

# ALEXANDER

REVISTA GRATUITA DE LA

© *Costa* Fleming



NÚMERO NUEVE - AÑO 2021



# ¡BAILAS?

*Carmen Senra*

ESCUELA DE DANZA

C/ Apolonio Morales, 11  
T.: 91 345 18 77

info@danzacarmensenra.es  
www.danzacarmensenra.es



# Sumario



**Editorial**

**5**



**Vidas  
que merecen  
ser contadas**

**6**



**La rubia  
de Costa Fleming**

**10**



**Relatos  
del Bernabéu**

**12**



**La óptica Covid  
y postCovid**

**15**



**Construyendo  
una ciudad  
inclusiva**

**16**



**El emprendimiento  
digital**

**18**



**iVolver  
a volver!**

**20**



**Digitalización  
para comercios  
locales**

**23**



**Deja  
que te cuente**

**24**



**La democracia  
de las plazas**

**26**



**Lanzamos una App  
de comida  
a domicilio**

**30**



**La Osa,  
el primer supermercado  
cooperativo**

**32**



**Navegar  
por un Madrid  
sin playa**

**35**



**Estar bien**

**38**



**La guía  
de la Costa**

**40**



**Making Barrio**

**54**



Esta pegatina significa que su dueño contribuye a una mejora activa de nuestro barrio.  
Es tu vecino que abre cada día, arriesga y emprende.  
Compra local, crea lazos en la comunidad, valores que mejoran nuestro entorno.

---

#### HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO

---

**Javier Vidal.** Escritor y músico - odioalabloguerasdemoda.com | **Óscar Fernández Suárez.** Guionista y economista - @perrifilms  
**Marcela Reigía Vales.** Abogada - reigivales.com | **Manuel Rodríguez.** Politólogo - @ManuRodriguezCC  
**Marco y Edgar Sánchez.** Fratelli Óptica - fratellioptica.com | **Julia Utges Blesa.** Fisioterapeuta - asanarte.es  
**Área de Compromiso Social de Distrito Castellana Norte** - distritocastellananorte.com  
**Impact Hub** - madrid.impacthub.net | **César Mohedas.** Coleccionista fotográfico  
**Andrés Lorbadá y Antonio Alameda.** Maestros cerveceros - cervezadamas.com  
**Helvia Martínez.** Comunicadora y empresaria - comicplanet.es | **Alejandra Díaz-Ortiz.** Escritora y librería - latresatorce.com  
**La Osa.** Supermercado cooperativo - laosa.coop | **Alfonso Valmaseda.** Ingeniero naval - academiapreparando.com

---

Edita **ASOCIACIÓN COSTA FLEMING.** Joaquín Bau, 2 - 28036 Madrid

Redacción: **Jorge Galaso** - Diseño, ilustraciones y maquetación: **mercaderdeideas.com** - Impresión: **Monterreina**

Contacto: [hola@costafleming.es](mailto:hola@costafleming.es)

[www.costafleming.es](http://www.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.  
Papel 100% libre de cloro.



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 2021

# Contacto

Recuperemos la piel que nos fue arrebatada. Hemos sacrificado uno de nuestros principales sentidos para proteger y protegernos del virus. Privados del contacto físico, sufriendo pérdidas y soledades, hemos añorado el abrazo, la caricia, sujetar la mano de nuestros seres queridos, tocarnos y acompañarnos. (T)actos cotidianos que ahora comprendemos y valoramos. El contacto cercano y cálido es una necesidad biológica, como el agua, la comida o el sexo, y no se puede reemplazar con palabras, chocando los codos o sonriendo con los ojos parapetados detrás de una mascarilla FFP2.

Hemos cumplido con responsabilidad y humanidad, y ahora empezamos a picotear las caricias sosegando tímidamente el “hambre de piel”. Vamos palpando lo que está por venir, haciendo planes para el verano, celebrando los goles con los amigos y, paso a paso, superando el malestar, el estrés y la ansiedad. Disolvemos tristezas y suavizamos temores a base de tacto, piel y amor.

Este es el número 9 de Alexander y tal vez sea un punto y seguido antes de celebrar los dos dígitos, entrar en la pubertad editorial y vacunarnos contra la cotidianidad. En estos años publicando la revista de la Costa Fleming hemos querido acercarte historias desconocidas, descubrir ideas nuevas e inspiradoras,

hablar de la humanidad que brota en nuestras calles y la belleza de lo cotidiano en un mundo tan saturado de información como es el nuestro. Ha merecido la pena el esfuerzo, el tiempo y el gasto que supone realizar una publicación gratuita como esta, con más corazón que cabeza y queremos ir más allá.

Mantenemos la voluntad, los valores y el fuego intacto, y es hora de iniciar nuevos proyectos para el barrio, cambios necesarios para salir de la monotonía en la que nunca nos hemos sentido cómodos. Tenemos nuevas ideas, fuerzas renovadas e inmunidad contra el desánimo.

Por esta razón, queremos compartir contigo dos abrazos. El primero un abrazo de despedida: para decir adiós a la confusión, al enfado, a la angustia y a la pena. Mandar a paseo los ánimos asfixiados y los miedos sin sentido que nos han acompañado y, bien gestionados, nos han ayudado a estar vivos. Y el segundo abrazo de bienvenida: al contacto cariñoso, cercano y con sentido, a la vacuna que nos está salvando, a poder compartir mesa, mantel y horas de charla con nuestras familias, a las barbacoas de verano con los amigos, a brindar por la esperanza del devenir y al deseo por tocar y agarrar el futuro, tan incierto, tan voluble y tan apasionante.

**Jorge Galaso**  
Presidente de Costa Fleming



# MI BARRIO ESTÁ LLENO DE VIDAS QUE MEREcen SER CONTADAS

por **JAVIER VIDAL**

Resulta que los que más cuentan en la historia son aquellos que casi nunca figuran en las hemerotecas, hombres y mujeres de nombres olvidados que con su labor, con su trabajo y en muchas ocasiones con su sacrificio, hicieron que las cosas fueran un poco mejor para ti, para mí y los que después vendrán.

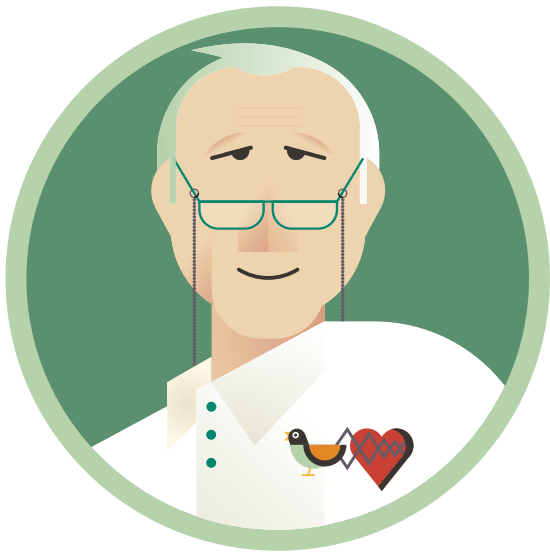
No hace falta echar la vista atrás ni mirar al cielo porque siguen entre nosotros, aquí y ahora, detrás del mostrador, en las tiendas de toda la vida.

La Costa Fleming los desvela, los dibuja y además los reivindica como la cara visible de un barrio más humano, en buena parte, gracias a ellos.

---

[ JAVIER VIDAL ]

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

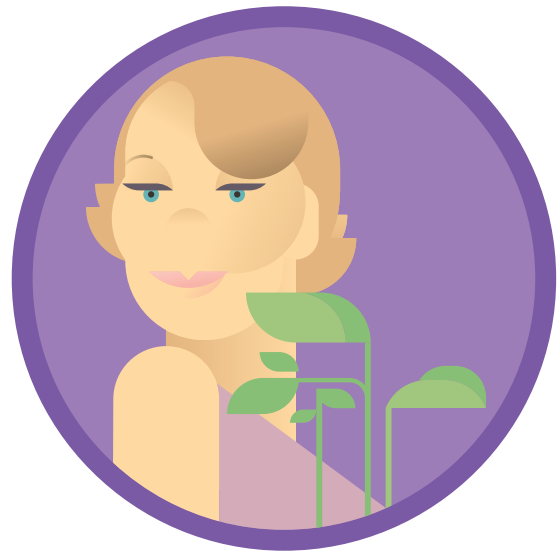


### Fernando Cler (Fernando Cler Relojeros)

Ocurre que en la Costa Fleming hay un reducto del tiempo que pasa sin pasar, un tic-tac en las manos de un jardinero viviendo de espaldas a las estaciones, un artesano que consigne hacernos entender que un reloj antiguo no es un regalo, sino que a nosotros se nos concede la oportunidad de observar lo que escapa al rigor de las agujas. Años, esferas y vidas que se detienen en la calle Pedro Muguruza número cuatro.

De una manera u otra, el tiempo siempre ha sido una preocupación para el hombre. Relojes de sol y arena, de bolsillo, péndulo o pulsera, de mesilla de noche o incluso atómicos, todos ellos sirven o sirvieron para medir una magnitud escurridiza que parece detenerse en el quirófano de Fernando Cler, primer espada de la alta relojería en España. Dedicado desde que era un joven aprendiz —ahora tiene alguno más de 70— a alargar la vida de relojes, cajas de música, autómatas, cronómetros marinos, . . . Aquí son bien recibidos todos: Patek Philippe, Vacheron Constantin, Jaeger Le Coultre, Rolex, Blancpain, Audemars Piaget, . . . pero sobre todo hay amor y dedicación por esas máquinas únicas, los mismos que siguen cumpliendo con su cometido doscientos años después de que el artista les diera cuerda por primera vez.

Así es como Fernando Cler atrapa el tiempo; apaga su móvil, baja al taller y reemplaza coronas, ruedas de escape y placas dejando intacto el corazón de los segundos. La garantía de un verdadero artesano con tradición relojera familiar de más de un siglo. Por supuesto, lo hace en soledad, con algún aria de Bach saliendo de los altavoces y ampliando, con la ayuda de la lupa, ese maravilloso mecanismo invisible que reside en las tripas de los relojes. Y los devuelve a la Inglaterra del paisajista Turner, o al París de Víctor Hugo, y se pregunta por el desdén que se tiene hacia lo viejo en la época del Apple Watch. Será porque «los días pueden ser iguales para un reloj, pero no para un hombre». Y mucho menos para un profesional reputado que trabaja a deshoras, igual que un niño descifrando un oficio que protege celosamente del paso del tiempo. Fernando Cler, el relojero de mi barrio.

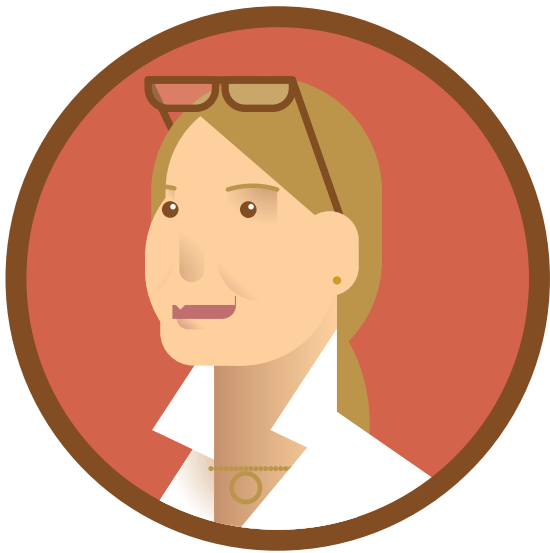


### Ma José Sarmiento (La Vita)

La herbología —estudio de las propiedades y aplicaciones de las plantas— siempre ha estado rodeada de polémica. Por un lado, la presión de una industria farmacéutica empeñada en desacreditarla —ya en 2001 se identificaban en fármacos 122 compuestos de origen vegetal—, por otro las reticencias de una sociedad que vive de espaldas a la pasiflora y la flor de sauco, que sueña con pétalos de rosas en habitaciones de hotel cinco estrellas y desconfía del té de ortigas, descongestivo, expectorante y antialérgico. Entre medias, nuestra protagonista, María José Sarmiento y su herbolario de la calle Joaquín Bau 3, un lugar en el que la sangre circula mejor —será porque es savia colorada—, las hierbas Mes-ségué nos dan una mejor Vita —así se llama la tienda— y donde es posible contar con los más de cuarenta años de experiencia de esta barcelonesa con alma de flor nómada que intercambió la jara negra de la ciudad Condal por el nardo de estas costas.

A ella no le gusta reconocerlo pero Pepa —hay confianza; aquí en el barrio se atiende, nada de despachar— fue de las primeras en importar las bondades de un conocimiento que se remonta al principio de un tiempo salvaje y que poco a poco nos ayuda a sentirnos mejor e incluso darle color a las recetas médicas. Y si ella anda por la tienda de la calle Alcalá pues ya se encargará de nosotros su hijo Max, un chico que ha heredado el amor edáfico por las hierbas recolectadas con ternura, del mismo modo que el maestro Maurice se nutrió de las enseñanzas de su padre Camille allá por la campiña francesa de hace más de un siglo.

Porque una cosa está clara: Pepa no para. A pesar del bache y el innumerable, de las calles y las terrazas a media asta y de una falta de luz que puede combatirse con una sonrisa, ella sigue con las mismas ganas de siempre. Y es que, aunque pretendan cortar todas las flores, nunca podrán detener la primavera. Así Pepa, Max y La Vita, guardianes de nuestro jardín interior, nos hacen sentir bien cada día desentrañando los misterios de la tierra y las bondades de sus frutos.



**Lola Sánchez (Zona)**

En 1975 el psicólogo Mihály Csikszentmihályi estableció las bases teóricas del flujo, más conocido como La Zona —“to be in the zone” para los anglófilos—, un concepto asociado a ese estado mental por el cual un individuo está completamente inmerso en la actividad que ejecuta. En ese punto, la energía se concentra en la tarea en curso, y el subconsciente se implica en una acción intrínsecamente gratificante. Y es que esa podría ser la mejor definición de la trayectoria profesional de Lola Sánchez que desde su boutique en el 37 de la calle Juan Ramón Jiménez se encarga de vestir a la mujer con la mejor selección de firmas de moda y complementos. Lleva 35 años —que se dice pronto— dedicados a buscar y encontrar sólo lo mejor a precios moderados, un *savoir faire* que se respira atravesando el umbral de ZONA, base de operaciones de esta madrileña. Una manera de entender la moda sin prisas, siempre cara a cara, manga por hombro y cintura, buscando las prendas hasta dar con el punto exacto en el que los textiles se convierten en una segunda piel.

Siendo apenas una niña, Lola se interesó por la pintura, primera costura de la moda, sin llegar a imaginarse que terminaría dedicándole esfuerzo, pasión, ahorros y desvelos a su aspiración vital: hacer sentir bien a las personas vistiéndolas para ajustar su aspecto a su motor interno, un flujo de estaciones y corrientes para los que la tienda de ropa resulta tan necesaria como el café de la mañana. Un día se embarca en su propio proyecto y... hasta hoy. Tres décadas en nuestro barrio, conectando las ideas con el cielo, el bolsillo con nuestras aspiraciones, la gabardina con una chaqueta negra con vaqueros.

Decía Armani que «la elegancia no es destacar, es ser recordado». En momentos como el actual, además de enamorarse, conviene darse una vuelta por las calles de la Costa Fleming, mirar los escaparates y entrar en ZONA siendo conscientes de que la ropa no cambiará el mundo; son las personas las que se encargarán de ello, así que mejor hacerlo con un poco de elegancia. Lola será nuestro mejor cómplice, nos aconsejará y ayudará a encontrar la solución, iluminando la tienda con su sonrisa, delimitando los confines de la zona.



**Stefano Luppi (Bibi e Bibò)**

A veces las cosas simplemente suceden. Así es como Stefano Luppi, modenés de tarrina ecológica, se traslada de Milán a Madrid para continuar con su trabajo de consultor, haciendo escala previa en el recetario de Palmiro Bruschi, primer campeón de heladería artesanal de Italia y amigo a la postre. De esta forma y siempre guiado por su pasión por la cocina, Stefano intercambia los tortellini por la tortilla de patatas, platos únicos que nada tienen que envidiarle a una buena bola de helado a  $-18^{\circ}\text{C}$ , la temperatura justa a la que el fiordilatte de nata o del sexto sentido adquieren forma de piel de gallina.

En el 3000 a. C. ya se mezclaba el hielo montañés con fruta, pero habría que esperar al año 1530 para que los pasteleros italianos —¡Italia, siempre Italia!— se decidieran a añadirle sal y un puñado de aire, colar los ingredientes por un cilindro y darle vueltas. En cuestión de minutos la energía se absorbía, desencadenando un descenso en la temperatura de fusión con un resultado sorprendente: Bibi e Bibò, la heladería que desde finales del 2018 ha convertido la calle Joaquín Bau en la Meca Fleming del ‘gourmand’ tomando el testigo del mítico Oliveri que tanto echábamos de menos.

En palabras del propio Stefano, «la clave está en combinar una receta perfeccionada a lo largo de muchos años, tener la máquina a punto —mejor si es Carpigiani—, un maestro dispuesto a compartir sus secretos y, por supuesto, la búsqueda de nuevos sabores». Porque si hay algo que defina a esta heladería-familia es la posibilidad de ir más allá del chocolate y el turrón y pedir un cucurucho enorme de amarena y nata, el de mango con una pizca de lima, ¡para llevar, por favor!, tal vez manzana con canela, ¡dos bolas de tiramisù ma molto sù!, ¡siguiente?, calvados con manzana o mejor bacio que sabe a beso... así hasta más de 60 variedades a las que añadir dulces semifríos o panacota. Sin olvidar el compromiso con el medio ambiente, cucharitas bio-compostables, el cristal retornable y la experiencia de toparnos ‘cara a helado’ con este alquimista del frío, siempre pendiente de que sus clientes disfruten del calor de aquello que se hace por y para su felicidad.





### Paloma Pérez (Knight 'n' Squire)

Nacer y crecer en el Knight 'n' Squire, el templo de la hamburguesa, "El Nait" para los amigos, trae consigo una serie de privilegios solo reservados al mundo del cine: reescribir la monotonía y mejorar nuestra realidad. Pablo Pérez, cinéfilo muy querido en el barrio, adquirió un local de toldos rojos y enredaderas en 1974 de manos de un joven matrimonio del Edificio Corea. Hoy su hija Paloma, niña y directora a la vez, con su marido, su hija y buena parte de los camareros de toda la vida, continúan la tradición familiar, vibrando con la pasión de Garci y sus tertulianos. Una dedicación plena para hacer brillar la cartelera gastronómica de la zona en el restaurante más genuinamente "flemingero" del barrio.

Adentrarse en el santuario donde se sirvió la primera hamburguesa de Madrid es regresar al tiempo en el que las películas se desvelaban a golpe de póster para recuperar un presente en forma de suiza con queso, perrito caliente y chili con carne que merecen el Óscar honorífico a toda una trayectoria. Porque las cosas cambiarán, pero en el 9 de Félix Boix aquel «todo es posible» sigue siendo el mantra que sobrevuela el local y sus rincones, cada luz indirecta de este espacio suspendido en el fotograma de una película. Por esa razón, en 2008, Paloma y su familia tomaron el relevo y decidieron mantener la joya y el encanto intactos. Todo igual, excepto una cosa: la pared que se está encargando de decorar personalmente con artículos que evocan al hombre que coleccionaba trenes y maquetas, transportaba maletas cargadas de cervezas con nombres impronunciables y emulaba a Gardel estando muy lejos del Abasto bonaerense.

Paloma nos habla de ilusión, anhelo y alimento del alma, y como ella dice «el Nait no sería lo que es en otra ciudad. Allá por los 70 y los 80, la Costa Fleming marcó un carácter en el barrio que impregnó las paredes de este restaurante mítico y clásico, punto de encuentro y referencia para vecinos, cineastas y músicos que dejaron su impronta y su firma». Gracias Paloma, viva el cine, larga vida al Nait.



### Óscar García de Vinuesa (Farmacia Landa)

En los peores meses de monopolio enfermizo, la Farmacia Landa en la calle Pedro Muguruza 8 se convirtió en la trinchera de la Costa Fleming. Sin banderas ni ruido de metralla, su luz verde no se apaga nunca. Ni siquiera cuando los vecinos duermen. Porque Óscar y su equipo, Ana Rosa y Pablo, han sido capaces de conciliar los hijos, la urgencia y la incertidumbre —además de desviar las llamadas al móvil— para ofrecer a sus pacientes productos que estaban agotados en las estanterías de los mercados internacionales. Ante la falta del material más básico (guantes, mascarillas, gel, . . .), decidió escuchar y tomar nota, ayudar como acción y forma de vida. De esta forma y a base de saltarse el sueño y las comidas, habló con distribuidores, otros compañeros de profesión, vecinos, porteros y grupos de WhatsApp para hacer una cadena humana, que todos tuviesen sus medicamentos en casa y convertir el barrio en un lugar un poco más seguro. Porque reconozcámoslo, ¿quién no ha tenido miedo en este tiempo tan raro? Resulta que Óscar también, pero es farmacéutico y alguien consciente de la responsabilidad de los que están en primera línea.

Así es como cayó en la cuenta de que los guantes pesan mucho y su transporte por avión encarecía el producto, de ahí su escasez. La solución: el barco, mucho más lento, aunque más efectivo que guardar las manos en los bolsillos. En cuanto a las mascarillas recurrió a almacenes y favores, al «hoy me prestas tú y en cuanto reciba el lote lo divido y te envío una parte». ¡Incluso un amigo del colegio le consiguió mil unidades cuando se creían en peligro de extinción! Ahora los geles hidroalcohólicos son como el lavavajillas, y salir a la calle recuerda a una aventura.

Este hombre bueno en el buen sentido de la palabra habla con el entusiasmo de los más jóvenes, quitándole importancia al hecho de subirse a una caja para apuntar los datos de la tarjeta sanitaria de todos los presentes, haciendo de la ayuda a los demás el antónimo de una obligación. Decía Woody Allen que sus padres tuvieron que vender la farmacia porque no había más remedio. Resulta que en la Farmacia Landa, la de Óscar, hay una voluntad real para encontrar soluciones. Siempre.

# LA RUBIA DE COSTA FLEMING





## La vida hay que vivirla, ¡y beberla! Saborearla gota a gota y sorber su esencia cada día como si fuera el último. Compartiendo esos momentos con amigos, familia, pareja, gato... Vamos, rodeado de la gente que quieres. Como cuando te tomas una buena cerveza



por **ANDRÉS LORBADA** y **ANTONIO ALAMEDA**

Descubrimos en la cerveza nuestra manera preferida de vivir. Primero como costumbre social y más tarde, al entrecruzar la cultura que la rodea, se convirtió en una pasión. Maridaba perfectamente con otra de nuestras inquietudes: viajar. Cervezas belgas, alemanas, inglesas, rubias, tostadas, negras, de abadía... ¿Cómo nos habíamos podido perder todo esto hasta entonces? ¡Un no parar!

Poco a poco crecieron las ganas de saber más y en uno de los viajes Andrés se zambulló de lleno en el oro líquido e hizo su primera cerveza. Y así comenzó la siguiente etapa: nos conocimos Antonio y yo y descubrimos juntos un nuevo mundo: el de la cerveza artesana, la craft beer. Fue una etapa intensa y divertidísima de experimentos, pruebas y errores, en las que nos hicimos compañeros de elaboración y, con el paso del tiempo y muchas cervezas, amigos y socios.

Los dos somos ingenieros trabajando en cosas muy dispares. Antonio en finanzas y Andrés en los videojuegos. Pero teníamos muchas cosas en común, a los dos nos encantaban nuestras profesiones, pero sobretodo compartíamos la misma pasión: la cerveza.

Así que decidimos darle un giro lupulado a nuestras vidas. Nos hicimos socios, y fundamos una empresa de cerveza artesana: **Damas Cerveza Artesanal**. El marco perfecto para despertar todos nuestros sentidos y desatar todo el potencial que llevamos dentro creando cervezas de calidad. Y, más recientemente, empezamos a homenajear a nuestros queridos barrios de La Prospe y Suanzes lanzando la marca **La Rubia del Barrio**.

Hasta que un buen día... como explicároslo... hay días en los que todo se alinea para que saborees la vida. Un sol espléndido y una temperatura adecuada. Una compañía alegre y dicharachera. Una amiga que piensa: "sabía

yo que a estos dos había que juntarlos". Risas. Una buena cerveza... Momentos cotidianos pero que son únicos e irrepetibles, en los que disfrutas de las pequeñas cosas de la vida. Así fue como descubrimos Costa Fleming y conocimos a Jorge.

¿Te imaginas la escena? Era en una terraza, ¿dónde iba a ser si no? Con vistas a la Plaza de Castilla, donde en cualquier momento un gigante narval podía saltar de las profundas aguas deleitándonos con una acrobacia. La brisa madrileña parecía que traía cantos de sirenas. Puede que sonase música de jazz, ¡o rocanrol!

Nosotros somos de barrio, muy de barrio. Y de cerveza, muy de cerveza. Los tres nos miramos y, mientras unos lo pensaban, otro lo verbalizaba: "¿Sabéis en lo que estoy pensando? La Costa Fleming se merece una buena cerveza". Una cerveza fresca, alegre, comprometida, fácil de digerir. Que nos haga sentir orgullosos del lugar en el que vivimos. Que tenga el alma y el espíritu de la Costa Fleming: el equilibrio perfecto entre historia y modernidad.

Y, dicho y hecho, como por arte de magia. Pocos meses después nació el bebé. La cerveza "Costa Fleming". La Rubia del Barrio. Una cerveza Lager, de tipo Pilsen, de las de toda la vida. Aderezada con un toque distinto y alegre: como es la propia Costa Fleming. Que se adapta a los gustos más exquisitos. Un néctar en el que zambullirte cuando estás en una terraza con amigos y que evoca antiguas historias y leyendas urbanas alrededor del lugar donde estás sentado.

Es una cerveza hecha por y para los vecinos, los hosteleros, comerciantes y turistas que visiten la Costa Fleming. Una cerveza hecha para ti. Para impactar en tu vida cotidiana desde la primera gota. Esperamos que la pruebes pronto y que te guste tanto como a nosotros.

[ **ANDRÉS LORBADA Y ANTONIO ALAMEDA** ]

Apasionados de la cerveza, amigos, socios, ingenieros y emprendedores. Elaborando cervezas desde hace más de 10 años comparten con el mundo sus creaciones a través de Damas Cerveza Artesanal desde 2018.



RELATOS

DEL BERNABÉU

EL MADRID DE

# LOS GARCÍA

por ÓSCAR FERNÁNDEZ



A principios de los años 80 el fútbol vasco dominaba la Liga. Primero la Real Sociedad y luego el Athletic Club, con equipos formados casi exclusivamente de canteranos y sin extranjeros dejaban al Real Madrid sin el campeonato local. Pero en ese principio de década el Madrid estuvo a punto de hacer historia levantando contra todo pronóstico su séptima Copa de Europa con un equipo plagado de gente de la casa. Aquel "Madrid de los García" aún permanece en el recuerdo de la afición blanca, como las buenas historias de amor pero sin final feliz.



Era aquel un fútbol de campos en mal estado, permisividad arbitral, tanganas y muy pocas estrellas extranjeras. El talento nacional marcaba la diferencia. Los dos conjuntos vascos, al igual que los dos grandes equipos madrileños, el Barça o el Valencia se basaban en jugadores españoles. Desde 1964 hasta 1973 se había prohibido fichar a jugadores extranjeros, con la excepción de aquellos que ya tuvieran contrato con anterioridad. Se suponía que aquella norma iba a elevar el nivel de la Selección Española pero desde 1966 hasta 1978 no nos clasificamos para la fase final de ningún mundial y ningún equipo español ganó una competición europea en 13 años. El nivel de la Liga se resintió solo con jugadores nacionales o nacionalizados, muchos de ellos de forma irregular, los famosos oriundos que decían que sus padres eran de "Celta" u "Osasuna".

Había que remontarse al NO-DO en 1966 para ver al Madrid levantando una Copa de Europa. Una plantilla que representaba bien eso que reza el himno de "veteranos y noveles". De estos últimos, algunos hicieron carrera en el club cosechando títulos nacionales y fracasos europeos durante la siguiente década. Icono de aquel grupo fue José Martínez "Pirri", símbolo de un fútbol de garra no exento de clase y puente entre el Madrid de las 5 Copas con el de los García. Pirri llegó a la ribera de la Castellana en 1964, en pleno apogeo económico y urbanístico con las grúas de obra creciendo como setas por el barrio (ese mismo año se construyó el Edificio Coreia) y se despidió en 1980 con la recién nacida democracia y un país que miraba ansioso a Europa. Como capitán fue él quien, en los últimos años de su carrera, dio la bienvenida al *Madrid de los García*, unos futbolistas que compartían el apellido más común en nuestro país e idénticas ansias de gloria deportiva.

El más veterano era Mariano García Remón, madrileño del barrio de Argüelles y portero durante 14 temporadas del primer equipo. Una de sus épocas como titular coincidió con la ebullición del fenómeno García, qué vivió su momento álgido entre 1980 y 1982, cuando los 5 futbolistas compartieron vestuario. Canteranos como Remón, otros tres Garcías también tocaron la gloria del primer equipo a finales de los 70 con nombres tan castizos como Rafa Gar-

cía Cortés, Paco García Hernández y Ángel Pérez García. Los tres se conocían ya de la cantera blanca, donde había surgido ya el sobrenombre de "los García" que marcaría su paso por la élite. Los primeros en subir desde el Castilla, en 1978, fueron García Hernández, un fino estilista que vistió de blanco hasta 1983, cuando se marchó a liderar la medular del CD Castellón, y García Cortés, un polivalente defensa de poderoso disparo que haría carrera en el Real Zaragoza a partir de 1982. Pérez García fue el último en subir y a pesar de su gran actuación marcando a Kevin Keegan, estrella del Hamburgo, en las semifinales de Copa de Europa en 1980, su paso por el Real fue efímero y en 1982 se iría al Elche. Por último, el único no madrileño y que no procedía de la cantera de los cinco, García Navajas, llegó desde el sorprendente Burgos junto con Miguel Ángel Portugal en 1979. Era un defensa difícil de superar que llegaría a debutar con la selección, pero en 1982 también hizo las maletas con dirección a Pucela.

Estos cinco futbolistas, junto con los Juanito, Santillana, Camacho, Stielike y compañía se plantaron inesperadamente en una final de Copa de Europa 15 años después, tras eliminar al Inter de Milán. París esperaba el 27 de mayo de 1981 a los blancos y a un todopoderoso Liverpool dirigido por Bob Paisley. Según recordaba en una entrevista García Cortés apenas pudo dormir los días previos debido al nerviosismo y la táctica de Boskov, el técnico madrileño, fue hacer marcaje al hombre por todo el campo evidenciando el favoritismo del rival. El partido fue bronco, sin apenas oportunidades y se encaminaba a la prórroga cuando un mal bote del balón despistó al propio Cortés y Kennedy fusiló al joven Agustín bajo los palos. Aquel gol acabó con los sueños de un equipo formado por jugadores nacionales que a base de tesón y mucho esfuerzo volvió a poner el escudo del Madrid otra vez en lo más alto, en su única final en 32 temporadas (de 1966 a 1998). No parece casualidad que de aquella plantilla de París salieran entrenadores como Del Bosque, Camacho, Stielike, Juanito o los 5 Garcías, que en diferentes épocas formaron parte del organigrama del club siendo todos ellos el mejor ejemplo de los valores que hicieron grande al Real Madrid y de un fútbol del que muchas veces añoramos la autenticidad y la cercanía que tiene un García.

[ ÓSCAR FERNÁNDEZ SUÁREZ ]


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.



# FRATELLI ÓPTICA

Tu Óptica en Chamartín



Carlos Maurrás, 9 (local 1) | T.: 910 744 508 | [www.fratellioptica.com](http://www.fratellioptica.com) |  



# ÓPTICA C O V I D Y P O S T C O V I D

por **MARCO Y EDGAR SÁNCHEZ**

La crisis del COVID-19 ha puesto sobre la mesa nuevas formas de concebir nuestro día a día. El teletrabajo, el auge del mundo digital, una mayor conciencia sobre la importancia de las pequeñas cosas, como el comercio de proximidad y la propia experiencia de cliente, extremando los cuidados, la responsabilidad y la seguridad sin perder un ápice de cercanía.

Este ha sido el caso de nuestro establecimiento familiar Fratelli Óptica en Carlos Maurrás 9. Si bien ya teníamos terreno ganado antes de la pandemia, al ser un establecimiento sanitario y contar con numerosas medidas de higiene, seguridad y accesibilidad, también hemos tenido que acometer nuevas formas de relación con nuestros clientes y pacientes.

## ¿Qué ha cambiado realmente en el sector de la Salud y Moda Visual en esta etapa COVID?

Desde los primeros días de confinamiento, vimos cómo aparecían ciertas molestias de las que no éramos tan conscientes antes de la pandemia. En el caso de nuestra óptica, nos encontramos con los siguientes síntomas: Visión distorsionada con la aparición de imágenes borrosas, fatiga visual, sensación de ojos doloridos, cansados, con ardor o picazón y aumento de la sensibilidad de la luz. Por ello, nos pusimos manos a la obra de cara a proporcionar las mejores soluciones en este nuevo modo de vida.

## ¿Qué hemos comprobado?

Que la luz azul emitida por los dispositivos electrónicos sumado al número de horas frente a los mismos nos provocan algunos de estos síntomas. Así como daños en la retina que aceleran la aparición de DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad) a más largo plazo y otros que aún se están estudiando, como su efecto en la aparición de cataratas en edades más tempranas.

## ¿Podemos poner solución a esta problemática?

Por suerte, la solución es bastante sencilla y cada día se esta trabajando en ofrecer nuevas y mejores soluciones a las mismas desde los principales laboratorios (Carl Zeiss, Hoya, etc.) y todas ellas las podéis encontrar en nuestro establecimiento, sin tener que salir del barrio. Las dos principales soluciones son:

**Lentes con filtro de luz azul:** son una gran solución para evitar que vuestros ojos sufran por las emisiones emitidas por los dispositivos electrónicos. Se pueden fabricar tanto para aquellas personas que tienen graduación, como para aquellos que no la tienen. Sin embargo, la clave está en conocer el nivel de protección de la lente, de manera que no accedamos a adquirir un talco con reflejo azulado (muchas se malvenden así), sino una lente con protección contra la luz azul. Nuestra recomendación. Adquirirlas siempre en ópticas autorizadas. Es una garantía para vuestra salud visual.

**Lentes Digitales:** son la mejor solución para la reducción de fatiga visual. Se trata lentes que cuentan con un pequeño refuerzo en la parte inferior y que suponen una importante ayuda para el sistema acomodativo. Son además combinables con filtros de azul, anteriormente explicados.

## ¿Qué más ha cambiado en la Óptica en este tiempo?

El factor clave de la época preCovid a la postCovid, es la seguridad. Fundamental en la experiencia de cliente/paciente. Hemos aumentado la seguridad a través de un **sistema de gestión de citas previas** para la toma de medidas de graduado. Tener prefijada tu cita para ser atendido de manera individual y personalizada, con un gabinete siempre preparado, sin prisas ni distracciones. Aparte de las medidas e instrumentos precovid que se nos requerían como establecimiento sanitario, hemos adoptado todas las **medidas de protección covid** necesarias para que el establecimiento sea aún más seguro. Y hemos redoblado esfuerzos investigando y encontrando las mejores **soluciones** para mejorar la seguridad de vuestros ojos **contra virus y bacterias**. Aconsejándote los mejores remplazos de lentes de contacto. O incluso encontrado nuevas lentes, que eliminan cualquier tipo de virus o bacterias que puedan aparecer sobre las mismas.

Por último, ha habido un gran **impacto del mundo digital en el entorno óptico**. Dado nuestro carácter sanitario y nuestra política de primar la experiencia de cliente, siempre preferimos conoceros en persona. Aún así hemos habilitado de la mano de nuestros proveedores de lentes, un sistema de prueba visual online, en el cual podemos hacernos una primera idea sobre vuestra salud. Podéis encontrarlo en nuestra web [www.fratellioptica.com](http://www.fratellioptica.com) en la entrada del blog "Test Visual Online".

[ MARCO Y EDGAR SÁNCHEZ ]

De padres ópticos y vecinos del barrio. Marco, Licenciado en Óptica y Optometría y Edgar, doble licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Economía, Master Financiero en IEB y Auxiliar de Óptica. Juntos son Fratelli Óptica.



## El urbanismo con perspectiva de género a través de Madrid Nuevo Norte



### ÁREA DE COMPROMISO SOCIAL DE DISTRITO CASTELLANA NORTE

Las ciudades deben diseñarse respondiendo a las necesidades de quienes habitan en ellas. Este enfoque, o manera de entender el urbanismo, parece absolutamente lógico, pero sin embargo es bastante reciente. Anteriormente, los sujetos sociales de pleno derecho y con la facultad de poder participar en los asuntos públicos eran principalmente los hombres, mientras que la participación de la mujer quedaba relegada.

Este cambio de tendencia social y urbanística da respuesta en cierta medida a las grandes reivindicaciones sociales de estas últimas décadas, como posicionar a la mujer en el centro del desarrollo social. Es importante destacar que, al establecer a la mujer como un actor social a tener en cuenta y como hilo conductor del cambio, no se está excluyendo a otros grupos o colectivos, sino ampliando la participación a toda la sociedad.



Al empoderar la figura de la mujer, se visibilizan los diferentes usos de la ciudad por parte de otros colectivos y sobre todo se evidencian problemas de movilidad, seguridad y accesibilidad que no se habían tenido en cuenta hasta ahora, porque el propio diseño de las ciudades y desarrollos urbanos respondían a las necesidades de un perfil de usuario muy concreto.

### **Ciudades diseñadas por y para hombres.**

Una de las principales cuestiones que se pueden abordar a través del urbanismo con perspectiva de género es la propia movilidad de los cuidados. Los roles de género están directamente conectados con los cuidados: son las mujeres las que históricamente han ocupado parte de su tiempo y espacio en los cuidados familiares, así como de personas con algún tipo de dependencia. Este rol de la mujer en la sociedad ha hecho que su inclusión en la participación social produzca una visión totalmente transversal al resto de colectivos, poniendo el foco en la infancia, las personas mayores y las personas con algún tipo de discapacidad.

El urbanismo entonces, por definición, no es neutral y refleja y fomenta inevitablemente formas de ver la sociedad, usos y costumbres concretas, distintas tendencias emergentes o en retroceso. Por tanto, el reto que se presenta en este siglo XXI es el de cómo responder a las necesidades que surgen desde los diversos usos que las personas hacen de la ciudad, atendiendo a su género, edad, o condición física.

Por este motivo se plantea la integración de la perspectiva de género en el proyecto de Madrid Nuevo Norte, para dar respuesta a estas necesidades y propiciar un cambio en los modelos de urbanismo predominantes, ayudando a la mejora de la ciudad de Madrid en su conjunto y sentando las bases teóricas y prácticas a seguir de cara a futuros desarrollos urbanísticos similares.

Madrid Nuevo Norte se concibe entonces para que, a través de su experiencia, ayude a diseñar ciudades que no limiten el derecho de sus ciudadanos a participar en plena libertad e igualdad de condiciones en sus respectivas comunidades. Para ello, se trabaja pensando en el

empoderamiento de las mujeres para integrar sus necesidades y demandas, así como el papel que tienen en la construcción de sus ciudades.

---

## **Madrid Nuevo Norte es un proyecto urbanístico que ha sabido integrar a todos los niveles la perspectiva de género desde su fase de planeamiento**

---

Madrid Nuevo Norte es un proyecto urbanístico que ha sabido integrar a todos los niveles la perspectiva de género desde su fase de planeamiento. Además, se ha trabajado a nivel local con grupos de mujeres, tanto en talleres como en marchas exploratorias de género, para identificar los problemas que ellas tienen en su día a día sobre movilidad, seguridad y accesibilidad en las zonas que habitan o por las que desarrollan su actividad. Estos ejercicios de acercar el urbanismo a las mujeres son fundamentales para que comprendan las problemáticas relativas a su uso de la ciudad, ya que muchas de ellas tienen estos factores tan interiorizados que les son difíciles de identificar. Por eso es esencial que tomen conciencia del papel tan fundamental que tienen en el desarrollo de su propia ciudad.

En este sentido el área de Compromiso Social de Distrito Castellana Norte junto a la Cátedra UNESCO de Género en Ciencia, Tecnología e Innovación de la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de la Universidad Politécnica de Madrid presentaron el pasado mes de abril "Toolkit sobre el Género en grandes iniciativas urbanísticas", un manual orientado a comunicar de una manera gráfica y atractiva los principales criterios a aplicar para construir ciudades que respondan mejor a las necesidades de cuidado de las personas. Esta guía muestra la relevancia de la inclusión de la perspectiva de género en proyectos urbanísticos, sus beneficios en la calidad de vida de las mujeres, así como de todos los ciudadanos en general, apoyándose en la experiencia de Madrid Nuevo Norte como proyecto pionero en la aplicación de estos criterios dentro del contexto español.



Para más info puedes visitar la web: [www.vecinosmadridnorte.com](http://www.vecinosmadridnorte.com)



## LA PANDEMIA COMO OPORTUNIDAD PARA IMPULSAR EL EMPRENDIMIENTO DIGITAL

**IMPACT HUB** para ALEXANDER

La pandemia ha acelerado los procesos de digitalización de las empresas, no solo a través de la implementación de herramientas tecnológicas sino también en la mentalidad y forma de pensar en digital, enfocada en resolver las necesidades y problemas actuales. Para algunos emprendedores de Impact Hub, esta circunstancia se ha convertido en una oportunidad para poner en marcha sus habilidades y capacidades al servicio de la sociedad.

Es el caso de **GES Arquitectos** que, a raíz de la pandemia, encontraron el momento idóneo para analizar el cambio de paradigma que se está dando en el sector laboral y la repercusión que este tendrá en la forma de cómo vamos a trabajar a partir de ahora, e incluso en cómo estamos viviendo actualmente en el hogar. La situación absolutamente excepcional que estamos viviendo ha influido de forma radical en el arranque del proyecto. "Este nuevo paradigma en el que nos encontramos afecta directamente a la vivienda porque en estos meses de confinamiento nos hemos dado cuenta de lo mucho que pueden y tienen que evolucionar nuestras casas todavía", comenta Guillermo Elena Suárez, cofundador de GES Arquitectos y expertos en arquitectura residencial, comercial, viviendas, *Passivhaus*, reformas y rehabilitación. Pero no solo eso: también las oficinas, porque nuestra forma de trabajar ha dado un salto que en condiciones normales tardaríamos 10 años en conseguir, cambios que han venido para quedarse, cambios en los espacios comerciales y también en espacios educativos. En todos estos campos dicen, "creemos que la arquitectura tiene mucho que aportar".



"Nosotros creemos en la colaboración, sumar sinergias y conocimientos. El espacio donde te ubicas realmente puede llegar a decir mucho de ti si te implicas y colaboras; y eso es lo que nos gustaría conseguir, identificarnos con esa idea de comunidad que persigue Impact Hub", añade el arquitecto, que ha decidido ubicar su oficina en el espacio de coworking de Impact Hub Prosperidad en la calle Javier Ferrero, 10.

En esta misma línea, surge **Kybumo Digital Boutique**, una empresa que ayuda a empresas y a emprendedores a perfilar su estrategia digital, de producto o servicio en internet, apoyándoles así a encontrar un posicionamiento adecuado, ubicada en Impact Hub Picasso. Ramiro López, fundador y Digital Planner de la empresa, está muy enfocado en mantener el trato personalizado con sus clientes. "Nos metemos en las tripas y el corazón de los modelos de negocio de las empresas para mostrar lo mejor de ellas y de la mejor manera posible".

A su vez, Ramiro López ve en Impact Hub un lugar para el crecimiento según la etapa de la empresa: "Si seguimos creciendo, siempre tendremos la posibilidad de ampliar sitios y metros", en referencia a los 6 diferentes espacios con los que cuenta Impact Hub en Madrid y las diferentes membresías disponibles adaptadas a cada etapa del proyecto.

Por su parte, la pandemia también ayudó a Oliver Moreno a impulsar el desarrollo de **Inursites**, una empresa dedicada a la transformación digital para personas y

negocios, especialmente en regiones rurales. "Nos dimos cuenta que el denominador común de las empresas que cerraban era la pobre presencia online que tenían, y fue ahí cuando decidimos enfocarnos en ofrecer soluciones a este problema", comenta Moreno, quien además reconoce en Impact Hub el valor de conectar con las personas a través de su membresía de oficina virtual.

Capacidad de adaptación y reinención ante cualquier obstáculo. Por desgracia, la pandemia también ha supuesto un obstáculo para las personas con discapacidad auditiva, como es el caso de Tomás "Mute" Santana, un coworker de Impact Hub Prosperidad que padece esta discapacidad y que con la irrupción del COVID-19 y el uso de las mascarillas, ha visto complicarse su vida notablemente.

Tomás se ha propuesto marcar la diferencia y apoyar a este colectivo a través de su proyecto **Blubelio** que conforma, por un lado, una tienda virtual con productos cotidianos para visibilizar esta discapacidad invisible (camisetas, mascarillas, dispositivos electrónicos...); en segundo lugar, es una plataforma virtual para personas con dificultad de audición y aprendizaje; y por último, quiere convertirse en un canal digital de entretenimiento para este colectivo, entre otros servicios. "La pandemia influyó muchísimo en mi desarrollo porque cambió drásticamente las normativas de sanidad: se estableció el uso obligatorio de mascarillas, y esto afectó por completo a mi forma de vivir, no porque tuviera que usarla sino porque perdí por completo toda la comunicación con el mundo" cuenta Tomás.

Poder formar parte de una comunidad como Impact Hub Madrid, comenta, le aporta un lugar donde enfocarse en sacar el proyecto adelante mientras tiene la posibilidad de conectar con otras personas, clientes y proveedores.

Todo esto nos hace reflexionar sobre una característica clave para cualquier emprendedor o emprendedora: la capacidad de adaptación y de reinventarse constantemente. Tal es el caso de **Sonia Loredo**, experta en Agile Coaching quien lo promueve en su día a día. Loredo ayuda a redefinir modelos de negocio de emprendedores y empresas a través de metodologías ágiles.

"Comenzamos a trabajar con Campamento Valentia, un proyecto de una emprendedora del programa Creative Business Studio de Impact Hub, en diciembre de 2018 con la hipótesis de gestionar eventos con la metodología Agile, con competencias básicas como la adaptación y gestión del cambio. Por eso, cuando llegó la pandemia, nos pilló muy preparadas para dar una respuesta rápida y transformar las actividades presenciales al entorno online", comenta Loredo.

Sonia, además, es parte del programa de Hosts de Impact Hub, un programa para emprendedores y emprendedoras, profesionales freelance o estudiantes que buscan espacio para hacer crecer sus proyectos. Y, a cambio de coworking y las ventajas de pertenecer a nuestra comunidad, dedican unas horas a la semana a atender los espacios.

# ¡VOLVER a [VOL]VER!

ABIERTO



por **MARCELA REIGÍA**

La pandemia ha castigado duramente al comercio. Cuántos pequeños comerciantes de nuestro barrio y nuestro país no han podido abrir su tienda en meses... y no sólo por las restricciones legales, sino porque subir el cierre costaba más que mantenerlo bajado... sin hablar de todos los costes añadidos de medidas sanitarias a adoptar.

El verdadero drama de la economía es ese, cuando alguien quiere trabajar y no puede hacerlo o peor aún, no le compensa hacerlo. No obstante, muchos de nosotros hemos seguido disfrutando de los bienes de nuestros comerciantes, pero adquiriéndolos a través de terceros. No cabe duda de que los repartidores han repartido cajas por todos los portales de la capital y aunque eso también ha sido un balón de oxígeno para algunos comerciantes que han podido vender on-line, lo cierto es que, en una caja de Amazon, no hay un ¡buenos días! Nadie te dice ¡mira lo último que nos ha llegado...! No hay pregunta tipo ¿cómo sigue tu padre? o ¿a ver si nos vacunan ya!

Volver a volver, es lo que debemos hacer. Volver a nuestras tiendas, volver a nuestras costumbres, hábitos, volver a mantener una conversación con esos pequeños comerciantes que hacen lo imposible por poder abrir cada día.

Y esto, nos ha afectado a todos, también nos ha pasado a los abogados, las togas de momento siguen sin usarse en sala (hasta el 20 de junio), los clientes prefieren reunirse por videoconferencia, los juicios también son telemáticos y las comparecencias en sede judicial se han reducido a las mínimas. Y aunque debo reconocer que a veces estos cambios han sido beneficiosos o prácticos, lo cierto es que no hay nada como poder mirar a un juez a los ojos, y decirle *Con la venia de su Señoría*, o poder hablar con un cliente de un problema que no le deja dormir, en persona.

Por ello, y aunque esta vez no he apostado por una explicación legal, pues ya bastantes normas nos ha dejado 2020, (39 Reales Decretos-leyes y 793 normas de distinto rango estatal), he creído conveniente en consonancia a la edición de esta revista, que apostemos por ¡volver a volver!

[ **MARCELA REIGÍA VALES** ]

Abogada y socia de Reigía Vales Abogados. C/ Félix Boix, 9. [www.reigiavales.com](http://www.reigiavales.com)

# UN ESPACIO PARA LA MUJER

## Ginecoestética

Incontinencia Urinaria  
Vaginoplastia  
Rejuvenecimiento Vaginal  
con Ácido Hialurónico  
Labioplastia

## Fisioterapia

Suelo pélvico  
Preparto y posparto  
Hipopresivos  
Pilates

## Nutrición

Coaching nutricional  
Análisis nutricional  
Dietas personalizadas

## Psicología

Menopausia  
Sexualidad  
Fobias  
Ansiedad  
Coaching

## Estética

Ácido hialurónico  
Bótox  
Hilos tensores  
Cosmética natural



Espacios de salud femenina

Ginecoestética · Fisioterapia · Nutrición · Psicología · Estética

Centro  
**INDIBA®**

MonaLisa Touch®

91 762 30 18  
Padre Damián, 41 (Madrid)

951 17 62 50  
Severo Ochoa, 12 (Marbella)

[www.femini.es](http://www.femini.es)

como la oportunidad diaria  
Nada se pierde tan a menudo



Marie von Ebner-Eschenbach



**“Cuando creíamos  
que teníamos todas las respuestas,  
de pronto,  
cambiaron todas las preguntas”**

*Mario Benedetti*



# DIGITALIZACIÓN PARA COMERCIOS LOCALES

por **HELVIA MARTÍNEZ**

La palabra digitalización asusta, las nuevas tecnologías no parecen importantes para pequeños negocios... pero, ¿sabes que ya estás medio digitalizado?

En el día a día utilizamos aplicaciones, canales de comunicación digital, programas de videochat, plataformas, etc. para hacer más fácil nuestra vida empresarial.

Damos pequeños pasos para actualizar nuestros negocios y la razón principal es que todo gira en torno a la **inmediatez**.

Y un ejemplo de esto, es la rapidez con la que emitimos información en nuestras RRSS y a través del Video Marketing para mostrar la esencia de nuestro negocio.

Para continuar con el temido proceso de transformación digital del que hablamos, quizá dos consejos pueden ser: Aprendizaje continuo y la búsqueda de los mejores proveedores para fijar unos objetivos y trazar una estrategia

real y alcanzable adaptada a nuestro comercio, con una publicidad 360°, invirtiendo por ejemplo, en una página web actualizada y dinámica.

Encontrar una empresa que nos enseñe cómo segmentar el perfil de nuestro cliente es fundamental y delegar en los que saben, es en lo mejor que podemos invertir para que nuestro esfuerzo se traduzca en ventas.

La digitalización es vender, facilitar, gestionar, y eso... ¡ya lo hacemos! Lo hacemos a través del móvil a cada momento. Sólo necesitamos un teléfono con capacidad para descargar las mejores aplicaciones intuitivas para gestionar desde lo más básico como recordar contraseñas hasta registrar documentación de clientes.

Así que, ¡ánimo a todos los que empiezan, no saben que ya empezaron, piensan empezar, o empezaron hace años a digitalizar sus empresas!

[ **HELVIA MARTÍNEZ** ]

Osteópata en Medizen Córdoba, empresaria desde hace 16 años, Copropietaria de Comic Planet, Comunicadora vocacional y Conductora del Cajón de Herramientas en Radio Marca.



## Chistera

Me preguntas: ¿Cuál es el truco?  
¿Palabras bajo la manga? ¿Miradas en la chistera?  
¿Silencios convertidos en polvo enamorado\*?  
¿Locura de noches que transmutan madrugadas?  
¡Y yo que sé!

–Venga, dejemos a la magia trabajar...

*\* Verso de Luis Eduardo Aute*



## Ser y estar

Él quería estar. Yo también.  
Y no sabíamos estar sin estar juntos.  
Hasta que dejamos de estar.

Ahora somos dos solos  
Que están sin querer estar.  
Pero estamos. Quizá  
Esperando que uno de los dos deje de estar.  
Porque ser, no somos...



## Tango

Ese viaje en que dos trenes cruzan sus caminos mientras suben y bajan pasajeros.  
En el vagón que viaja al norte (tú vas al sur), te sorprendes al descubrir su cara.  
Él te mira, desde el pasado, con tanta –o más sorpresa– que la tuya.  
Su boca dibuja una mueca que te hace pensar en una sonrisa.  
Escondes la mirada calada de nostalgia.  
Para tu suerte, buena o mala, nunca lo sabrás,  
los trenes reinician su marcha en sentido contrario, inexorables.

¿Cómo era aquel tango?  
«Que veinte años no es nada, que febril la mirada, errante en las sombras...»

*Cuentos inéditos del libro en proceso editorial, Territorios Comunes*

[ ALEJANDRA DÍAZ-ORTIZ ]

Mexicana de nacimiento, residente en Madrid, biznieta de un indio yanqui -vecino de los apaches- y nieta de un chino, intenta vivir del cuento.  
De momento, lo va consiguiendo... Autora de los libros Cuentos chinos, Pizca de sal y No hay tres sin dos (Trama Editorial)



# 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

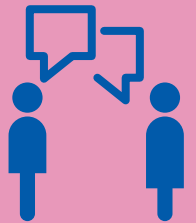
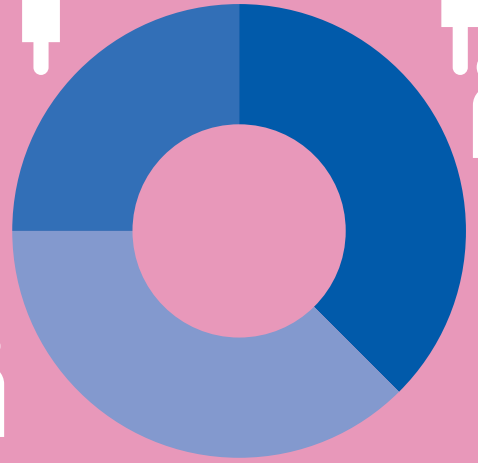
Especialistas en la restauración de relojes antiguos - Distribuidor oficial de correas de alta gama HIRSCH

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

Servicio de recogida y entrega a domicilio

[www.fernandoclerrelojeros.com](http://www.fernandoclerrelojeros.com)

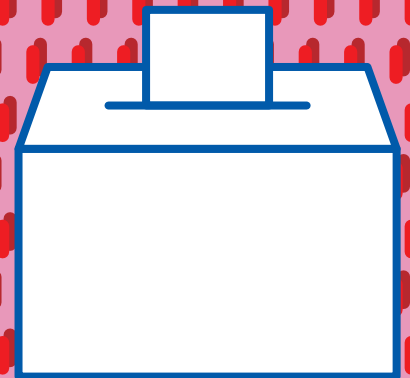
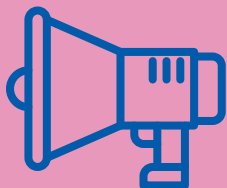
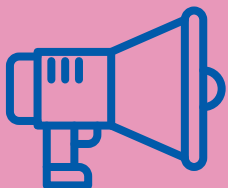
Pedro Muguruza, 4 - 28036 MADRID - 91 350 52 84



# LA DEMOCRACIA

D E L A S P L A Z A S

por **MANUEL RODRÍGUEZ**





La democracia surgió en el Mediterráneo. A menudo se nos olvida, pero si de algo podemos estar orgullosos los pueblos del sur de Europa es de haber exportado al mundo la idea de que las multitudes pueden gobernarse a sí mismas de manera ordenada y funcional. Por supuesto en otros lugares del mundo han existido comunidades con sistemas de gobierno democráticos, como en algunas zonas de África o algunas tribus indias de Norteamérica. En muchos casos el "Gran Jefe" que vemos en los clásicos Westerns no es un caudillo militar, sino un mandatario de la asamblea y su portavoz.

Pero volviendo al área geográfica unida por el Mare Nostrum, hay un hecho diferencial con los territorios cercanos que permitió que la democracia surgiera en Grecia entorno al S. VI a. C.: las plazas. Parece una obviedad, pero la configuración urbana de las sociedades humanas tiene incidencia en su manera de organizarse (y viceversa). En una época de imperios, reyes, sátrapas y oligarquías, el surgimiento de la democracia tiene mucho que ver con que existiera un lugar donde la población se reunía para hacer negocios, debatir, asistir a juicios y mucho más. Esas plazas, como el ágora griega o el foro romano, eran el punto de reunión de amos y esclavos, de patricios y plebeyos y en general de toda la actividad pública, independientemente del origen de la persona.

Puede que la democracia ateniense y la república ("res publica", la "cosa pública") romana nos parezcan ejemplos lejanos pero, ¿tenemos otros ejemplos de cómo la ciudad condiciona el desarrollo de la democracia?

Os traigo tres:

En España existen unos 8000 municipios, de los cuales hay un importante número de pueblos de pocos habitantes. La ley 9/2009 de 22 de diciembre, desarrollando el artículo 140 de la Constitución Española, prevé que aquellos pueblos de menos de 100 habitantes puedan gestionarse por régimen de concejo abierto. Esto significa que sus vecinos y vecinas se reúnen y toman los acuerdos pertinentes, sin necesidad de un ayuntamiento con alcaldes, concejales, etc como en otras entidades locales. Lo verdaderamente mágico es que aún hoy en muchos pueblos del norte de España sabemos que las deliberaciones vecinales y los grandes anuncios se hacen debajo de importantes árboles: en Vizcaínos de la Sierra (Burgos) los ancianos se reunían en concejo abierto bajo una "gran olma" que se secó en los años ochenta a causa de la grafiosis. En Cantabria se conocen dos nogales, un olmo y cinco ro-

bles o encinas con funciones similares. Esta tradición del "árbol-concejo" nos evoca las reminiscencias de los pueblos Celtas, cuando los druidas se reunían bajo los árboles para tomar las grandes decisiones. Todavía hoy, por cierto, el Presidente de Euskadi, el "Lehendakari", debe jurar su cargo bajo el que probablemente es el árbol más famoso de la política española: El Árbol de Guernica.

La existencia de plazas en nuestros pueblos y barrios está muy vinculada a la cuestión climática: en el sur de Europa hay buen tiempo la mayoría del año y podemos hacer vida en la calle. Pero, ¿qué ocurre con los países donde la climatología pone trabas a la discusión pública? Si miramos a nuestros vecinos de Reino Unido, la respuesta es clara: el pub. Estos característicos bares, amplios, cálidos y confortables, no solo sirven para tomar cerveza, comer y jugar a los dardos. Las "public houses" (de ahí viene la palabra "pub") han desarrollado también funciones civiles, como debates, votaciones, matrimonios, divorcios... y conspiraciones. En nuestro país también hemos tenido eventos políticos memorables en bares, como las tertulias filosóficas del Café de Oriente o la fundación del PSOE en el bar Casa Labra, cercano a la Puerta del Sol. Hoy día iniciativas como Beers&Politics o Cervecívica tratan de devolver a los bares su papel de debate y reflexión colectiva como verdaderos "parlamentos" de barrio, donde la gente puede expresarse y escuchar con una cerveza en la mano, alejada de los formalismos de las instituciones.

Finalmente, no debemos olvidar que hace 10 años las plazas se volvieron a llenar de debates, reflexiones y deliberación pública. El 15 de mayo de 2011 comenzó el movimiento 15M o "Movimiento de los Indignados", que llevó a plazas de toda España conversaciones y debates sobre qué merecía la pena ser cambiado en este país. Las acampadas se extendieron por sitios emblemáticos como la Puerta del Sol o las Setas de Sevilla, devolviendo a las plazas su origen "ateniense" y romano: ser lugares en los que hablar con los demás. Posteriormente se crearon las asambleas de barrio acercando a la gente la posibilidad de reflexionar sobre lo que les rodea. Plazas, escuelas y locales de toda España se llenaron de palabras.

A 2500 años del comienzo de la democracia ateniense, 30 años tras la muerte de la olma de Vizcaínos de la Sierra y 10 años del surgimiento del 15M, podemos mirar nuestras plazas, árboles y bares y preguntarnos ¿dónde comenzará la próxima revolución?





*Colección César Mohedas. Obras de la línea ferroviaria Madrid - Burgos. Estación de Chamartín (1944)*



# Lanzamos una **App** de comida a domicilio

¿Quién no ha pedido alguna vez comida para llevar? Cada día son más los que utilizan plataformas y agregadores de servicio de comida a domicilio. No se trata de una tendencia que haya nacido durante el 2020, aunque sí es cierto que ha ganado fuerza debido al durísimo impacto de la pandemia en la hostelería. **Se espera que los servicios de delivery y take away sigan creciendo** porque, y aquí tenemos que ser honestos, lo cierto es que no sabemos cuándo volveremos a la vida preCovid.





La Costa Fleming siempre se ha caracterizado por su dinamismo e innovación conservando su propia identidad local y su tradición. Multitud de locales, restaurantes, tiendas y bares abren sus puertas cada día para ofrecer lo mejor a sus clientes, vecinos y amigos. Hoy la Costa Fleming cuenta con una excelente oferta gastronómica: restaurantes de muy diferentes tipos de cocina (contemporánea y tradicional, de autor, minimalista o de vanguardia) y de todos los rincones del mundo (mexicana, argentina, americana, madrileña, asturiana, vasca, ...)

Tradición, experiencia e innovación se dan la mano en el barrio a través de sus comercios. Negocios con más de 50 años de vida, que pasaron de padres a hijos, varias generaciones de profesionales al frente y muchísimas historias que contar. Un ejemplo de esto es el Knight'n'Squire, que sirvió la primera hamburguesa de Madrid en 1968 y esperamos no ver nunca echar la persiana del local. Su historia es la nuestra y afortunadamente hoy sigue funcionando gracias al esfuerzo de sus dueños y la fidelidad de sus clientes. Las dificultades de la pandemia como los aforos limitados en interiores, han obligado a el "El Nait" a adaptarse rápidamente a las nuevas tendencias y renovar estrategias para poder seguir abriendo sus puertas.

Todo esto y mucho más está pasando en mayor o menor medida en el sector hostelero de la Costa Fleming, un barrio que siempre ha sido pionero, moderno y con historia, donde la oferta gastronómica es casi ilimitada. Desde la Asociación Costa Fleming trabajamos para proteger, dinamizar y poner en valor el pequeño comercio y el emprendimiento local. En nuestro empeño por hacer barrio **ponemos en marcha una nueva iniciativa de "apoyo incondicional" al sector hostelero. Gracias a su alianza con la tecnológica Goxo, Costa Fleming respalda a los restauradores y da servicio a los vecinos de la zona creando una plataforma de comida a domicilio y recogida en el local en la que cohabitarán los mejores restaurantes del barrio.**

Todos los restaurantes adheridos podrán incrementar su facturación controlando sus márgenes, digitalizar sus cartas, contar con un equipo de atención al cliente especializado en el servicio a domicilio y lo más importante **tendrán acceso a todos los datos de los clientes** para poder notificarles promociones, desarrollar planes de marketing digital y realizar planes de fidelidad.



## Con la App de Costa Fleming estarás apoyando directamente el comercio local y los restaurantes del barrio

Desarrollar nuestra propia marca de comida a domicilio traerá grandes ventajas a los restaurantes de la zona:

Venderán más sin importar la capacidad del local.

Podrán llegar a un mayor número de clientes principalmente porque aumenta el rango de alcance. Un cliente que no iría al restaurante habitualmente sí podría pedir por delivery y ya no tendría que desplazarse, les ahorrarán tiempo.

Fidelizarán a sus clientes con una experiencia mucho más personalizada y única.

Obtendrán mayor rentabilidad al reducirse las comisiones.

Las condiciones y porcentajes de la plataforma para el propio hosteleros son imbatibles, dejando un margen para el restaurante muy superior al de las demás plataformas existentes.

Nuestros vecinos deben saber que al descargarse y **pedir comida a domicilio a través de la App de Costa Fleming están apoyando directamente el comercio local y los restaurantes del barrio.** Tanto la asociación Costa Fleming como Goxo han realizado un enorme esfuerzo para reducir al máximo los porcentajes consiguiendo como resultado una propuesta de valor sumamente atractiva e imbatible en precio y beneficios para el restaurante, teniendo como único objetivo el apoyo incondicional a la hostelería local.

La respuesta no se ha hecho esperar y establecimientos y marcas como Larrauri, Bertiz, La Güera, Bibì e Bibò, Knight'n'Squire, El Olvido - Grupo La Misión, El Puchero, Saffron Mediterranean Food y Comic Planet entre otros ya han confirmado su participación.





# LA OSA

**EL PRIMER  
SUPERMERCADO  
COOPERATIVO  
Y PARTICIPATIVO  
DE MADRID**

## LA OSA para ALEXANDER

Existe otra manera de consumir. En ella creen más de mil personas que unidas han hecho realidad **LA OSA**, el primer supermercado de Madrid de carácter cooperativo y participativo, en la que las personas y el medioambiente ocupan el centro. Inaugurado en diciembre de 2020 en Avenida de Asturias 57, en nuestro vecino distrito de Tetuán, se trata de un local de 800 m<sup>2</sup>, donde lo que importa es construir colectivamente un supermercado sin ánimo de lucro que ellos mismos gestionan. Les une, además, la intención de convertirlo en un referente hacia un consumo diferente, responsable y sostenible con su entorno.

### **Buenos productos, buenos precios y buena gente.**

**LA OSA** es una entidad sin ánimo de lucro. Su fin principal no es conseguir un beneficio económico, sino que busca el bienestar personal y social. Los beneficios se re- vierten con el objetivo de hacer más accesibles los pro- ductos. Un nuevo modelo de supermercado inspirado en movimientos internacionales: **Park Slope Food Coop**, que funciona desde 1973 en Brooklyn, y especialmente **La Louve** en París, abierto en 2017 y cuya experiencia y asesoramiento han sido clave para la puesta en marcha del proyecto.



En LA OSA solo pueden comprar los cooperativistas. Aportan 100€ al capital social y se comprometen a desempeñar voluntariamente tareas durante 3 horas al mes: recepción de pedidos, atención en caja, reposición, limpieza, administración, etc. Junto a ellos, dos coordinadores y fundadores, así como un equipo profesional con sueldo, que se encargan de la gestión del supermercado y de las compras.

En apariencia es un supermercado al uso con una amplia oferta de alimentos y productos para la higiene personal y la limpieza del hogar, pero propone una manera más consciente de hacer la compra. La oferta incluye solo productos que cumplan los siguientes criterios:

- **Impacto ambiental:** productos procedentes de prácticas que no dañen el medio ambiente.
- **Local:** cuanto más cerca, mejor.
- **Calidad:** productos cuyo sistema de producción o elaboración permita una calidad gustativa y no solo elegidos por criterios medioambientales.
- **Precio:** varias versiones de un mismo producto para ajustarse a los diferentes perfiles de consumidor.
- **Producción justa:** productos elaborados o cultivados por personas en condiciones de trabajo y remuneraciones justas.
- **Cubrir las necesidades de la comunidad:** participación en las compras para configurar un surtido acorde a las necesidades y gustos reales de los socios.

Muchos productores creen en este modelo, comparten ilusión y se han incorporado a la propuesta: Soria Natural, Quién es el jefe, Leche GAZA, Prao Cabo, Five fish, Spiga Negra, Aceites Vizcandar, El Regalao, Conservas artesanas Contigo, Cachopo, Zallo y Calabizo.

En cuanto a frutas, verduras y hortalizas, se han incorporado la Huerta el Chorrillo y la Asociación Jornadas Verdes. La oferta de panes y bollería se ha incrementado con Panario y León The Baker. Los chocolates de Kaitxo, los vinos de Bodegas Berarte, el vermut madrileño Zarro. En el apartado de cosmética, Natur Cosmética y Ecoeko ya ocupan los estantes. Además de un amplio surtido de productos a granel.

A través de jornadas de puertas abiertas en LA OSA trabajan para dar a conocer esta nueva forma de consumo y sumar nuevos socios que hagan sostenible este proyecto. Las personas interesadas en sumarse pueden informarse en el propio supermercado en el número 57 de la Avenida de Asturias, escribiendo un correo electrónico a [socia@laosa.coop](mailto:socia@laosa.coop) o a través de su web [www.laosa.coop](http://www.laosa.coop) y apuntarse a una reunión de bienvenida.



Fotos: Isabel Roncero

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

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



**TODOS  
VENIMOS  
DE LA MISMA  
IMPRESIÓN**



**MERCADER**  
D E I D E A S

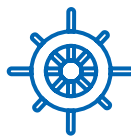


[mercaderdeideas.com](https://mercaderdeideas.com)



**DISEÑO GRÁFICO ...Y MUCHA CREATIVIDAD**

# NAVEGAR POR UN MADRID SIN PLAYA



por **ALFONSO VALMASEDA**

Cuando el periodista Raúl del Pozo bautizó nuestro barrio como la Costa Fleming por las relajadas costumbres de la zona, no creo que imaginase una playa grande atravesando la Castellana donde los madrileños ponían su toalla, tomaban el sol y hasta eran capaces de hacer unos largos. Y es que hace 50 años nuestro barrio era el límite de Madrid y más allá *Hic sunt dracones*... ¡Cómo pasa el tiempo!

Lo cierto es que en nuestro Madrid sin playa, muy cerca del faro de Moncloa, se encuentra la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Navales, con una réplica de la Torre de Hércules de Coruña, y lo primero que les preguntan a los estudiantes es ¿dónde hay barcos en Madrid? La mayoría de los navegantes de España son de Madrid, aquí hay multitud de escuelas para sacarse las titulaciones náuticas. La mayoría de las sedes de las navieras, astilleros y empresas del sector naval están en Madrid. Si nos fijamos, encima del restaurante "El Olvido" hay un cartel que indica: *correduría de seguros navales*. Y la siguiente pregunta sería: ¿puedo navegar en Madrid?

La respuesta es sí: el Pantano de San Juan, al lado de San Martín de Valdeiglesias, se podría considerar la playa de Madrid. ¿Qué tenemos que hacer si queremos saber cómo funciona un barco? ¿Cómo impulsa la vela a una embarcación?

En mi Academia Preparando llevo años ofreciendo los conocimientos necesarios para embarcarte en mi pasión. Doy paseos en mi barco alrededor del pantano durante dos o cuatro horas para admirar un paraje tan hermoso como desconocido de Madrid, en contacto con la naturaleza. Además navegamos al más puro estilo Miami, cerca de las casas de famosos, como Zidane. Comemos una paella a bordo con unas vistas espectaculares. Un paseo familiar, puedes venir con tu mascota, celebrar tu cumpleaños o un aniversario romántico, etc.

Con la pandemia hemos visto que en Madrid tenemos muchos planes por hacer muy cerca de casa. Te invito a una actividad diferente solo, con familia o con amigos para navegar por la costa sin salir de Madrid.

---

## [ ALFONSO VALMASEDA ]

Ingeniero naval y oceánico. Apasionado de la enseñanza y emprendedor con mi propia Academia Preparando en la que ofrezco clases de apoyo escolar, robótica, náutica y paseos en barco. [www.academiapreparando.com](http://www.academiapreparando.com) Tel Contacto: 636409762



# ILLUNBE

LA ESENCIA DE LA GASTRONOMÍA VASCA EN MADRID



## MATERIA PRIMA Y LA PARRILLA

Tras más de 30 años de experiencia en su restaurante de San Sebastián, José Ángel Aguinaga y su equipo se trasladaron a Madrid en 2002 para continuar seleccionando la máxima calidad en materias primas y elaborar lo mejor de la cocina vasca y sus asados en parrilla, con un equipo de profesionales de primer orden. Pescados frescos seleccionados directamente en las lonjas del puerto para viajar hasta Illunbe. Nuestras cintas de carne son de una calidad inmejorable y nuestras chuletas, asadas a la parrilla, no tienen parangón. Compramos las hortalizas y verduras en origen directamente desde las huertas del caserío hasta la mesa. El secreto de Illunbe parece sencillo: buen género bien cocinado. Cocina sin contemplaciones, basada en el producto de temporada que mimma al máximo la calidad de sus platos.



En el Restaurante Illunbe Castellana encontrarás las más exquisitas tradiciones culinarias del País Vasco en Madrid. Selección cuidada y esmerada de nuestros productos, el sentirse como en casa y el trato cercano. Estas características están implícitas en nuestras raíces. Queremos una cocina en la que primen los sabores de los productos. Elaboraciones sencillas que hagan resaltar el verdadero sabor de nuestros platos. Illunbe es comida sana, limpia sin trampa ni cartón. Las mejores recetas de la cocina vasca sin salir de Madrid.

## TRADICIÓN

## RESTAURANTE Y TERRAZA

Un local amplio, cómodo y luminoso que dispone de varios espacios, barra de pinchos, salón, una gran terraza con amplios ventanales en el lateral de la Castellana, abierta todos los días del año. Todas las salas están climatizadas. Illunbe dispone también de un salón privado para eventos y comidas de empresa.



# ILLUNBE

Castellana, 172  
Tel. 918 675 902

Avda. Bruselas, 9  
Alcobendas  
Tel. 914 901 096

HORARIO  
Todos los días  
de 12:00 a 24:00



# LIUNBE

HOTEL

## LIUNBE

### TERRAZA

## LIUNBE

ENTRADA





# ESTAR BIEN

por **JULIA UTGES BLESA**

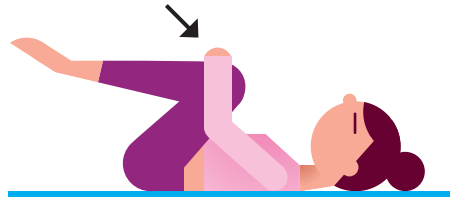
## ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS PARA CIÁTICA

El dolor del nervio ciático se nota desde la zona lumbar, glúteo y puede bajar por la parte posterior de la pierna hasta el pie. Puede ser causado por: hernia discal lumbar (el nervio ciático se comprime en la salida de la columna vertebral) o atrapamiento del nervio en la zona glútea con el músculo piramidal (síndrome del piramidal o falsa ciática).

Si alguno de los ejercicios causa dolor, no los realices y consulta con tu fisioterapeuta o escríbenos a [info@asanarte.es](mailto:info@asanarte.es) y resolveremos tus dudas.

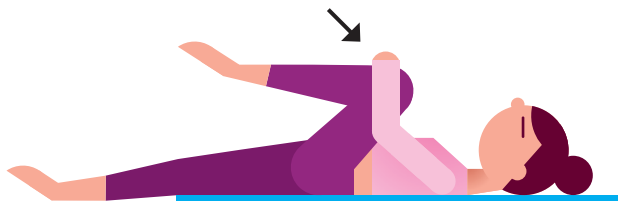
### ESTIRAMIENTO DE LA ZONA LUMBAR

Tumbado bocarriba. Llevar rodillas al pecho y abrazarlas manteniendo la posición.



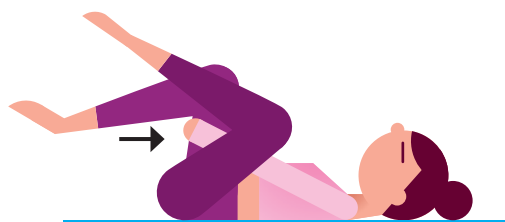
### GLÚTEO

Tumbado bocarriba. Una pierna estirada y la otra la llevamos al pecho y la abrazamos, manteniendo la postura unos 30 segundos. Y después llevamos ligeramente la rodilla hacia el hombro contrario y mantenemos otros 30 segundos.



### PIRAMIDAL

Tumbado bocarriba. Con una pierna flexionada y el pie apoyado en el suelo. colocar el otro tobillo sobre la rodilla que está flexionada. Si se nota estiramiento así, mantener un minuto la posición. En caso de no notar estiramiento, abrazar el muslo de la pierna apoyada y acercarlo al pecho.



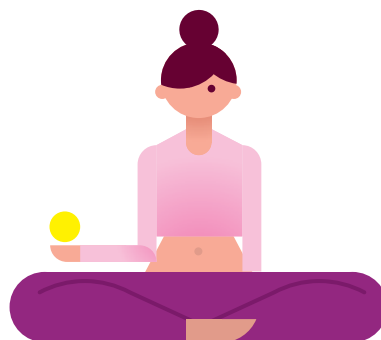
## ESTIRAMIENTO PARA EL CIÁTICO



Tumbado de lado, con el lado afectado arriba, en posición fetal (rodillas recogidas al pecho). Desde esta posición estirar la rodilla de la pierna de arriba, sin levantarla, dejándola apoyada sobre la otra pierna, hasta que se note una pequeña tirantez. Se va a realizar un movimiento rítmico y fluido desde el punto de tirantez (estirando la rodilla hasta notarlo), hasta el punto de relajación (flexionando la rodilla lo necesario para dejar de sentir el estiramiento) durante un par de minutos.

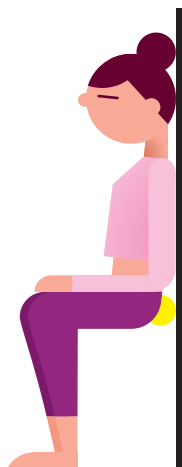
## AUTOMASAJE CON PELOTA

Para este ejercicio nos servirá tanto una pelota de tenis como una de golf por su tamaño o dureza. Podemos hacer el automasaje de pie o tumbado: De pie podemos regular mejor la intensidad del masaje, se recomienda en procesos más agudos de dolor. Y tumbado dejando caer el peso de nuestro cuerpo sobre la pelota. En cualquiera de las posiciones, vamos a buscar el punto medio entre el sacro (hueso que encontramos entre los glúteos) y el trocánter (hueso que notamos a la altura de la cadera), y ahí colocamos la pelota.



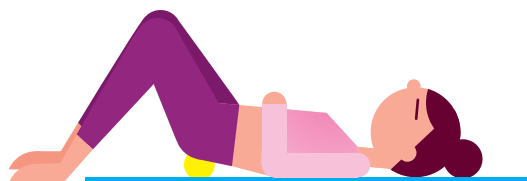
### DE PIE

Ponemos la pelota en el punto medio entre sacro y trocánter y nos apoyamos contra la pared. Podemos masajear de arriba abajo, de lado a lado o en círculos. Regularemos la presión contra la pared, para profundizar más o menos.



### TUMBADO

Tumbado bocarriba, con los pies apoyados en el suelo. Nos giramos de lado buscando el punto medio entre sacro y trocánter. Colocamos la pelota y volvemos a la posición inicial. Masajeamos sobre la pelota de arriba a abajo y de lado a lado.



# la guía de la Costa





## ADDARES INSTITUTO DE DESARROLLO ASEGURADOR

Addares se fundó en 1989 con el objetivo de atender a las necesidades de todo tipo de seguros.

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 de los asegurados e invirtiendo todo el tiempo, dedicación, esfuerzo y profesionalidad, con una clara vocación de servicio y atención. Siempre desde la más rigurosa independencia.

Alberto Alcocer, 5 - 1º Dcha. | Tel.: 915715515 - 915715485 | [www.addares.com](http://www.addares.com)

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



## ALFREDO'S BARBACOA

De las mejores hamburguesas de Madrid. Alfredo's Barbacoa abrió por primera vez sus puertas en 1981 en la calle Lagasca. Su fundador, un neoyorquino amante de España, inaugura cinco años después este local en Juan Hurtado de Mendoza. Se trata de un local más grande donde la familia de Alfredo se ocupa de todo. La carta es casi la misma desde hace más de 30 años, no se ha cambiado ninguna receta y siguen haciendo la salsa barbacoa, la ensalada de col y las tartas siguiendo las recetas originales. Alfredo's tiene fama de servir las mejores hamburguesas de Madrid, carne de vacuno 100% y deliciosas costillas a la parrilla. Restaurante con tradición y sabor americano, todo un clásico para chuparse los dedos! También dispone de servicio a domicilio.

Juan Hurtado de Mendoza, 11 | Tel.: 913451639 | [www.alfredos-barbacoa.es](http://www.alfredos-barbacoa.es)

Horario: lunes a jueves 13:00 - 16:30 y 20:30 - 0:00. Viernes 13:00 - 16:30 y 20:30 - 1:00

Sábados 13:30 - 16:30 y 20:30 - 1:00. Domingos cerrado.



## ALLÒ PIZZA

Deliciosas pizzas artesanas 100% naturales. La masa es fresca, hecha a diario con harina de trigo, aceite de oliva, agua, sal y levadura natural; cocida a 300 grados en horno de piedra. Fina y crujiente. Unido a una excelente calidad en los ingredientes: boletus, anchoas de Santoña, verduras de temporada, embutidos italianos, carnes de primera categoría, sabrosos quesos, etc.

Las pizzas de Allò son únicas, posiblemente una de las mejores pizzas de Madrid. Aquí somos fieles a la pizza Mediterránea, pero recomendamos todas, están buenisimas: Barbacoa, Inferno, Canibal, Napolitana o la De la Casa, siempre diferente, elaborada al gusto del chef.

Doctor Fleming, 23 | Tel.: 913430253 | [www.allopizza.net](http://www.allopizza.net)

Horario: lunes a jueves 13:00 - 16:00 y 20:00 - 0:00

Viernes y sábados 13:00 - 16:30 y 20:00 a 0:00. Domingos 13:00 - 0:00



## ALTAIR COLEGIO INTERNACIONAL

Centro privado, no concertado, de talante liberal y humanista, que opta por una educación integral, personalizada e indiscriminatoria, mediante una actividad educativa que desarrolle la creatividad y el espíritu crítico, practicando una metodología activa, atenta a la evolución personal, social y medioambiental.

El objetivo globalizador del diseño curricular del Colegio Altair es formar personas para que se vinculen con la sociedad en el ejercicio de sus derechos y en el compromiso de sus deberes.

Joaquín Bau, 4 | Tel.: 913451168 | [www.colegioaltair.com](http://www.colegioaltair.com)



## ASANARTE FISIOTERAPIA

Un nuevo concepto en el tratamiento de lesiones. El nuevo centro de fisioterapia y estudio de yoga en nuestro barrio que ofrece tratamientos personalizados para todas las edades desde un punto de vista global e integrador de todas las partes del cuerpo. El objetivo es llegar a la causa de la lesión y resolverla desde el origen hasta sus secuelas. Los tratamientos están orientados a trabajar las cadenas musculares, que relacionan y conectan todo el cuerpo de cabeza a pies, y que nos proporcionan armonía en los movimientos. La principal herramienta es la terapia manual, complementada con ejercicios terapéuticos, para readaptar funcionalmente las lesiones, ganar flexibilidad, tono y equilibrio, con el fin de llegar a una corrección postural total.

Padre Damián, 37 - Local 5 | Tel.: 910660911 - 683274397 | [www.asanarte.es](http://www.asanarte.es)

Horario: lunes a viernes 9:00 - 21:00. Sábados y domingos cerrado.





## ASGAYA

Tradición, innovación y una materia prima excepcional. Cocina asturiana renovada, sin alterar las esencias básicas de las recetas tradicionales, Asgaya nos sorprende con sus elaborados platos en estética, sabor, textura y composición.

Un cálido local, 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](http://www.restauranteasgaya.com)

Horario: 13:30 - 17:00 y 20:30 - 1:00



## BECLEAN TINTORERÍA Y COSTURA

Gloria Cañola y Mercedes Flores llevan más de 18 años al frente de esta pequeña tintorería.

Trabajo bien hecho, con cariño, mimo y cercanía, que goza de la confianza depositada por todos los vecinos del barrio que, desde hace años, les llevamos nuestras prendas preferidas para arreglar, limpiar y planchar.

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

Juan Ramón Jiménez, 47 | Tel.: 691846759

Horario: lunes a viernes 10:00 - 18:00. Sábados 10:00 - 14:00



## BERTIZ

Es una cafetería, panadería y pastelería pero también ofrece restauración con menú variado durante todo el día y a la carta, entre ensaladas, paellas, carnes, pescados, tapeo, con opciones para todos los gustos y con la mejor relación calidad precio. Gran variedad de bollería, bocadillos preparados al momento para garantizar su frescura y todo lo necesario para sus desayunos o meriendas en su oficina o en su casa. Es su decisión consumir en nuestro local o take away, también ofrece servicio de catering para eventos.

Invitamos a probar nuestro delicado y aromático café 100% arábico, en sus diferentes presentaciones. Servicio, calidad y satisfacción garantizados.

Juan Hurtado de Mendoza, 7 | Tel.: 910462499 | [www.bertiz.es](http://www.bertiz.es)

Horario: lunes a viernes 7:30 - 21:00. Sábados y festivos 9:30 - 16:00



## BIBÌ E BIBÒ

En BIBÌ e BIBÒ se preparan cada día helados especiales, según la mejor tradición italiana, utilizando sólo materias primas de la mejor calidad, trabajadas de forma artesanal.

Sabores clásicos como el Pistacho de Sicilia, Avellana con nocciola Piemonte o chocolate Sao Thomé, sabores de la tradición italiana que te sorprenderán, Tiramisù al café, en su versión helado.

Encontrarás también helados a base de fruta seleccionada, ligeros y cremosos.

Joaquín Bau, 1 | Tel.: 683439947 | [www.bibiebibio.es](http://www.bibiebibio.es)

Horario: martes a viernes 12:00 - 13:30 y 17:00 - 21:00. Sábados 12:00 - 23:00. Domingos 12:00 - 21:00



## BOCABOCA

Moderno, dinámico y cosmopolita, con terraza, zona de barra y mesas altas y un gran salón, tranquilo y decorado con excelente gusto.

Presenta una carta de cocina fusión y de mercado perfecta para tapear y compartir con amigos, familia o pareja, o menús diarios muy equilibrados y sanos, con buena relación calidad precio. Te sorprenderán con platos diferentes como el salmón semi marinado en remolacha, soja y emulsión de wasabi, la morcilla de cebolla con huevo poché empanado o las croquetas líquidas de jamón ibérico (imprescindibles). Postres sorprendentes. Trato más que agradable tanto en la sala como en barra. Sin duda, un restaurante que te sorprenderá por su cocina fusión compartiendo sabores con la tradición.

Félix Boix, 8 | Tel.: 915022234 | [www.restaurantebocaboca.es](http://www.restaurantebocaboca.es)

Horario: Zona restaurante: Comidas 13:00 - 16:00. Cenas 21:00 - 23:00 y 0:00 (viernes y sábados).

Zona de tapas y barra: 12:30 - 00:00, barra abierta hasta las 2:00. Cerrado lunes y domingos tarde/noche.

## BONTUR TRAVEL & EXPERIENCES

Somos una agencia de viajes boutique especialistas en crear experiencias personalizadas y únicas alrededor del mundo. Diseñamos cada viaje y experiencia según tu estilo, 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. Te propondremos el mejor destino para cada ocasión: de lujo, remoto, romántico, activo... haremos lo imposible por hacer tus sueños realidad.

Siempre estarás en las mejores manos y con respaldo 24 horas durante todo el viaje. Porque para nosotros, la seguridad de nuestros viajeros es lo primero.

Castellana, 182 | Tel.: 603302706 | [www.bontur.com](http://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

## BLUE HEALTHCARE

Blue Healthcare es el nuevo proyecto sanitario de la familia Cordon, fundadores y ex propietarios del mayor grupo hospitalario privado de España y uno de los primeros de Europa. Los especialistas de Blue Healthcare cuentan con el soporte de un equipo asesor formado por expertos internacionales en salud, dedicados al bienestar emocional y mental, la longevidad, Hospital de Día aplicando medicina inteligente de vanguardia, basada en la precisión, personalización, predicción y prevención. Además el Centro de Diagnóstico Covid de Blue donde se ofrece el mayor catálogo de pruebas diagnósticas existente. Blue Healthcare es el resultado de una profunda reflexión sobre qué puede hacer la medicina para ayudar a las personas a vivir a su mayor potencial orgánico, físico y mental. Un centro capaz de ayudar a las personas a vivir con plenitud en cada etapa de la vida.

Alberto Alcocer, 5 y 7 | Tel.: 919991770 - 919991160 | [www.bluehealthcare.es](http://www.bluehealthcare.es)

Horario: lunes a viernes 9:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00



## CARMEN SENRA ESCUELA DE DANZA

La Escuela de Danza Carmen Senra, con 50 años en la profesión sigue evolucionando y adaptándose a las nuevas tendencias sin perder la esencia de las técnicas clásicas, tanto para niños como para jóvenes y adultos.

Con un equipo de profesores licenciados en pedagogía, bailarines y coreógrafos de la escena actual, la escuela ha obtenido un reconocimiento social y profesional, como escuela pionera y vanguardista, de donde han salido la mayor parte de los maestros y coreógrafos de las últimas décadas.

Apolonio Morales, 11 | Tel.: 913451877 | [www.danzacarmensenra.es](http://www.danzacarmensenra.es)

Horario: Abierto de lunes a sábado



## 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 25 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](http://www.centroopticosocial.es)

Horario: lunes a viernes 9:30 - 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 a cualquiera de ellas, ya que dispone de gran variedad de modelos y complementos de alta gama.

El trato es exquisito y muy personalizado, firmas como La Fee Maraboutée o Guitare, prendas y complementos cuidadosamente seleccionados.

Pasión por la alta calidad, el gusto por los detalles e inquietud por la originalidad con carácter y elegancia son marca de la casa de este clásico de la Costa Fleming.

Félix Boix, 8 | Tel.: 913596349

Horario: 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00





## EL CACIQUE

Abierto desde 1972, fue uno de los primeros restaurantes argentinos de Madrid y uno de los mejores desde su inauguración. En su parrilla, se asan las mejores carnes de importación argentina. Además, platos típicos como las empanadas criollas, la provoleta o el chorizo criollo. Y cómo no, excelentes postres como el panqueque de dulce de leche. Cocina elaborada y con raíces donde el fuego de las brasas respeta la identidad natural de los mejores productos de mercado y los sabores auténticos. El Cacique conserva tradición y entusiasmo en su cocina, renovando el espacio y creando un concepto innovador resultado de la fusión del estilo tradicional y vanguardista. Pasión por la alta gastronomía e incesante inquietud para ofrecer siempre el mejor servicio.

Padre Damián, 47 | Tel.: 913450303 | [www.delcacique.es](http://www.delcacique.es)  
Horario: 13:00 - 16:30 y 20:30 - 0:30. Domingos noche cerrado.



## EL CACIQUITO

La Barra del Caciquito es el lugar ideal para comer, cenar, desayunar o tomar una copa con precios asequibles, una apuesta segura para cualquier momento del día. Cocina non-stop abierta de 10:00 a 0:30, que nos permite comer todos los días a cualquier hora. Ya sea con un desayuno Europeo o New York, disfrutar de la compañía y de sus bocados gourmet o del más deseado momento afterwork. Terraza abierta todo el año, dos amplios salones distribuidos en dos plantas, donde disfrutar de platos sencillos y directos y un comedor privado donde celebrar reuniones con la máxima discreción. La Barra del Caciquito nos ofrece diferentes opciones: menú, picoteo para compartir, pizzas, hamburguesas, menú para grupos, . . . una propuesta muy atractiva para todos los gustos.

Padre Damián, 47 | Tel.: 913592626 | [www.delcacique.es](http://www.delcacique.es)  
Horario: 10:00 - 0:30



## COMIC PLANET

Comic Planet es el nuevo dinner americano de la Costa Fleming. Muy cerca de la Plaza de Cuzco podrás disfrutar de 600 m<sup>2</sup> repartidos en tres plantas dedicadas al cómic y los superhéroes. Un restaurante con tienda propia y diversos espacios y ambientes que nos trasladan a los universos de los superhéroes. Perfecto para celebrar eventos, cumpleaños y aniversarios, cuenta con diferentes 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](http://www.comicplanet.es)  
Horario: lunes a domingo de 10:00 a 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](http://www.coventgarden.es)  
Horario: lunes a miércoles 17:00 - 00:00 y jueves a domingo 12:00 - 0:00



## EL HORREO 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 barra larga donde podemos elegir un pincho, 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 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, cachopo de ternera y pulpo a la brasa.

Doctor Fleming, 52 | Tel.: 913456389 | [www.elhorreoasturiano.com](http://www.elhorreoasturiano.com)  
Horario: 8:00 - 0:00

## EL OLVIDO

Es un local de amplios ventanales con tonos blancos y naranjas, en maderas, ocres y arpillera con un diseño y decoración actual que hacen de El Olvido un agradable y acogedor restaurante. Perfecto para disfrutar tanto en la barra, como en la terraza o en sus salones por la noche al calor de la luz de las velas.

Destacamos la amabilidad y la atención del personal y la excelente relación calidad/precio. Cocina sana, original, equilibrada y de calidad. De la carta destacamos el tataki de atún, las milhojas de rabo de buey y los postres caseros, toda una delicia que sobresale de muchos restaurantes en cuanto a su calidad y cantidad.

Juan Hurtado de Mendoza, 13 | Tel.: 917030056 | [www.lamision.es/el-olvido-conocenos](http://www.lamision.es/el-olvido-conocenos)

Horario: 7:30 - 0:00



## 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 una de las empresas con más prestigio en el sector.

Desde hace más de 40 años Fernando Cler Relojeros es su mejor aliado para sus queridos y entrañables relojes.

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](http://www.fernandoclerrelojeros.com)

Horario: 10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábados 10:30 - 14:00



## FLORISTERÍA JACARANDA

La floristería Jacaranda lleva más de 40 años de tradición en todo tipo de arte floral, siendo un referente en la zona, a la vanguardia en floristería y decoración.

Plantas y flores semanales de extraordinaria calidad para sus celebraciones, bodas, coronas, decoración de oficinas, plantas y ramos para particulares. Decoración y mantenimiento de oficinas, regalos de empresa y eventos.

Una cuidada selección de arreglos florales con la mejor variedad, calidad y tipo de flores. Envíos a domicilio.

Juan Ramón Jiménez, 45 | Tel.: 913596555 - 913507542 | [www.floristeriajacaranda.com](http://www.floristeriajacaranda.com)

Horario: lunes a viernes 9:30 - 14:00 y 17:00 a 19:00. Sábados 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 a medida, basándonos en tu 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](http://www.fratellioptica.com)

Horario: lunes a viernes: 10:00 a 14:00 y 17:30 a 20:30. Sábados: 10:30 a 14:00. Tel. Cita Previa: 680917081



## FRUTERÍA D'ALISTE

Los hermanos Manuel y José Casas de la comarca de Aliste en Zamora, nos ofrecen los mejores productos de sus huertas, setas silvestres, quesos, carnes, embutidos, frutas, castañas y miel. Una apuesta agroalimentaria tan justa con las familias de la comarca como sostenible en el tratamiento de la tierra. Un proyecto que en poco tiempo está haciendo las delicias de lo mejores restaurantes de la capital. En su nuevo local de Juan Ramón Jiménez 7 todo el producto es excepcional: frutas y verduras de temporada, setas frescas, en conserva o deshidratadas, tomate rosa de Barbaastro, 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](http://www.daliste.es)

Horario: 9:00 - 14:30 y 17:00 - 20:30. Sábados tarde y domingos cerrado.





## INTIMA HEALTH CARE

Llega a nuestro barrio Íntima Health Care, una clínica para la mujer. Se trata de un concepto pionero formado por un equipo multidisciplinar de mujeres profesionales (ginecóloga, fisioterapeuta de suelo pélvico, nutricionista, auxiliar de enfermería y profesora de pilates) enfocado en que la mujer vuelva a recuperar su seguridad, salud y bienestar.

Su tecnología puntera, como el Láser íntimo Monalisa Touch, junto con la Fisioterapia de suelo pélvico es la solución a molestias íntimas como la sequedad vaginal o la incontinencia. Cuentan también con estética facial y corporal con radiofrecuencia Indiba y clases personalizadas de Pilates/Yoga. Por otro lado, encontrarás el asesoramiento nutricional y un abordaje profesional de la sexualidad para ayudarte a gestionar etapas tan vitales como son el embarazo, el postparto y la menopausia.

Félix Boix 18 (patio exterior enfrente de la iglesia) | Tel.: 911723582 | [www.intimahc.com](http://www.intimahc.com)

Horario (cita previa telefónica) Lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00



## JOSÉ LUIS

Inaugurado en 1960, este prestigioso establecimiento es todo un clásico en el barrio. Situado frente al Bernabéu, el restaurante José Luis ofrece una deliciosa carta de cocina vasca, internacional y creativa. Recetas exclusivas que podrás degustar en sus salones, espacios en tres niveles que garantizan esa atmósfera de los momentos inolvidables o en sus terrazas climatizadas abiertas todo el año. El lugar ideal para rendirte al placer de sus succulentos manjares, como las alcachofas naturales con almejas en salsa o su explosivo arroz con codornices y cola de cigala. Un rincón perfecto para una agradable cita gastronómica, y como no, de los famosos pinchos de José Luis.

Rafael Salgado, 11 | Tel.: 914575036 | [www.joseluis.es](http://www.joseluis.es)

Horario: 13:00 - 16:00 (todos los días). 20:30 - 0:00 (excepto domingos)



## 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, objetos de lo más variopinto, hacen de este lugar uno de los locales con más encanto.

En cuanto a la carta: 13 hamburguesas diferentes, perritos calientes, su famoso chilli con queso o sus bollos holandeses, todo a precios muy económicos. Una amplia carta de cervezas y copas a muy buen precio completan la oferta de este imprescindible de la Costa Fleming.

Félix Boix, 9 | Tel.: 913450154

Horario: 13:00 - 1:00. 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 que lucha como espartano por defender su singularidad y seguir cautivando a un público selecto y amante del detalle. Generación tras generación, ha pasado a ser la papelería de referencia en el barrio, por su surtido tan amplio como singular. Hoy Fernando te atenderá entre multitud de tipos de papel, cuadernos, libretas, estilográficas, y una amplia diversidad de libros, artículos de regalo (destacar los carruseles de coleccionista que siempre han decorado sus escaparates) y por supuesto todo el material de oficina necesario para los que aún hoy seguimos amando lo táctil frente a lo digital.

Félix Boix, 7 | Tel.: 913450620

Horario: lunes a viernes 9:00 - 20:00. Sábados 11:00 - 14:00



## LA CASA DE CRISTAL

Dos familias con más de 50 años de experiencia en el mundo de la gastronomía abren este oasis urbano acristalado en el corazón de Costa Fleming. Con cocina de toda la vida, pero adaptada a los tiempos de hoy. Carta equilibrada con plato del día y productos de temporada, fondo de cocina tradicional, con detalles modernos. Sus grandes especialidades son las albóndigas de rabo de toro, el cocido madrileño en puchero de barro individual o las carnes y pescados. Su preciosa terraza decorada al más puro estilo artdecó o la barra interior con mesas altas son el lugar perfecto para tomar un vino y compartir unas raciones. La Casa de Cristal es un excelente restaurante, es ese lugar al que sabes que vas a volver pronto: una apuesta por la calidad y la calidez.

Pedro Muguruza, 1 | Tel.: 912042425 | [www.restaurantelacasadecristal.com](http://www.restaurantelacasadecristal.com)

Horario: martes a sábados 12:00 - 2:00. Cerrado domingos noche y lunes.

## LA CENTRAL DE CHAMARTÍN

La Central de Chamartín es sinónimo de calidad, tradición y excelencia. Esta pescadería de las de toda la vida, abrió sus puertas en 1964, sirviendo pescados y mariscos recibidos diariamente del puerto, todos de primerísima calidad, muchos de ellos etiquetados como Pescado de Estero. Un método llamado a ser el futuro de una pesca sostenible, ecológica, de máxima calidad, fresca y sabor. Centolla gallega, gamba de Huelva, zamburiña, percebe, pulpo, atún, angula, bacalao, besugo... todo el producto es excelente, déjese aconsejar por Emiliano, estamos ante uno de los primeros negocios que abrieron en el barrio y lleva más de 50 años dando servicio tanto a particulares como a los mejores restaurantes de la zona.

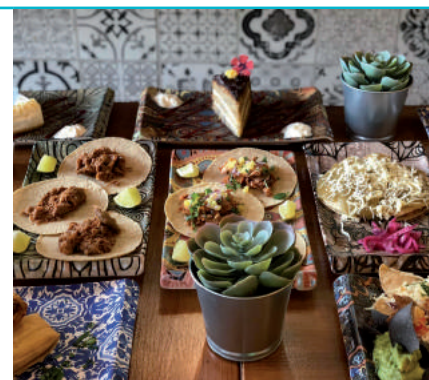
Juan Ramón Jiménez, 7 | Tel.: 914576638 - 914588386  
Horario: 8:00 - 15:00 y 17:30 - 20:30. Sábados 8:00 - 15:00



## LA GÜERA

La Güera es la nueva sorpresa mexicana en el corazón de Costa Fleming. Un gastrobar. Una taberna. Un antro como gusta llamarse en México, que debe su nombre a la Güera Rodríguez (1778 - 1850) un personaje extraordinario, emblemático y fundamental en la historia de la Independencia de México, una mujer prototipo de ilustración y belleza. Es precisamente ese espíritu revolucionario el punto de partida de este restaurante mexicano con una cocina alegre, diferente, moderna, creativa y a la vez tradicional. Bienvenidos al mejor antro mexicano de Madrid.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 910565047 | [www.restaurantelaguera.es](http://www.restaurantelaguera.es)  
Horario: domingos a jueves 13:00 - 17:00 y 20:00 -23:30. Viernes y sábados 13:00 - 17:00 y 20:00 - 2:00



## LA VILLANA GIN & COCKTAIL ROOM

La Villana es considerada una de las mejores coctelerías de Madrid. Te recibe en un ambiente clásico industrial, una decoración muy cuidada, con grandes y cómodos sofás de cuero donde 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.

Padre Damián, 37 | Tel.: 913507611 | [www.lavillanabar.com](http://www.lavillanabar.com)  
Horario: martes a sábado desde las 18:00. Lunes cerrado.



## 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. La Vita es especialista 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 - 14:30 y 17:00 - 21:00 . Sábados 10:30 - 14:30.



## LAGAREJO BAR

La terraza de Lagarejo Bar es un oasis en La Costa. Un jardín acogedor escondido del tráfico y el ruido, perfecto para disfrutar de unas cervezas con amigos, un buen cóctel o de su famoso café irlandés siguiendo una excelente combinación de sabiduría y experiencia que reconforta a los que lo degustamos, quizás el mejor café irlandés de Madrid. También ofrece a diario un menú casero de cocina sana, equilibrada y de una calidad óptima elaborado con productos frescos de primera y a muy buen precio. En su carta también encontramos una amplia variedad de tapas, tostas, conservas especiales, raciones, picoteo variado y estupendos cócteles. La relación calidad/precio y el trato es excelente.

Pedro Muguruza, 3 | Tel.: 911527744 | [www.barlagarejo.com](http://www.barlagarejo.com)  
Horario: martes a jueves 11:00 - 1:00. Viernes 11:00 - 2:30 . Sábados 12:00 - 2:30 . Domingos 12:00 - 0:00





## 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 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 la Costa Fleming y sus familiares.

Pedro Muguruza, 8 | Tel.: 913502401 - 670011498

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



## LARRAURI

Un rincón vasco que cuenta con bar, terraza y un comedor con capacidad para 25 comensales. Un local perfecto para celebraciones sociales o comidas de empresa, donde se le ofrecen los mejores platos de la cocina vasca de toda la vida con su especialidad en pescado fresco, y chuleta guipuzcoana. En la barra de Larrauri, los "pintxos" una forma de innovar y dar a conocer de manera informal lo que ilustra la frase "comer con los ojos", y también una carta tradicional, nacida en los caseríos con una diversidad de raciones o medias raciones que transmiten la esencia de la cocina vasca. La terraza para encuentros de amigos, y el restaurante un lugar para comer y disfrutar en vasco. La calidad de nuestros productos y el cuidado servicio que prestamos a nuestros clientes es nuestra mejor carta de presentación. Pretendemos siempre complacer y hacer pasar un rato agradable a nuestros clientes, pendientes en todo momento que nada les falte.

Juan Ramón Jiménez, 9 | Tel.: 810525517 - 630079006

Horario: martes a viernes 10:00 - 00:30. Sábados 12:00 - 1:00. Domingos 12:00 - 17:00



## LATERAL FLEMING

Gastronomía, buen ambiente y estética espectacular, en un espacio único inspirado en la naturaleza. Su propuesta innovadora se basa en una variada carta de pinchos y raciones, elaborados diariamente en sus cocinas, con materias primas de máxima calidad, y un eficaz servicio al cliente. Distribuido en dos plantas y una sorprendente terraza invernadero, los clientes pueden disfrutar de las diferentes propuestas según el momento del día: desayunos, cocina non-stop y una oferta variada de copas y coctelería para acompañar la sobremesa, o iniciar el fin de semana en un ambiente distendido y sofisticado.

Un acierto donde repetir y vivir la experiencia Lateral.

Doctor Fleming, 44 | Tel.: 915157189 | [www.lateral.com/restaurantes/fleming](http://www.lateral.com/restaurantes/fleming)

Horario: lunes a miércoles 9:00 - 1:00. Jueves y viernes: 9:00 - 2:00. Sábados 12:00 - 2:00. Domingos 12:00 - 1:00



## LEVADURAMADRE

Panadería y pastelería artesanal con productos naturales. Una Coffee Bakery contemporánea en la que te sentirás como en casa. Los mejores y más variados tipos de pan artesano, cafés e infusiones, así como una cuidada selección de pastelería, bollería y productos salados que le dan una vuelta a la tradición para convertirse en tentadores y sofisticados bocados, perfectos tanto para picar entre horas como para dejarnos satisfechos a mediodía. Mimo al producto, al cliente, al empleo de materias primas ecológicas y sostenibles seleccionadas, a los procesos de producción artesanales, al empleo de masa madre y respeto por los tiempos de fermentación y, en definitiva, al gusto por las cosas bien hechas. Un local imprescindible para los amantes del buen pan de calidad.

Panamá 3 | Tel.: 912984043 | [www.levaduramadre.es](http://www.levaduramadre.es)

Horario: de lunes a sábados 8:00 - 21:00. Domingos 8:30 - 15:30



## MANUEL ARANDA BIENESTAR Y BELLEZA

Más de treinta años en el barrio con un objetivo y filosofía muy clara: reunir en un mismo espacio el más amplio catálogo de servicios y equipo de profesionales, con las mejores técnicas y productos del mercado. Dedicación, constancia, coherencia y honestidad. No dejes de visitar las nuevas instalaciones de Juan Hurtado de Mendoza 5 o el Barber Shop en Doctor Fleming 23. 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.

Mujer: Juan Hurtado de Mendoza, 5 | Tel.: 913504179 | [www.manuelarandabienestarybelleza.com](http://www.manuelarandabienestarybelleza.com)

Horario: lunes a sábados 9:00 - 21:00. Domingos 10:00 - 19:00

Hombre: Doctor Fleming, 23 | Tel.: 913507819 | Horario: lunes a viernes 9:00 - 21:00. Sábados 9:00 - 14:00



## NITTYGRITTY

Un espacio equilibrado, acogedor, fresco y agradable, donde disfrutar de una original y variada carta compuesta por comida ligera, sana y productos frescos de temporada.

Materia prima de alta calidad y producto de temporada. Desayunos caseros, comida biológica, platos para celíacos y veganos.

Dispone de diferentes espacios, todos ellos con una agradable iluminación que combina luz natural y artificial de manera equilibrada, entre los que destacan su patio y terraza ideales para disfrutar al aire libre. Ideal también para tomar una copa afterwork en un ambiente inmejorable.

Doctor Fleming, 51 | Tel.: 914347333 | [www.nittygritty.es](http://www.nittygritty.es)

Horario: lunes a viernes 8:00 - 2:00. Sábados 9:30 - 2:00. Domingos cerrado



## NOUBA

Un local singular situado en un entorno único e incomparable: justo en el centro de la Costa Fleming.

Arropado por árboles dentro del parque de San Fernando encontramos este maravilloso local que nos ofrece un ambiente acogedor, fresco y cercano. Simplemente un pequeño oasis inesperado en el centro de Madrid.

La gran terraza climatizada se convierte en la carpa principal donde los clientes disfrutan de desayunos, comidas, meriendas, cenas y copas todos los días de la semana. Su amplia carta ofrece una rica degustación para todo momento.

Alberto Alcocer, 9 (Parque de San Fernando) | Tel.: 913507641 | [www.nouba.es](http://www.nouba.es)

Horario: lunes a jueves 9:00 - 0:30. Viernes y sábados: 9:00 - 2:30 - Domingos: 9:00 - 0:30



## PEDRO FERNÁNDEZ

Hace nada menos que 50 años que abrió sus puertas la ferretería de Pedro Fernández y tres generaciones más tarde sus hijas continúan con el negocio reconvertido en un lugar donde podemos encontrar prácticamente cualquier cosa.

Resulta increíble la cantidad de regalos originales, decoración, utensilios de cocina o ropa, complementos y bisutería que hay en Pedro Fernández. Por supuesto sigue siendo la ferretería de referencia del barrio, el lugar donde copiamos las llaves los vecinos y donde recibimos el trato cariñoso y cercano de una familia que lleva tantos años en el barrio.

Doctor Fleming, 35 | Tel.: 913502998

Horario: de Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00

Sábados de 10:00 a 14:00



## PEREA ABOGADOS

Despacho de abogados fundado en 2003 por Antonio Perea Gala, abogado especializado en derecho del deporte, mercantil, laboral, inmobiliario, concursal y de extranjería. Antonio Perea Gala imparte clases en el Instituto Superior de Derecho y Empresa, siendo profesor en el Máster de Gestión y Derecho Deportivo, también da clases en el Centro de Formación del ICAM, en el Curso Superior de Derecho Deportivo. Ha impartido ponencias en diferentes instituciones y publicado artículos en diferentes medios sobre materia mercantil. Ofrece un asesoramiento multidisciplinar, con servicios de alta calidad y honorarios competitivos. Con un equipo de abogados especializados en ofrecer soluciones legales específicas a tus problemas.

Doctor Fleming, 56 - 1º Dcha. | Tel.: 915748139 - 626125436 | [www.perea-abogados.com](http://www.perea-abogados.com)



## ACADEMIA PREPARANDO

Un método diferente y atractivo para que los alumnos aprueben adquiriendo los conocimientos, habilidades y confianza. Motivadores métodos de enseñanza y ejercicios personalizados enfocados a desarrollar la autoestima de nuestros alumnos. Conseguir buenas notas y nuevos hábitos de estudio, esfuerzo y constancia son aptitudes que durarán toda la vida. Nuestros profesores, ingenieros y licenciados titulados, trabajan para encontrar la mejor estrategia de aprendizaje para tus hijos. Matemáticas, física, lengua, ... Todas las asignaturas de la ESO y Bachillerato.

Los fines de semana organizamos paseos en barco para toda la familia y enseñamos a navegar en el pantano de San Juan (a una hora de Madrid).

General Gallegos, 3 | Tel.: 636409762 | [www.academiapreparando.com](http://www.academiapreparando.com)

Horarios: lunes a jueves 16:30 - 20:30





## PROFESORA DE INGLÉS BILINGÜE

"The better the quality of our communication, the more useful (and agreeable) to ourselves and others we will be and the longer we will be remembered". (Primo Levi Other People's Trades 1985).

Profesora de inglés bilingüe con mucha experiencia universitaria prepara para los exámenes de Cambridge y también inglés avanzado para exposiciones orales y conversación.

Enseñanza a medida. Precios interesantes. Descuento a grupos entre 2 y 4 alumnos máximo.

Pedro Muguruza, 1 | Tel.: 913508358 - 661174975

Rosa Alonso



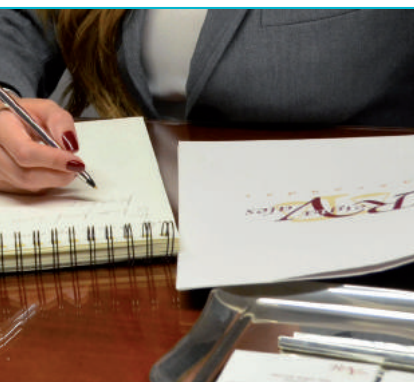
## RAST CAFÉ

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.

El resto está a la altura: estupenda 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](http://www.restauranterastmadrid.com)

Horario: lunes a sábado 7:00 - 2:00



## REIGÍA VALES ABOGADOS

Despacho multidisciplinar con profesionales altamente cualificados que ofrecen un servicio personalizado y una asistencia jurídica completa. Con sede en Madrid y Brasilia, ofrece a sus clientes un equipo de abogados formados específicamente en cada área de especialidad y que conocen en profundidad los últimos cambios legislativos, son conscientes del actual contexto económico y saben adaptarse al rápido avance tecnológico que exige actualmente nuestro entorno. En Reigía Vales Abogados, contamos con una amplia experiencia procesal y de asesoramiento que es clave para dar un servicio satisfactorio a nuestros clientes. Además 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](http://www.reigiavales.com)

Horario: lunes a viernes 9:00 - 14:00 y 16:00 - 20:00



## RESTAURANTE ILLUNBE CASTELLANA

Las tradiciones culinarias del País Vasco, que tras más de 30 años de experiencia en su Caserío de Usurbil (San Sebastián), con José Ángel Aguinaga, elegido el mejor parrillero del País Vasco al frente, se trasladaron a Madrid en 2002 para continuar seleccionando la máxima calidad en materias primas y elaborar lo mejor de la cocina vasca y sus asados en parrilla, con un equipo de profesionales de primer orden. Productos de alta calidad con manos experimentadas en cocina española para significar un refugio gastronómico único en Madrid. El secreto de Illunbe parece sencillo: buen género bien cocinado. Cocina sin contemplaciones, basada en el producto de temporada que mima 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. Illunbe es comida sana, limpia, sin trampa ni cartón.

Castellana, 172 | Tel.: 918675902 | [www.illunbe.com/la-castellana](http://www.illunbe.com/la-castellana)

Horario: 12:00 - 0:00



## RESTAURANTE EL PUCHERO

El Restaurante El Puchero es un referente de la mejor cocina tradicional de Madrid. Productos de primera, tratados con entusiasmo, mimo y esmero desde 1940 en una propuesta cercana y familiar que nunca pasará de moda. Su cocina basada siempre en la mejor materia prima, productos de la mejor calidad para elaborar sus famosos guisos: el cocido de los jueves, las lentejas de los miércoles o unos judiones de La Granja los viernes. Carnes y pescados de primera, productos de temporada, no debes perderte las habitas guisadas con jamón, los chipirones en su tinta, los callos o el rabo de toro. Y, por supuesto, una estupenda carta de vinos y deliciosos dulces caseros. La carta se adapta en primavera-verano para disfrutar de raciones ideales para compartir en su terraza climatizada, una de las terrazas más agradables de Madrid: un espacio amplio en un entorno tranquilo y acogedor. Estamos ante uno de los mejores restaurantes de la Costa Fleming que sin duda debes conocer. Buen provecho!

Padre Damián, 37 | Tel.: 913456298 | [www.elpuchero.com](http://www.elpuchero.com)

Horario: 13:30 - 16:00 y 21:00 - 23:30. Domingos cerrado.

## SACHA - BOTILLERÍA Y FOGÓN

A punto de cumplir 50 años, Sacha sigue ajeno a dudas y es, sin lugar a dudas, uno de los mejores restaurantes de España. "En pocos sitios se come tan bien como en Sacha" es una frase que oímos a menudo. Producto excepcional tratado con delicadeza en un ambiente de bistró parisino. Abrió en 1972 y mantiene su toda su esencia. La cocina de Sacha no defrauda nunca y es punto de encuentro de los que saben del buen comer. Falsa lasaña de txangurro y erizo de mar, los riñones al ciboulette o el bocata de papada y trufa, la tortilla vaga, semicujada por una cara que varía sus ingredientes dependiendo del día (finisimas morcillas, chorizos, piparras...) 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 posterior. Zona Ajardinada | Tel.: 913455952

Horario: lunes a sábado 13:45 - 16:00 y 20:30 - 00:00. Domingo cerrado



## SAFFRON MEDITERRANEAN FOOD

No te pierdas el nuevo Gastrobar en el corazón de Costa Fleming.

Estupendas tapas, raciones y tostas. Productos siempre frescos y de alta calidad en una cocina mediterránea en un entorno familiar, íntimo y cercano. Tanto en sus menús del día como en la selección de platos de la carta Saffron ofrece una cocina equilibrada, sana, tradicional con toques de modernidad. Especialidades entre las que se destacan la tortilla Saffron ¡un diez!, los caracoles en salsa de la Tía Luci y una amplia variedad de tablas, tostas, ensaladas y raciones para compartir. Picoteos que se pueden alargar hasta convertirse en un tardeo estupendo hasta entrada la noche con amplia selección de licores, primeras marcas y copas premium.

Un lugar perfecto para pasar un rato inolvidable y en la mejor compañía.

Doctor Fleming, 39 | Tel.: 914939331

Horario: lunes a sábado 10:00 - 0:00.



## SHIATSUDO - CLÍNICA Y ESCUELA JAPONESA DE SHIATSU

El Shiatsu ha logrado un reconocimiento a nivel internacional por su gran efectividad en problemas de espalda y desequilibrios del cuerpo en general (lumbalgias, cervicalgias, contracturas, lesiones deportivas, etc). Más de 500 metros cuadrados, 12 salas adaptadas, 11 terapeutas con una dilatada experiencia. La clínica de Shiatsu de Madrid garantiza una terapia auténtica y eficaz para mejorar la calidad de vida del paciente. También muy cerca de la clínica de Shiatsu se encuentra la escuela japonesa de Shiatsu, donde se forman futuros terapeutas. El secreto de la longevidad japonesa en pleno Chamartín.

Clínica: Juan Hurtado de Mendoza, 9 - Esc. B - 107 | Tel.: 913453699 | [www.shiatsudo.com](http://www.shiatsudo.com)

Horario: lunes a sábado 9:30 - 20:30

Escuela: Joaquín Bau, 2 | Tel.: 913457124



## 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.

En Suelos & Paredes llevan 15 años decorando y poniendo a disposición de sus clientes los materiales más innovadores y elegantes para conseguir los mejores resultados.

Un equipo altamente profesional compuesto por diseñadores, comerciales e instaladores, dispuesto a llevar a cabo su proyecto.

Doctor Fleming, 58 | Tel.: 913328715 - 609141550 | [www.suelosyparedes.com](http://www.suelosyparedes.com)

Horario: lunes a viernes 10:00 - 20:00. Sábados 10:00 - 14:00 (bajo cita previa)



## TALLER ALONSO E HIJOS

El taller de los hermanos Mariano y Ángel Alonso lleva décadas solucionando cualquier problema mecánico que se presente en tu vehículo. Confianza con más de 40 años de experiencia en reparación y mantenimiento de tu coche. Mecánica rápida, revisiones, neumáticos, frenos, tubos de escape, repuestos originales y de primeras marcas. Reparación y mantenimiento del motor, aire acondicionado, amortiguadores, audio, electricidad, etc. Todos los servicios necesarios del automóvil y con la mejor calidad, trato y precio. Profesionales expertos y altamente cualificados que te atenderán y te aconsejarán siempre, ofreciéndote la mejor garantía. Un taller de fácil acceso que lleva toda la vida formando parte de nuestro barrio.

Joaquín Bau, 3 | Tel.: 913503178

Horario: lunes a viernes 8:30 - 14:00 y 16:00 - 19:00. Sábados y domingos cerrado.





### THE RED LION

The Red Lion, o simplemente “el león” como lo llamamos por aquí, es el primer pub inglés de Madrid. Abrió sus puertas en 1966 y desde entonces ha vivido varias generaciones de amigos conversando, tomando unas copas o jugando una buena partida de dardos. Es pequeñito y muy acogedor. La decoración está a caballo entre lo medieval y lo victoriano, en madera como un buen pub inglés. Buena música y muy buen ambiente, un sitio estupendo para conversar con amigos.

Déjate llevar por la gente que habita “el león” y empápate de la historia del barrio, porque estás ante uno de los verdaderos clásicos de la Costa Fleming.

Juan Hurtado de Mendoza, 9 | Tel.: 913591118 | [www.leonrojo.com](http://www.leonrojo.com)

Horario: 11:00 - 3:00



### TOP ONE DEL CACIQUE

Arquitectura y gastronomía se fusionan en el escenario ideal de los que no renuncian a combinar el placer con los negocios. Moderno y con un diseño innovador. Su carta sólo utiliza productos frescos de mercado donde la estacionalidad es lo más importante y los ingredientes de temporada. Punto de encuentro de los visitantes de la zona que se suman a diferentes propuestas: los desayunos gourmet y cosmopolitas, su cocina “casual food” a mediodía, sabores con un toque vanguardista y con opción de medias raciones en muchos de sus platos, cenas para compartir y un punto de encuentro imprescindible para los amantes del afterwork más chic y sofisticado. Selección de bebidas premium que acompañan bocados salados o la alta pastelería invitando a disfrutar de las tardes en la Costa Fleming.

Padre Damián, 38 | Tel.: 915134611 | [www.delcacique.es](http://www.delcacique.es)

Horario: lunes a domingo 9:30 - 0:30. Domingos noche cerrado (excepto víspera de festivo).



### 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, de corte clásico en el que te sentirás como en casa gracias a su cocina tradicional y al trato familiar, cercano y atento. En Viga-Mar's encontrarás una excelente relación calidad/precio, desde los desayunos, aperitivos, comidas, cafés, copas o cenas. Buen menú del día, casero y siempre con varias 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. El Viga-Mar's es un restaurante de los de toda la vida, sencillo, casero, tradicional y con un trato estupendo.

Doctor Fleming, 56 | Tel.: 913591036

Horario: 8:00 - 0:00



### VINOTECA VINALIUM

Tienda especializada en vinos, cervezas artesanas y destilados regentada por Nacho, tu #sumillerdelbarrio.

Ofrecemos una cuidada selección de más de 2.000 referencias para satisfacer cualquier paladar. Estaremos encantados de recibirte 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 y eventos de empresa o sociales.

Todo en torno al placer de degustar y disfrutar del vino sin salir de tu barrio.

Pedro Muguruza 3 | Tel.: 686615869 | [www.vinaliummadridcuzco.com](http://www.vinaliummadridcuzco.com)

Horarios: martes a viernes 10:30 - 14:00 y 17:00 - 20:30. Sábados 11:00 - 15:00. Domingo 11:00 - 14:00. Lunes cerrado



### VITALDENT

Calidad y atención personalizada. Éstas son las dos palabras que definen el compromiso de la Clínica Vitaldent López de Hoyos, un compromiso que se apoya en la experiencia de 30 años velando por la salud bucal de los madrileños, en la profesionalidad de su experimentado equipo y en la garantía de haber atendido a miles y miles de pacientes. La Clínica Vitaldent López de Hoyos, ofrece un completo servicio odontológico adecuado a las necesidades del paciente, desde implantología, hasta ortodoncia y odontología general con tecnología puntera. El cuidado de la mejor sonrisa es el objetivo de un equipo de profesionales de confianza, que asesora todos los pacientes antes, durante y tras cualquier tratamiento.

López de Hoyos, 115 | Tel.: 914104935 | [www.vitaldent.com](http://www.vitaldent.com)

Horario: lunes a viernes 10:00 - 14:00 y 16:00 - 21:00. Sábados 10:00 - 14:00

## WORKSHOP DEL CACIQUE

Un nuevo local, moderno y cosmopolita, con zona de barra y mesas altas, dinámico y excelente de trato y menú. Presenta una carta de cocina fusión y de mercado perfecta para compartir con amigos, familia o pareja. Entrantes fríos como la tierra de foie grass con jalea de rosas o calientes como el ravioli de gallina con salsa de trufa. Excelentes carnes como el lomo saltado, presa ibérica (no olvidemos que estamos en uno de los restaurantes del grupo Del Cacique, esto es sinónimo de excelencia en la parrilla) o del mar, recomendamos el pulpo asado, el ceviche o las zamburiñas. Una amplia selección de vinos que maridarán con tus platos favoritos y por supuesto postres de receta artesana. El Workshop del Cacique nos plantea un viaje gastronómico que te sorprenderá por su cocina fusión compartiendo sabores con la tradición de El Cacique.

Padre Damián, 21 | Tel.: 910569041 | [www.delcacique.es](http://www.delcacique.es)

Horario: martes a domingo 12:30 - 0:30 (jueves, viernes y sábado hasta la 1:30). Lunes cerrado.



## ZONA

Una excelente boutique de moda y complementos. La amabilidad y cercanía de Lola, su dueña, hacen de este local uno de los referentes en la Costa Fleming. Zona abrió sus puertas hace más de treinta años. Ha vestido y aconsejado a cientos de clientas con prendas exclusivas y complementos perfectos.

En esta boutique podrás encontrar una selección de firmas de moda y complementos de diseñadores españoles y europeos. Alta calidad a muy buen precio, es una moda distinta y actual. Si quieres huir de los patrones de moda marcados por lo cotidiano esta es tu tienda!

Juan Ramón Jiménez, 37 | Tel.: 913593707

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



Algunos horarios comerciales pueden estar sujetos a cambios en función de la normativa en relación a la crisis sanitaria.

En mi barrio no hay emprendedores



Paseando y compartiendo la actualidad del barrio con el alcalde de Madrid **José Luis Martínez-Almeida**, Sonia Cea Quintana, concejala del distrito y representantes de Comerciantes Chamartín. Comprometidos con los valores de cercanía del comercio y hostelería local.



**Desayuno Networking** con emprendedores en AJE Asociación de Jóvenes Empresarios de Madrid, con Distrito Castellana Norte, ACEMTA Las Tablas y Montecarmelo, Asociación de Comerciantes y empresarios de Chamartín y del Barrio del Pilar. Creando sinergias.



Campaña de promoción del **comercio y la hostelería local**. En primavera florecen las mejores ofertas y descuentos en un gran tótem lleno de códigos QR listos para descargar y canjear en los comercios y restaurantes de Chamartín, gracias a la iniciativa de la Junta Municipal del Distrito.



**Creando Comunidades Locales**. Innovación y Participación en nuestros barrios. Compartiendo iniciativas, emprendimiento social y participación local, tejiendo comunidades entre distritos con Espacio Geranios, La Osa, Distrito Castellana Norte, Naturbana, Somos Ventilla,...

## ¿Qué es Costa Fleming?

La Asociación Costa Fleming nace el 4 julio de 2015 para dinamizar, proteger y poner en valor nuestro barrio, su comercio y su hostelería. Perseguimos dos metas: por un lado, unificar la Costa Fleming, con una imagen y estrategia común, una plataforma web y la revista Alexander, para que las pymes del barrio puedan mostrar su identidad. Por otro lado, creamos acciones, eventos y actividades para el barrio. Fomentamos la cultura de la cooperación, reforzamos los lazos dentro de la comunidad y atraemos ideas emprendedoras que enriquezcan el tejido social y económico de la zona. El principal objetivo es, por tanto, vertebrar el barrio fomentando valores locales y de cercanía.

## ¿Quiénes somos?

Somos vecinos del barrio. Costa Fleming está formada por comerciantes, pymes, empresarios, autónomos y hosteleros de la zona, emprendedores y valientes que puedes conocer al final de esta revista en la Guía de la Costa Fleming.

## ¿Por qué lo hacemos?

Los comercios, tiendas y restaurantes del barrio no son solo lugares en los que adquirir bienes o servicios, sino que dan vida a nuestras calles, son lugares de encuentro que dinamizan Madrid al incentivar la economía, la movilidad y la propia convivencia. Es por ello que los barrios con comercios son espacios vivos, en los que apetece pasear, acudir al encuentro del otro, descubrir nuevas propuestas, mientras que los barrios sin comercios son espacios sin vida e inseguros. Los emprendedores son protagonistas de la recuperación de los barrios tras la crisis y son generadores de empleo estable y local.

## ¿A quién está destinado?

Este proyecto está destinado a las empresas de la zona, los vecinos y visitantes del barrio.

Destinatarios directos: pequeño comercio, hostelería, restaurantes, bares, tiendas de moda y complementos, empresas de servicios, peluquerías, clínicas, estética, salud, academias, colegios, tiendas de regalos, papelerías, floristerías, estudios de diseño y publicidad, empresarios, autónomos y pymes.

Destinatarios indirectos: vecinos del barrio, comunidades de propietarios, vecinos del distrito de Chamartín, personas que sin residir en el barrio consumen a diario en los establecimientos de la zona, personas que trabajan en las oficinas de la zona,... Es un proyecto abierto a todos los madrileños, turistas y visitantes.

## ¿Cómo funciona?

Podrán pertenecer a la Asociación cualquier persona o empresa que tenga interés en el desarrollo de los fines de la Asociación. Los socios tienen derecho a participar de las actividades de la Asociación, ejercer derecho a voto,

etc. Para pertenecer a la Asociación Costa Fleming es necesario estar al corriente de la cuota anual de socio, que incluye ficha de comercio en la web y revista Alexander, distintivo para la puerta, folletos informativos, material promocional y ejemplares de la Revista Alexander. Además pueden participar de los eventos, actividades y acciones que desarrollamos.

## ¿Qué hacemos?

La Costa Fleming no es solo una herramienta de promoción del pequeño comercio, es un instrumento para mejorar y humanizar nuestras calles. Apoyamos el comercio local, desarrollamos acciones y eventos, editamos la Revista Alexander y generamos sinergias entre empresas de nuestros barrios. Realizamos acciones como ExpoChamartín, Janes Walks, Música en el Jardín, Desayunos Networking, Jornadas de innovación social y acciones con colegios, además de eventos comerciales como la Semana de los Vinos de Madrid, Dale Caña al Vecino o la reciente cerveza artesanal que hemos creado para el barrio.

Hemos aparecido en diferentes medios de comunicación: TVE, Telemadrid, El País, ABC, Expansión, en las revistas Yorokobu, Placet, La Voz, Revista del Colegio de Arquitectos COAM, así como en varios medios online. Nuestro barrio está incluido en los principales destinos de compras de Madrid Capital de Moda.

Reforzamos las relaciones con las Administraciones Públicas, nos reunimos periódicamente con la Junta de Distrito de Chamartín, Concejalía, Ayuntamiento, el Área de Comercio y Hostelería de Madrid, Oficina de Economía Social, Reas Madrid, Distrito Castellana Norte... Formamos parte activa en diversos foros y mesas de trabajo con el tejido asociativo, administraciones públicas, fundaciones y empresas privadas para desarrollo de los objetivos que nos hemos marcado, siempre en la búsqueda constante de mejorar nuestro entorno.



# Destapa una Costa Fleming en tu bar de siempre y apoya iniciativas locales



LA RUBIA DEL  
**BARRIO**

100%

CERVEZA ARTESANAL



[www.CostaFleming.es](http://www.CostaFleming.es)

MAKING BARRIO



...y visite nuestros bares