y sin duda, fue posible gracias a los músicos, que pusieron lo mejor de sí. No hay como la música entre amigos, y el festival nos dejó conciertos fantásticos y mucha animación.

Como Asociación de Vecinos, solo podemos añadir que esperamos que lo hayáis disfrutado tanto como nosotros. Nos gustaría repetir Barrio Sonoro; para conseguirlo os pedimos que nos apoyéis haciéndoos socios, y que os animéis ayudando como voluntarios en la organización.



Si tienes fotos o vídeos que te gustaría compartir, puedes remitirlos a:

mibarriosonoro@gmail.com

www.barriosonoro.com

[facebook.com/Barrio-Sonoro-1224032637614379/](https://www.facebook.com/Barrio-Sonoro-1224032637614379/)

Barriosonoro. Ubuntu: la tribu castiza

Texto: Nacho Plaza
Fotos: Pablo Santana

“Una buena fotografía es aquella que comunica un hecho, toca el corazón y deja al espectador en una persona cambiada por haberla visto”.

Irving Penn



La serie Barriosonoro capta en cierta manera esa esencia de la música de las tribus africanas en un barrio castizo de Madrid: caras familiares de emociones transmitidas. El recuerdo, el pasado y el presente, unidos en imágenes desposeídas de contexto, con la sencillez precisa y compleja a la manera que Irving Penn ejecutaba sus fotografías para ser eficaces, para captar las conexiones sentimentales, musicales al fin, de los retratados.

En la tribu africana de los Himba, cuando una mujer queda embarazada se interna en la selva con otras mujeres y rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Esa canción le acompañara el resto de la vida: En su nacimiento, en su casamiento, en su muerte... La tribu se la cantará en los momentos más importantes. Si esa persona hace mal a alguien o comete un crimen, la tribu le cantará su canción y le recordará todas las cosas buenas que ha hecho en la vida. La música se convierte así en parte esencial de la existencia, de la familia, del grupo, de la tribu.



Desprende esta serie de retratos, sus miradas, el concepto africano de Ubuntu, que se hace presente y se aplica de forma milagrosa a orillas del río Manzanares: “Yo soy porque nosotros somos”.



Nacho Plaza es fotógrafo. Pablo Santana es músico y fotógrafo.

Barriosonoro es una exposición de Pablo Santana que se puede visitar en el bar De Pata Negra (Plaza de Almuñécar, 6)

NATURALIZACIÓN DEL MANZANARES: UN PROYECTO POR CONOCER

A principios de este año, la organización Ecologistas en Acción presentó al Ayuntamiento un proyecto de naturalización del cauce urbano del Manzanares. Debemos destacar que el proyecto afecta solamente al cauce; no al entorno del río, las aceras o las calles ribereñas.

Es un proyecto inspirado en parte en nuestro barrio, ya que además de una limpieza profunda del agua y el lecho del río, propone mejorar y prolongar por todo el cauce las orillas de escollera con vegetación que disfrutamos entre el Puente de los Franceses y el de la Reina.

A continuación, publicamos la exposición que nos facilita Natalia Funes, de la comisión de agua de Ecologistas en Acción.

“En 2011 fue inaugurado el Parque Madrid Río que recuperaba un espacio para crear un paseo que discurre por los márgenes del tramo urbano del río Manzanares. El proyecto ha conseguido atraer a los madrileños y madrileñas a la ribera del su río, al que tradicionalmente dieron la espalda. Sin embargo, aún el parque parece desconectado del río, incluso en algunos tramos es difícil ver el Manzanares.



Cinco años después, a propuesta de Ecologistas en Acción, se pretende recuperar también un cauce vivo a través del proyecto de revegetación y renaturalización del río Manzanares. Es decir, pasar del hormigón al sistema fluvial natural en los más de siete kilómetros que discurren entre el Puente de los Franceses y el puente de la línea C5 de Cercanías.

Las obras de adecuación de los márgenes consistirán en la instalación de escollera y el relleno de las mismas con tierra vegetal, para después plantar en ellas especies autóctonas propias de la ribera, como álamos, sauces o fresnos. Además, las nueve presas que se encuentran en el río a su paso por Madrid se mantendrán abiertas, de forma que el caudal será menor, pero circulará siempre con lo que se mantendrá mucho más limpio. De esta forma será más próximo a un río natural.

Todo ello permitirá la recuperación del ecosistema de ribera que permitirá el aumento de la población en la fauna típica de los márgenes de los ríos, como garzas, garcillas, fochas, ánades o martín pescador. También mejorarán las poblaciones piscícolas e incluso en unos años, puede que se dejen ver nutrias en las riberas.

En resumen, se conseguirá convertir el tramo urbano del río en un corredor fluvial entre el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares (al norte) y el Parque Lineal del Manzanares (al sur). De este modo se asegurará la continuidad intrínseca del río, recuperando sus funciones ambientales y un valioso paisaje y ecosistema para el disfrute de la población madrileña.”

Por lo que hemos podido averiguar, el ayuntamiento ha aceptado el proyecto y está en una fase avanzada de gestión. Como en todo proyecto ambicioso, estaremos atentos a que una idea atractiva se convierta en una cosa bien hecha.

La Fisiología de Ayer
Fisioterapia

Oferta de Verano
2 sesiones de Fisioterapia
55 €
Durante Junio & Julio

Fisioterapia
Osteopatía y Pilates

LaFisiologiaDeAyer Instagram Twitter
lafisiodeayer@gmail.com
www.lafisiodeayer.com *Oferta válida hasta el 31 de Julio de 2016

Plaza San Pol de Mar, 11, 28008 Madrid
912043902 - 671401038

"Tu Salud en las Manos de Ayer, con los Conocimientos de Mañana"

¡¡OJO CON LAS “VISITAS”!!

En los últimos tiempos, parece haberse convertido en una plaga en nuestro barrio: las “visitas” de falsos técnicos o falsos comerciales de empresas de suministros (luz, gas...). Atención, porque podemos estar siendo víctimas de un engaño.

Las visitas de técnicos no son tan frecuentes, y en general las compañías avisan previamente por carta o con carteles en los portales. Pero sobre todo, no es normal que vengan a “visitarnos” en parejas: mucha precaución con esto. Ante todo, no hay que dudar. Nada nos obliga a dejar pasar a nuestra casa a alguien que no nos inspira confianza, ni

tampoco a enseñarle nuestros contratos y facturas, en los que pueden ver nuestros datos personales.

Pero también hemos visto en el barrio otro tipo de engaño: empresas reales y legales, que se presentan en las comunidades e intentan conseguir contratos ventajosos o cambios de tarifa abusivos “liando” a los vecinos más confiados. Desde la Asociación de vecinos hemos solicitado a la Policía una charla informativa, que ayude a los vecinos y especialmente a nuestros mayores a saber cómo actuar: informaremos de la fecha y lugar de celebración cuando se concrete.

JORNADAS DE RECICLAJE



Los días 7, 8 y 9 de abril la Asociación organizó unas jornadas de reciclaje, en colaboración con la campaña municipal “Separa, Recicla, Quiere a Madrid”.

El jueves 7 hubo una charla informativa en el IES Ortega y Gasset, en la que se aclararon las dudas que surgen a la hora de separar los residuos. El viernes 8, el huerto urbano acogió una actividad infantil, consistente en un taller de macetas fabricadas con briks.

Y durante la mañana del sábado 9, hubo un mercadillo de

trueque en el parque de “La Bombilla”, amenizado con actividades infantiles. Los objetos no intercambiados se llevaron al punto limpio, y los libros se donaron a una biblioteca pública.

En nuestra web podéis encontrar una guía detallada sobre separación de residuos y un listado de puntos limpios fijos y móviles: <http://avmanzanares.org/resumen-jornada-de-reciclaje/>.

¿Te apetece ayudarnos a organizar este tipo de actividades?
¡Únete a nosotros!



**PILATES I MAS
STUDIO**

Yoga, Pilates en colchoneta o en máquinas, Body Rolling, Técnica Visual, Descubre tu Voz, Respirando, todo el universo sensorial para conectar nuestro interior con nuestro exterior.



Pilates i Más Studio
info@pilatesimas.com
Tlf.: 626151773
www.pilatesimas.com
Aniceto Marinas 98B



NUESTRO HUERTO EN SAN ISIDRO



El pasado domingo 15 de mayo se celebró una jornada de puertas abiertas en el huerto urbano de la Asociación, 'La Bombilla'. coincidiendo con la festividad de San Isidro Labrador.

Además de las tareas hortelanas de mantenimiento y mejora habituales, pudimos disfrutar de una soleada mañana con otras actividades complementarias (cuentacuentos con Nica Canica (www.nicacanica.es), yoga en familia y taller de mandalas).

Queremos dar las gracias a todos los que os acercasteis y a los colaboradores y coordinadores de la jornada.



taller dibujo + pintura

INTENSIVOS EN JULIO
TODOS LOS NIVELES
TALLERES INFANTILES
VISITAS A MUSEOS
PAISAJE AL AIRE LIBRE

ADULTOS 50 e/mes
NIÑOS 45 e/mes

amarillo | limon

talleramarillolimon@gmail.com
616685936 / 661004627
Calle San Pol de Mar nº11
www.tallerpinturamarillolimon.com



No te apalanques en el sofá, aprovecha el verano para cuidar tu cuerpo.

En julio y agosto te ofrecemos clases variadas para todos los públicos, para que cambies tus rutinas y te muevas.

Clases de Ponte en Forma al aire libre
Grupos de Posparto y Embarazadas
Clases de Yoga, Pilates, Estiramientos y Relajación
Grupos de Running y Krav Maga
Talleres de Pérdida de Peso y Gimnasia Hipopresiva
Clases para niñ@s (7-12 años)
Clases de Sexy-Style y BellyDance (+16 años)

Varía tus actividades este verano y aprovecha nuestra oferta para probar algo diferente
C/Santa Pola nº14, bajo local
evamedinafernandez@hotmail.com / www.activadeseva.com

¿Te ha gustado nuestra revista...?

- Para darnos tu opinión y sugerencias...
- Para compartir tus textos o fotos...
- Para contarnos noticias o historias del barrio...
- Para publicar tu foto en portada...
- Para anunciarte...

...escribenos a: revista.av.manzanares@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

Local colaborador: **De Pata Negra**

Contribución profesional desinteresada al Barrio Sonoro:
Kike de la Peña (diseño), Pablo Santana (material gráfico)

Vecinos que han compartido sus fotografías: **Charo Iriberry - Alberto Caballero - Joaquín Méndez Asunción Roldán - Ana Muñoz - Begoña López - María Álvarez - Carlos Uyarra - Jaime Fernández**

Edita: Asociación de Vecinos Manzanares-Casa de Campo - **Coordina:** Junta Directiva de la Asociación
Diseño y maquetación: Marta Reñones - **Depósito Legal:** M-7255-2007

*A.VV. MANZANARES
CASA DE CAMPO*



¡En el barrio pintamos tod@s!!

Si quieres colaborar con la A.VV. puedes escribirnos a:

av.manzanares@gmail.com

y seguimos en:

www.avmanzanares.org

@avmanzanares

[Facebook.com/avmanzanares](https://www.facebook.com/avmanzanares)

¡Asóciate! ¡Hazte de los 500!

Cuota anual
15 €

¡Queremos llegar a 500 socios!

Si valoras lo que hacemos, asociarte es la manera de mostrarnos tu apoyo.

Con tu apoyo como socio tenemos más voz en las instituciones y contribuyes a financiar las actividades que organizamos.

Puedes inscribirte en nuestro huerto urbano, en el bar De Pata Negra o a través de nuestra web:
www.avmanzanares.org/asociate