

# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |    

días 7 al 13 de noviembre 2016  
de **GUISO Y**  
**CUCHARA**  
Alcobendas 2016



Nueva área para  
perros en libertad en  
el Distrito Norte



Densitometrías  
óseas gratuitas para  
mujeres



Los mejores guisos,  
en los restaurantes  
de Alcobendas



José Sacristán  
vuelve este sábado  
al Teatro Auditorio

## SOBRE PERROS

Sr. Aguado, noto por su carta que es usted muy “jocosito” y el tipo de persona que piensa, mal de muchos consuelo de tontos. ¿Por qué trata de justificarse con los incívicos? ¿No sería mejor actuar como un ciudadano modelo?

### Fuente

Solo quería dejar constancia de que estoy totalmente de acuerdo con lo publicado en el pasado SietedíaS ‘A años luz de Europa’.

La semana pasada me enfada muchísimo al leer cómo otra persona se quejaba de lo malo que eran los perros y lo que ensuciaban. En otra revista anterior más de lo mismo... que molestan los ladridos... ya parece una per-

secución hacia los dueños de perros (como mi pareja y yo). Tememos 2 perros censados como marca el Ayuntamiento, vacunas al día, recojo las heces con las bolsas que proporciona el Ayuntamiento, no suelto a mis perros salvo en los pipicán ¿y los malos somos nosotros? ¿Nadie se queja de los gritos de niños, adolescentes y adultos? ¿De la basura que tiran todos ellos? ¿Escupitajos? ¿Coches a gran velocidad en las avenidas? ¿Conductores que “esquivan” los tobillos a los peatones en los pasos de cebra? Me molesta ver heces sin recoger como a la que más y que un perro suelto venga hacia a mí, pero si “se va a perseguir” a los perros y a sus dueños, sería bueno

que se hiciera lo mismo con el resto de gente que ensucia y molesta con sus actos.

Quería comentar también que, por favor, se mantuvieran en mejor estado los pipicán, ya que solo puedo soltar a mis perros ahí, me gustaría que no estuvieran llenos de malas hierbas, cacas de otros perros de dueños guarras, pedruscos (ya que mi perro se ha herido las almohadillas al correr en estos pipicán por este motivo), etc. Al igual que cuando en un parque para niños se rompe algo lo “precinta” la policía y es arreglado, me gustaría que se cuidaran los parques de perros del mismo modo. Muchas gracias.

**Laura Contreras**



## En Sietedías echamos de menos tus cartas



Con motivo de la celebración del **DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA 2016**, te recordamos que la sección **PÁGINA ABIERTA** de la revista municipal SietedíaS está abierta para ti también.

Escríbenos a: SietedíaS. Plaza Mayor, 1-3ª planta. 28100 Alcobendas. También puedes enviarnos un correo con tu carta a [mc.comunicacion@aytoalcobendas.org](mailto:mc.comunicacion@aytoalcobendas.org) o hacerlo a través de [alcobendas.org](http://alcobendas.org).

Puedes escribir la carta tu solo o contar con tus amigos, familiares o compañeros del colegio.

Tú haces con nosotros SietedíaS. Enséñanos a ver Alcobendas con tus ojos.

¡Gracias!



### Convención sobre los Derechos del Niño:

#### Artículo 12:

El niño tiene derecho a expresar su opinión y a que ésta se tenga en cuenta en los asuntos que le afectan.

#### Artículo 13:

Todo niño tiene derecho a buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, siempre que ello no menoscabe el derecho de otros.

## SEMÁFOROS

Viendo que no se soluciona, aún pasando la policía municipal repetidas veces por la zona, quiero expresar mi queja y quizás se pueda solucionar.

En el paso de cebra regulado por semáforo de la Avenida de España con el Paseo de la Chopera, viniendo de Marqués de la Valdivia, la luz de 'peatón pulse o espere verde' no se enciende desde hace algunos meses. Cuando la gente pulsa, en realidad no sabe si funciona o no. Creo que no será muy costoso arreglarlo. Muchas gracias por adelantado.

**Juan Andrés del Moral**

## ALCOBENDAS, CIUDAD DEL DEPORTE

Bueno, depende de cuál sea tu deporte. No hace mucho me he enterado que lleva años cerrado el rocódromo de la nueva Ciudad Deportiva y quisiera solicitar

su reapertura para los muchos escaladores que vivimos en Alcobendas y alrededores. Es una pena que, teniendo la instalación preparada y que el único gasto que lleva es su mínimo mantenimiento, permanezca cerrada, estropeándose y quitando a otra clase de deportistas la oportunidad de disfrutarlo como hicimos hace unos cuantos años. Gracias.

**Jesús D. Díaz**

Dirija su carta a Sietedías: Plaza Mayor, 1-3ª planta. 28100 Alcobendas; o al correo electrónico [mc.comunicacion@aytoalcobendas.org](mailto:mc.comunicacion@aytoalcobendas.org).

Los escritos deben llevar nombre, apellidos, dirección, teléfono y número de DNI. Sietedías se reserva el derecho de publicar tales escritos, así como de extraerlos si lo considera conveniente, y no se hace responsable de las opiniones vertidas en ellos. No se admitirán escritos que contengan denuncias contra personas, empresas, entidades, etc.



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:  
**IGNACIO GARCÍA DE VINUESA**

Directora de Comunicación:  
**Teresa Alonso-Majagranzas**

Redacción y publicidad:  
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.  
28100 Alcobendas (Madrid).

Teléfono: 91 659 76 00.  
[comunicacion@aytoalcobendas.org](mailto:comunicacion@aytoalcobendas.org)

Responsable de Publicaciones:

**Marisa Martínez**

Redacción:

**Juan Carlos Herráiz**

**Susana Longarela**

**Luis M. Núñez (Deportes)**

**Mercedes Salcedo**

Responsable de Prensa:

**Carmen Rodríguez**

Responsable de Administración:

**Maribel Cifuentes**

Diseño:

**Jesús Barbeito**

**Ricardo Calonge**

**Marta Sanz**

Fotografía:

**José Luis Chillida**

**Carmen Martínez**

**David Villar**

Corrección de textos:

**Pedro I. Gómez**

Apoyo a Redacción:

**Charo Hernando**

**María Montilla**

Colaborador en Fotografía:

**Javier Arcenillas**

Preimpresión digital:

**Departamento de Comunicación**

Imprime: **Litofinter.**

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost.**

Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **48.000 ejemplares.**

Distribución gratuita.

Suscríbese a Sietedíasdigital en:

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Impreso en papel reciclado.



## Tuits de #Alcobendas

### Atlético Fan @vikitornieto

Éxito absoluto de la carrera #LaVueltaAlCole2016 en CEIP Miguel Hernández a favor de @unoentrecienmil Disfrutamos mucho siendo SOLIDARIOS!

### PayasosSinFronteras @psfcwb

¡ATENCIÓN! 19 de noviembre #GalaSolidariaPSF en #Alcobendas.  
¡RESERVA LA FECHA!

### Fund.Dep.Alcobendas @Fundalcobendas

Gracias a todos los asistentes, instituciones y becados. Por otros 10 años más! #100Becas Fundal

### Sueños Musicales @suenosmusicales

El gran @PiedrahitaLuis estará este viernes en el @ALCBDS\_Taca #Alcobendas. Precios populares@ALCBDS\_Ayto

### LaBrujulaDelNorte @LaBrujulaNorte

¡ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN DE LA SAN SILVESTRE DE ALCOBENDAS 2016! Todo un clásico de la Navidad en la Zona Norte, en #Alcobendas!!!!



**EFQM**  
Excellence  
Award  
2016

**HOSTELERÍA** | 'Días de Guiso y Cuchara', del lunes 7 al domingo 13 de noviembre

## 20 restaurantes ofrecen al público un plato de cuchara o guiso por solo tres euros

Llegan los primeros fríos del otoño y con ellos *Días de Guiso y Cuchara* a Alcobendas, una nueva fórmula para animar a los vecinos a acudir a los numerosos establecimientos de restauración de gran calidad que tiene la ciudad.

La campaña se celebrará del lunes 7 al domingo 13 de noviembre en una vein-

tena de locales y el público encontrará platos típicos de esta época del año, como las alubias blancas o la fabada, los callos, las patatas revolconas, guisos a base de ternera o pollo, la versión caribeña del cocido español, unas alcachofas guisadas, u otros cocinados con pescado, como el *marmitako*, la ver-

dina con rape, un guiso de patata con bacalao y los *sames de bacalhau*.

Los establecimientos participantes en esta nueva campaña culinaria ofrecerán su plato de cuchara al precio de tres euros. Todas las elaboraciones reúnen unos requisitos mínimos de calidad, presentación, originalidad y elaboración.

### ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA INSCRITOS EN LA CAMPAÑA 'DÍAS DE GUISO Y CUCHARA' -

#### • RESTAURANTE MANNEKEN

Avenida de Bruselas, 9-local 6.  
91 662 02 61 y 651 983 876.  
Facebook, Twitter.

**Pochas estofadas con matanza:** alubias blancas, chorizo, panceta, morcilla, cebolla, pimiento rojo y verde y zanahoria.

#### • NUEVO ESPACIO 2

Avenida Olímpica, 26-locales 16 y 17.  
91 025 07 11 y 609 514 263.  
Facebook.

**Fesenjan:** guiso de pollo con nueces y salsa de nueces, acompañado de arroz *basmati*.

#### • LA DORADITA

Avenida Olímpica, 26-local 15.  
91 756 86 85 y 616 772 460.  
Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest.

**Guiso de patata con bacalao:** patata, bacalao, langostinos, mejillón y lechuga de ostra.

#### • RESTAURANTE RAFAEL HOTELES

Avenida de Barajas, 22.  
91 184 25 00 y 637 770 552.  
Facebook, Twitter.

**Alubias blancas con setas y langostinos:** alubias, setas, cebolla, langostinos y caldo de pescado.

#### • EL CAMINITO

C/. La Paz, 11.  
91 115 56 44 y 616 000 115.  
**Ternera jardinera:** ternera, judías verdes, zanahoria, champiñón, espárragos y alcachofa.

#### • TIERRA DE BARROS

Avenida de Pablo Iglesias, 6.  
91 293 03 89 y 627 363 667.  
Facebook, Twitter.

**Patatas revolconas y torreznillos:** plato tradicional extremeño con patata, aceite de oliva y pimentón, acompañado con unos crujientes de cerdo.

#### • RESTAURANTE EL ALMIREZ II

C/. Dolores Ibárruri, 7.  
91 229 16 88 y 655 865 622.  
Facebook.

**Fabada asturiana:** fabes de La Granja (Segovia), morcilla chorizera, chorizo ahumado, panceta, hueso de jamón, rabillos y oreja, azafrán, ajo, cebolla, pimiento triturado, laurel, agua y sal.

#### • CAFETERÍA HOLIDAY 2

C/. Dolores Ibárruri, 7-local 3.  
91 662 93 69 y 618 322 106.  
**Fabada asturiana:** fabes, chorizo, morcillo, jamón y panceta.

#### • RESTAURANTE LA CABAÑA

C/. Dolores Ibárruri, 7-local 5.  
91 172 31 54 y 654 506 574.  
Facebook, Twitter.

**Verdina con rape y almejas:** verdina, rape, almejas, zanahoria, pimiento rojo, puerro, pimiento verde, aceite de oliva y sal.

#### • BIER MEISTER

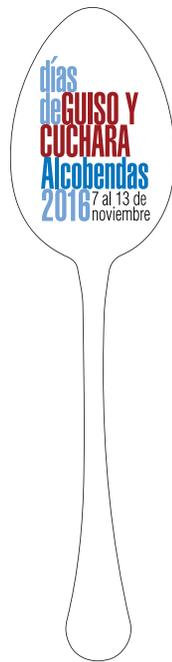
C/. Dolores Ibárruri, 7-local 7.  
91 662 57 18 y 686 200 091.  
Facebook, Twitter, Instagram.  
**Marmitako de bonito:** bonito, patatas, cebolla y pimiento rojo y verde.

En cualquier caso, son platos calientes o guisos en los que se adecuará la cantidad a los tres euros del importe.

*Días de Guiso y Cuchara* es una campaña organizada por el Ayuntamiento de Alcobendas, de la mano de la asociación de empresarios AICA, que pretende proporcionar a los hosteleros de la ciudad una nueva y singular oportunidad para dar a conocer algunas de las recetas tradicionales que trabajan en sus cocinas y llevar al público los sabo-

res de siempre, en algunos casos, con un cierto y particular toque innovador.

Se trata de un nuevo compromiso cumplido del *Plan de Regeneración y Activación Comercial de Alcobendas*, presentado el pasado mes de abril, al que se suma que algunos restaurantes luzcan ya el sello *Restauración Alcobendas*, nacido recientemente con el objetivo de promocionar la calidad y variedad de los numerosos establecimientos de hostelería de la ciudad.



## DEL 7 AL 13 DE NOVIEMBRE

### • JOSÉ LUIS

C/. Francisco Gervás, 16.  
91 484 43 05 y 618 615 497.  
Facebook, Twitter, Pinterest.

**Callos con garbanzos:** callos, garbanzos, cebolla, laurel, clavo, jamón, harina, ajo, pimentón dulce, pimentón picante y agua.

### • LA MURALLA

C/. Manuel de Falla, 48.  
91 662 03 52.

**Callos con garbanzos:** callos con garbanzos de Fuentesauco en salsa, un plato que no envejece a pesar del tiempo.

### • NUEVO ESPACIO 1

C/. Palestina, 8. 91 029 16 76 y 609 514 263. Facebook.

**Fesenjan:** guiso de pollo con nueces y salsa de nueces, acompañado de arroz *basmati*.

### • EL ENCANTO

Paseo de Fuente Lucha, 10-local 4.  
91 779 31 90. Facebook, Twitter.

**Ajiaco:** sopa consistente, hecha a base de gallina, viandas, verduras y maíz. Una versión caribeña del cocido español.

### • DEBUT BAR&RESTAURANTE

Paseo de la Chopera, 132-local 1.  
677 503 098. Facebook.

**Alcachofas con jamón y parmesano:** alcachofas en textura de parmesano con jamón ibérico.

### • RESTAURANTE EL ALMIREZ I

Paseo de la Chopera, 156-locales 1 y 2.

91 662 27 12 y 628 656 878.

Facebook.

**Fabada asturiana:** fabes de La Granja (Segovia), morcilla chorizera, chorizo ahumado, panceta, hueso de jamón, rabitos y oreja, azafrán, ajo, cebolla, pimiento triturado, laurel, agua y sal.

### • CASA DE CASTILLA Y LEÓN

Paseo de la Chopera, 64.

91 661 39 41 y 607 795 692.

Facebook.

**Judías con perdiz:** judías de La Granja (Segovia), cocinadas con perdiz a fuego lento, con todos sus ingredientes.

### • L'SAGASA

Paseo de Valde las Fuentes, 5.  
91 662 03 52. Facebook, Twitter.

**Papas revolconas:** las mejores papas revolconas de Alcobendas, con un toque de ingredientes de la matanza del cerdo, papas de la huerta y un toque de condimento picante casero.

### • PAULUS RESTAURANTE

Paseo de Valde las Fuentes, 9.

91 229 37 60 y 605 594 512.

Facebook.

**Callos del mar (sames de bacalhau):** resultado similar al cocido madrileño, el ingrediente principal es el callo, la película que cubre la espina dorsal del bacalao, producto bandera de la gastronomía portuguesa.

### • EL TRÉBOL

C/. Marqués de la Valdavia, 39.  
91 293 90 80. Facebook.

**Callos a la madrileña:** callos, morcilla, chorizo, jamón, ajo, pimentón y sal.

# CRECIMIENTO EMPRESARIAL

*Atención personalizada y gratuita para ayudar a pymes y microempresas a crecer y consolidarse*

## 1ª fase

- TUTORÍAS
- TALLERES

para mejorar el posicionamiento y la visibilidad y de gestión de las relaciones entre socios.

## 2ª fase

- ANÁLISIS Y REVISIÓN de las áreas para mejorar aquellas que lo necesiten.
- DIAGNÓSTICO de la empresa.
- PLANTEAMIENTO DE MEJORA y Plan de Acción.

Número limitado de plazas.  
Preinscripción: por correo electrónico en [centroempresas@aytoalcobendas.org](mailto:centroempresas@aytoalcobendas.org), indicando fase o fases en las que quiere participar, datos de contacto de la empresa (nombre de la empresa, CIF o NIF del titular de la actividad, dirección postal, dirección electrónica, teléfono y persona de contacto).



# Ir preparado y no improvisar, claves para superar con éxito una entrevista de trabajo

Es importante preparar las entrevistas de trabajo y no acudir a ellas improvisando. Estos consejos te pueden servir:

Si la entrevista es telefónica, responde como si estuvieras frente al entrevistador. Si te citan, pregunta siempre dirección, teléfono de contacto o correo y persona por la que tenemos que preguntar al llegar. Infórmate sobre la empresa, la oferta y

los requisitos y competencias que piden, para preparar en base a ello tu actitud, comunicación, vestimenta...

Haz una relación de tus puntos débiles y prepara argumentos para defenderlos (ausencia de promoción, despido, cambio frecuente de empleo...). Contesta de forma positiva, resaltando tus experiencias.

Elabora un listado de competencias relacionadas con el puesto y prepara una situación real en la que las desarrollarás. Prepara algún logro destacable que puedas explicar en algún momento adecuado, incluso puede que te pregunten sobre ello. Lleva tu currículum y conócelo perfectamente, ya que se basarán en él para preguntarte. Si te preguntan sobre ti mismo, enfatiza tu formación, experiencia y resultado de tus trabajos. Cuenta tus logros.

No respondas con monosílabos, evasivas o dudas. No esperes demasiado tiempo para responder, podría parecer distraído. Muestra entusiasmo por el trabajo, pero no lo supliques. Nunca hables mal de las empresas en las que has trabajado.

Tras la entrevista, analiza tu comportamiento, respuestas, actitud... Anota preguntas que te han podido parecer curiosas. Reconoce lo que has hecho bien y en lo que has fallado para reforzar y corregir.

Agradece por correo electrónico a tu entrevistador el interés que han puesto en tu candidatura y, pasado un tiempo prudencial, ponte en contacto para saber en qué situación está el proceso. Recuerda que toda entrevista, aunque no salga bien, sirve como entrenamiento para la próxima. El *Club de Empleo* te ayuda a preparar la entrevista de trabajo en las sesiones de los miércoles. Información e inscripciones: en [fomentodeempleo@aytoalcobendas.org](mailto:fomentodeempleo@aytoalcobendas.org).

## DATOS DEL PARO DE OCTUBRE DE 2016:

**Alcobendas:** desciende el paro en 78 trabajadores, situándose en 5.854 el número de personas desempleadas, un 10,93% menos que en octubre de 2015 (718 desempleados menos).

## FORMACIÓN ABIERTA:

**Curso de Carné de Carretillero.** Se realizará en dos ediciones: los días 15 y 16 de noviembre, de 9:30 a 18 h, en la Avenida de Fuencarral, 68. Inscripciones: presenciales, desde el 10 de noviembre, de 9 a 14 h, en el departamento del Empleo del Ayuntamiento, hasta cubrir plazas.

**Curso de Contaplús y Facturaplús.** Del 14 de noviembre al 2 de diciembre, de 9:30 a 13 h, en el Centro de Formación e Inserción Laboral. Inscripciones: en [fomentodeempleo@aytoalcobendas.org](mailto:fomentodeempleo@aytoalcobendas.org).

**Talleres del Club de Empleo.** Miércoles 16 de noviembre, *Búsqueda de empleo digital*; y miércoles 23 de noviembre, *Prepara tus entrevistas de trabajo*.

**Taller 'En busca del empleo perdido'.** Del 14 al 18 de noviembre, de 10 a 14 h, en Imagina. Para menores de 35 años. Información e inscripciones: en [fomentodeempleo@aytoalcobendas.org](mailto:fomentodeempleo@aytoalcobendas.org).

## Aldi repite en Alcobendas y genera 16 nuevos empleos

La cadena de alimentación Aldi ha abierto su segundo supermercado en Alcobendas. Situado en la calle José Hierro, 5, junto a la estación de Cercanías de Valde las Fuentes, tiene 1.100 metros cuadrados y dispone de 45 plazas de aparcamiento. El cliente encontrará en él más de 1.500 productos con todo aquello que necesite para el consumo diario y la compra cotidiana, desde productos frescos al envasado, artículos ecológicos, regionales y un amplio surtido tanto en alimentación como en droguería, higiene y bazar. La apertura de este nuevo establecimiento ha supuesto la creación de 16 nuevos puestos de trabajo, en cuyo proceso de selección ha colaborado la Bolsa de Empleo Municipal. Aldi abre de lunes a sábado de 9 a 21:30 h y los domingos, de 10 a 20. El primer supermercado que la cadena abrió en Alcobendas está en la calle Pintor Velázquez, 3.



**COMERCIO** | Taller del programa 'Crecimiento Empresarial'

## Cómo mejorar el posicionamiento y la visibilidad de tu negocio en redes

El primer taller del programa municipal *Crecimiento Empresarial*, dirigido a pymes y *microempresas* que ya estén en marcha pero que necesitan consolidarse, tendrá lugar el martes 15 de noviembre, de 16 a 20 h, en el Centro de Empresas Municipal. El objetivo de este taller es mostrar las estrategias y herramientas de mercado más interesantes para aumentar el tráfico, la visibilidad y el posicionamiento de un negocio a través de las redes sociales. Se abordarán, entre otros contenidos, el *Plan de marketing con estrategia 360º*, *El entorno de los negocios*

*en internet*, *Estrategias de comercio electrónico y de marketing de contenidos...*

La inscripción debe solicitarse en el correo electrónico [centroempresas@aytoalcobendas.org](mailto:centroempresas@aytoalcobendas.org), indicando el nombre de la empresa, la fecha de inicio de la actividad, el tipo de actividad, la dirección, el teléfono, el correo electrónico y el nombre y cargo de la persona solicitante. El número de plazas es limitado y las inscripciones se atenderán por orden de recepción de la solicitud. Las empresas deben de ser de Alcobendas y llevar al menos dos años de funcionamiento.

### Curso 'Prevención de Riesgos Laborales'

Dentro del *Convenio por el Fomento del Empleo* firmado por el Ayuntamiento y la Fundación Laboral de la Construcción. **Curso gratuito para personas desempleadas (especialidad Albañilería).**

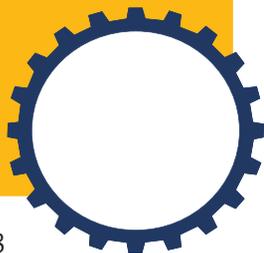
**Fechas:** del lunes 21 al jueves 24 de noviembre, de 9 a 14 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

**Inscripción:** hasta el 14 de noviembre, en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades del Ayuntamiento (Plaza Mayor, 1-2ª planta). Es imprescindible aportar fotocopias del DNI y de la Demanda de Empleo.



# El comercio local de Alcobendas cumple

Participe en esta sección. Llame al teléfono 91 659 76 00 (extensión 2295) o escriba a [promocioncomercial@aytoalcobendas.org](mailto:promocioncomercial@aytoalcobendas.org).



Centro de estética TuPiel, más de una década en la calle Dolores Ibárruri, 8

## “Hemos preferido destacar por la calidad de nuestras máquinas, de los productos y por un trato cercano”



Hace ya más de una década (camino de los once años) que el centro de estética **TuPiel** abrió sus puertas en Alcobendas (c/. Dolores Ibárruri, 8). “Elegí Alcobendas porque es una ciudad próspera y porque la zona en la que estamos era y es de una gran proyección”, dice Idoia Santamaría. “Estudié Económicas y trabajaba de responsable de administración en una promotora inmobiliaria. Decidí poner en marcha TuPiel porque siempre me gustó el mundo de la estética. Lo vi en mi madre, que trabajaba en este sector”. Al principio, “compaginaba el negocio con mi trabajo en la inmobiliaria. Pero luego llegó la crisis, la caída del sector inmobiliario... y... además... que me cansé de un mundo laboral de hombres y números. Por eso decidí formarme en el mundo de la estética y centrarme en mi proyecto, que es en realidad lo que me gusta y donde me siento bien: trabajando con las manos y tratando personas a diario”. Eso es parte de lo que “distingue a TuPiel. El trato cercano, conocer a nuestras clientas y ofrecerles siempre lo mejor”. Pero, además, “hay otra cosa que nos diferencia: la calidad.

Más allá del precio que tanto se valora, hay que ver lo que hay detrás. En TuPiel solo tenemos aparatos de última generación, de fabricación europea (son más caros pero mejores), el mantenimiento está al día, pasan todas sus revisiones... Esto se traduce en más efectividad y también en más seguridad. Pasa lo mismo con los productos. No es lo mismo usar una crema limpiadora o una mascarilla básica... que utilizar productos de principales marcas y de la mejor calidad”.

En el tema de aparatología destaca, por ejemplo, “nuestra máquina de radiofrecuencia, que es de una marca médica, o la de *presoterapia*, que, por su tecnología, realiza una apertura de ganglios linfáticos, un masaje *efecto ola* y elimina toxinas; o la de *microabrasión de punta de diamante*, para una limpieza en profundidad del cutis”. A ello se unen las “terapias manuales, muy variadas y de muy distinto tipo, como, por ejemplo, los masajes con rodillos diferentes para cada tratamiento y cada necesidad, o la *copa sueca*, que crea un vacío para un drenaje profundo, o la *tabla moldeadora*, para dar forma al contorno. Todas ellas son terapias milenarias”. Y para que los lectores de SietedíaS puedan probar la calidad de sus tratamientos, “les ofrecemos una sesión de *microabrasión* facial *con punta de diamante* por 45 euros, o una doble, uniéndole radiofrecuencia, por 75 euros. Y para el cuerpo, un bono con nuestra innovadora máquina de *presoterapia* por 150 euros de 10 sesiones de 45 minutos”. Más información: [www.estetica-tupiel.es](http://www.estetica-tupiel.es)



**MANTENIMIENTO** | Se usará una nueva máquina, que ahorra tiempo, costes y contaminación

## Comienza la campaña de sellado de grietas en cerca de cuarenta calles de la ciudad



Empresarial, dado que en el de Urbanizaciones ya se realizó en verano.

Las obras se realizarán sin necesidad de cortes de tráfico y está previsto finalicen antes de que acabe el año.

### Nueva máquina

Para realizar los trabajos de sellado de grietas en la calzada, se ha adquirido una máquina selladora y fundidora que permite hacerlo con mayor rendimiento, menor consumo, menor coste económico, menor contaminación, menores molestias a vecinos y usuarios de la vía pública y mayor seguridad para los operarios. Por sus innovadoras características técnicas, con la nueva máquina se incrementará el rendimiento, lo que se traduce en un sellado de unos 800 metros al día.

Ya ha comenzado la campaña de sellado de grietas en calles y calzadas, que supondrá mejoras en cerca de cuarenta calles y avenidas de los distritos Norte, Centro y

# +45 AÑOS

## Una EDAD para EMPRENDER en la que todo son VENTAJAS

En Alcobendas te ofrecemos una **OPORTUNIDAD** única para ayudarte a realizar tu espíritu emprendedor. Si tienes más de 45 años y una buena idea o un sueño que has ido diseñando a lo largo de tu vida laboral, te ofrecemos la **FORMACIÓN** necesaria para convertirlo en realidad:

**6 talleres**

de 4 horas de duración. De 10 a 14 h.  
Los días 14, 16, 18, 21, 23 y 25 de noviembre, en el Centro Cultural Pablo Iglesias (Paseo de la Chopera, 59).

**Inscripciones:** mediante correo electrónico en [mjviejejo@aytoalcobendas.org](mailto:mjviejejo@aytoalcobendas.org), solicitando participar en el programa e indicando nombre, apellidos y teléfono.

**Información:** en el teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2296 o 2022).

**MASCOTAS** | Con esta, son ya 14 las que hay distribuidas en toda la ciudad

## Nueva área para perros en libertad, situada en el Parque de Extremadura



Las peticiones de los propios vecinos de la zona y de los propietarios de perros han sido la causa para que el Ayuntamiento ponga en marcha una nueva área para perros en libertad, situada en la parte trasera del Parque de Extremadura, junto a las pistas de fútbol de la Ciudad Deportiva de Valde las Fuentes, que ocupa

una superficie de medio millar de metros cuadrados y que está vallada e iluminada para poder ser utilizada también por las noches.

Con esta, ya son 14 las áreas que hay distribuidas en parques y zonas verdes por toda la ciudad.

Además, está prevista otra próxima área en la zona ajardinada situada al final

de la calle del Fuego, para lo cual se realizó un proceso de participación vecinal. “Me parece una buena solución para que los perros puedan correr sueltos un rato sin problemas, pero también es importante que tengamos en cuenta que nosotros, los amos, también somos responsables de que estén limpias y cuidadas”, dice María José, quien, cada día, lleva a su perra, *Timba*.

### ‘Espacio Guau’

En la web municipal **alcobendas.org**, en el apartado *Espacio Guau*, podemos encontrar la relación de todas las zonas de perros en libertad, así como su normativa de uso y los horarios, y cualquier asunto relacionado con los perros.

**CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA ORUGA PROCESIONARIA.** La campaña de prevención de la oruga procesionaria que acaba de realizar el Ayuntamiento en el pinar de San Isidro ha permitido 640 capturas mediante la colocación de trampas de feromona. Esa sustancia química atrae a los machos, que quedan atrapados, y se evita así la fecundación de las hembras, cada de las cuales fecunda, al menos, 200 huevos, por lo que las capturas realizadas en el pinar evitarán la eclosión de 128.000 ejemplares. Esta campaña se ha completado con las actuaciones realizadas -a través de un tratamiento innovador contra la procesionaria llamado *endoterapia*- en los pinos ubicados en las zonas verdes de la urbanización Fuente Lucha y en los colegios públicos en los que hay este tipo de árboles.

### Actividad del ‘Programa Integra’

• **Cine fórum ‘Lugares comunes’.** Se proyectará la película y, posteriormente, se hará un pequeño debate. En ella podremos ver cómo son posibles las relaciones de pareja tratadas desde la salud y el respeto. Jueves 10 de noviembre, a las 17:30 h, en el Centro Cívico Distrito Centro.



**MAYORES** | Sobre cuidado de mayores, transformación de ropa y vivir en positivo

## Nuevos talleres para los mayores de Alcobendas



El Ayuntamiento pone en marcha durante este mes de noviembre tres nuevos talleres dirigidos a las personas mayores de nuestra ciudad.

El curso *Cuidadores de mayores*, realizado en colaboración con Cruz Roja, enseñará habilidades para facilitar la atención a familiares mayores. Se impartirá los días 18, 23, 25 y 30 de

noviembre y 2 de diciembre (miércoles y viernes), de 10 a 12:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar, 2.

El taller *Transforma tu ropa* es un espacio para aprender a dar una segunda vida a la ropa, personalizarla de forma exclusiva y desarrollar la creatividad aprendiendo nuevas habilidades. Este taller, en el que

colabora una voluntaria de mayores, se desarrollará los viernes desde el 11 de noviembre hasta el mes de febrero, de 10:30 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Salvia, 135.

Por último, *Vivir en positivo*, taller programado con la colaboración de La Caixa, enseñará a vivir mejor, con una mirada positiva y controlando nuestra propia vida mediante herramientas como la motivación y la toma de decisiones, la planificación y gestión del tiempo, las relaciones personales y el pensamiento positivo. Tendrá lugar los martes 15, 22 y 29 de noviembre, 13 y 20 de diciembre y 10, 17 y 31 de enero y el jueves 26 de enero, de 10 a 11:45 h, en el Centro de Mayores de la calle Salvia. Las inscripciones para los tres talleres deben realizarse hasta el 10 de noviembre, de lunes a jueves, de 10:30 a 13 y de 16 a 19 h, en los centros de mayores.

**TARJETA 'TRANSPORTE DE MAYORES'.** El Ayuntamiento de Alcobendas informa de la apertura del plazo para solicitar la tarjeta de transporte público anual 2017 con derecho a subvención para mayores de 65 años, empadronados en Alcobendas y con pensión inferior a 600 euros mensuales.

Las personas interesadas que cumplan los requisitos pueden solicitarla del 16 de noviembre al 2 de diciembre en el Servicio de Mayores (c/. Orense, 5). Para más información, llamar al teléfono 91 241 41 00.

### Punto Limpio Móvil

El *Punto Limpio Móvil* recorre los distritos de la ciudad para que puedas reciclar más fácilmente.

- Hasta el 6 de noviembre, está en la calle Marqués de la Valdavia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.
- Del 7 al 20 de noviembre, estará en la Avenida de Bruselas, 37 (entorno de la base de Policía de El Soto de la Moraleja).
- Del 21 de noviembre al 4 de diciembre, estará en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.





**SALUD** | Inscripciones: en el Servicio de Atención Ciudadana

## Densitometrías óseas gratuitas para mujeres de 45 años en adelante

La osteoporosis es una enfermedad especialmente frecuente en las mujeres a partir de la menopausia. En la Unión Europea se calcula que cada 30 segundos se produce una fractura ósea relacionada con esta enfermedad.

Como método de prevención, el Ayuntamiento de Alcobendas y la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (*Fhoemo*) realiza-

rán centenares de densitometrías óseas gratuitas el jueves 22 y viernes 23 de noviembre a mujeres de 45 años en adelante, teniendo preferencia las que no se han hecho la prueba en ediciones anteriores. Estas pruebas de diagnóstico son indoloras e inofensivas y se hacen en el pie, por lo que es importante llevar calzado fácil de quitar y evitar medias o pantis.

Las pruebas se realizarán en la Ciudad Deportiva Valde las fuentes y las mujeres interesadas deben hacer una petición previa impres-

cindible de cita y hora. El plazo permanecerá abierto del 7 al 14 de noviembre para mujeres que se hacen la prueba por primera vez y del 15 al 21 de noviembre, para estas y para el resto de mujeres interesadas, según la disponibilidad de plazas. Las inscripciones se llevarán a cabo en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC), marcando los teléfonos 010 (llamada local) o 91 484 31 99 (llamada desde móvil o desde fuera de Alcobendas). Al finalizar la prueba se entregará documentación sobre el tratamiento y prevención de la osteoporosis.

## Estrés, un problema de nuestro tiempo

El estrés es un sentimiento de tensión física y emocional que puede darse cuando una situación o pensamiento nos hace sentir frustrados, furiosos o nerviosos. El estilo de vida actual es cada vez más acelerado y lleva al ser humano moderno a incrementar notablemente las cargas tensionales, lo que convierte al estrés en un problema cada vez más frecuente. En ocasiones, es leve o moderado, y no somos conscientes de la situación, al estar acostumbrados a vivir así, pero eso no significa que no nos afecte. Aunque en algunos momentos el estrés pueda ser positivo, si dura mucho tiempo, podría dañar la salud y mermar la calidad de vida.

El Ayuntamiento impartirá un curso para conocer qué es el estrés, cómo puede afectar a la mente y al cuerpo y cómo controlarlo mediante la relajación. Tendrá lugar el lunes 14 y martes 15 de noviembre, de 10 a 12 h, en la Universidad Popular Miguel Delibes. La inscripción es gratuita, llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016) de 9 a 14 h.

**'PLAN PARA DEJAR DE FUMAR 2016'**. El Ayuntamiento de Alcobendas informa del inicio de un nuevo *Plan para dejar de fumar*, que constará de seis sesiones de grupo, los miércoles 9, 16, 23 y 30 de noviembre y 14 y 21 de diciembre, de 17:30 a 19 h, en el Centro de Arte Alcobendas. Las inscripciones se realizarán a partir del 4 de noviembre -por riguroso orden de llamada- en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4004).

En Alcobendas...

YO VOY AL COLE SEGURO  
¿Y TÚ?

# Consejos para Las Familias de Alcobendas

## CENTRO EDUCATIVO

Nuestros hijos hacen lo que ven... DEMOS EJEMPLO.

No desautoricemos a los profesores delante de su hijo; ante dudas o problemas, diríjase al tutor o al director del centro.

## SEGURIDAD

Comprobemos que sus hijos conocen los datos básicos de la familia: número de teléfono y dirección y el nombre del centro en el que estudia.

Si los hijos hacen el trayecto al colegio andando, tratemos de hacer grupo con otros compañeros.

No pongamos en la parte exterior de la mochila datos personales. Mejor, llevar una tarjeta de identificación en el interior.

Enseñemos a estar alerta ante los extraños que piden ayuda o se ofrecen a acompañarles; deben saber reaccionar y entender que pueden correr peligro.

En caso de tener que solicitar ayuda, reforcemos que deben gritar o hacer el mayor ruido posible. Es importante conocer la zona donde estudian para trazar rutas alternativas.

## REDES SOCIALES Y 'WHATSAPP'

Cuidado con los grupos de padres/madres en *whatsapp*: no seamos cómplices de informaciones no verificadas y no contribuyamos a extender bulos.

Enseñemos a los hijos a conocer la responsabilidad que supone insultar o amenazar en los grupos de *whatsapp* o en las redes sociales.

Debemos tener la certeza de haber configurado bien la privacidad de todas sus redes sociales, incluido el *whatsapp*.

Es importante que mantengamos una comunicación fluida con los menores sobre el buen uso de las redes sociales y enseñarles a cuidar su imagen y la de sus compañeros.

Fomentemos una actitud de discreción respecto a las publicaciones sobre información familiar (negocios, viajes, asuntos de dinero...).

## MOVILIDAD

Apaguemos el motor al estacionar, incluso si es solo para ayudar a los niños a bajar del coche.

Recordemos que en los trayectos cortos se producen más accidentes. Los menores siempre deben ir sujetos con el sistema de retención infantil que les corresponda.

Al bajar a los menores del vehículo, lo haremos por el lado más cercano a la acera.

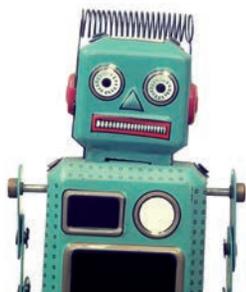
Utilicemos siempre los pasos de peatones, mirando a ambos lados y enseñando a los niños a pararse y a mirar antes de cruzar.

#AlColeSeguros

# El colegio Miguel Hernández corre contra la leucemia infantil

El alumnado y el profesorado del CEIP Miguel Hernández participaron el viernes 21 de octubre en *La vuelta al cole*, carrera solidaria que organiza la Fundación Unoentrecienmil para luchar contra la leucemia infantil. También se instaló una hucha para recaudar dinero en favor de la fundación.

Estudiantes y maestros recorrieron un pequeño circuito urbano y lucieron orgullosos un dorsal solidario, facilitando la Policía Local el desarrollo de esta carrera benéfica que suma fondos para la investigación médica contra la leucemia infantil, una enfermedad que afecta a 300 niños cada año en nuestro país. En esta segunda edición, la fundación ha recibido el apoyo de 62.525 personas de 65 colegios.



## Gran Campaña de RECOGIDA de JUGUETES

de Alcobendas

+ ALIMENTOS NO PERECEROS  
+ PRODUCTOS DE HIGIENE DE PRIMERA NECESIDAD  
+ COMIDA INFANTIL  
+ PAÑALES

Del 12 al 14 de noviembre de 2016

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)    **ALCOBENDAS**  
Un modelo de ciudad

### Navidad 2016 - 2017

- **Centro Cultural Anabel Segura** (Avenida de Bruselas 19).  
Sábado 12 de noviembre, de **10 a 14** y de **16:30 a 19:30 h.**
- **Ciudad Deportiva Valde las Fuentes** (Avenida Don Miguel de Cervantes, s/n).  
Sábado 12 de noviembre, de **10 a 14** y de **16:30 a 19:30 h.**
- **Local de la calle Isabel Rosillo, 4**  
Sábado 12 de noviembre, de **11 a 20 h.**, y domingo 13, de **11 a 15.**
- **Imagina** (C/. Ruperto Chapí, 18).  
Lunes 14 de noviembre, de **17 a 20 h.**

Por favor, recuerde que con esos juguetes van a jugar otros niños. **Les sugerimos:**

- Peluches lavados.
- Puzzles con todas las piezas.
- Muñecas o muñecos vestidas y peinadas.
- Bicis o triciclos limpios y con las ruedas hinchadas.
- Juegos de mesa completos.
- Juguetes electrónicos que funcionen.



**NO SE ACEPTARÁN JUGUETES EN MAL ESTADO, SUCIOS, DESMONTADOS O A LOS QUE LES FALTEN PIEZAS**

Tómese tiempo para elegir con sus hijos los juguetes que quieren donar a otros niños y dejarlos en perfecto estado.

## Ayudas para libros de texto y material escolar del curso 2016-2017

Una vez estudiadas las alegaciones, el miércoles 9 de noviembre se expondrá en el Tablón de Edictos del Ayuntamiento y en la web municipal el *Decreto de Adjudicación Definitivo de las ayudas de libros de texto y material didáctico escolar para el curso 2016-2017*.

Los beneficiarios tendrán que presentar en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana (SAC) el justificante de escolarización, que les facilitarán en su centro educativo, y las facturas de libros de texto y material didáctico escolar **hasta el 23 de noviembre, inclusive**.

Los beneficiarios tendrán que presentar las facturas originales de compra a su nombre. La factura incluirá exclusivamente los artículos objeto de la convocatoria y deberán estar expedidas conforme a la legislación vigente, indicando nombre o razón social del vendedor, domicilio, NIF o CIF, número de unidades e importe total con indicación del IVA.

Para facilitar la gestión a las familias, desde el departamento de Educación se solicitará a los centros educativos el justificante de escolarización de los menores beneficiarios que estén escolarizados en CEIP e IES públicos de Alcobendas, por lo que las familias no tendrán que aportarlo. El justificante de escolarización se pedirá al centro escolar que se haya puesto en la solicitud, por lo que, si se ha producido algún cambio, las familias tendrán que facilitarlo.

## Programa 'Innovación tecnológica' DIRIGIDO A COMERCIOS

**Objetivo:** ayudar a los comercios de Alcobendas a crecer, haciéndoles más visibles a sus clientes a través de la transformación e innovación digital. Primero, se realizará una jornada formativa de carácter general para todos, y, posteriormente, una consultoría personalizada con cada comercio.

**Programa de la jornada formativa:** *Concepto de innovación: claves del éxito innovador; Los 8 errores que dificultan nuestro éxi-*

*to innovador; y Las 8 soluciones para tener éxito en nuestra innovación tecnológica.*

**Fecha:** la jornada grupal será el miércoles 16 de noviembre, de 15 a 17 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Después se fijarían consultorías individuales con cada comercio.

**Inscripción:** en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades, teléfono: 91 659 76 00 (extensión 2265), correo electrónico [pcaballero@aytoalcobendas.org](mailto:pcaballero@aytoalcobendas.org) y [alcobendas.org](http://alcobendas.org).

## Curso 'Escaparatismo y empaquetado para regalos'

**Objetivos:** trabajar las técnicas del escaparate vendedor; potenciar el *merchandising* de seducción para reforzar la imagen comercial y corporativa; y reconocer las diferentes formas de actuar según un calendario promocional.

**Dirigido a:** todo el comercio que quiera adquirir o actualizar conocimientos para hacer de su escaparate la mejor tarjeta de presentación de la imagen comercial, aprender a presentar productos para regalo de forma práctica y atractiva, y entender la importancia de la paquetería como distintivo de la imagen del comercio actual.

**Programa:** *El arte de presentar el regalo; Preparación y planificación de los escaparates del año; Lenguaje del escaparate. Recursos materiales del escaparate; y Montajes de tu escaparate.*

**Fechas:** del 15 al 24 de noviembre, de 15 a 17 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

**Inscripción:** en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades, teléfono: 91 659 76 00 (extensión 2265), correo electrónico [pcaballero@aytoalcobendas.org](mailto:pcaballero@aytoalcobendas.org) y [alcobendas.org](http://alcobendas.org).

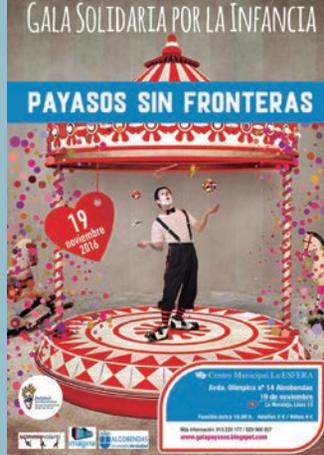
## Bailes de salón. Venta de entradas

El viernes 11 de noviembre se celebran nuevas sesiones de *Tardes de Baile de Mayores* (de 18 a 21 h; **1,04 euros**) y *Noches de Bailes de Salón* (desde 22 h; **4,50 euros**) en el Centro Municipal La Esfera. Las entradas se pueden adquirir anticipadamente en las taquillas municipales y el viernes 11, en La Esfera.



## 'Gala Solidaria por la Infancia'

El sábado 19 de noviembre, a las 18 h, en el Centro Municipal La Esfera tendrá lugar la *Gala Solidaria por la Infancia*, organizada por la Asociación de Artes Circenses Scimmie Volanti y Payasos Sin Fronteras (PSF). Será un espectáculo de humor y variedades circenses con números de payasos, magia y circo (malabares, cuerda floja, mástil y trapecio) y actividades de animación como globoflexia y maquillaje infantil. Las entradas, a cinco euros (cuatro para niños), se pueden reservar enviando un correo electrónico a [reservagalapsf@gmail.com](mailto:reservagalapsf@gmail.com), indicando número de entradas, nombre y teléfono. Más información: 620 966 927 y 91 522 01 77.



**'FIESTA DEL MAGOSTO'.** Organizada por la *Xuntanza de Galegos*, este sábado 5, a las 19:30 h, en La Esfera, con reparto de castañas y *viño do Ribeiro* y la actuación del Grupo Folclórico 'Xuntanza'.

**'TRASTRILLO'.** Este domingo 6, la *Asociación Sarasvati* organiza en la Avenida Olímpica de 10:30 a 14:30 h este mercadillo con artículos de segunda mano.

**CONCIERTO BENÉFICO.** El sábado 26 de noviembre, a las 19 h, en La Esfera, organizado por la *Casa de Asturias*, a favor de la Asociación contra el Cáncer. Contará con la asistencia de Fernando Romay, las actuaciones de la Banda de Gaitas de la casa regional y música de cámara a cargo de la Escuela Municipal de Griñón. Entradas: 4 euros, desde el 7 de noviembre, en la sede de la Casa de Asturias, los lunes, martes y jueves, de 18:30 a 20 h, y desde una hora antes, en taquilla.

**MUS.** La *Casa de Castilla y León* organiza *VII Campeonato de Mus Memorial Demetrio Martín* del 15 al 30 de

noviembre en su sede (Paseo de la Chopera, 64). Precio por pareja: 60 euros. Inscripción: hasta el 13 de noviembre, en su sede.

**CONCURSO DE FOTOGRAFÍA.** Organizado por las asociaciones *Artistas del Pueblo* y *A Contraluz* con el tema *Miradas*. Presentación de fotos: hasta el 30 de noviembre. Bases: en **alcobendas.org**, en el espacio de ambas asociaciones del apartado *Participación*.

**PLAZAS LIBRES.** Para el curso *Meditación y Autoconocimiento* de la *Asociación Mil Caminos* (mañana y tarde). Teléfono: 639 407 078.

**'FUNKY'.** *Alcodanza* imparte clases los viernes, de 15:30 a 17 h. Teléfono: 655 325 259 (Olga).

**EXCURSIÓN.** La *Asociación Mujeres para la Democracia* organiza el 24 de noviembre una visita al rastrillo *Nuevo Futuro*. Precio: 15 euros, con autobús, entrada y merienda. Inscripción: 648 023 748 (Gloria) y 649 021 319 (Elvira), hasta el 18 de noviembre.

**SALIDA.** De la *Asociación La Rondalla el Abuelo tiene Novia* a las instalaciones de la NASA en Robledo de Chavela para un sábado (aún por determinar) de 8 a 13 h. Información: Centro de Mayores de la calle Orense, 5, los martes, de 10 a 13 h, o en el teléfono 629 177 912.

**JORNADA SOBRE ALCOHOLISMO.** Organizada por la *Asociación de Alcohólicos (ACAA)*, el miércoles 9 de noviembre, en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes, a las 18:45 h.

**PARTO.** Reunión abierta de *El Parto Es Nuestro*, el viernes 11 de noviembre, de 17 a 19 h, en la Casa de la Mujer. Hablarán de embarazo, parto y posparto. Contacto: [madridalcobendas@elpartoesnuestro.es](mailto:madridalcobendas@elpartoesnuestro.es).

**PÁRKINSON.** Hoy, viernes 4, la *Asociación de Párkinson AlcoSSE* organiza un concierto en La Esfera, a las 18:30 h, con Repiques Serranos y La Araña Calva. La entrada es gratuita (hasta completar aforo). El objetivo es mostrar la importancia de la música como refuerzo terapéutico.

**CINE** | El jueves 10 de noviembre, a las 20 h, en el Centro de Arte Alcobendas

## Preestreno para los vecinos de Alcobendas de ‘Las Furias’, último film de Pedro Hernández



Pedro Hernández, productor de cine y vecino de Alcobendas, estrena película en estos días: *Las Furias*. El Ayuntamiento, como ya hiciera con sus dos anteriores filmes, *Aquí y Allá* y *Magical Girl*, ha organizado -en sesión de entrada libre- la proyección de su nuevo

trabajo el jueves 10 de noviembre, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas. *Las Furias*, ópera prima de Miguel del Arco, reúne un importante elenco de actores, entre ellos, José Sacristán, Mercedes Sampietro, Bárbara Lennie, Gonzalo

de Castro, Emma Suárez, Carmen Machi y Alberto San Juan. *Las Furias* cuenta una típica reunión en la que los invitados vivirán un fin de semana dividido entre “¿qué ha pasado?”, “¿qué te pasa?”, “no me puedo creer que esto esté pasando”, “eso nunca debió pasar” y “ha pasado lo que tenía que pasar...”.

La entrada para el estreno en nuestra ciudad es gratuita con invitación, que se puede recoger en el Centro de Arte Alcobendas desde las 18 h.

**CONCIERTO** | En el Auditorio Paco de Lucía, el sábado 12 de noviembre, a las 19:30 h

## ‘L’Rollin Mimic’, un viaje por la música con nariz de payaso

*L’Rollin Mimic* es el concierto espectáculo que ofrece L’Rollin Clarinet Band el sábado 12 de noviembre, a las 19:30 h, en el Auditorio Paco de Lucía, dentro de la programación musical que organiza la Fundación Ciudad de Alcobendas para todos los públicos. Describe el apasionante viaje que Mr. Smith realizará a lo largo del espectáculo, un viaje en busca del recuerdo, directo al corazón de cada uno y guiado por la música y por una nariz de payaso. Sumido en un profundo olvido, Mr. Smith recobrará su magia, sus emociones y sus ganas de vivir a través de la música y la danza. La ilusión, el cariño y el recuerdo de quien más quiere le harán llegar a buen puerto. Una produc-

ción que hará reír, llorar y soñar, e incluso retroceder a nuestra infancia.

Las entradas se venden al precio de 10 euros en la red de taquillas municipales, en [ticketea.com](http://ticketea.com) y en el teléfono 902 044 226.





**CULTURA** | Con 'Buero y Blas...' y 'Los niños perdidos'

## Blas de Otero y Druida saltan a escena en la Muestra de Teatro

Segundo fin de semana de la *XIX Muestra Local de Teatro* con dos nuevos montajes. Hoy viernes, 4 de noviembre, a las 20 h, la compañía Blas de Otero ofrece en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas *Buero y Blas en el centenario de sus nacimientos*. Una adapta-

ción de *Las palabras en la arena*, de Buero Vallejo, basada en la mujer sorprendida en adulterio del Nuevo Testamento, y *Campo de amor*, de Blas de Otero, un montaje teatralizado basado en textos del poeta que refleja la difícil situación de España.

Entrada: 3,50 euros.

### 'Los niños perdidos'

Druida presenta esta adaptación de la obra de Laila Ripoll sobre aquellos niños perdidos en el sinsentido del hermano contra hermano, un triste capítulo de nuestra memoria histórica. No se trata, pese al título, de una obra infantil (está recomendada para mayores de 12 años). Se podrá ver mañana, sábado 5 de noviembre, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entrada: 3,50 euros.

### Whatever y 'El principito'

Whatever adapta la obra de Saint Exupéry *El principito* el viernes 11 de noviembre, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. La historia del aviador perdido en el Sáhara que conoce a un niño de otro planeta.

#### **BREVES. 'ROMANZUELAS DE AMORES'.**

Lalumbre ofrece el martes 8 de noviembre, a las 19:30 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas, un espectáculo *musicotextual* que rescata zarzuelas y romances que versan sobre el clásico tema del amor. Es un montaje ameno y dinámico con música en directo, canciones, coreografías, poemas recitados, romances interpretados y textos mimados. La entrada es libre (hasta completar aforo).

#### **VISITA GUIADA POR EL JARDÍN DE LA VEGA.**

El Aula de Educación Ambiental organiza el sábado 12 de noviembre un itinerario guiado por el Jardín de la Vega que partirá a las 10 h desde sus instalaciones y que está dirigido a todo tipo de público. Se explicarán sus características y peculiaridades y las especies de flora y fau-

na que lo habitan. Las inscripciones se realizarán hasta el 10 de noviembre en [aulaambiental@aytoalcobendas.org](mailto:aulaambiental@aytoalcobendas.org). Las plazas son limitadas.

**'III FERIA DE BELENISMO'.** Los mejores belenistas de España y algunos procedentes de Italia y Portugal mostrarán sus trabajos artesanales en la *III Feria del Belenismo*, que se celebra este fin de semana -días 4, 5 y 6 de noviembre- en el Hotel Amura. Medio centenar de escultores y artesanos mostrarán las últimas novedades de los belenes. La feria está dirigida a profesionales, coleccionistas y público en general y se han programado actividades de intercambio de técnicas belenistas y de conocimiento de los equipos tecnológicos aplicados a este campo. La entrada cuesta dos euros y es gratuita para menores.

# Poesía Música

## ALCOBENDAS

DEL 10 AL 13 DE NOVIEMBRE DE 2016



10 de NOVIEMBRE · 20 h  
Espacio Miguel Delibes  
**Charla-conferencia: EL SUELO**  
**BAJO LOS PIES**  
Jordi Doce

Música y poesía han estado unidas desde siempre; nacieron juntas de la necesidad de nombrar, compartir, cantar y celebrar el mundo. Son, de alguna manera, el suelo que pisamos, la tierra donde imaginación y deseo hacen pie.

Actividad gratuita, para todos los públicos.

11 de NOVIEMBRE · 19 h  
Hall del Centro Cultural Pablo Iglesias  
**Audición/recitado: MÚSICA Y POESÍA:**  
**RECITADOS SOBRE MÚSICA**  
Alumnos de la Escuela Municipal de Música y Danza

El grupo de flautas, con temática lorquiana, y un solistas de guitarra, con temática variada, ofrecerán recitados poeticomusicales.

Actividad gratuita, para todos los públicos.  
Entrada libre (hasta completar aforo).

11 de NOVIEMBRE  
Distintas ubicaciones por todo el municipio  
**Actividad: SIEMBRA POÉTICA**



12 de NOVIEMBRE · 20 h  
Centro Municipal La Esfera  
**Concierto en acústico: RAPSUSKLEI**  
**Formato acústico piano y voz**  
con Arcio Smith

¿Tiene que ver el rap con la poesía? Por supuesto que sí. El rap nace en las calles, del grito de un alma inquieta, igual que la poesía. En este acto quedarán claros sus puntos de conexión: Rapsusklei lleva desde los diez años rapeando sus letras por todo el mundo. El contrapunto musical lo pone Arcio Smith al frente de los teclados. Un mano a mano en acústico, en vivo y en directo, a flor de piel.

Actividad gratuita, dirigida a público joven.



12 de NOVIEMBRE · 20 h  
Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas  
**Escenificación poeticomusical:**  
**MATAR A PLATÓN EN CONCIERTO**  
Intervienen: Chantal Maillard,  
Chefa Alonso y Jorge Frías

*MATAR A PLATÓN EN CONCIERTO* es una escenificación poeticomusical de la obra poética *Matar a Platón*, de Chantal Maillard, interpretada por su autora junto a la música de Chefa Alonso (saxo soprano, percusión y *kechapi*) y Jorge Frías (contrabajo).

*Matar a Platón* es el relato de un acontecimiento. Un hombre es atropellado. Este es el hecho en torno al cual la historia se irá construyendo. Los personajes irán apareciendo en los 28 poemas de los que se compone el libro. Nadie escapa al acontecimiento, ni siquiera el espectador.

Actividad dirigida a todos los públicos. Precio: 3 €. En venta en la red de taquillas municipales.



13 de NOVIEMBRE  
Pases: a las 11, 11:45 y 12:30 h  
Sala Multiusos del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas (acceso por la Escuela de Música y Danza)  
**Actividad familiar: POESÍA HILADA**  
Compañía Primigenius -  
Educación y Teatro

Partiendo del mito del *Hilo de Ariadna*, será la poesía la que nos ayude a salir del Laberinto del Minotauro. La palabra poética aportará luz sobre los territorios de lo oscuro. El Minotauro simboliza la sombra que todos llevamos dentro y la poesía la hebra que nos lleva a la luz. Poesía olida, poesía paladeada, poesía sonada, poesía tocada... Poesía hilada.

Aforo máximo por grupo: 20 personas.  
Actividad gratuita dirigida al público infantil (6 a 12 años). Inscripciones: en el SAC, desde el 9 de noviembre.

**TEATRO** | El jueves 10 de noviembre, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

## Manolo Alcántara es 'Rudo', un hombre tosco, pero tierno, que conoceremos en 'Puro Teatro'

Manolo Alcántara es un artista autodidacta e intuitivo que crea espectáculos muy personales buscando una renovación de las técnicas circenses. En 2011 llegó a Alcobendas con su anterior espectáculo, *Plecs*, y el próximo jueves, 10 de noviembre, llega al programa *Puro Teatro* con su última producción: *Rudo*.

Con este montaje veremos en escena a un hombre rudo que crea torres y figuras con pesadas cajas de madera, pero, a medida que avanza la obra, descubriremos que detrás de sus formas toscas late un corazón lleno de delicadeza y poesía.



*Puro Teatro* permite una proximidad con el artista que invita a compartir los peligros y anhelos del protagonista, la precariedad y el riesgo, pero también su ternura y delicadeza.

Al finalizar la representación habrá un encuentro

con los artistas.

*Rudo* se representa en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas a las 20 h. Las entradas cuestan 10 euros y están a la venta en la red de taquillas municipales, en [ticketea.com](http://ticketea.com) y en el teléfono 902 044 226.

**TEATRO** | En 'Muñeca de porcelana', este sábado, 5 de noviembre, en el Teatro Auditorio

## José Sacristán nos muestra el lado oscuro del poder

*Muñeca de porcelana* es la última obra de David Mamet, un texto escrito expresamente para Al Pacino que se estrenó el pasado mes de noviembre en Broadway. España es el primer país donde se ha estrenado fuera de Estados Unidos, con un soberbio José

Sacristán, dirigido por Juan Carlos Rubio, mostrando el lado oscuro del poder y del dinero. Un millonario acaba de comprar un avión a su joven prometida; su intención es jubilarse y dedicarse enteramente a ella, pero recibe una llamada que dará un vuelco radical a su vida.

El público ha premiado cada representación de *Muñeca de porcelana* con llenos totales y aplausos infinitos. Este sábado, 5 de noviembre, a las 20 h, llega al Teatro Auditorio Ciudad Alcobendas en una cita ineludible para los amantes del teatro. Las entradas cuestan 11 y 15 euros y están a la venta en la red de taquillas municipales, en [ticketea.com](http://ticketea.com) y en el teléfono 902 044 226.



ATENCIÓN PERSONALIZADA
CALIDAD
CERCANÍA
PROFESIONALIDAD



## Residencia y centro de día ORPEA Alcobendas

### Cuidamos de quien más te importa

- Los mejores profesionales: servicio médico, enfermería, fisioterapeutas, trabajador social, psicólogo, terapeuta ocupacional, animador sociocultural.
- Estancias permanentes y temporales (fines de semana, vacaciones, respiro familiar, rehabilitación, etc.).
- Exclusivas instalaciones y servicios: restauración personalizada, actividades socio-culturales, etc.
- Mayores autónomos y dependientes.
- Unidad Protegida de Alzheimer y otras Demencias (UPAD).

**Alcobendas**  
Avenida Miguel de Cervantes, 3  
28100, Alcobendas (Madrid)  
**91 490 06 78**  
direccion.alcobendas@orpea.net

También en La Moraleja  
(Urbanización Cuesta Blanca)  
Más información: 91 650 89 10

SERVICIO MÉDICO Y DE ENFERMERÍA 24 HORAS 



ORPEA Ibérica es una filial del grupo francés ORPEA, líder europeo en la gestión de centros de atención a la dependencia.



## Valdavia Asesores, SLP

### ABOGADOS

Separaciones y divorcios.  
Modificación de medidas definitivas.  
Preferentes y cláusulas suelo.  
Procesos de incapacidad.  
Desahucios.  
Impagados.

Su socio jurídico en la zona norte.  
**Primera consulta gratuita.**

**VALDAVIA ASESORES, SLP**  
Avenida del Juncal, 11 - portal A - oficina 109.  
San Sebastián de los Reyes.  
Teléfono: 91 623 88 60  
info@valdavia-asesores.com  
www.valdavia-asesores.es

## PISOS VENTA

**ALCOBENDAS:**

**A047. ZONA VALDELASFUENTES. Ático dúplex. Nueva construcción.** Precioso. 101 m., 3 dormitorios, 2 baños, terraza de 35 m., 2 plazas de garaje y trastero. Urbanización con piscina y zonas comunes. **380.000 €.**

**B754. ZONA AVENIDA DE VALDELASFUENTES. 85 m.** 3 dormitorios, 2 baños, salón independiente. 2 plazas de garaje y trastero. **239.000 €.**

**A126. ZONA LA GRAN MANZANA. 1ª planta.** 2 dormitorios, 1 baño. Muy bien comunicado. Mejor ver. **72.000 €.**

**SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES:**

**Bo08. ZONA DEHESA VIEJA. Nueva construcción.** Para entrar a vivir. 86 m. útiles, 3 habitaciones, 2 baños, cocina amueblada, muy luminoso. Trastero y 2 plazas de garaje. Entreplanta. Ascensor. **235.000 €.**

**A083. ZONA TEMPRANALES. Nueva construcción.** 2ª planta con ascensor, 75 m., 3 habitaciones, 2 baños, salón con terraza, dos plazas de garaje más moto, trastero, aire acondicionado. **242.000 €.**

**S. Inversión Inmobiliaria, S.A.**  
Plaza del Pueblo, 8-1ª. Alcobendas.  
Teléfono: 91 653 26 22.  
*Desde 1985 a su servicio.*

**TEATRO** | Este domingo, 6 de noviembre, a las 18 h, con la Compañía Zum-Zum Teatre

## La historia de Julia, una niña que vivía en una caja de zapatos, en el Teatro Auditorio

La historia de Julia es una historia sencilla, pensada para *adultos a partir de tres años*, en la que se reflexiona sobre el miedo que nos aleja de vivir nuevas experiencias, sobre la amistad como un valor importante y sobre los aspectos negativos de la soledad. Julia es una niña que vive en una caja de zapatos, su único universo y donde se siente segura, aunque a veces se aburre. Usando un lápiz mágico, dibuja una puerta, una mariposa, una flor, una pelota... y, finalmente, decide salir de la



caja. La compañía Zum-Zum Teatre nos cuenta esta historia de una forma muy especial, integrando el *videomapping* para crear efectos muy sorprendentes.

*La niña que vivía en una caja de zapatos* se representa este domingo, 6 de noviembre, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, dentro de la programación de *Abono Familia*.

Las entradas cuestan cuatro y seis euros y están a la venta en la red de taquillas municipales, en **ticketea.com** y en el teléfono 902 044 226.

### **BREVES. 'POESÍA HILADA'.**

Partiendo del mito del *Hilo de Ariadna* una y mil veces contado, en esta ocasión será la poesía la que nos ayude a salir del *laberinto del Minotauro*. La compañía Primigenius ofrece una actividad familiar donde la poesía simboliza la hebra que nos acerca a la luz.

Dentro del programa *Poesía y Música Alcobendas*, que se celebra del 10 al 13 de noviembre, *Poesía Hilada* tendrá lugar el domingo 13 en la sala multimedios del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas (acceso por la Escuela Municipal de Música y Danza) en tres pases: a las 11,

11:45 y 12:30 h. Cada pase cuenta con 24 plazas, que se cubrirán por orden de inscripción. Las inscripciones se realizan por parejas formadas por un adulto y un niño de seis a 12 años. Los interesados deben realizar la inscripción a partir del miércoles 9 de noviembre en los teléfonos del SAC 010 y 91 484 31 99.

**'EL JUGUETÓN'.** Mañana sábado, 5 de noviembre, daremos en *El Juguetón* la vuelta al mundo en un día. Si tienes de tres a nueve años, ven a conocer otros países, sus juegos y sus costumbres; pasaremos

de Asia a América por África y Oceanía. Este programa se realiza en el Centro de Arte Alcobendas y el horario es de 17:30 a 19:30 h. Inscripciones con carné gratuito de *El Juguetón* desde las 17 h.

**CLUB INFANTIL AUPA.** Quedan plazas libres para niños de cuatro a 12 años en el *Club Infantil AUPA*. Se realiza las tardes de los viernes, de 17:30 a 19:30 h, en el CEIP Daoíz y Velarde. Si quieres apuntarte, puedes hacerlo en [aupa.alcobendas@gmail.com](mailto:aupa.alcobendas@gmail.com) o en el teléfono 685 174 006.



**MUSEANDO** | El sábado 12 de noviembre

## Visita en familia al Museo Lázaro Galdiano

El sábado 12 de noviembre tendrá lugar una divertida visita en familia al Museo Lázaro Galdiano. Recorreremos la espectacular mansión de José Lázaro Galdiano, en cuyas salas encontraremos hermosas pinturas, extraños objetos, fabulosas joyas y muchas sorpresas reunidas por el coleccionista en su propia residencia, el palacio de Parque Florido. También podremos disfrutar de su espectacular jardín. La visita partirá de la Plaza Mayor a las 10 de la mañana y cuesta dos euros, que se pagarán el mismo día y que incluyen el transporte en autobús, y es una actividad dirigida a familias con niños de seis a 12 años. Para participar, hay que inscribirse en el SAC (a partir del lunes 7, los empadronados, y desde el miércoles 9, los no empadronados) hasta cubrir las 24 plazas disponibles.

## El 13 de noviembre: 'Fiesta de la Ciencia'

Los *científicos locos* de Mad Science traen a Alcobendas un espectáculo para pequeños y mayores donde poder descubrir juntos la ciencia que nos rodea. Los actores realizarán un conjunto de experimentos y demostraciones atractivas en las que ciencia, entretenimiento y valores se dan la mano en una historia emocionante.

Será el domingo 13 de noviembre, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Es una actividad familiar, gratuita y abierta a todo tipo de público (hasta completar aforo).



### **BREVES. 'AVENTURARTE'.**

Este programa para jóvenes de 10 a 14 años trae un montón de propuestas para los sábados de noviembre, desde las 18 h, en el Centro de Arte Alcobendas:

- Día 5. Una tarde de **juegos**, desde los más tradicionales a los más modernos.
- Día 12. Una jornada para realizar divertidos **experimentos científicos**.
- Día 19. **Caleidoscopios** con materiales reciclados para ver los derechos de los niños. También habrá una *cuentacuentos*.
- Día 26. **Pura diversión**. Una divertida tarde de personajes, secretos que descubrir y muchas pruebas.

Además, a partir del 12 de noviembre puedes recoger la autorización para la salida a patinar sobre hielo que organizará el 17 de diciembre.

### **'CUENTACUENTOS EN**

**INGLÉS'**. El contador Estíbi Mínguez presenta en Espacio Miguel Delibes el *cuentacuentos* en inglés *The lamb who came for dinner*, dirigido a niños de tres a siete años. Será el viernes 11 de noviembre a las 17:30 h y las invitaciones se recogen desde una hora antes.

**OCIO JOVEN** | También pueden adquirirse los vales para la bolera

## Cenas a precios asequibles para jóvenes

Vuelven las cenas a precios especiales para los jóvenes de Alcobendas a través del programa *Imagina tu Noche*.

Este mes, es el Restaurante Riazor (Paseo de la Chopera, 90) el que ofrece a los jóvenes de 16 a 30 años empadronados en el municipio un menú por cinco euros. Los vales descuento, que ya están disponibles en *Imagina*, pueden disfrutarse hasta el 10 de diciembre, los sábados, previa reserva

de mesa directamente en el restaurante. Puedes consultar el menú en la web de *Imagina*.

Por otra parte, los vales de la bolera a dos euros continúan repartiéndose desde los jueves en *Imagina*. Pueden canjearse el viernes de la semana siguiente, de 22 h a 3 de la madrugada, por una partida, alquiler de zapatillas y consumición sin alcohol (hasta agotar disponibilidad). Se entrega un vale por persona.

### Liga de fútbol sala

Todavía estás a tiempo de inscribirte en la liga de fútbol sala que se disputará todos los sábados hasta la próxima primavera.

Dependiendo del número de equipos inscritos, la competición será a una o dos vueltas y, posteriormente, *play off*. Podrán participar entre siete y 12 jugadores formando equipos femeninos, masculinos y mixtos. Inscripciones: en [iminalgcobendas.org](http://iminalgcobendas.org).

**BREVES. 'SEGURAS EN LA RED'**. Taller dirigido a personas que trabajen con grupos de adolescentes en el que se tratará el tema de las principales redes sociales y su legislación y se reflexionará sobre las nuevas formas de violencia y control a través de las nuevas tecnologías. Es gratuito y está dirigido a mujeres y hombres de 16 a 25 años. Será del 21 al 24 de noviembre, de lunes a jueves y de 17 a 20 h, en *Imagina*. Inscripción: presencial, en la Casa de la Mujer (c/. Málaga, 50), y presencial y telefónica, en el SAC (Servicio de Atención Ciudadana).

**'CORNER CAFÉ' EN INGLÉS**. Vuelve este espacio para practicar y mejorar tu inglés en un ambiente distendido y participativo de la mano de voluntarios europeos. Si tienes entre 18 y 35 años y estás interesado en participar, puedes inscribirte antes del 27 de noviembre a través de [iminalgcobendas.org](http://iminalgcobendas.org). Las sesiones se realizarán en *Imagina* los jueves de 18 a 19:15 o de 19:45 a 21 h, según el nivel. Comenzará el 1 de diciembre y seguirá hasta el 8 de junio. Si quieres pasar un rato agradable al mismo tiempo que prácticas un idioma, este es tu sitio.

## Proceso participativo 'Tú eres la noche de *Imagina*'

### FASE DE VOTACIONES

Una vez recogidas todas las propuestas, ahora es el momento de que elijas cuáles son las actividades que más te gustaría llevar a cabo en *Imagina tu Noche* en 2017.

Las propuestas más votadas serán las que se realicen los sábados por la noche.

Hasta el 30 de noviembre, los jóvenes empadronados de 16 a 30 años pueden votar en [iminalgcobendas.org](http://iminalgcobendas.org).

Además, al participar, accedes a condiciones especiales: invitaciones dobles para preestrenos de películas, precios diferentes en las palomitas y bebidas del cine, reserva automática de entradas, etc.

*Participa!*



**DEPORTE** | 5 y 6 de noviembre, en el Pabellón Centro

## Torneo nacional de esgrima cadete

El Club Recreativo Esgrima Alcobendas organiza una nueva edición del *Torneo Villa de Alcobendas*, una competición nacional para jóvenes tiradores de categoría cadete que se disputará en las instalaciones del pabellón Centro los días 5 y 6 de noviembre.

Este torneo, que se ha asentado en el calendario nacional, reúne a la flor y nata de la categoría, con la presencia de tiradores de los principales clubes de

España y, tal y como sucediera en ocasiones anteriores, también registra la participación de esgrimistas internacionales.

La competición en categoría masculina se disputará el sábado 5 a partir de las 9:15 h y las finales darán comienzo a las 16. El domingo 6 es el turno para la competición femenina, que también comienza a las 9:15, estando previstas las finales a partir de las 15:15.



**BREVES. 'SAN SILVESTRE'.** Por noveno año consecutivo, y tras el éxito de participación de ediciones anteriores, Alcobendas celebra el fin de año con la *San Silvestre*, prueba que se disputa sobre una distancia de 10 kilómetros y en horario matinal. Ya está abierto el plazo de inscripción, con un descuento especial para los que se apunten hasta el 15 de noviembre.

Las inscripciones se realizan vía internet a través de la página web de la carrera: **sansilvestrealcobendas.com**, hasta el 29 de diciembre, con un precio especial de 13,50 euros para los inscritos hasta el 15 de noviembre y de 16 euros para los que lo hagan después de esta fecha.

**YOGA.** Curso de perfeccionamiento respiratorio, el sábado 19 de noviembre, en el gimnasio 5 de la Ciudad Deportiva Valde lasfuentes.

Horario: de 16 a 20 h para mayores 16 años.

Inscripciones: gratuitas, a partir del viernes 4 de noviembre.

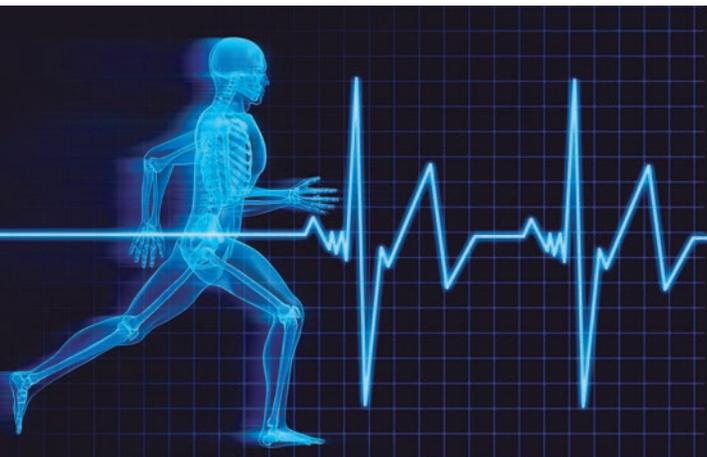
**GIMNASIA RÍTMICA.** El Club Gimnástico Alcobendas Chamartín participará la semana próxima en el *Campeonato de España Base de Conjuntos*. Previamente, el fin de semana pasado, compitió en Guadalajara en el *Trofeo Maite Nadal*, con medalla de oro para el equipo infantil y sendos segundos puestos para los conjuntos alevín base y sénior.

Además, en el *I Torneo de San Sebastián de los Reyes*, celebrado el domingo, el equipo alevín A se alzó con el segundo puesto. Este grupo de gimnastas venía de hacerse con el segundo puesto en el *Euskalgym 11*, una de las citas nacionales de mayor importancia y que se disputa en Vitoria.



Destinado a enfermos de cáncer, párkinson y diabetes

## ‘Entrena tu salud’, actividad deportiva para mejorar la calidad de vida



Mejorar la calidad de vida de los enfermos a través de la actividad física es el gran objetivo del proyecto *Entrena tu salud* que pone en marcha en noviembre el Ayuntamiento de Alcobendas en colaboración con la Comunidad de Madrid y que está basado en los beneficios fisiológicos y psicosociales que produce la actividad física.

Los pacientes crónicos de cáncer, diabetes y párkinson podrán participar en los nuevos programas de actividad física y salud que organiza el Servicio de Medicina Deportiva.

Las actividades se realizarán en las instalaciones deportivas municipales de Alcobendas, en jornadas de tarde, hasta el mes de junio de 2017. También se incorporarán estos programas al ciclo de charlas informativas

*Ejercicio y salud* que se realiza a lo largo del año.

El Ayuntamiento ofrece un programa de ejercicio específico dirigido a personas con diferentes patologías mediante la realización de ejercicios adaptados a sus condiciones. Se organizan cursos de acondicionamiento cardiovascular, talleres de espalda, ejercicio físico adaptado para personas con discapacidad intelectual, cursos para enfermos de párkinson, osteoporosis, parto y posparto. Durante el curso 2015/2016, la media de asistentes a estas actividades fue de 350 personas.

Con el proyecto *Entrena tu salud* se incrementa la oferta para pacientes de cáncer, párkinson y diabetes mediante un trabajo realizado en contacto con los centros de salud y las asociaciones

de afectados.

Los enfermos de cáncer suelen adoptar un estilo de vida sedentario, pero las investigaciones concluyen que pueden beneficiarse del ejercicio físico tanto durante como después del tratamiento.

En el caso de los enfermos diabéticos, el ejercicio mejora los niveles de azúcar en sangre y la reacción del cuerpo a la insulina.

Para los enfermos de párkinson, entre los beneficios que produce el ejercicio destacan la prevención o el retraso en la pérdida de funciones cognitivas y la disminución del riesgo de depresión. También se retarda el avance de la enfermedad.

*Entrena tu salud* es un proyecto innovador que introduce el entrenamiento para abordar la enfermedad crónica y permite el acceso a la actividad física de las personas con patologías, independientemente de su enfermedad.

### Información:

Servicio de Medicina Deportiva.  
Ciudad Deportiva Valde-  
lasfuentes.  
Teléfono: 91 658 71 10.  
Se concertará cita médica.  
Correo electrónico: [medico.pmd@aytoalcobendas.org](mailto:medico.pmd@aytoalcobendas.org).

## La selección de rugby de Tonga, en Alcobendas

Alcobendas y su equipo de rugby ejercerán de anfitriones durante la estancia del combinado de Tonga en España, donde la selección oceánica, apodada *Ikale Tahi* (Águilas del mar), preparará su periplo europeo, incluido un enfrentamiento con la selección española.

Los tonganos tienen programada una jornada de convivencia con la Escuela de Rugby KREAB el sábado 5 de noviembre, a partir de las 11 h, y entrenamientos con el Sanitas Alcobendas Rugby.



### BREVES. PROGRAMACIÓN DEL FIN DE SEMANA.

Este sábado 5, a las 18 h, partido de División de Honor de balonmano femenino. El Helvetia Alcobendas juega ante el Bera Bera en el pabellón Los Sueños a las 18 h. También el sábado, en liga EBA de baloncesto, el NCS Alcobendas se enfrenta al Real Canoe a las 19:30 h en el pabellón Antela Parada.

El Alcobendas Rugby, líder de División de Honor, recibe al Hernani en Las Terrazas el domingo 6, a las 12:30 h.

**CICLOCROSS.** Cristina Arconada y Salvador Burgaleta, del EnBici, fueron segunda en féminas élite y tercero en máster 50 en la prueba de la Copa Comunidad de Madrid disputada el domingo 30 de octubre en el camping de El Escorial.

**ESQUÍ SOBRE ASFALTO.** Jan Farrell, esquiador de origen británico vecino de Alcobendas, ha pulverizado el récord del mundo de esquí sobre asfalto al conseguir una marca de 63,78 km/h. Farrell superó el anterior récord del mundo, los 51,4 km/h del presentador de MTV Nitro Circus, Erik Roner, en el circuito de MotorLand (Alcañiz).



**MEJORES DEPORTISTAS.** Hasta el sábado 19 de noviembre se pueden presentar las solicitudes para los Premios del Deporte 'Ciudad de Alcobendas', que reconocen a los mejores deportistas locales. Para acceder a estos galardones hay que haber sido al menos tercero en un campeonato de España en 2016. La entrega de solicitudes debe realizarse en el Registro del Ayuntamiento de Alcobendas. Las bases de la convocatoria se pueden consultar en la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org).



# TRABAJO

## OFERTA

www.alcobendas.org  
**Bolsa de empleo**



**Empleada de hogar** para limpieza y plancha de chafet, de 9:30 a 14:30 h, lunes y martes. 300 €/mes. Zona Plaza Norte. 675 309 085.

**Esteticista** con formación en grado superior con experiencia para centro en Alcobendas. Jornada completa de lunes a viernes y sábados mañana. [uxiamcr@gmail.com](mailto:uxiamcr@gmail.com).

**Jefe de cocina**, con experiencia en el puesto, para local de nueva apertura en la zona de El Soto de la Moraleja. 635 620 787.

**Comerciales para venta directa** con carné de conducir y coche propio. Jornada completa con turno partido. Alta en Seguridad Social. Salario fijo+comisiones. *seleccion.madrid@securitasdirect.es*.

**Oficiales de 1ª construcción** con curso de Recurso Preventivo de 60 horas. Imprescindible. *administracion@gearobrasconstruccion*.

Estas son algunas de las ofertas que se han gestionado en la Bolsa de Empleo y que no han sido cubiertas con las personas inscritas y de alta.

## DEMANDA

**Limpio**, plancho, ayuda a mayores, ayudante de cocina. 602 353 163.

**Ayudante** de pintor, construcción, mozo de almacén, manipulador, limpieza de portales. 633 978 825.

**Dependiente**, cuido niños, tareas del hogar, limpio portales, oficinas, coche propio, tardes, por horas. 655 045 548.

**Estudiante**, cuido niños. 697 778 968.

**Limpio** casas, cuido niños, también fines de semana, coche propio. 686 754 732.

**Reparador**, chófer, coche propio. 632 339 484.

**Limpio** viviendas, cuido niños, mayores, a partir de las 13 h. 631 806 251.

**Labores** del hogar, cuido niños, mayores, tardes. 688 396 839.

**Cuido** mayores, limpio, cocino, plancho, portales, oficinas, por horas. 652 311 860.

**Servicio** doméstico, cuido niños, limpio oficinas, tardes. 650 041 807.

**Cuido** mayores, interna, externa. 678 380 002.

**Cocino**, limpio, plancho, cuido mayores, interna, externa o por horas. 628 405 370.

**Cuido** mayores, labores domésticas, externo, interno, por horas, carné de conducir. 688 302 989.

**Cuido** niños, mayores, limpio, portales, externa o por horas. 631 639 340.

**Cocino** y plancho. 690 070 053.

**Clases** de primaria, secundaria e inglés. 650 172 737

**Labores** del hogar, externa, por horas. 631 845 756.

**Tareas** del hogar, cuido mayores, niños, lunes, miércoles y viernes a partir de las 15 h. 627 188 244.

**Labores** del hogar, cuido niños. 622 563 716.

**Limpio** casas, portales, oficinas, colegios, plancho, tardes. 635 877 705.

**Limpio**, plancho, cocino, cuido niños, bebés, mayores. 632 708 871.

**Limpio**, plancho, mañanas, tardes, fines de semana. 638 049 101.

**Canguro**, clases de matemáticas y lengua, paseo perros. Licenciada. 647 749 276.

**Educadora** infantil, cuido niños por temporadas y ocasionalmente. 635 828 034.

**Entrenador** personal, nutricionista deportivo. 697 392 546.

**Empleada** de hogar, cuido niños. 654 985 025.

**Ayudante** de cocina y office, mañanas. 632 218 602.

**Labores** del hogar, martes y jueves. 651 174 384.

**Tareas** del hogar, limpio, plancho, cocino, miércoles y jueves. 662 414 724.

**Técnico** en geriatría, cuido personas con párkinson, alzhéimer en domicilios, hospitales, turno de noche y fines de semana. 654 496 017.

**Busco** trabajo por horas los lunes, miércoles y viernes. 679 917 921.

**Empleada** de hogar por horas. 642 519 684.

**Conductor** con carnés B, C, D, CAP y tacógrafo, jardineiro. 674 909 676.

**Nativa**, doy clases de ruso y español para rusohablantes. 678 017 817.

**Limpieza** del hogar, cuido niños, por horas. 631 133 272.

**Busco** trabajo por horas. 631 171 066.

**Cuido** mayores, con carné de conducir y coche propio. 602 672 443.

## VIVIENDAS VENTAS

**Casa** individual en la c/. Tajo, 2 plantas, 200 m., 3 dormitorios, terraza y trastero, calefacción y aire acondicionado. Planta baja para local comercial, garaje o vivienda. 660 606 880.

**Piso** bajo, 2 dormitorios, cocina amueblada, baño completo, aire acondicionado, luces led, zona con todos los servicios. 130.000 €. 609 877 833.

**Piso**, 4 habitaciones, salón, cocina, baño, terraza, calefacción, gas natural, trastero. 130.000 €. 650 402 206.

**Piso** en Guardamar del Segura (Alicante). 91 651 33 56.

## ALQUILER

**Habitación** a señorita no fumadora, con derecho a cocina, gastos compartidos, zona Correos. 659 372 122.

**Habitación** a chica no fuma-

dora. 250 €. 651 424 083.

**Habitación** individual. 240 €. 661 968 126.

**Habitación** individual, cerca de la parada del autobús, internet, no fumadores. 691 576 514.

**Busco** piso amplio o adaptado para discapacitado. 628 659 624.

**Apartamento** en Guardamar del Segura (Alicante), a 100 m. de la playa, 5 plazas. 620 001 611.

**Busco** piso con dos habitaciones. 673 468 707.

**Habitación** individual. 634 124 558.

**Busco** piso de 2 habitaciones. 600 €. 622 075 439.

**Busco** piso vacío de 3 habitaciones. 660 959 310.

## TERRENOS Y LOCALES

Vendo **cafetería** por jubilación en zona muy transitada. 91 662 03 52.

Alquilo **local** con trastero en galería comercial. 611 257 707.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Ruperto Chapí. 65 €. 630 359 167.

Alquilo **plaza de garaje** en Plaza de Félix Rodríguez de la Fuente. 651 754 632.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. San Antonio. 55 €. 699 961 849.

Alquilo **local** de 27 m. en San Sebastián de los Reyes. 250 €, comunidad incluida. 606 465 255.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de Pablo Iglesias. 40 €. 676 391 019.

Vendo **plaza de garaje** con servicio de vigilancia en Plaza de Pablo Picasso. 699 995 878.

Vendo **plaza de garaje** en c/. Melilla. 670 496 106.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Marqués de la Valdevia, zona bingo. 667 452 058.

Alquilo **plaza de garaje** para coche pequeño o moto en Plaza de la Encina. 605 078 668.

Alquilo o vendo **gimnasio** en San Sebastián de los Reyes, 190 m., para cualquier actividad. 633 441 987.

Vendo **plaza de garaje** cerca de metro, autobús, taxi, Correos. 620 740 060.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de España, cerca de Renfe. 60 €. 650 402 206.

Vendo **plaza de garaje** en el aparcamiento del Parque de Andalucía. 696 313 636.

Vendo **plaza de garaje** en Paseo de la Chopera, zona Estrella Polar y alquiler otra en c/. Marqués de la Valdevia, zona bingo. 636 390 399.

Alquilo **plaza de garaje** con vigilancia en Avenida de Madrid. 696 076 357.

## VARIOS

**Cuna** de pino con colchón. 620 653 333.

**Pantalla** de ordenador, freidora dietética, chaqueta de piel, talla S. 649 383 368.

**Bicicleta** para adulto. 606 045 578.

**Silla** de bebé de grupo I, II, III, marca BMW con isofix. 605 955 602.

**Necesito** ropa, cuna, juguetes, para niño y niña. 602 353 163.

**Necesito** ropa para recién nacido varón. 602 660 810.

**Minicuna**, ropa de bebé, patines en línea número 41-42, colchón Flex de 80 cm. 617 821 403.

**Patines** línea, talla 49 con protector. 635 828 034.

**Chaquetón** de zorro negro, talla 44 y cazadora de piel roja. 91 651 54 96.

**Puf** rojo de la marca A Lojo do Gato Preto. Whashapp al 620 075 921.

**Compro** libros de auxiliar de enfermería de grado medio de primer año y libros de grado medio de farmacia. 610 698 441.

**Mueble** de comedor con llaves. 675 248 151.

**Mantón** de Manila negro con flores y figuritas de Yadró. 91 843 85 15.

## PROGRAMACIÓN MUNICIPAL

### TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

C/. Blas de Otero, 4. Teléfono: 91 659 77 21. Taquilla: de martes a viernes, de 18 a 20 h, y una hora antes del inicio.

**HUMOR. Luis Piedrahita.** Viernes 4, a las 20 h. Precio: 11 y 15 €.

**TEATRO. Muñeca de porcelana.** Sábado 5, a las 20 h. Precio: 11 y 15 €.

**TEATRO. La niña que vivía en una caja de zapatos.** Domingo 6, a las 18 h. Precio: 4 y 6 €.

**TEATRO. Rudo.** Jueves 10, a las 20 h. Precio: 10 €.

**DANZA 'HIP-HOP'. Iron Skulls.** Viernes 11, a las 20 h. Precio: 10 €.

### AUDITORIO PACO DE LUCÍA

C/. Mariano Sebastián Izuel, 9. Teléfono: 91 229 49 40.

Taquilla: viernes, de 17 a 19:30 h; sábados, de 11 a 13:30 y de 17 a 19:30, y una hora antes del inicio.

**MÚSICA. Vivaldi para niños.** Orquesta Clásica Santa Cecilia. Sábado 5, a las 17:30 h. Precio: 6 €.

**Todo Vivaldi.** Orquesta Clásica Santa Cecilia. Sábado 5, a las 19:30 h. Precio: 15 €. (Café tertulia, a las 18 h).

**TEATRO. Buero y Blas en el centenario de sus nacimientos.** Blas de Otero. Viernes 4, a las 20 h. Precio: 3,50 €.

### CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS

Paseo de la Chopera, 59. Teléfono: 91 229 42 20. Taquilla: de martes a sábado, de 11 a 12:30 h y una hora antes de su inicio.

#### TEATRO:

**Los niños perdidos.** Druida. Sábado 5, a las 20 h. Precio: 3,50 €.

**El Principito.** Whatever. Viernes 11, a las 20 h. Precio: 2,50 €.

**VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO:** en la red de taquillas municipales, en [ticketea.com](http://ticketea.com) y en el 902 044 226.

## ALCOBENDAS EN LAS REDES

Ayuntamiento de Alcobendas    

Asociaciones de Alcobendas  

Bolsa de Empleo Alcobendas  

Casa de la Mujer Alcobendas  

Centro de Arte Alcobendas  

Comercios Alcobendas  

Conecta Alcobendas  

Consumo Alcobendas  

Deportes Alcobendas  

Escuela de Música y Danza de Alcobendas  

Imagina Juventud Alcobendas  

Mediatecas Alcobendas  

Participación Alcobendas  

PIC.A Alcobendas  

Policía Local Alcobendas  

Protección Civil Alcobendas  

Salud Alcobendas  

StartUp Alcobendas  

Teatro Auditorio de Alcobendas  

Universidad Popular Miguel Delibes  

# Vayas donde vayas, mejor en transporte público



## Cines

Hasta el 10 de noviembre.

### CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.

Entradas: ServiCaixa 902 333 231 y en [www.cinesa.es](http://www.cinesa.es).

#### 100 METROS

BRIDGET JONES' BABY  
CIGÜEÑAS

DOCTOR STRANGE

DOCUMENTAL:

LA HISTORIA DE JAN

EL CONTABLE

EL HOGAR DE MISS PEREGRINE  
PARA NIÑOS PECULIARES

EL HOMBRE DE LAS MIL CARAS

INFERNO

LA CHICA DEL TREN

OZZY

QUE DIOS NOS PERDONE

SULLY

TROLLS

UN MONSTRUO VIENE A VERME

### KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.

Entradas: [www.kinopolis.es](http://www.kinopolis.es).

#### 100 METROS

BALLET: LE CLAIR RUISEAU

BLAIR WITCH

CIGÜEÑAS

DOCTOR STRANGE

DOCUMENTAL: UFFIZI

EL CONTABLE

EL HOGAR DE MISS PEREGRINE

PARA NIÑOS PECULIARES

INFERNO

LA CHICA DEL TREN

OUIJA: EL ORIGEN DEL MAL

OZZY

QUE DIOS NOS PERDONE

SULLY

TROLLS

#### FARMACIAS DE URGENCIA

DEL 4 AL 11 DE NOVIEMBRE:

- De 9:30 a 23 h:

Paseo de la Chopera, 71.

- De 23 a 9:30 h:

Avenida de la Ermita, 2.



# 010

### SAC Ayuntamiento de Alcobendas

Plaza Mayor, 1.

Horario: de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 horas. Sábados, de 10 a 13 horas.

Julio, agosto y Navidad, sólo por las mañanas.

### SAC Distrito Centro

Plaza del Pueblo, 1.

### SAC Distrito Norte

Avenida de la Magia, 4.

### SAC Distrito Urbanizaciones

Avenida de Bruselas, 19.

Horario: de lunes a viernes, de 8:30 a 14 horas.

### Servicio de atención telefónica: 010

Desde fuera de Alcobendas o desde móviles 91 484 31 99.



Atención telefónica a personas sordas mediante chat en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Obtenga su ticket en la APP de Alcobendas o en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

✉ [sac@aytoalcobendas.org](mailto:sac@aytoalcobendas.org)

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

**VIERNES 4**

**16:30 A 21:30 H. PASEO DE VALDELASFUENTES**  
**ELECCIÓN DE LAS LUCES DE NAVIDAD**

Los vecinos podrán elegir uno de los diseños de las luces navideñas. Habrá chocolatada y animación.

**18 H. CASA DE LAS ASOCIACIONES**  
**MERCADILLO DE NAVIDAD**

Con productos a uno, dos y tres euros. Organizado por la Casa Regional de Murcia. Se prolongará durante todo el fin de semana: el viernes estará abierto de 18 a 21 h; el sábado, de 10 a 21; y el domingo, de 10 a 14.

**18:30 H. LA ESFERA**  
**COMBATE EL PÁRKINSON**

Concierto gratuito organizado por la Asociación de Parkinson AlcoSse para mostrar la importancia terapéutica de la música en enfermedades como párkinson, alzhéimer, depresión, TDHA... Actuarán Repiques Serranos y La Araña Calva.

**20 H. TEATRO AUDITORIO**

**LUIS PIEDRAHITA**  
Escritor y director consolidado presenta *El castellano es un idioma loable, lo hable quien lo hable*. Entradas: 11 y 15 euros.

**20 H. AUDITORIO**  
**PACO DE LUCÍA**  
**MUESTRA DE TEATRO**

*Buero y Blas en el centenario de sus nacimientos*. Compañía de Teatro Blas de Otero. Entradas: 3,50 euros.

**SÁBADO 5**

**17:30 H. AUDITORIO**  
**PACO DE LUCÍA**  
**VIVALDI PARA NIÑOS**

Interpretado por la Orquesta Clásica Santa Cecilia. Niños desde cinco años. Entradas: 6 euros.

**19:30 H. AUDITORIO**  
**PACO DE LUCÍA**  
**TODO VIVALDI**

Orquesta Clásica Santa Cecilia. Entradas: 15 euros. A las 18 h, charla con café con los protagonistas del concierto.

**20 H. TEATRO AUDITORIO**  
**TEATRO**  
*Muñeca de porcelana*. Con José Sacristán. Entradas: 11 y 15 euros.

**20 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**  
**MUESTRA DE TEATRO**  
*Los niños perdidos*. A cargo de Druida. Recomendada para mayores de 12 años. Entradas: 3,50 euros.

**DOMINGO 6**

**18 H. TEATRO AUDITORIO**  
**TEATRO FAMILIAR**  
*La niña que vivía en una caja de zapatos*. Zum-Zum Teatre. Entradas: 4 y 6 euros.

**18 H. LA ESFERA**  
**DOMINGO DE BAILE**  
**PARA MAYORES**

Entradas: 1,04 euros para mayores de 65 años y socios de los centros municipales de mayores.

**MARTES 8**

**19:30 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**  
**ROMANZUELAS DE AMORES**

Equipo Lalumbre ofrece un montaje *musicotextual* con canciones, coreografías, poemas recitados, romances...

**JUEVES 10**

**20 H. TEATRO AUDITORIO**  
**PURO TEATRO**  
La Compañía Manolo Alcántara pone en escena *Rudo*. Al final de la representación habrá coloquio. Entradas: 10 euros.

**20 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES**  
**POESÍA Y MÚSICA**  
El poeta Jordi Doce ofrecerá la charla-conferencia *El suelo bajo los pies*.

**20 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**  
**PREESTRENO DE LAS FURIAS**  
Última película de Pedro Hernández, vecino de Alcobendas y productor de cine. Interpretada por José Sacristán, Mercedes Sampietro, Carmen Machi y Emma Suárez, entre otros. Invitaciones: desde las 18 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

**VIERNES 11**

**17:30 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES**  
**CUENTACUENTOS EN INGLÉS**

*The lamb who came for dinner*, a cargo del cuentacuentos Estibi Mínguez. Para niños de tres a siete años.

**18 H. LA ESFERA**  
**BAILES DE SALÓN**  
A las 18 h, *Tardes de Baile de Mayores*. Entrada: 1,04 euros. Y a continuación, a las 22 h, *Noches de Bailes de Salón*. Entrada: 4,50 euros.

**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**  
**POESÍA Y MÚSICA**  
Recitados *poeticomusicales* a cargo de alumnos de la Escuela Municipal de Música y danza.

**20 H. TEATRO AUDITORIO**  
**DANZA URBANA**  
Iron Skulls. Compañía de danza emergente que ofrecerá un espectáculo diferente de baile y acrobacias. Entradas: 10 y 12 euros.

**20 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**  
**MUESTRA DE TEATRO**  
La Asociación Whatever pone en escena una adaptación de la obra de Saint Exupéry *El principito*. Entradas: 2,50 euros.



*Muñeca de porcelana*



**TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS  
NOVIEMBRE 2016 A ENERO 2017**

## NOVIEMBRE

*Luis Piedrahita*

HUMOR

VIERNES 4 - 20 H

*Muñeca de porcelana*

TEATRO

SÁBADO 5 - 20 H

*La niña que vivía en una caja de zapatos*

TEATRO

DOMINGO 6 - 18 H

*Rudo*

CIRCO-TEATRO

JUEVES 10 - 20 H

*Iron Skulls*

DANZA HIP-HOP

VIERNES 11 - 20 H

*Celtas Cortos con la Banda Municipal*

MÚSICA

VIERNES 18 - 20 H

SÁBADO 19 - 20 H

*La puerta de al lado*

TEATRO

SÁBADO 26 - 20 H

*Cabaret Elegance*

CIRCO-HUMOR

DOMINGO 27 - 18 H

## DICIEMBRE

*El cascanueces*

BALLET - VIERNES 2 - 20 H

*El dúo de La Africana*

ZARZUELA

SÁBADO 10 - 20 H

*Invencible*

TEATRO

VIERNES 16 - 20 H

*Concierto de Navidad Banda Municipal de Música y Coral de Alcobendas*

MÚSICA

DOMINGO 18 - 19 H

## ENERO

*Hansel y Gretel*

TEATRO-MUSICAL

MIÉRCOLES 4 - 18 H

*Cervantina*

TEATRO-MUSICAL

SÁBADO 14 - 20 H

*Pinocchio*

TEATRO

DOMINGO 15 - 18 H

*ELE*

MÚSICA

VIERNES 20 - 20 H

*La respiración*

TEATRO

SÁBADO 21 - 20 H

**AMIGOS DEL TEATRO**

ABONOS: GENERAL | ALTERNATIVO | FAMILIA

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)  

### VENTA DE LOCALIDADES

• TAQUILLA DEL TEATRO AUDITORIO  
TEL. 91 659 77 21 • C/ BLAS DE OTERO 4  
DE MARTES A VIERNES (NO FESTIVOS)  
DE 18 A 20 H.

• TAQUILLA DEL CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS  
TEL. 91 229 42 20 • Pº DE LA CHOPERA 59  
DE MARTES A SÁBADO (NO FESTIVOS)  
DE 11 A 12:30 H.

• TAQUILLA DEL CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS  
TEL. 91 229 49 40 • C/ MARIANO SEBASTIÁN IZUEL 9  
VIERNES DE 17 A 19:30 H.  
Y SÁBADOS DE 11 A 13:30 H. Y DE 17 A 19:30 H.

**ticketea**

☎ 902 044 226