

EXPLORA

BUENAVISTA- CUATRO VIENTOS
PAU DE CARABANCHEL/ LA PESETA

5. CINCO

EL BARRIO
SE VISTE
DE COLOR



Participa en nuestra
gymkana de primavera

ESPECIAL: Campamentos de verano

+ TERRACEO

CALZADOS *Mari*



**Distribuidor
oficial en el barrio**

Skechers desde 49€

NB 574 desde 69€

Nike desde 39€

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



DOCTOR CUTILLAS


Fluchos




PITILLOS

EXPLORA

CINCO(5)

Ha llegado la estación de la vida, las calles, los parques y los balcones se visten de color. Brotan flores por todas partes y entra la luz a raudales por las ventanas de nuestras casas. **Revista Explora 5** viene acompañada de la explosión de vida y del calorcito de la primavera. ¡Qué buen momento para estar en vuestras manos!

Hemos trabajado duro, pero estamos muy satisfechas con el resultado y esperamos que nuestras propuestas os parezcan divertidas. Hacernos llegar vuestras opiniones, nos encantaría conocerlas.

Este número 5 viene con una portada maravillosa, ilustrada por una joven artista del barrio, **Matnae**, y para el interior hemos contado con la colaboración de **Ana**, otra fantástica ilustradora también del barrio.

Y estos días también compartimos nuestra alegría por la buena acogida que está teniendo nuestra web, revistaexplora.es que nace con el objetivo de ser la referencia informativa para las familias que quieren disfrutar del entorno. Gracias a todas las personas que nos estáis apoyando en esta aventura, porque sin vuestro respaldo no podríamos conseguirlo.

Hagamos de este barrio el mejor para que nuestras hijas e hijos vivan felices y encuentren todas las oportunidades de desarrollar su talento. Queremos contribuir a ello con este granito de arena.

Redacción, diseño y maquetación:

Belén de Gregorio
Claudia Agapito
Belén Cofiño

Ilustraciones:

Matilde Meléndrez
Ana Diéquez



www.revistaexplora.es

hola@revistaexplora.es

 @revista.explora

 @explora_revista

 @explorarevista.es

Campamentos de verano



Los campamentos de verano son la oportunidad ideal para que los peques salgan de la rutina, encuentren nuevas amistades, puedan disfrutar de actividades diferentes.

Además de los populares campamentos de los colegios, en Explora hemos buscado otras alternativas en el barrio, para todos los gustos y bolsillos. Os las contamos aquí.

CAMPAMENTOS DE INGLÉS. Una opción estupenda para que los niños y niñas se diviertan mientras aprenden. La Academia - Kids and Us organiza sus populares Fun Weeks.

CAMPAMENTO DE COCINA. ya un clásico en el barrio, en la **Escuela de Cocina Conversa**. Este año mantienen el formato de talleres de 11.00 a 14.00 y ¡nos traen novedades!

CAMPAMENTO DE DEPORTES. Para los amantes del fútbol, la **Agrupación Deportiva Piqueñas** organizará un Campus de Tecnificación para niños y niñas de 7 a 12 años. No muy lejos del barrio encontramos campamentos de **escalada** en los rocódromos "The climb" (Alcorcón) e "Indoorwall" (Leganés). Por último, destacamos el **Campamento de caballos**, ideal para

los amantes de los animales, y más cerca de lo que imaginas: en la Venta de la Rubia, Hípica Yabusan.

CAMPAMENTOS ARTÍSTICOS: los artistas del barrio están de enhorabuena porque tenéis donde elegir. El **espacio de bienestar Xamara** nos propone un campamento de retos y experiencias para los pequeños. ¡Arte y acción! También se suma a la oferta de campamentos la Academia Machado, que organiza varios tipos de cursos intensivos y monográficos.

DIVERTIRSE, APRENDER, DISFRUTAR, ENCONTRAR, BRILLAR, REÍR, BAILAR

CAMPAMENTO DE BAILE. Pasar-se la mañana bailando, luego llegar a casa o a irse a la piscina: un verano inolvidable. Si os apetece esta opción podéis preguntar en la academia de baile **Yo bailo** o preguntar por los cursos de **La Forja Academy**, la nueva escuela de baile que acaba de llegar a nuestro barrio.

Puedes encontrar esta información ampliada en la sección campamentos de nuestra web: revistaexplora.es

Kids & Us Carabanchel Campamento Urbano 100% inglés

Las **Fun Weeks** son campamentos urbanos de una semana organizados por **Kids&Us**. Van dirigidos a **niños y niñas de 3 a 10 años** con el objetivo de facilitarles el contacto con el inglés durante vacaciones. Las **Fun Weeks** constan de actividades **100% en inglés** para que los niños se diviertan a la vez que aprenden gracias al método natural de aprendizaje propio de Kids&Us.

📍 **Centro PAU:** C/Patrimonio de la Humanidad 6,
Tel. 722.44.55.63

✉️ carabanchel.pau@kidsandus.es

📍 **Centro AVIACIÓN:**
Ctra. Barrio de la Fortuna 8,
Tel. 620.134.737

✉️ carabanchel.aviacion@kidsandus.es



Campamento de cocina

A quienes sueñan con Master chef o a los que les encanta ensuciarse de harina, el campamento de **Cocina Conversa** es ya un clásico en el barrio. Este año se mantiene el formato de **talleres de cocina, de 11.00 a 14.00**. Y como novedad este año antes del taller de cocina las niñas y niños podrán asistir a un **taller de música y movimiento** a cargo de **Musikben** de **9.00 a 11.00** horas, en el aula o al aire libre en el parque.

📍 **C/Tordesillas, 27**
91 033 29 88 / 671 04 07 00
✉️ www.cocinaconversa.com



Campamento de ARTE y ACROBACIAS - XAMARA

El **espacio de Yoga y Pilates Xamara** nos propone un campamento con un montón de actividades diferentes: **Acrobacias con columpios, arte y expresión plástica, teatro y actividades al aire libre**. Con descuentos para hermanos y ampliación de horario si fuera necesario.

DE 9.30- 13.30h / De 9.30-15.30h

ESPACIO DE CREACIÓN Y BIENESTAR XAMARA

📍 **C/Alfredo Aléix, 5 (Sala Carabox)**
☎️ **Tel.: 633 82 39 40** www.xamara.es



Terraceo por el Barrio

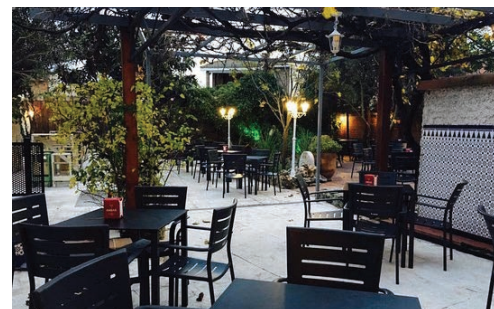
y de calidad, nosotras hemos recorrido el barrio para mostraros otros rincones menos conocidos y os vamos a contar nuestros descubrimientos.

Hemos empezado por la calle Lonja de la Seda. La confluencia de varios locales, unos ya veteranos y otros más jóvenes, hace que esta zona se esté convirtiendo en un punto muy animado. Acaba de abrir un nuevo restaurante de pasta, **Pasta Amore**, con terraza, pero además nuestros amigos de **Bar Carlota** sitúan cada día su amplia terraza. En Carlota puedes degustar deliciosas raciones tradicionales y algunas opciones más exóticas con un vino blanco fresquito o una cerveza muy fría. También preparan paellas para llevar. Justo enfrente la Pizzería Carabanchel también pone terraza.

Si buscamos una terraza singular, no podemos dejar de pasar por **El jardín de la Lola**. Una antigua casa de Carabanchel, con un gran patio transformado en acogedor jardín con un toque vintage. Puedes comer, cenar o simplemente tomar una copa con muchísima intimidad. En esta misma línea encontramos el **bar Calle Laurel** con una terraza interior, un pequeño oasis en plena Peseta.



Para quienes prefieren una terraza más gourmet, os recomendamos **la Bovia**. La carta de la Bovia actualmente nos ofrece raciones un poco más especiales, buenos vinos y cervezas artesanas. Es la opción ideal para esos días en los que te mereces un capricho.



Un poco más allá, cerca del Parque de las Cruces, nos acercamos a la Plaza de Manuel Mateo donde el **Bar Kuo** sitúa su terraza desde tiem-

pos inmemoriales junto a un parque infantil donde pueden jugar sin peligro los más pequeños. Suelen poner una pantalla para ver el fútbol. Nosotras la llamamos la placita de pueblo, porque sentarse en esta plaza es como estar en el pueblo con los amigos, alejadas del mundanal ruido madrileño.

Terminamos en **el Kiosco El Madroño** que sitúa sus mesas y sillas en un espacio muy abierto, en uno de los laterales del **Parque de las Cruces**. El Madroño tiene una carta clásica, con raciones de toda la vida acompañando a las jarras de cerveza bien frías.

Encuentra en nuestra web los datos de contacto y horarios de estos restaurantes que te comentamos aquí, y déjanos en comentarios tus recomendaciones de tus sitios preferidos.



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)





carabanchel
red.itevelesa madrid

Pasa tu ITV
Más rápido
Sin pagar más

Dto. de hasta 20€
con tu compra online

 Pide cita a través de
itevelesa.com

 Ctra. Barrio de la Fortuna, 10
28054 Madrid

**digital**

COMPRAS
Online en nuestra web.

LLEGAS
y pasas directamente a la línea de inspección.

ENTRAS
Sin procesos administrativos.

DISFRUTAS
Te invitamos a un café.



red itevelesa
conectamos contigo


www.itevelesa.com

Tenemos 8 estaciones
ITV en Madrid

VILLAVERDE • ALCOBENDAS • ALCORCÓN • COLLADO VILLALBA
LAS ROZAS • P29 COLLADO VILLALBA • BARRIO DEL PUERTO (COSLADA)

Primavera

 HUERTO PINAR

 PARQUE DE LAS CRUCES

En primavera la naturaleza vuelve a nacer y las plantas empiezan a florecer. En el **Parque de las Cruces**, busca con brío **3 tipos de plantas** para superar el 4ª desafío.

 PINAR DE SAN SAN JOSÉ

Sabemos que en este parque viven interesantes **especies de pájaros** y necesitamos encontrarlos ¿Podrís ayudarnos a buscarlos? Ve al **Pinar de San José** y reconoce tres de ellos.

 **ESCUELA
DE COCINA
CONVERSA**

La Escuela de Cocina Conversa ha preparado **3 platos** con las verduras del Huerto Pinar. Si la gymkana quieres continuar en la sopa los deberás de encontrar (Calle Tordesillas, 27).

1. Esta Gymkana está formada por 6 desafíos, que podéis realizar en el orden que queráis.

3. Cada desafío requiere una respuesta que tenéis que anotar en esta misma página.

4. Debéis superar **todos los desafíos** para participar en el sorteo.

5. Enviad una foto divertida de la revista con todo las anotaciones a hola@revistaexplora.es o subid la foto a vuestras redes sociales con el hashtag #gymkanaexplora (puedes hacerlo en Instagram o en Facebook)

Primavera con arte

Aún queda recorrido, pero entre tanta tela e hilo, en **Ecos Ladybird** nos hemos perdido. El vuelo, vuela muy alto, tanto que a las nubes puede llevarnos, pero cuando desde el cielo miramos, vértigo pasamos

¿Sabes cual es el objeto que debes encontrar? ¿De qué color será?

SALA TARAMBANA

Desafío teatral

Si en **Tarambana** quieres actuar, un animal has de encontrar; y aunque en sus obras aparece, en el portal deberás buscar. Sólo una pista más os daré, si lo besas crece. ¿Qué animalito es?

5. Tenéis hasta el 15 de Junio para enviarnos la foto con todas los desafíos superados.

Esperamos que os haya gustado
¡¡Pasadlo genial!!

¿Qué puedes conseguir en el sorteo?

- **Taller de cocina**
(Escuela de Cocina Conversa)
- **2 entradas para el teatro** (ofrecido por la Sala Tarambana)
- **Lámina original de nuestra portada**
(obra original de la artista Matilde Meléndrez)

*Consulta los detalles en nuestra web

RESULTADO DEL SORTEO EN NUESTRAS REDES

EL 16 DE JUNIO


Ladybird
Especial creativo y más adelante
Merceria creativa
Av. de la Peseta 37

Escribe aquí tus respuestas

responso

SALA TARAMBANA



Visita al Museo del **AIRE**

Con parte del paisaje de nuestro barrio, surcan el cielo ruidosamente, nos acompañan en nuestro día a día desde las alturas: son los aviones y helicópteros que van y vienen del **aeródromo de Cuatro Vientos**, que por cierto, fue el primer aeropuerto de España

Teniendo al lado de casa este tesoro histórico hemos querido visitar el **Museo de Aeronáutica y Astronáutica**:

Datos prácticos:

Precio: la visita es gratis, aunque a la entrada te piden un donativo de 3€.

Horario: de martes a domingo de 10.00 a 14.00 horas (reserva por la web)

Ten en cuenta que la entrada se sitúa en la carretera de Extremadura y es muy recomendable ir en coche.

La visita empieza en un gran hangar, en el que se han reconstruido escenarios históricos, como el de la primera incursión de **la aviación militar en la guerra de Marruecos**, los **primeros grandes vuelos**, donde podemos ver cómo eran las naves que cruzaron océanos por primera vez.

Tras este evocador paseo por la historia de la aviación, el recorrido continúa por el resto de hangares, en los que se exponen aparatos de todas las épocas, motores y otras curiosidades como los

botiquines de los aviones militares, piezas de aeromodelismo, las primeras fotos tomadas desde el aire...

En el exterior podemos contemplar más aviones, impresionantes, cazas, bombarderos, armas...El contenido militar y bélico es apabullante, desde luego, pero la visita al Museo merece la pena pues nos dará la ocasión de reflexionar con los niños y niñas sobre la historia y también de que **conozcan el gran papel que jugó España en el desarrollo de la aeronáutica**, gracias a grandes personajes como **Torres**



Quevedo y Juan de la Cierva, de cuyo autogiro hay varios ejemplos. Echarnos de menos referencias a **Emilio Herrera**, inventor y fundador de la primera Escuela de Ingeniería Aeronáutica en el año 1928.

Disfrutemos de una visita diferente, donde podremos ver de cerca esos enormes pájaros metálicos que cruzan nuestro cielo a diario.

TEATRO

SALA TARAMBANA MAYO

Chiquicirco 2021

XII Festival de Circo en el Teatro Infantil

Del 17 de abril al 3 de mayo

IX Festival Infantil

de Cuentos Musicales y Teatrales

UNA TARDE MÁGICA CON

CAPERUCITA Y BLANCANIEVES

A partir de 4 años

UN MUNDO DE MÚSICA

Días 8 y 9. Para niños y niñas de 3 a 12 años

LUCES DE CIRCO

Show musical y circense.

El 3 de mayo. A partir de 6 meses

LA LÁMPARA MARAVILLOSA

Sábados y domingos del 15 al 30 de mayo

A partir de 4 años

DUM-DUM

Días 5 y 6 de junio. De 1 a 7 años

Horarios y programación completa:

www.salatarambana.com

LUCHANA KIDS

Proyecto teatral situado en los antiguos cines Luchana para todos los públicos: teatro musical, magia, títeres, etc

Más info: luchanakids.es/teatro-infantil/

TALLERES

SALA METÁFORAS

Taller de creatividad: Circo, magia, baile, pintura... De 4 y 12 años.

Sábado 22 de mayo de 11 a 13:30 horas.

Más info: salametaforas.com

AGENDA peque

EVENTOS / EXPOS

"SUPERTHINGS" Exposición oficial

Un fantástico viaje a Kaboom City, la ciudad donde viven todos los SuperThings.

En IFEMA Hasta el 31 de julio de 2021

Más info: entradas.superthingsexpo.com

SWEET SPACE EMOTION

Una aventura de degustación interactiva en espacios de gran imaginación y creatividad.

www.sweetspace.com

IKONO

Una experiencia sensorial para disfrutar de la fotografía a través de diferentes espacios.

Más info: ikonomadrid.com

VIRTUAL ARENA

El mayor espacio de realidad virtual y videojuegos interactivos para niños y niñas desde 10 años

Más info: virtualarena.games

XAMARA

Acroyoga en familia al aire libre

Dentro de las Jornadas anuales

Viernes 21 de mayo. A partir de 4 años

Más info: xamara.es

NOVEDAD

ESTE VERANO, ANTES DE

COCINAR, DE 9.00 A 11.00

TALLERES DE MÚSICA

Y MOVIMIENTO

CON **MUSIKBEN**

CAMPAMENTOS DE VERANO

www.cocinaconversa.com

@MINICHEF

TALLERES DE COCINA DE 11.00 A 14 HORAS

TODOS LOS DÍAS DE VACACIONES EN:

JUNIO JULIO ÚLTIMA SEMANA DE AGOSTO

¡¡¡ LLÁMANOS !!! 91 033 29 88 / 671 040 700





YACOFILM

SERVICIOS AUDIOVISUALES

Somos Parte de la Evolución Inmobiliaria y Complementamos Nuestros Servicios Con la Tecnología Para Entender Tus Necesidades

Capta y Vende Más Propiedades Con Tecnología de Realidad Virtual

Grabación Aérea Con Drones

Una Estrategia de Éxito

Realizamos Un Reportaje Publicitario de tu Vivienda.

PARA MAS INFORMACIÓN



videofotografiayacofilm.com

TEL 692 541 075

TE PAGAMOS EL 40% DE PLUSVALIA
TE PAGAMOS 3 MESES COMUNIDAD

TE PINTAMOS TU VIVIENDA
Y CAMBIAMOS LA TARIMA

TE HACEMOS LA LIMPIEZA
TE HACEMOS LA MUDANZA

TE PAGAMOS EL IBI 2021
TE LLEVAMOS A VER EL PISO

**PARA MÁS
INFORMACIÓN**

 inmobiliariablancoynegro.com

 AVENIDA DE LA PESETA 78

 692 064 629  914 899 325

Con
Nosotros

FATIGA PANDÉMICA

¿SITUACIÓN O TRASTORNO?

La pandemia del COVID-19 en general, y los confinamientos en particular, han potenciado múltiples conflictos y situaciones desagradables para la mayoría de las personas. Se han visto modificadas rutinas diarias y las relaciones familiares, ausencia de colegios, institutos y universidades, el teletrabajo, etc. Llegando a ser problemático a veces; el espacio personal reducido para uno mismo.

Los profesionales de la salud en ocasiones pecamos de poner nombres a situaciones normales de la vida, y en esta ocasión ha surgido

la **fatiga pandémica**. Este nuevo término pretende agrupar las consecuencias de la situación en que nos encontramos: La falta de compromiso con comportamientos que eviten la propagación del virus, y las **consecuencias psicológicas derivadas del confinamiento** de tipo depresivo y ansiógeno.

El problema de poner nombres a las cosas, es que les damos una entidad. Se puede confundir una situación por la que se está pasando, con algo que tenemos "dentro", como si de un problema interno o enfermedad se tratase. Y es que si lo vemos como una situación en la que nos encontramos, el **hacer cosas y moverse será la solución**. Mientras que



hagamos hoy, influirá en cómo nos sentiremos mañana, sea para bien o para mal. Ejemplo de ello es como, fruto de la preocupación, podemos estar constantemente enganchados a los medios de comunicación recibiendo información sobre el tema pandémico: **Esto produce una absorción de**

Se puede confundir una situación por la que se está pasando, con algo que tenemos "dentro"

la atención e incremento del miedo y pensamientos asociados, que pueden potenciar mayor sufrimiento.

La gestión emocional es determinante para permitir que las personas puedan seguir gastando su energía en lo que les importa en sus vidas dentro de las limitaciones, aunque experimenten en ocasiones malestar por la situación actual. Los pensamientos y emociones van cambiando a lo largo del día, y no son las causas de lo que uno hace, ya que las personas podemos ser "jefes" de lo que sentimos y pensamos en un momento dado, mirando más allá, al servicio de un significado mayor, y no dejándonos llevar por estos.

Y es que si entendemos la fatiga pandémica como una situación -todavía a nadie se la han encontrado "dentro"- avanzar hacia esas cosas de la vida que nos importan es el camino hacia sentirse bien, aunque ello implique dar los primeros pasos con dificultad, ansiedad o falta de motivación. El camino valdrá la pena.

Joan Rullan,
Director de Activitat Psicològica
Av. de Carabanchel Alto, 56

si se entiende como algo que tenemos dentro, parece que poco podemos hacer al respecto.

Una realidad que nos está mostrando la pandemia es la gran importancia que tiene lo que hacemos diariamente en nuestro bienestar psicológico.

Dejar de hacer actividades que nos gustan y conectar con nuestros seres queridos tiene un impacto importante en nuestro sentir. Por lo tanto, **en las circunstancias actuales es natural que se experimente un vaivén de emociones y pensamientos.** La clave para sobreponerse a ello será no centrarse en el qué sentimos, sino cómo queremos responder. Lo que

MASAJES CON MADEROTERAPIA
Masajes & Belleza Sinfonía

30€ sesión
25€ sesión con bono

**Elimina celulitis
Reafirma y tonifica
Estimula la circulación**

Tel. 91 024 56 13

Avda. Aviación, 24 (Cuatro Vientos)

Uno de los atractivos de nuestro barrio es la cantidad de parques y zonas de recreo donde podemos disfrutar de nuestro tiempo al aire libre sin necesidad de irnos muy lejos. En esta ocasión, os proponemos una ruta urbana para conocer dos de ellos, y ya de paso, hacer un poco de ejercicio: sugerencia, reserva unas horitas porque ¡esta ruta es larga! Es de 9 km (ida y vuelta)

senderismo

en el Barrio

Comenzamos desde el metro "La Peseta" caminando hacia el Centro Comercial "Islazul" (por la acera de en frente) hasta llegar a la rotonda de entrada del C. Comercial y, una vez allí, veréis un pequeño descampado a vuestra derecha; caminad hacia allí porque encontraréis el camino por donde os adentraréis a la zona campestre de la ruta.

Siguiendo ese camino, dejamos a nuestra izquierda el Cementerio Municipal Sur, y continuamos hasta cruzar la **Avda de los poblados** para llegar a nuestro primer destino: **Parque de la Emperatriz**. Aquí os aconsejamos

dar una vuelta por el parque y disfrutar de los espacios de recreo para los niños, el lago,

y las espléndidas vistas que hay desde aquí.

Para continuar con la ruta tenemos que volver al punto de partida. Salimos por un lateral del parque (el punto de referencia es el rocódromo), y continuamos hasta cruzar por la calle Cazalegas para llegar de nuevo a la Avda. de los poblados. Desde allí nos dirigimos a nuestro siguiente destino "**El parque de la Volatería**" cruzando por la calle Salvador Vicente Martín.

Desde este parque podemos iniciar el camino de vuelta a casa desde La Vía Lusitana o la Avda. del Euro dirección la peseta.

Si os ha gustado nuestra ruta, os recordamos que podéis consultar todos los detalles en revistaexplora.es



Kids&Us
school of english

En tu centro INGLÉS A PARTIR DE 1 AÑO En tu casa

Say it in English!

Matrículas Abiertas Curso 2021-2022

Kids&Us Carabanchel Pau · Patrimonio de la Humanidad, 6 · T. 722445563 · carabanchel.pau@kidsandus.es
Kids&Us Carabanchel Aviación · Carretera Barrio de la Fortuna, 8 · T. 620134737 · carabanchel.aviacion@kidsandus.es

CARIBONDARA, S.L. - 686675337 - Los cursos no conducen a la obtención de ningún título oficial.

WWW.LAFORJADANCEACADEMY.COM



CLASES DE BAILE PARA TODAS LAS EDADES



LAFORJA.ACADEMY



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