

EXPLORA

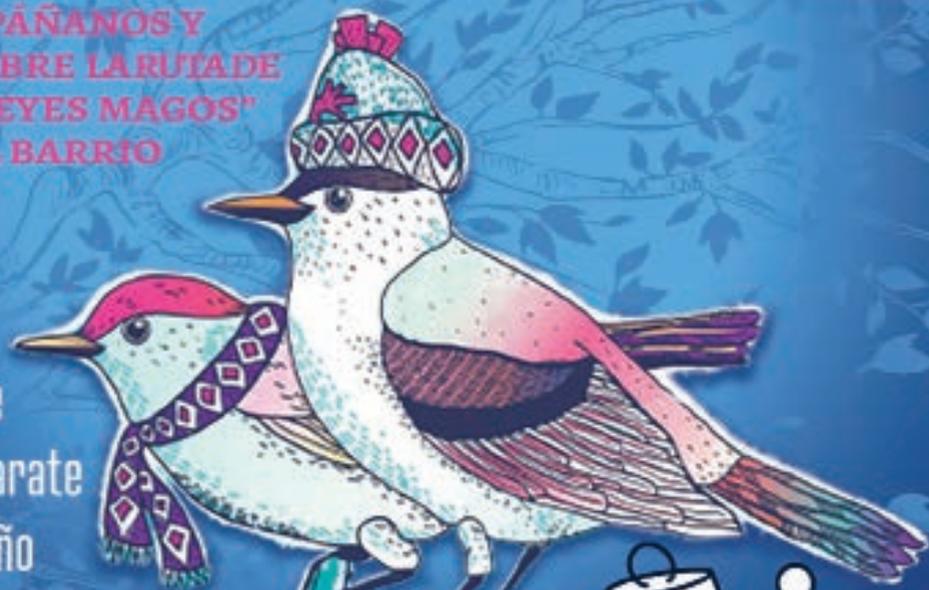
BUENAVISTA- CUATRO VIENTOS
PAU DE CARABANCHEL/ LA PESETA



CUATRO (4)

ACOMPÁÑANOS Y
DESCUBRE LA RUTA DE
"LOS REYES MAGOS"
POR EL BARRIO

Incluye
escaparate
navideño



¡Vivamos
una feliz
Navidad
2020!!

¡ No te aburras, mira nuestra agenda!

Comercio
de Barrio



DISTRIBUIDOR OFICIAL
EN EL BARRIO

*Una zapatería
de toda la vida*

Calzado fabricado en España

📍 Calzado de primeras marcas
españolas

Atención personalizada
Garantía de calidad

CALZADOS *Mari*



Calle Alfredo Aleix, 27 - 28044 Madrid
Tel 91 508 49 90

EXPLORA

CUATRO(4)

Cuando tengas esta revista en tus manos, probablemente ya suenen villancicos por todas partes.

La Navidad 2020 está muy cerca y viene cargada de incertidumbres, como el año que deja atrás. Pero no por eso vamos a perder la ilusión por unas fiestas entrañables, familiares, ilusionantes.

Revista Explora 4, nuestra versión en papel trae consigo todo eso: ilusión, fantasía, y mucho sabor de barrio. Incluye contenidos para toda la familia, pero sobre todo para los protagonistas de la Navidad: **las niñas y niños de Carabanchel Alto y Cuatro Vientos**, barrios donde se reparte.

Esperamos que os llegue íntegro el cariño con que la hacemos y os deseamos que el año que viene sea un año fantástico, en el que recuperemos los viajes, los abrazos y las sonrisas por la calle.

Feliz Navidad y un 2021 lleno de planes cumplidos.

Redacción, diseño
y maquetación:

Belén de Gregorio
Claudia Agapito
Belén Cofiño

www.revistaexplora.es
hola@revistaexplora.es

📷 @revista.explora

📱 @explora_revista

📘 @explorarevista.es

trucos con Glamour

PARA UNA NAVIDAD DE MASCARILLAS

Esta Navidad estar deslumbrantes requiere nuevos trucos de belleza y queremos darte algunas claves.

El primer truco y más básico es mantener una piel sana. El uso prolongado de la mascarilla y los roces que conlleva nos afectan a todas y todos. Por eso, te recomendamos que incorpores una rutina de cuidado de la piel facial, que ayude al cutis a recuperar la elasticidad que se pierde por el roce con las mascarillas. Además, no olvidemos la falta de transpiración, por lo que debemos añadir un tratamiento de hidratación extra.

PREGUNTA A UN PROFESIONAL POR LOS PRODUCTOS Y COLORES QUE MEJOR VAN CON TU PIEL Y PERSONALIDAD. CONSEGUIRÁS UN RESULTADO ESTUPENDO.

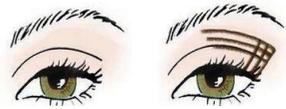
Ahora los ojos tienen un mayor protagonismo, por ello queremos darte 6 pequeños consejos para conseguir una mirada seductora esta Navidad.

1. Recuerda que los labios rojos ya no están de moda. **Opta por colores neutros para tus labios** y dedica un tiempo extra al maquillaje de tus ojos.

2. Consigue unas cejas perfectas delineando su trazado con un lápiz del mismo color de tu vello, siguiendo su forma natural

3. En los párpados, aplica una sombra de ojos de tono similar a tu piel. Este año están de moda los tonos ahumados.

4. Traza tres líneas desde el rabillo del ojo hasta el final de la ceja en cada ojo.



5. Suaviza las líneas con el dedo, difuminándolas hacia el interior, hacia la nariz. Repite y difumina hasta que desaparezcan las líneas.



6. Las pestañas te ayudarán a enmarcar el maquillaje de tus ojos. Utiliza una máscara de pestañas o quizás sea una buena ocasión para probar las pestañas postizas.

No se nos ocurre nada más típico que los típicos propósitos que nos hacemos para el año nuevo. Pero ¿Qué ocurre este año? ¿Podremos o no podremos? No parece fácil, pero empezar un año sin hacer buenos propósitos se nos hace un poco extraño. Por eso os desafiamos a idear **21 propósitos todoterreno para el 2021**, que se puedan cumplir pase lo que pase y que nos llenen de orgullo y satisfacción sin gastar casi ni un euro. Empezamos nosotras:

1 **plantar un árbol.** Es una bella forma de dejar huella en el mundo, y no es tan complicado. Todos los años se organizan **"ARBOLADAS"** en el parque Manolito Gafotas por la Asociación de Vecinos de Carabanchel Alto, únete y planta el tuyo.

2 **Escribir.** Si un libro te parece excesivo, un relato breve, un cuento o una carta a un amigo. Deja volar tu imaginación y plasma tus ideas en papel.

3 **Apúntate al huerto.** Si te gusta comer sano y disfrutar de tiempo al aire libre, puedes combinar ambas facetas en las tareas del huerto. Puedes escribir al **HUERTO PINAR:** elhuertodelpinar@gmail.com

4 **contactar con un VIEJO AMIGO:** ¿Hace tiempo que no sabes nada de algún amigo o familiar? No hagas



pereza, seguro que le hará mucha ilusión tener noticias tuyas.

5 **Bricolaje** ¿Dices que no se te da bien el bricolaje? Si no eres el manitas de la familia, lánzate, el próximo cuadro cuelgalo tú.

Todavía nos queda mucho para llegar a 21. Danos tus ideas para mejorar el año que viene. **Escribenos un comentario en nuestra web www.revistaexplora.es** y nosotras las iremos añadiendo al post. Entre todos construiremos un año muy especial.



¿Necesitas una asistencia médica rápida y personalizada?

Iguala médica

Para toda la unidad familiar

Atención primaria
Pediatria
Puericultura y Enfermería

Descuentos de hasta el 50%
en especialidades
y pruebas complementarias

42€
AL MES



C/ Lonja de la Seda, 41, 28054- Tel.: 91 037 42 72 ☎ 689 71 57 28

www.ctmedical.es



Clinical Trainers
Business School

**¡Fórmate en una
profesión con futuro!**

27%
de descuento
sólo en
diciembre

Curso de Auxiliar de Odontología

Triple titulación en: - Auxiliar de Odontología
- Ortodoncia
- Atención al paciente

200 hrs de Prácticas
Aseguradas

*Inicio el 15 de enero de 2021



C/ Valde Sierra, 1, 28005- Tel.: 91 068 72 78 ☎ 689 71 57 28 www.clinicaltrainers.es

ANTES DE PONER UNA MASCOTA EN TU VIDA

En Navidad queremos sorprender, emocionar, dejar huella. Por eso muchas decisiones se toman de forma impulsiva sin tener en cuenta lo que viene después, por ejemplo, cuando pensamos en ampliar la familia y acoger una mascota.

Adoptar un animal es una decisión que hay que sopesar muy bien, y te queremos dar unas pautas que nos ha recomendado la Mesa de Bienestar Animal del Foro Local de Latina.

La primera y más importante: **NO COMPRES ANIMALES, ADOPTA.**

LogoLEA

Diagnóstico e intervención especializada de Logopedia y Pedagogía

Lenguaje
Voz
Dislexia
TDAH
Deglución
Afasia, ...

* Primera consulta gratuita *

C/Lonja de la seda, 35 - Carabanchel (zona Pau)
Tel.: 91 054 78 32 / 633 744 699
www.centrologolea.es
@centrologolea @clogolea

Contacta con los centros de protección animal y asociaciones protectoras. En nuestro barrio tenemos muy cerca el **Centro de Protección Animal del Ayuntamiento de Madrid**, donde puedes encontrar animales, como perros, gatos, roedores, tortugas... que han sido bien cuidados y atendidos y serán la alegría de la casa.

Si no lo tienes muy claro, y quieres probar primero, puedes **convertirte en familia de acogida**. Muchas asociaciones necesitan casas de acogida temporal, además normalmente cubren los gastos.

INFÓRMATE BIEN ANTES DE ELEGIR TU MASCOTA. PIENSA EN LOS CUIDADOS QUE VA A NECESITAR Y VALORA BIEN CUÁL TE CONVIENE, POR EL TAMAÑO DE TU CASA, TU TIEMPO LIBRE, TUS HÁBITOS... Los perros requieren mucha dedicación diaria. Los gatos son muy activos, necesitan una alimentación adecuada, objetos para rascar, etc. Los hámsters, tortugas o aves necesitan unas instalaciones mucho más grandes de las que nos venden. Y tened en cuenta que todos los animales deben ir al veterinario, al menos una vez al año.



Si te ha gustado este artículo te invitamos a que leas el post completo en nuestra web www.revistaexplora.es. Y si tienes más dudas puedes contactar con la Mesa de Bienestar Animal que estarán encantadas de ayudarte: bienestar.animal.latina@gmail.com



TU NUEVA ESCUELA CLASES PARA TODAS LAS EDADES



**AFORO LIMITADO IMPRESCINDIBLE
RESERVAR PLAZA**
WWW.LAFORJADANCEACADEMY.COM



HORARIO DE ATENCIÓN: 10:00 - 22:00 ☎ 912594323 📞 678012896
C/ AGUACATE 1 ESQUINA DUQUESA DE TAMAMES 7 28044 CARABANCHEL ALTO (MADRID)

Guía para encontrar el Regalo perfecto

DATE UN PASEO POR EL BARRIO, vas a encontrar objetos y experiencias que le dan un valor extra a tus regalos.

PIENSA EN HACERLO TÚ MISMO.

Muchas veces hemos dejado atrás nuestras aficiones, pero si nos planteamos todo lo que podemos hacer a mano, igual nos sorprendemos. Tenemos muchas ideas: pulseras, bufandas, dibujos enmarcados, una bonita colección de fotos...

REGALA UN LIBRO. Este es el consejo más fácil de dar, pero el más valioso. Cualquier libro que regales: comics, recetas de cocina, novelas,

puede aportar a la persona que lo recibe grandes momentos felices.

UNA EXPERIENCIA EN COMPAÑÍA. Incluso sin gastar ni un euro, puedes encontrar numerosas cosas que hacer en el barrio o en la ciudad: Vale por una cena, por un masaje, por un taller de acuarela o de cocina, por un día en el Museo del Prado, o por un paseo por el Jardín Botánico... Muchas cosas que puedes hacer pasando tiempo junto a tu gente, que es lo que ahora más nos falta.

ENCARGA LOS REGALOS EN EL COMERCIO DE BARRIO. A veces pensamos que lo fácil es lo mejor, pero ¿qué emoción puede tener un regalo comprado con un clic? Elige barrio, porque vas a encontrar consejos, cariño y buenas ideas que harán que tu regalo sobresalga entre el montón de paquetes que abrimos en Navidad.

En Revista Explora os mostramos algunas propuestas de establecimientos del barrio. Esperamos que os gusten y que os decidáis por el pequeño comercio.

CURSOS Y TALLERES DE COCINA PARA TODA LA FAMILIA

¡SEGUIMOS CELEBRANDO CUMPLEAÑOS INFANTILES
CON TODAS LAS GARANTÍAS SANITARIAS!



www.cocinaconversa.com - 910332988 - 671040700
calle Tordesillas, 27 - 28044 Madrid



Bodega ecológica Luis Saavedra

Do.Vinos de Madrid. Vino, vermú, sangría, aceite y cava procedentes de agricultura ecológica. Descuento del 30% en el primer pedido. Envío gratuito.

www.bodegasluisaavedra.com
Tel. 630 88 39 83

y en tus regalos

Bono regalo Yoga y relajación dúo

Sesión privada de 90' de yoga y relajación en pareja.
Válido desde 7 de enero hasta el 31 de diciembre de 2021

Bono a 50€
Xamara bienestar
C/ Alfredo Aleix, 5 (Sala Carabox)
Tel.: 696 95 91 29 / www.xamara.com



En tus celebraciones

Aleta de ternera rellena

Un plato fácil, para triunfar en tus cenas navideñas, pero eso sí, con poco esfuerzo y máximo disfrute. Encárgalo en

Carnicería Aguña
C/Piqueñas, 18- 91 508 62 21
www.carniceriacarabanchel.com



Chocolates Maykhel

Chocolates negros sin aditivos, sin conservantes y 100% sin gluten. Se pueden adquirir en la propia fábrica o pedir online. Hacemos entrega a domicilio.

Desde 3,65€ a 4,25€
Vereda de los Barros, 32.
28925 Alcorcón
Tel. 91 633 35 55
www.maykhel.es



Lanas y complementos hechos a mano

Gran variedad de lanas para que tus regalos sean lo más personales posible, y si no sabes tejer, o te enseñamos, o nos encargas lo que necesitas

@ECOSLadybird
Avda. de la Peseta, 37 / 637 70 80 40



Tarjeta regalo Taller o curso de cocina

Canjeable por cualquier taller o curso, cocina del mundo, cocina en familia, etc. Válido durante todo 2021

Desde 24€
Escuela de Cocina Conversa
C/ Tordesillas, 27
Tel.: 91 033 29 88
www.cocinaconversa.com



ruta DE LOS Reyes Magos



Estas Navidades Revista Explora junto con muchos comercios del barrio quiere ponérselo fácil a los Reyes Magos. Vamos a tener buzones para que podáis echar vuestras cartas y también hemos organizado un sorteo navideño muy divertido. ¡Animáos a participar, es muy fácil!

Pasos a seguir:

1. Date un paseo por el barrio y **busca las coronas** que se señalan en el mapa.
2. Pide en los sitios que visites que te pongan **un sello** en tu revista.
3. Consigue **al menos 4 sellos** para participar en nuestro sorteo de Navidad.
4. Cuando tengas los sellos, **hazte una foto divertida** con la revista y dile a mamá o papá que nos la manden al email:

hola@revistaexplora.es y que no se olviden de indicar los datos de contacto. O también puedes decirles que suban la foto a sus redes sociales con el hashtag **#losreyesmagosconexplora**. (Pueden hacerlo en Instagram o en Facebook)

6 Además en muchos puntos del mapa **te darán un pequeño obsequio** cuando pidas tu sello, es que son muy majos y majas los ayudantes de los Reyes Magos de La Peseta.

¡Pasadlo Genial y que tengáis unas ¡Felices Fiestas!!!

¿Que puedes conseguir en el sorteo?

LOTE DE LIBROS

TALLER DE COCINA
(OFRECIDO POR LA ESCUELA DE COCINA CONVERSA)

SET DE PLANTAS DE TEMPORADA
(OFRECIDO POR VIVEROS DE LYC)

RESULTADO DEL SORTEO EN NUESTRAS REDES **EL 8 DE ENERO**

¡MÁS INFO SOBRE EL SORTEO EN NUESTRA WEB!!



Kids&Us.
school of english
Ctra. Barrio de la Fortuna, 8

Aeródromo de Cuatro Vientos

Ladybird
MERCERÍA Y ESPACIO CREATIVO
Av. de la Peseta, 37

Pinar de San José

Kids&Us.
school of english
C/ Patrimonio de la Humanidad, 6-8

SALA
C/ Dolores Armengot, 31

ESCUELA DE COCINA CONVERSA
C/ Tordesillas, 27

PRENSA PAPELERÍA JUGUETERÍA
Loterías y Apuestas del Estado
Av. de la Peseta, 58

Sugerencia para el 26 de diciembre. Os proponemos una ruta sencilla hasta la "Finca Venta de la Rubia". Puedes empezar desde la **Dehesa del Príncipe**; tras las bonitas casas blancas se encuentra un pinar que tenemos que cruzar por un camino bien marcado en dirección sur, hasta el cruce con una carretera que nos lleva a nuestro destino (seremos peregrinas, pues caminaremos un breve trecho del **Real Camino de Guadalupe**).

Podemos continuar por la carretera o rodear el edificio militar y evitarla, pues al otro lado del mismo discurre un camino paralelo. Más adelante, llegaremos a una encrucijada donde tenemos que girar la izquierda, dirección a Navalcarnero. En pocos minutos llegamos a **las instalaciones hípicas de la Venta de la Rubia**, toda una sorpresa para los amantes de los animales.



senderismo

en el Barrio

Ya seas fan de la bici o prefieras caminar seguramente que asocies la idea de senderismo con salir de Madrid para encontrar parajes maravillosos. Resulta que en nuestros barrios se encuentran espacios naturales con poco o nada de asfalto, donde se pueden realizar largos paseos y disfrutar del aire puro. Para compensar los excesos de estos días navideños, hemos seleccionado dos bonitas rutas que se pueden hacer con toda la familia, sin ir muy lejos de casa.



Ruta de las Presillas

Para el día 2 de enero os proponemos la Ruta desde la Avenida de la Peseta hasta las Presillas, aunque puedes ir en coche hasta el camino de la Canaleja, en el Barrio de

la Fortuna. (Aparca junto a las instalaciones de una autescuela). Allí verás un pinar y a la izquierda un parque vallado; seguimos por el pinar, atravesándolo por los caminos marcados en dirección sur, en poco tiempo llegarás a unas grandes lagunas, que dan nombre al parque y que suelen estar pobladas por patos y otras aves acuáticas. Además allí encontraremos mesas de picnic y unos columpios para relajarse y descansar antes de reiniciar el paseo de vuelta.

Como el espacio en estas páginas es breve, puedes consultar todos los detalles de estas rutas en nuestra web www.revistaexplora.es

Psicomotricidad Relacional - A partir de 9 meses
Coordinación y equilibrio - Maduración psicológica - Autoestima

Biodanza
Conecta con la alegría de vivir



C/Joaquín Turina, 31 Local / 646 97 41 42
www.inmaespinal.com

AGENDA peque



EVENTOS

"SAURIOS" Expo. al aire libre

Del 17 de diciembre al 24 enero de 2021
Escenario Puerta del Ángel - Casa de Campo
Más info: <https://saurios.es/>

RECORRIDO LUCES DE NAVIDAD

Tenéis hasta el 10 de enero para disfrutar del alumbrado de tu ciudad

NATURALEZA ENCENDIDA

Real Jardín Botánico

Del 17 de noviembre al 10 enero de 2021
Reservas: 91 005 30 82

TEATRO

SALA TARAMBANA DICIEMBRE

ÉRASE UNA VEZ...

MUSICAL para disfrutar de los éxitos Disney
Para niños desde los 3 años

B612: UN PRINCIPIPO PARA PRINCIPIANTES

Teatro Musical. Otra mirada sobre "El Principito"
Para niños de 2 a 8 años

EN BUSCA DE LA NAVIDAD

Un MUSICAL mágico para descubrir el verdadero sentido de la navidad
Para niños desde los 3 años
Horarios y programación completa:
www.salatarambana.com

TEATRO CIRCO PRICE

RETORNO DEL COMETA

Del 27 de noviembre al 10 Enero de 2021
De Martes a Sábado a las 18:30
Más info: <https://teatrocircoprice.es>

CENTRO CULTURAL FERNANDO

LÁZARO CARRETER circo y clown

GO OUT BROTHERS

12 de Diciembre a las 12:00
Mas info: <https://21distritos.es>

MALASAÑA KIDS Coro infantil

Centro Conde Duque

Del 1 al 31 de diciembre de 2020
Mas info: www.condeduquemadrid.es

CENTRO COMERCIAL ISLA AZUL

Conoce a Papa Noel y Reyes Magos de forma virtual: desde Laponia y el Palacio de Oriente

"La pradera" Centro Comercial Isla Azul
Mas info: www.islazul.es

¿Quieres más? consulta la agenda completa en www.revistaexplora.es

*El cumplimiento de esta agenda de actividades está condicionada a la normativa vigente derivada de la Covid-19

Brava
StreetFood

HAMBURGUESAS
RACIONES MESTIZAS

PAELLAS Y LASAÑAS
POR ENCARGO

MENÚ DEL DÍA
7,50 €

¿Cómo pedir?

WWW.BRAVASTREETFOOD.COM
910332988 - 658509191



c/ Tordesillas, 27
28044 Madrid
(En Escuela de Cocina Conversa)

POLONEWS

Últimas noticias del Círculo Polar Artico • Finlandia Rovaniemi • Noel 2020 preparativos

Desde Urho Kekkonen a Carabanchel Alto. Crónica de un viaje ilusionante. Papa Noel confiesa que está encantado de recorrer el mundo y conocer los pequeños rincones del planeta comiendo dulces para coger fuerzas. Al parecer le encantan los plvorones, según el mismo ha confesado: "Mucho más que las galletas de jengibre, hohoho" Las reporteras de Revista Explora le hemos preguntado lo que menos le gusta cuando viaja, y ha contestado sin dudar: "Los muñecos de Santa Claus colgados en los balcones. Son horribles"



SE CONFIRMA LA INMUNIDAD PAPA NOEL Y DUENDES PODRÁN REPARTIR SIN RIESGOS

CL S A

“ Las médicas que lo han atendido, realmente sorprendidas por el excelente estado de salud de Santa: otro año más hará felices a todas las familias, que en 2020 también tendrán sus regalos ”



GESTIÓN DE STOCK 2

Un año más, desde Laponia se repartirán millones de regalos, por todo el mundo y para que todo salga bien, cada año se modernizan los sistemas de gestión y reparto con las últimas tecnologías.

DECLARACIONES DE SANTA

“Este año estoy especialmente orgulloso de las niñas y niños” Han sido muy valientes y se han portado genial, cuando han tenido que estar en casa tanto tiempo. Me he enterado de que han dedicado mucho tiempo a cuidar de sus juguetes. Y eso está bien, hohoho. Según tengo entendido la población infantil de La Peseta ha cumplido las normas estupendamente. Por eso este año estamos haciendo esfuerzos especiales, pero menos mal que en algunos sitios, como en España, tengo la ayuda de mis amigos Los Reyes Magos, que si no...



¿QUIERES ANUNCIARTE CON NOSOTRAS? CONTACTA EN: HOLA@REVISTAEXPLORA.ES

O LLÁMANOS: +34 671040700



NO OLVIDES A LOS RENOS

Desde Revista Explora nos unimos a la campaña: Agua para los renos. Deja un buen cubo de agua para los eternos acompañantes de Papa Noel



EXPLORA
la revista del barrio

Volume 51 / Est. 1987



Un excelente servicio médico abre sus puertas en el barrio

En estos momentos, disponer de un **Centro de especialidades 360º**, a pocos metros de casa, nos da gran tranquilidad, y si somos atendidos por profesionales con experiencia y de forma totalmente personalizada, resulta muy reconfortante, ante la difícil situación que vivimos. Hablamos de **CT Medical**, ubicado frente al Pinar de San José. Sus modernas instalaciones ofrecen un gran abanico de especialidades y soluciones en las siguientes áreas:

- Medicina General y Pediatría
- Ginecología
- Digestivo
- Podología
- Cirugía General
- Traumatología
- Psicología
- Cardiología, etc

En CT medical realizan todo tipo de **análisis clínicos**, también de COVID 19 y **pruebas diagnósticas** con las que podrás obtener resultados inmediatos. Puedes solicitar cita previa en sus instalaciones, o una visita a tu domicilio para realizar las pruebas

Entre las áreas de atención personalizada destacan los tratamientos **ginecoestéticos**. CT Medical cuenta con profesionales de gran prestigio, que te recomendarán la mejor solución para problemas como la sequedad vaginal o deformaciones vaginales.

También ofrecen servicios de **Medicina Estética**, donde utilizan únicamente ácido hialurónico **Teoxan**, que garantiza la calidad, seguridad y los mejores resultados.

El cuadro médico de CT Medical, se completa con un **Seguro Dental** con tratamientos de vanguardia como la rehabilitación dental completa en 24h.

Ginecoestética:

¡Rompe con los tabúes!

Soluciona los problemas derivados de la menopausia. Nuestros ginecólogos son especialistas en **ginecoestética**



Medicina estética
Ácido hialurónico
TEOXAN

medicina
Estética

Dental

Implante con corona
+ blanqueamiento dental,
revisión y radiografía gratis

890€

C/Lonja de la Seda, 41, 28054 Tel.: 91 037 42 72
689 71 57 28 - www.ctmedical.es

www.lahuertadeamparo.com

Pide tu cesta, fruta y verdura
de la semana en nuestra
web, o también por teléfono o WhatsApp

De la huerta a tu puerta



Te traemos
de nuestra huerta de Valencia
vitamina C en forma de
fruta, las naranjas más dulces,
mandarinas deliciosas
y fragantes limones

667948416



C/ Avefría, 19 (cerca de Metro Oporto y Abrantes)

Servicio a domicilio en 24 horas