





4 **Editorial**
El comercio como expresión
de identidad.

6 **Entrevistas**
Entrevistas a vecinos
de Lavapiés

10 **Recetas de barrio**

12 **Gente hablando:**
¿Eres un curioso culinario?

18 **Proyecto “Te mereces una sonrisa”**
¿Qué es el bruxismo?

24 **Juegos**

26 **Anuncios**



El comercio como expresión de identidad.

No hay más que dar una vuelta por Lavapiés para observar la diversidad de comercios y las singularidades de cada uno de ellos. Esto, indica dos funciones principales de ellos: la visibilización de la identidad y la creación de espacios donde socializar.

En primer lugar, la identidad se puede ver reflejada, si te das un paseo por alguna de las calles, en los/as clientes, productos y la opinión de los/as vecinos/as que conviven en el barrio. Esto sigue generando un espacio de interacción y vínculo positivo.

En segundo lugar, en estos espacios las y los vecinas/os char-

lan, se cuentan las novedades del barrio o recuerdan viejas anécdotas, convirtiéndose los comercios en una de las principales fuentes de socialización de las calles. Son lugares de referencia donde se refuerza la pertenencia a un barrio, donde surgen conflictos y donde se solucionan; incluso son espacios donde se puede conocer un buen amigo/a o tu próximo empleo.

Durante todas estas interacciones, hay un componente claro y es la interculturalidad presente. En Lavapiés existen comercios de diferentes procedencias, donde se pueden conocer productos y explorar nuevos sabo-

res lo que le convierte en una ruta comercial de lo más interesante y creativa.

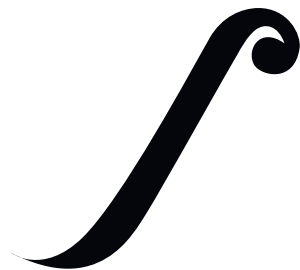
Tú, como vecina o vecino, puedes elegir donde tomar un café, comprar comida o cortarte el pelo pero, independientemente del lugar al que vayas, vas a poder interaccionar, compartir y disfrutar lo que es convivir en un barrio.

**Editorial.
Culturas Unidas.**



mayte... la florente-unsplash

Entrevistas a vecinos de Lavapiés



- Hola Fernando, ¿cuántos años llevas viviendo en el barrio?

- Hola, llevo ya muchos años, aunque ha sido en dos fases. Llegué cuando tenía apenas dos años y viví aquí hasta los veintidós. Me trasladé luego unos años a Móstoles y posteriormente a mi pueblo (Villarrubia de los Ojos, en Ciudad Real) y en el año 2006 volví al barrio hasta hoy. En total Lavapiés ha sido mi hogar durante treinta y cinco años de los cincuenta y cinco que llevo sobre este mundo.

- ¿Cómo percibes el barrio? ¿Crees que el barrio se ha transformado a lo largo de los años?

- La forma en cómo percibo el barrio tiene que ver en cómo ha cambiado a lo largo de los años. En los primeros veinte años de mi vida Lavapiés lo percibí como un barrio un poco abandonado por las autoridades a su condición de humildad e integrado por gentes de la clase trabajadora con menos suerte, Quizá lo recuerdo como un barrio con una historia muy rica pero poco atractivo para vivir en él, con calles lóbregas sin casi atractivo cultural y con poca vida popular; desde el Teatro Apolo y Calderón hasta la sala Olimpia, actualmente Teatro Valle Incán (cuyos asientos temblaban al mismo tiempo

que circulaba el metro bajo su emplazamiento) y algunos cines que había y que se convirtieron en salas X, no eran los sitios donde la gente joven de aquella época nos sintiéramos reflejados y deseábamos crecer al calor de los tiempos que estaban cambiando en la sociedad española de aquellos años. La vanguardia entoces no pasaba por Lavapiés, nos desplazábamos a otros barrios más conectados con el ambiente universitario y más activos en el despertar cultural, político y sindical.

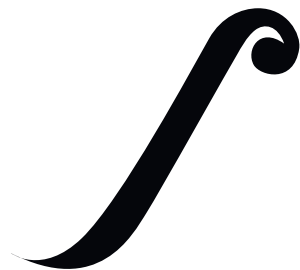
El cambio que hoy se aprecia es notable, la proliferación de asociaciones, actos, lugares y cultura tanto oficial como alternativa es notable; sucede al contrario que antes, la gente viene a Lavapiés en mayor cuantía de la que se va. En nuestras calles se ven locales, centros, galerías, teatros, comercios innovadores, una variadísima gastronomía y mucha gente de todo el mundo conviviendo sin problema.

- ¿Qué mejorarías de Lavapiés?

- Es obvio que no todo es maravilloso como en cualquier otra parte del mundo, pero lo que sin duda **mejoraría es la limpieza de la vía pública en algunas zonas.** Luego en el terreno de lo institucional pues me gustaría que se desarrollasen con más rapidez las alternativas comerciales que pueden



Entrevistas a vecinos de Lavapiés



surgir en lo que llamamos la economía colaborativa, con cooperativas de consumo, grupos de colaboración solidaria, iniciativas de ayuda y apoyo social, etc. Todo ello nos haría progresar como vecinos e ir abandonando esa apatía social que hemos desarrollado en los últimos tiempos y valorar más el consumo de cercanía y alejarnos del que hacemos de una manera compulsiva y desconectado de una forma de vivir sostenible y ecologista.

- ¿Cómo definirías tu experiencia en Lavapiés?

- Mi segunda experiencia del barrio es de alguna manera fue una sorpresa ya que me esperaba algo parecido a lo que abandoné al final de los ochenta y sin embargo se ve un barrio renovado, más polifacético, más amigable y atractivo.

Fue una alegría ver cómo las ruinas de un convento abandonado se han convertido en una biblioteca universitaria, y cómo un mercado municipal que caminaba a su desaparición (San Fernando) llega a ser un lugar tan interesante de visitar y me gustaría pensar que con un largo futuro, como también fue muy satisfactorio ver cómo era en Lavapiés donde se fijaba la sede de la Filmoteca Nacional, que el Teatro Pavón que se encontraba en ruinas fuese

tan exitosamente remozado, etc. En fin que fue una alegría comprobar cómo lo que más fama le dió a Lavapiés en el exterior y que es, yo creo, el Rastro y la memoria almacenada en las zarzuelas del siglo pasado, es sólo una parte de las muchas cosas que el barrio ofrece a todas las personas que vivimos en él o que nos visitan.

- ¿Piensas que es un barrio intercultural?

- Precisamente por eso es tan acogedor y resulta de tanto éxito no sólo entre la población joven sino de todas las edades. El hecho de que personas de muy diferentes procedencias hayan podido fijar aquí su hogar ha sido bueno para ellos y también para los que nacimos por aquí, no cabe duda que nos ha hecho más ricos conocer esa diversidad y normalizarla. Creo que este barrio hace que los que vivan aquí se sientan parte de la sociedad y por tanto aporten su grano de arena en la construcción social de nuestra realidad, y eso no quiere decir que no guarden su añoranza y nostalgia por su tierra natal, lo que pasará es que ésta también será parte de su "patria", aportan tanto como reciben.

Entrevista realizada por:
Teresa Alises



Recetas de barrio:



Arepas venezolanas

Culturas Unidas se ha llenado de distintas miradas, acentos y **SABORES**. Los vecinos y vecinas de Lavapiés procedentes de distintas partes del mundo nos ofrecen recetas de sus lugares de origen para acercarnos a su cultura.

¿Os atrevéis a prepararlas?

400 GRAMOS DE HARINA DE
MAÍZ

250 MILILITROS DE AGUA

1 CUCHARADA DE SAL

1 CUCHARADA DE ACEITE

QUESO A LIBRE ELECCIÓN



Ingredientes

Preparación

- 1 Echa el agua en un bol, añade la sal y remuévela. Ve agregando la harina de maíz poco a poco. Una vez la hayas echado toda, ve amasando hasta formar una masa homogénea. Mezclar la mantequilla con la azúcar glass y la yema.
- 2 Sigue amasando hasta que te quede completamente compacta. Déjala reposar por unos 5 minutos y vuelve a amasar. Después, mezclamos las dos mezclas anteriores, hasta que quede una masa compacta.
- 3 Forma bolitas medianas con la masa, con esta receta te saldrán unas 4 arepas. Comienza a aplanarlas con las palmas de las manos para hacer la forma tradicional de la arepa. Extender la masa con un rodillo hasta dejarla de 2/3 milímetros, después cortarla en círculo con un molde.
- 4 Coloca un chorrito de aceite en una plancha y extiéndelo sobre toda la superficie. Calienta y lleva las arepas a la plancha. Cocina a fuego bajo. Una vez doradas, dales la vuelta y déjalas por el otro lado.
- 5 Haz un corte en uno de los lados de las arepas y ve cortando a lo largo de toda la circunferencia con cuidado. Ábrelas y rellénalas con queso y mantequilla. Las puedes meter luego al horno unos 10 minutos a 170 °C para que el queso se derrita.

¿Eres un curioso culinario?

Lavapiés, un barrio multicultural donde puedes probar comida de cualquier parte del mundo.

Lavapiés es un barrio multicultural, y por tanto, lleno de gente, sabores y olores diferentes. Cada cultura tiene sus propias costumbres y gastronomía, y en este barrio podemos encontrar la mezcla perfecta de todas ellas, como una forma de aproximarnos al otro y entender el mundo que les rodea.

Si te gusta deleitarte con comidas de otros países o te gusta probar cosas nuevas, aquí te dejo un listado de los diferentes estilos de comidas (latina, caribeña, asiática, africana, etc) que puedes encontrar en este barrio tan variopinto.

COMIDA INDIA

Este tipo de comida se caracteriza por el uso

de las especias y condimentos que inundan el sabor de sus platos, como el azafrán, el cardamomo, el curry o el jengibre.

Algunas de sus comidas típicas son las samosas, el pollo tandori o tikka masala, el jalebi o el biryani, y como postres el paesh o el gulab.

Recomendaciones:

- **Mogha halal cuisine.** Calle Lavapiés 50, 28012 Madrid España

- **Bombay palace.** Calle de Lavapiés 27 Calle del Ave María 26, 28012 Madrid España.

COMIDA JAPONESA

Tendemos a pensar que la comida japonesa es sushi y ramen, pero la realidad es que encontramos mucho más en

su gastronomía. Aquí podríamos destacar, platos como el okonomiyaki (una especie de tortilla japonesa), el takoyaki o las gyozas como buen ejemplo de ello.

Recomendaciones:

- **Yakotola.** Calle de Santa Isabel, 5, 28012 Madrid España.

- **Livin'Japan.** Calle de la Torrecilla del Leal, 20, 28012 Madrid España.

COMIDA ITALIANA

Poco puedo explicar de esta gastronomía que no se sepa. La pasta, la pizza y el risotto son platos principales que podemos encontrar en cualquier restaurante italiano que se precie. De todas formas, también existen otros muchos típicos como el



andy-hay-unsplash



chad-montano-unsplash

carpaccio, porchetta o provolone al horno.

Recomendaciones:

- **Oliveto.** Calle Santa Isabel 45, 28012 Madrid España.
- **Piccola Trattoria.** Calle de la Torrechilla del Leal, 15, 28012 Madrid España

COMIDA MEXICANA

Puede que sea una de las gastronomías que más se conoce y una de las mejores del mundo. Fue nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, y con razón. Las quesadillas, los tamales, chilaquiles y enchiladas o los tacos son algunos de sus exquisitos platos que merecen la pena probar.

Recomendaciones:

- **La tentación.** Mercado de San Fernando, local 36, Lavapiés, Madrid España
- **La rebonita.** Calle del Olmo 23, 28012 Madrid España.
- **La Jalapeña Mezcalería TacoBar.** Calle del Dr. Piga, 21, 28012 Ma-

drid España.

COMIDA SENEGALESA

Esta gastronomía está considerada como de las mejores de África. Algunos de los ingredientes más destacados son los cereales, como el arroz que suele acompañarse en la mayoría de sus platos, además del trigo o el mijo con pescados o carnes. Entre los platos típicos mencionamos el tiébou dienne (considerado el plato nacional), el yassa o el mafe; y entre las bebidas el bissap o el boulle.

Recomendaciones:

- **Dakar.** Calle Amparo 61, 28012 Madrid España.
- **Restaurante colores.** Calle del Meson de Paredes 43, 28012 Madrid España.

COMIDA MARROQUÍ

Se podría decir que la gastronomía marroquí pachamanca o papa a la huancaína y bebidas como el pisco son característicos de este país.

es una mezcla perfecta entre la comida africana, mediterránea y árabe. Su comida se caracteriza por ser contundente y llena de colores y sabores, y donde los postres y los té son grandes protagonistas. Algunos de sus platos típicos principales son el tajín, el cuscús o el hummus y como postres podríamos destacar el baklava o el beghrir.

Recomendaciones:

- **Gibraltar.** Calle Casino 16 Lavapiés, 28005 Madrid España
- **Albahia.** Calle Lavapiés 3, 28012 Madrid España

COMIDA PERUANA

Influenciada por la cultura africana, española, italiana, japonesa y china esta gastronomía es una delicia si te gusta el picante y los aderezos. Algunos de sus alimentos principales son el ají amarillo y hierbas como el oregano y el huyatai. Platos como el ceviche, pachamanca o papa a la huancaína y bebidas



característicos de este país

Recomendaciones:

- **País de los ceviches.** Calle Embajadores 41, mercado San Fernando, puesto 70, 28012 Madrid
- **Bar restaurante La Revolera.** Calle Embajadores, 28012 Madrid España

COMIDA CUBANA

Si pensamos en Cuba como un lugar paradisíaco y con mucho color, su comida no es algo diferente. Podemos encontrar como ingredientes principales el arroz, el frijol, el plátano y la yuca combinados con carnes. Platos que podríamos destacar serían el sándwich cubanos, el arroz con pollo, la ropa vieja o la vaca frita. Y si quieres cerrar el menú con algo típico, no puede faltar un buen mojito.

Recomendaciones:

- **El rincón de Marco.** Calle Cabestreros 10, 28012 Madrid España.
- **Eucalipto.** Calle Arguñosa 4, 28012 Madrid

España.

COMIDA BRASILEÑA

El plato principal de la gastronomía brasileña por excelencia es la feijoada, pero podemos encontrar platos muy típicos como la picanha (corte típico de la carne de ternera), el pan de queso o la coxinha. La fruta tiene un papel importante dentro de esta gastronomía como por ejemplo el açaí, la papaya, el mango, la guayaba o la piña. Además, de no olvidarnos de la famosa caipirinha, muy popular en este país.

Recomendaciones:

- **Tapioqueria.** Calle Fe 1, 28012 Madrid España.
- **Coco tropical.** Plaza Lavapiés 2, Madrid

COMIDA TURCA

Una gastronomía muy equilibrada y gustosa que mezcla elementos de la comida mediterránea y la comida de Oriente Medio. Creo que no me equivoco al decir que la mayoría conocemos uno de sus platos

principales, el Kebab pero no es el único plato típico, también destacamos el pollo con miel y el lüfer. Además del té, elemento principal de las culturas árabes, bebidas como Ayran o el Raki son muy populares entre los turcos.

Recomendaciones:

- **Kebapchi Jalo.** Calle Avenida Maria, 39, 28012 Madrid España.
- **Leyali.** Calle Miguel Servet, 12, 28012 Madrid España.

Espero que esto sirva de guía, y os animeis a probar algunos de los platos, postres o bebidas que aquí se mencionan y acercaros más a la gastronomía, tan variada y rica de sabores que nos ofrece cada cultura y país

Alba Lora García.



pirata-studio-film-unsplash

¿Qué es el bruxismo?



El bruxismo dental es el término con el que se conoce comúnmente al apretar y rechinar de dientes. Éste se puede producir tanto durante el día como durante la noche de manera inconsciente al dormir.

Las personas que lo padecen aprietan fuertemente los dientes y los mueven de atrás hacia delante y viceversa, produciendo el desgaste de las piezas. Es más habitual y evidentemente más difícil de controlar el relacionado con el sueño.

El bruxismo dental puede provocar que los dientes duelan o se aflojen. Además de desgastar el hueso que soporta el diente y causar problemas de articulación.

¿Qué puede provocarlo?

El estrés como uno de los principales desencadenantes del bruxismo dental. Aunque también existen otros factores que pueden contribuir a su aparición como son:

- Una alineación inadecuada de los dientes.
- El tipo de alimentación que sigue el paciente.
- Los hábitos del sueño.
- La incapacidad para relajarse.
- La postura adoptada.

- Lo fuerte que se aprietan o rechinan los dientes.

Síntomas del bruxismo dental:

Algunas personas con bruxismo dental no presentan molestias y no descubren que lo tienen hasta que alguien les comenta que rechinan los dientes mientras duermen.

También puede descubrirse en una revisión dental rutinaria debido a los dientes desgastados o esmalte fracturado.

Para poder diagnosticar bruxismo dental el especialista deberá realizar una entrevista clínica, una exploración y un estudio radiográfico.

A pesar de que algunas personas pueden no presentar síntomas, el bruxismo dental puede llegar a causar:

- Ansiedad, depresión, estrés y tensión.
- Alteraciones del sueño como insomnio.
- Sensibilidad muscular, especialmente por la mañana.
- Dolor facial, de cabeza y de cuello.
- Sensibilidad dental al frío, al calor y a los dulces.
- Dolor o inflamación de la mandíbula.
- Dolor de oído.



¿Cómo poner solución?



Aunque no es un problema grave, el bruxismo dental puede llegar a causar lesiones dentales permanentes y problemas de articulación temporomandibular. Las estructuras de dicha articulación están muy cerca del conducto auditivo externo por lo que el dolor referido en los oídos también es bastante frecuente entre los pacientes.

Los tratamientos que se aplican para tratar el bruxismo dental están orientados a la reducción del dolor, la prevención del desgaste de piezas dentales y daños permanentes en la mandíbula. Dichas terapias pueden disminuir el hábito de apretar y rechinar los dientes, aunque muchas veces no son una solución definitiva.

Tradicionalmente se han utilizado férulas o protectores dentales para evitar el bruxismo dental durante el sueño. Las férulas pueden hacer que desaparezca el dolor mientras se usan y ayudan a prevenir los daños que este trastorno puede ocasionar. Sin embargo, no resuelven el problema, ya que las molestias vuelven a aparecer si dejan de usarse.

Para aliviar el dolor provocado por el bruxismo también pueden resultar de utilidad estos consejos de cuidado personal:

- Aplicar hielo o paños calientes en las zonas donde se produzca el dolor como pueden ser los músculos de la mandíbula.
- Evitar comer alimentos duros como nueces, dulces o filetes de carne.
- Beber mucha agua todos los días.
- Evitar masticar chicle.
- Masajear las zonas donde se producen dolores.
- Dormir las horas recomendadas.

Aprender ejercicios de estiramiento fisioterapéutico para recuperar la acción de músculos y articulaciones puede ayudar a regresar a la normalidad.

La reducción del estrés diario y el manejo de la ansiedad pueden disminuir el bruxismo dental. Por lo que para personas propensas a esta afección las técnicas de relajación pueden resultar de gran ayuda.

Otra opción podría ser una ortodoncia sobre el patrón de mordida para ajustar y alinear los dientes adecuadamente. Y como último recurso, podría considerarse la cirugía.

Redacción Culturas Unidas.

A L W A Y S

S M I L E

W I L F E

Eduquemos a las futuras generaciones en el respeto.

En la sociedad actual, la mayoría de las familias, priorizan procurar una herencia económica que facilite el bienestar de sus hijos, olvidando, en muchos casos, que los niños aprenden y construyen su personalidad a través de los gestos, palabras y ejemplos que perciben en su entorno.

“El verdadero legado, empieza en vida” Zumárraga, L. (2018).

La formación en valores es un aprendizaje continuo que debe trabajarse durante toda la vida transmitiéndose de generación a generación. Nos encontramos ante la incertidumbre que provoca el desconocimiento de lo que está por venir y el mundo en el que vivirán las generaciones futuras, pero en lugar de preocuparnos por ello, debemos atender el problema y esforzarnos con acciones reales, para trans-

mitir a los más jóvenes una adecuada educación en valores.

Este proceso no es sencillo, pero si necesario y es, el ejemplo, la herramienta que mejor funciona, puesto que los niños aprenden por imitación y el comportamiento de los familiares y de las personas cercanas se convierte en un modelo de conducta, aún sin pretenderlo.

La ejemplaridad de las acciones tiene una gran repercusión sobre ellos, debemos mostrar ejemplo en tolerancia, en respeto por los demás, en responsabilidad con nuestros deberes y obligaciones; ejemplo en libertad, en honestidad y en igualdad.

“Eduquemos a las futuras generaciones en el respeto. Enseñémosles que nadie está en posesión de la verdad absoluta. Que cada animal,

cada planta, cada objeto y cada ser humano merecen el respeto debido. Que nadie es más que nadie, ni menos que nadie. Que nuestra religión no es mejor ni peor, simplemente son nuestras creencias. Que nuestro color no es símbolo de nada importante, solo una reacción de la melanina en nuestra piel. Que nuestro sexo no hace que seamos ciudadanos de primera o de segunda. Y, sobre todo, enseñémosles a respetar a quien no piense así. (...)”, Torcillo, F. (2013).

Ítalo F. Silva.



JUEGOS

Te mereces una sonrisa

U Z S B R U X I S M O Y U N
A R F O D F K J S L C B E W
Z V K C A R I E S B O I O F
B A I U C T O J D B Y X K Y
P J Y H T M C E P I L L O L
D I H C D G A A R A O P Z J
M A L Q G I U N V B N N Z K
R U K E D I E N T E S Q S G
J C U B N C Q F K S J Y K Z
W F O Y P B W V D L J X H C
D A Y E S M A L T E Q J C W
X F X D U M Q E U L L H A H
P M N I F L Ú O R J R X Y D
J K U A J W A D X D M M R S

bruxismo caries
cepillo dientes
esmalte flúor

CULTURAS UNIDAS | ENLAZANDO MADRID



APÚNTATE A UN DÍA DE PISCINA

JÓVENES DE ENTRE 16 Y 20 AÑOS
16 Y 23 DE JULIO DE 10H A 13H | GRATUITO



¿QUIERES CONOCER GENTE
NUEVA DE UNA MANERA
REFRESCANTE?

ENLAZANDOMADRID@CULTURASUNIDAS.ORG
TELÉFONO: 690024306



ANUNCIOS

CLASES

Ofrezco

Me llamo Laura Romero. Soy estudiante de último año de ingeniería biomédica en inglés y tengo certificado C1 de inglés (Advanced English Certificate de Cambridge). He estado impartiendo clases particulares desde hace tres años y estoy disponible para ser profesora particular para niños de todos los cursos, así como para clases de inglés hasta nivel B2 incluido. Mi teléfono de contacto es 722730381. ¡Cualquier duda preguntar sin compromiso a Whatsapp!

¡Hola! Me llamo Aida y llevo 6 años dando clases particulares a niños y niñas de infantil, primaria y de la ESO/ bachillerato en la rama de Ciencias Sociales o en la de letras. Estudio Filología de las lenguas modernas y literatura en italiano y chino, y tengo el CAE C1 (Certificate in Advanced English). Si buscas clases particulares puedes contactar conmigo por teléfono o Whatsapp en el 691047701. ¡Gracias!

¡Hola! Me llamo Soraya y llevo 6 años dando clases particulares a niños y niñas de primaria y de la ESO en la rama de Ciencias Sociales. Estudio Historia y tengo el TOEIC First English Certificate. Si buscas clases particula-

res llámame o escíbeme un WhatsApp sin compromiso al 649945433.

Profesora particular con amplia experiencia ofrece clases particulares con disponibilidad horaria presencial y online. Inglés, francés e italiano humanidades: Arte, historia, lengua y literatura. Ana, 676539513.

SERVICIOS

Ofrezco

Hola, soy vecino del barrio de Lavapiés desde hace 2 años. Me dedico a pequeñas reformas reparaciones y mantenimiento en general. Sergio Dantas 675367888

Hola, ofrezco limpieza por hora en el barrio y alrededores. 10€ la hora. Teléfono de contacto: 653112657, Melisa.

OTROS

Ofrezco

¡Hago jabones con tu aceite de oliva usado!

Mi nombre es Celia, soy vecina en Lavapiés y, en mi afán por reducir los residuos, me hice maestrilla jabonera. Ahora reciclo tu aceite de oliva usado y a cambio te proporciono jabón a modo de trueque y agradecimiento. Las pastillas sobrantes las

vendo a 2 euros la unidad, y también ofrezco jabón líquido para limpiar vajilla y hogar. Podrás encontrar todo lo que hago en mi Instagram @jabonescirculocerrado, punto en común donde podremos hablar de tú a tú. Agradezco tu boca a boca y, por supuesto, ¡tu aceite de oliva usado! Un abrazo. Celia González Cortés jabonescirculocerrado@gmail.com

Regalo por cambio de decoración Armario de Ikea en perfecto estado. Medidas 80x180x50. Otro armario de baldas. Medidas 180x40x47. Y silla de escritorio. Interesados ponerse en contacto con Agustín, 609440619.

CULTURAS UNIDAS

ofrece este apartado para la gente del barrio Lavapiés que quiera poner su anuncio.

info@
culturasunidas.org

Asunto: revista



CULTURAS UNIDAS
ENLAZANDO MADRID

VISITA AL PANTANO DEL BURGUILLO

9 DE JULIO | DE 9H A 19H
PARA JÓVENES DE ENTRE 16 Y
20 AÑOS | GRATUITO

TELÉFONO: 690024306
ENLAZANDOMADRID@CULTURASUNIDAS.ORG

CULTURAS UNIDAS | BARRIO LAVAPIES

¿QUIERES FORMAR PARTE DE NUESTRO EQUIPO DE REDACCIÓN?

¡Hazte voluntario de Culturas Unidas y escribe en nuestra revista!

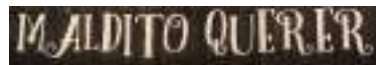


¡TRABAJA CON NOSOTROS!

- Sé parte del cambio social
- Libertad creativa
- Puedes escribir desde cualquier parte
- Participa cuando quieras
- Consigue visibilidad de tus trabajos

Envíanos un artículo a:
comunicacion@culturasunidas.org

O a través de WhatsApp al:
690024306



FRATELLI D'ITALIA

Ingrid Bruten
Ingenia Decoración



Cine&Videojuegos

Pescadería Alofer

Bazar ferretería y fontanería

Bar-Restaurante Colores Comida Senegalesa



ian-dooley-unsplash

CULTURAS UNIDAS es una revista dirigida con adolescentes para la promoción del comercio y hostelería local del barrio con una tirada de 300 revistas que se distribuye por distintos puntos del barrio (negocios, bares, asociaciones, etc.)

Anuncio pequeño: 5 €

Anuncio grande: 10 €

El importe se puede ingresar a la asociación como donativo, Con el certificado del donativo se puede desgravar un porcentaje en la Declaración de la Renta.

Teléfono Fijo: 914686941

Teléfono Móvil WhatsApp: 626485165

Correo: info@culturասunidas.org

Número de cuenta: ES4421002235100100271972



Mensaje al futuro



Web



facebook.com/culturասunidasasociación



linkedin.com/company/asociacion-culturաս-unidas



instagram.com/culturաս_unidas/



[@Culturաս_Unidas](https://twitter.com/Culturաս_Unidas)



[Culturաս Unidas](https://www.youtube.com/Culturաս_Unidas)



Conócenos