

VERANO 2023  
www.revistaenfoque.es



REVISTA

enfoque

696 615 822  
enfoque\_m@yahoo.es

ROSALES del CANAL - MONTECANAL -

VALDESPARTERA - ARCOSUR

EN PORTADA  
FRANCISCO JOSÉ PABLO CEREZUELA  
PRESIDENTE ESTADIO MIRALBUENO

**El Olivar**

120.000 m<sup>2</sup> de deporte,  
ocio y zonas verdes



PSICOLOGÍA  
Entender  
nuestras  
emociones

EDUCACIÓN  
Consejos para  
que tus hijos lean

# HAZTE SOCIO DE El Olivar

## Y PRESUME DE PUEBLO



TODA TU FAMILIA  
SOCIA POR  
**410€**

Y disfruta de  
nuestra nueva  
piscina de 50m

\* Consultar condiciones de la promoción.



c/ Argualas, 50 · 50012 Zaragoza

**976 306 336**

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

[somostupueblo@elolivar.com](mailto:somostupueblo@elolivar.com)



**El Olivar**

Club deportivo y social



# En portada

**Hola Fran. Llevas desde el pasado mes de marzo como presidente de El Olivar pero tu recorrido y participación en el club ha sido muy intenso en los últimos años.**

La verdad es que sí. Yo conocí el Club hace más de 30 años por mi pareja y me costó poco decidirme a pertenecer a él. Mis ganas de hacer deporte hicieron que participara y colaborara en diversas actividades y secciones, tenis, montaña, esquí y pádel de la que fui delegado de sección. Al final un grupo de amigos decidimos dar un paso más y pasar a formar parte de una Junta Directiva, donde en los últimos ocho años he sido vicepresidente.

En estos años he visto cómo el club ha evolucionado de manera importante y hemos llegado a nuestro 60 aniversario más "jóvenes" que nunca. No solo por las renovadas instalaciones, sino por su espíritu, con nuevas ideas y proyectos para modernizarnos y estar dispuestos a llegar a todos los segmentos de la población.

**Tenéis las instalaciones con mayor extensión de la ciudad. Esta cuestión, así como la evolución tanto en la modernización de las instalaciones como en aumento de actividades y servicios, os ha posibilitado fidelizar y mantener la población del club.**

El Olivar está encuadrado en un sector muy competitivo. Una cuestión que nos diferencia y que nuestros socios valoran mucho son los extensos espacios verdes, que incluyen una gran variedad de árboles y arbustos. Hay zonas para todos y para todo. Descansar en nuestra zona de "el olivar", paseo por el perímetro del club, zonas deportivas, zonas de estudio, barbacoas... Nuestros 120.000 m<sup>2</sup> nos posibilitan poder ofrecer muchas alternativas para todo tipo de socios, mayores, pequeños, deportistas, federados.

**Una pregunta constante será la de ¿más deportivo o más social?**

Esta es una cuestión vital para la supervivencia del Club. El origen de nuestro Club, como el de los demás de nuestra ciudad con una antigüedad parecida es más social que deportivo. Todos somos conocedores de las circunstancias sociales en las que nacieron y las necesidades que solucionaron. Nuestro Club fue en su origen solo un club de mujeres.

Pero el discurrir del tiempo ha hecho que esas necesidades y sobre todo la forma de disfrutar del ocio, la necesidad del deporte como determinante de salud, y el deporte como herramienta complementaria en la educación de nuestros niños y jóvenes modificaran el club en su aspecto más deportivo.

No queremos ni debemos renunciar a ofrecer actividades en las dos vertientes. Somos conscientes de que muchos socios consideran a El Olivar su segunda casa.

**¿Qué nos puedes decir de la última novedad y proyecto de reconvertir la piscina olímpica de verano en piscina climatizada durante el resto de meses del año?**

Para el club ha sido todo un reto buscar fórmulas que nos posibilitaran seguir creciendo en mejorar y modernizar nuestras instalaciones. La escasez de la lámina de agua o mejor dicho la gran demanda de utilización de la



**Francisco José Pablo Cerezuela  
Presidente de El Olivar**

piscina climatizada con las secciones, cursillos, socios, nos hizo comenzar a trabajar en buscar alternativas para poder ampliar el espacio de agua para la temporada de invierno. Podemos decir que este sueño se ha convertido en realidad. Todos los socios de nuestro club pueden disponer de espacios para una actividad que se está convirtiendo en un potente medicamento para mejorar la salud.

Las alternativas eran varias, pero había condicionantes importantes. El primero disponer de presupuesto y el segundo que no queríamos renunciar en verano a tener nuestra piscina olímpica tal y como la conocemos de siempre. Tras ver muchas posibilidades nos decantamos por un globo presostático que nos permite montarlo durante todo el año y retirarlo cuando llega la temporada de verano.

Y el resultado que nos ha dado en este primer año montado ha satisfecho nuestras expectativas y las de nuestros socios.

**¿Qué diferencias crees que tienen este tipo de clubes deportivos y sociales y en concreto el que tu presides, con El Olivar de hace 30 años?**

Siguen manteniendo en gran parte su componente y arraigo social, amigos que se reúnen en "su club" para realizar sus actividades ya sean sociales o deportivas.

La gran diferencia posiblemente radique en la forma de acercarse al club. Antes eran nuestros padres los que nos hacían socios y luego nos animaban a hacer deporte y ahora son los que quieren hacer deporte, principalmente deporte federado, y traen consigo a sus familias al club.

De la misma forma nos hemos convertido también en clubes de servicios. La exigencia de nuestra sociedad para satisfacer sus demandas de ocio y deporte hace que podamos ofertar nuestra experiencia para aquellos que necesitan de ellas. El deporte es un importante factor de cambio de la forma de vida actual.

**Algo más que quieras destacar**

Simplemente que nuestro club, donde se pueden practicar infinidad de deportes y actividades, está en continuo desarrollo. Estamos ampliando nuestra oferta de modalidades para poder llegar a todos, pero también ampliamos nuestra oferta social con actividades muy variadas, cursos, charlas, grupos de intereses, etc. En definitiva, estamos seguros de que cada persona puede encontrar su propio espacio con nosotros para desarrollarse en él.



**CORDÓN**  
ASESORES INDEPENDIENTES  
CORREDURÍA DE SEGUROS



**Expertos  
en Seguros de  
Comunidades  
sin franquicia**

DÍAS DEL  
**SEGURO  
DE SALUD**



**Aprovecha  
nuestras  
ofertas**

**Posiblemente  
el mejor momento  
para revisar tus  
seguros**



**Consulta  
tu OFERTA  
en este enlace**



C/ Beethoven, 60. - Rosales del Canal -  
**Tel. 976 060 092**      **678 301 846**  
correduria@cordonseguros.es      www.cordonseguros.es

DELEGACIÓN OLIVER - MIRALBUENO: C/. Antonio Leyva (esquina Huesa del Común, 2) Tel. 650 453 925





# MOREIRA OPTOMETRISTAS

## ¡¡¡Queridos vecinos!!!

**Es un placer presentarnos, somos un equipo de optometristas y audiólogos encantados de dar servicio a estas zonas.**

- Analisis optométrico avanzado para niños y adultos previa petición de hora.
- Retención de miopía, (ortoqueratología).
- Adaptación de lentes de contacto, lentes especiales. (terapéuticas, esclerales)
- Terapia visual y auditiva (ojo vago, estrabismo-problemas de aprendizaje).
- Cristales progresivos, valoración previa de la adaptación.
- Baja visión, problemas de mácula, retina. Filtros terapéuticos.
- Audifonos, valoración de adaptación previa y expectativas.

Modelos de gafas exclusivas y colecciones originales y únicas.

## ZONA VALDESPARTEA / ARCOSUR



Pº Olvidados, 31 Tel. 976 299 145

## ZONA ROSALES / MONTECANAL



C/ Beethoven, 42 Tel. 976 101 301

## ZONA CENTRO



C/ Ávila, 26  
Tel. 976 358 197

Pº Sagasta, 80  
Tel. 976 379 534

## DIRECTORES CENTROS

- Ingeniero Técnico Industrial Electrónico
- Grado Optometría - Optometrista - Óptico
- Contactólogo - Especialista en Ortoqueratología
- Especialista en Baja Visión, Prescripción Ayudas para Patologías Retinianas
- Terapeuta Visual: Estrabismo, ojo vago, aprendizaje
- Técnico Audioprotésico - Audiólogo

JOAQUÍN MARTÍNEZ CABALLERO



MARTA MOREIRA ALMAU



- Óptico-Optometrista por la Universidad Complutense Madrid
- Grado en Optometría por la UAX
- Máster CB Optometría
- Contactólogo - Especialista en Ortoqueratología, lentes esclerales, queratocono
- Especialista en Terapia Visual Comportamental: Estrabismo, ojo vago, aprendizaje
- Especialista en Baja Visión

Los beneficios de la lectura son innumerables, más aún en edades tempranas. Leer ayuda a aprender, a desarrollar la concentración, pero sobre todo, le enseña a divertirse solo y potencia su imaginación. Brains International School ofrece

## 10 consejos para inculcar a tus hijos el gusto por la lectura

1. Dejarle elegir su lectura, sin prohibiciones ni imposiciones.
2. No imponer la lectura como una obligación sino incentivarle y motivarle para que lea.
3. Entender la lectura como un juego, como un acto placentero y no relacionado con el mundo académico.
4. Leer en espacios creativos, en un escondite secreto, en un rincón de la habitación, dejando de lado el escritorio.
5. Establecer una rutina diaria, es decir buscar un espacio y un tiempo diario para la lectura y crear un hábito.
6. Abrir las puertas a la lectura digital. No podemos cerrar las puertas a las nuevas tecnologías sino combinar las ventajas de ambas.
7. Fomentar el disfrute y la lectura en familia, en el parque, en el campo o en el sofá en casa.
8. Interesarse por su lectura. Si los padres nos interesamos por sus lecturas, sus personajes y sus géneros favoritos, alentaremos a nuestro hijo a seguir leyendo y a sentirse querido.
9. Animarle a escribir sus propias historias para fomentar su imaginación, su creatividad y mejorar la gramática y la ortografía.
10. Predicar con el ejemplo. Los niños buscan ejemplos en los que fijarse y los primeros modelos a seguir se encuentran en casa, no solo en los padres, sino también en los demás miembros de la familia.

Es muy importante estimular el interés por la lectura desde bien pequeños. La lectura debe formar parte del día a día de todos los miembros de la familia como una forma de ocio, crecimiento y diversión.

Fuente: Brains International Schools







# PATTAS CON DIAMANTES

## CLINICA VETERINARIA

C/ Desayuno con diamantes, 31  
VALDESPARTERA, Zaragoza

976 932 589 683 534 908

### SERVICIO INTEGRAL PARA EL CUIDADO DE TU MASCOTA

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



- Veterinario de cabecera
  - Consulta de especialidades
  - Cirugías y hospitalización
  - Radiografías y ecografías
  - Análisis clínicos
  - Urgencias
  - Visitas a domicilio
  - Tienda especializada
  - Peluquería canina y felina
  - Gimnasio para mascotas
- Cuidamos de tu perro, haciendo ejercicio, mientras tú haces la compra, recados, etc.*

### Lavadero de mascotas



- Autoservicio, bañala tu mismo, sin manchar tu casa.
- Instalación profesional, diseñada para facilitar el baño.
- Funcionamiento por tiempo, insertando monedas. (Desde un 1€)
- Selección, tú mismo, las fases del baño: Lavado con jabón, Acondado, Desparasitado y Secado.



**HORARIO:**  
L-V de 10-13 h y de 16-20 h.  
Sábados de 10 a 13 h.  
Solicitando tu tarjeta de cliente, podrás acceder todos los días del año de 8-22 horas.

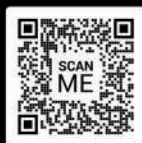
# LA TIENDA de aLLADO

## JUGUETERÍA, LIBRERÍA, PAPELERÍA, REGALOS...



LIBROS - EBOOKS -  
TECNOLOGÍA -  
VIDEOJUEGOS  
PAPELERÍA...

TU TIENDA DE CERCANÍA  
ahora también a tu servicio  
en cualquier momento y lugar,  
cómodamente, con un CLIC.



JUGUETES  
DIDÁCTICOS

RESERVA YA TUS  
LIBROS de TEXTO para  
el PRÓXIMO CURSO.  
Tienda adherida  
al programa



Descubre muchos más productos y promociones en nuestras webs

Rosales del Canal (en la plaza) - Tel. 876 241 465 - [clientes@latiendadeallado.com](mailto:clientes@latiendadeallado.com)







- Alimentación, Panadería, Pastelería
- Cafetería, Cervecería, Restaurante
- Peluquería, Perfumería, Estética
- Ropa, Complementos, Joyería, Bebés
- Autoescuela, Academias
- Fotografía, Viajes
- Seguros, Servicios, Abogacía, Varios
- Clínica, Clínica Dental, Psicología
- Guardería Infantil, Residencia Mayores
- Librería, Papelería
- Tintorería, Limpieza, Desinfecciones
- Mueble, Decoración, Hogar, Reformas
- Electricidad, PC, Automoción, Reparaciones
- Veterinario, Mascotas, Guardería Canina
- Farmacia
- Gimnasio, Pilates
- ▲ Anunciante con establecimientos fuera de plano



**Immeron** gourmet

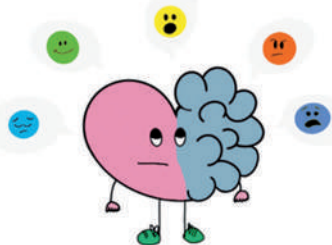
**Hijos Montecanal**  
www.hijosmontecanal.com

**Sonia Pancerbo**  
PSICOLOGA

**MOREIRA**  
OPTOMETRISTAS

**CON DIAMANTES**  
CLINICA VETERINARIA

**TALLERES**  
**COLMARAUTO**



# PSICOLOGÍA

## ¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones forman parte de nuestra vida, forman parte del día a día de los peques, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

En algunas situaciones, las emociones nos invaden y muy a menudo, tendemos a evitarlas. Tratamos de buscar actividades y distracciones que nos evadan y nos hagan sentir un alivio inmediato de esas emociones y sensaciones que no nos gustan.

**Pero... ¿Es bueno evitar nuestras emociones? ¿A dónde se van cuando intentamos ignorarlas?**

Realmente, todas las emociones existen por algún motivo, todas ellas tienen una función.

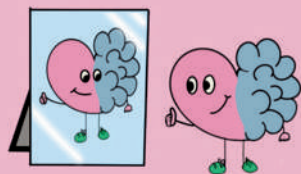
Si conseguimos entenderlas, si les damos un lugar y si encontramos un espacio seguro donde exteriorizarlas conseguiremos comprender que todas las emociones son parte del proceso de cambio que nos acerca a esa estabilidad y bienestar mental deseado.

Si paramos a escucharnos y a expresarnos conseguiremos adquirir aprendizajes de cada una de nuestras vivencias y estaremos más preparados para afrontar experiencias y emociones futuras. Dejaremos de tener la necesidad de evitar nuestras emociones y en vez de sufrirlas, seremos capaces de comprenderlas y atenderlas, dándoles el lugar que merecen en cada momento.

Sonia Pancorbo, Psicóloga General Sanitaria Col. A-03297

### ¿Cómo nos hablamos? El ejercicio físico

"Tengo que..." VS "Quiero..."



Sus beneficios → Físicos y Mentales



### Suicidio - Datos

Más de 800.000 personas se suicidan cada año.  
1 persona cada 40 segundos.

Los datos indican que 3.671 personas fallecieron por esta causa en el año 2019.

10 personas se suicidan cada día.  
Y...  
Por cada suicidio consumado, 20 personas lo intentan.

3 de cada 4 son hombres



### Ataque de pánico / ansiedad

¿Qué hago?  
ESTRATEGIAS de afrontamiento



1 Reconoce que estás teniendo un ataque de pánico

- NO es un ataque cardíaco
- Es algo TEMPORAL. Pasará y tú estás bien.
- Alejate del miedo de pensar que te estás muriendo.  
Ese pensamiento es un síntoma más.



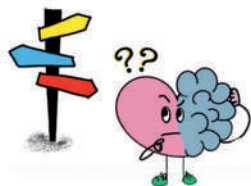
Sonia Pancorbo  
PSICÓLOGA

Este verano, si estás de vacaciones, puedes seguir con tus sesiones. **SESIONES ONLINE.** Consúltame

### Tomar decisiones

¿Por qué me cuesta tanto?

¿Qué me puedes ayudar?



(+34) 624 540 633

@psicologia.soniapancorbo

Calle Calabuch, nº3 Valdespartera

psicosoniapancorbo@gmail.com





### COMIDA CASERA PARA LLEVAR

- Comida sin gluten
- Platos frescos y sabrosos para disfrutar del verano.

☎ 613 518 187

C/ La Diligencia, 58, Valdespartera (frente Mercadona)  
www.lacocinadelaabuelaalicia.com



**CENTRO VETERINARIO VALDESPARTERA**

La Quimera del Oro, nº 36

VALDESPARTERA Tel: 976 938 053  
email: cvvaldespartera@gmail.com  
web: www.centroveterinariovaldespartera.es

**aquí puede ir su publicidad**

**ARCOSUR**  
Valdespartera  
Llámenos  
696 615 822

**ROSALES DEL CANAL**  
MONTECANAL

**VS** Villafaina y Soler  
PODÓLOGOS | POSTURÓLOGOS

Vanesa Soler Colegiada nº 086 / Nº RAPS 22/006/16  
David Villafaina Colegiado nº 087 / Nº RAPS 20/007/13

Atendemos a Particulares y Compañías:  
AXA, CASER, MUFACE e ISFAS.

C/ Luces de la Ciudad, 25, 1ªA 50019 - Zaragoza  
(Valdespartera - Tranvía "Los Olvidados") ☎ 976 938 494  
✉ podologosvillafainasoler@hotmail.com 📞 722 705 618

**SERVICIO PERSONALIZADO**  
Estudiamos tus ideas y necesidades y buscamos la mejor relación calidad / precio para que disfrutes al máximo de tus viajes y vacaciones ¡Consúltanos!

Facebook: Viajes Montecanal  
Instagram: @viajesmontecanal  
Twitter: @ViajeMontecanal



viajesmontecanal.es

Avenida de la Ilustración, 14  
CENTRO COMERCIAL MONTECANAL  
local 18. Tel. 876 019 093

## Circuitos 2023 Leyendas de Egipto

Salidas de Zaragoza - 3/agosto, 5/octubre



Avión + Hotel + Traslados + Excursiones + Crucero por el Nilo

### ITINERARIO:

**Día 1:** Zaragoza - Abu Simbel **Día 2:** Abu Simbel - Crucero por el Nilo (Aswan) **Días 3 y 4:** Crucero por el Nilo **Día 5:** Crucero por el Nilo (Luxor) - El Cairo **Días 6 y 7:** El Cairo **Día 8:** El Cairo - Zaragoza

M/S Nubian Sea - M/S Princess Sarah - H. Oasis Park	SF	1552
M/S Nubian Sea - M/S Princess Sarah - H. Radisson Blu	SF	1595
M/S Nubian Sea - M/S Royal Esadora - H. Ramses Hilton	SF	1683
M/S Nubian Sea - M/S Estefany - H. Semiramis International	SF	1733



Jueves Zaragoza-Abu Simbel 15:45-21:00  
Jueves El Cairo-Zaragoza 08:00-13:10



Precio por persona en habitación doble en base a salida 3 Agosto en tarifa básica.  
Consultar suplementos e itinerario detallado

## MOTOR

# ¿Sabes qué es el triángulo de seguridad?

### ¿A qué nos referimos cuando hablamos del triángulo de seguridad activa en un vehículo?

Nos referimos a tres elementos básicos de cuyo funcionamiento correcto dependerá en gran medida nuestra seguridad a la hora de tomar una curva o frenar a tiempo para evitar un accidente.

Estos tres elementos son: Frenos, Neumáticos y Amortiguadores.

#### Frenos

Elementos básicos en la seguridad de un vehículo. Nos referimos a todas sus piezas: Pastillas, discos y líquido de frenos. Si alguna de ellas no está en perfecto estado nuestro vehículo perderá capacidad de

frenado y recorrerá una distancia mayor antes de detenerse. Las recomendaciones generales son cambiar el líquido de frenos cada 2 años o 30.000 Km, las pastillas cada 60.000 y los discos cada 80.000 Km.

#### Neumáticos

Es el único punto de contacto de nuestro vehículo con la carretera. De su estado depende la perfecta adherencia de éste con el terreno. Si están desgastados corremos el riesgo de sufrir aquaplaning. Si la presión es baja pueden pinchar con facilidad y además el consumo de combustible es mayor y, por otra parte, si están mal alineados se desgastarán antes y de forma indebida. La recomendación es cambiarlos cada 40.000 km o si el dibujo tiene menor profundidad de 3 mm.

#### Amortiguadores

El sistema de suspensión se encarga de absorber y neutralizar las irregularidades del terreno y mantener el vehículo en contacto con la carretera. Cuando no están en perfecto estado los neumáticos se desgastan con mayor rapidez y el agarre es menor. Se recomienda revisarlos con regularidad y cambiarlos entre los 65.000 y los 90.000 km.



## TALLERES COLMARAUTO

Mecánica en general

976 331 826

C/ Mi Tío, 15 - Valdespartera  
50019 - Zaragoza

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

- Mecánica en general
- Electricidad
- Climatización
- Inyección
- Mantenimiento anual necesario para ITV
- Pre - itv
- Neumáticos
- Diagnóstico
- Reparación de motos



SARA DOMÍNGUEZ

20

22

# fotografía



NEWBORN · INFANTIL · BAUTIZO · FAMILIAS

S

647 61 80 13

## salmerón

Carnicería, charcutería y productos gourmet  
tu día a día de  
calidad

### Disfruta del verano con nuestros platos PRE-COCINADOS



- Lasaña
- Canelones
- Berenjenas rellenas
- Albóndigas con tomate
- Pimientos Rellenos en Salsa
- Ensaladilla Rusa
- Empanados caseros, etc...

servicio domicilio

976 756 726

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

Avenida de la Ilustración, 14  
Centro Comercial Montecanal

## ¡Ven a conocernos! ... primera consulta gratuita



SERVICIO A DOMICILIO  
URGENCIAS 24 h



Planes de Salud anuales  
con consultas ilimitadas.

Especialistas en animales exóticos



Autolavado de mascotas

Peluquería canina y felina

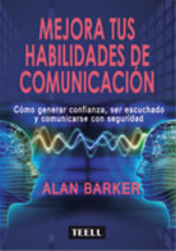
Horario ininterrumpido de lunes a viernes: 9,30 a 20,30 h. sábados de 10-14 h.

Avenida de la Ilustración, 14  
Teléfono: 876 711 115  
Urgencias 24h: 670 842 856

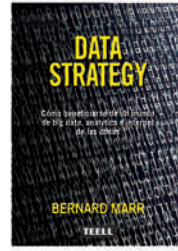
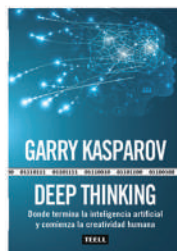
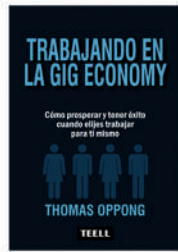
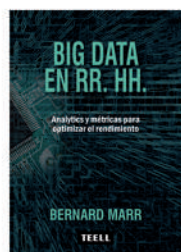
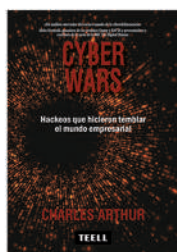


[cvmontecanal@gmail.com](mailto:cvmontecanal@gmail.com)  
[www.cvmontecanal.com](http://www.cvmontecanal.com)

Clínica Veterinaria Montecanal



Innovación - Digitalización - Big Data - Inteligencia Artificial  
 Economía - Trabajo - Empresa - Empleabilidad - Psicología - Arte...





Gracias por leernos



www.teelleditorial.com

# Lectura recomendada

## ¿SUEÑAS CON PUBLICAR TU PROPIO LIBRO?

Podemos ayudarte. ¡Consúltanos!  
comunicacion@teelleditorial.com



**Treinta millones de palabras**  
Construyendo el cerebro de los niños

Dana Suskind

Lo más importante que podemos hacer por nuestros hijos es conversar con ellos. Partiendo de distintas disciplinas, la doctora Dana Suskind explica la importancia de empezar ya, incluso antes de que el niño pueda hablarnos a nosotros. La forma de hablar con nuestros hijos construye su cerebro y puede mejorar su preparación para la vida académica y su capacidad de aprendizaje para toda la vida.

P.V.P. 23,90 €  
e-book 9,99 €

## DIVULGACIÓN DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL



## EMPRESA Y VENTAS



## TECNOLOGÍA Y FUTURO

## EDUCACIÓN

## MÁS QUE JUEGOS





**CLEI ROSALES**  
inmobiliaria

La inmobiliaria  
de los barrios del sur

*¡¡Decídete,  
es el momento!!*



*Ven a visitarnos.  
Te acompañaremos  
y asesoraremos  
en todo el proceso*

➔ **Saca mayor  
rendimiento a la venta  
de tu vivienda con  
nuestra gestión**

➔ Y si alquilas tu vivienda  
tenemos un obsequio  
para ti. Te regalamos el  
seguro de hogar o el de  
impago de alquileres.

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

ROSALES DEL CANAL:  
C/ Beethoven, 60. 50012. Zaragoza  
876 010 671 / 671 635 803

gerencia@cleirosales.com  
Horario de 9:30 a 19:00

DELEGACIÓN OLIVER - MIRALBUENO: C/. Antonio Leyva (esquina Huesa del Común, 2) Tel. 650 453 925  
DELEGACIÓN CENTRO: C/. Coso, 102, of. 18-19, Tel. 650 453 925