



Sietedías



Pierre Gonnord ya es Premio Internacional de Fotografía Alcobendas



Más zonas de juegos en los parques Murcia y Miguel Hernández



'Espacio Guau': todos los servicios sobre los perros en la web



¡Llega el Carnaval 2015! Un fin de semana lleno de diversión

FUGA TRAS ATROPELLO

Ruego a las personas que vieron atropello de mujer el pasado 28 de enero, a las 7:25 h, en la confluencia de las calles Ruperto Chapí y Marqués de la Valdavia (el coche se dio a la fuga) colaboren con la Policía Local facilitando pistas. Contactar con Unidad de Investigación y Seguridad Vial. 91 490 40 70 (ext.: 3003 y 3004).

E.R.H.O.

¿DÓNDE ESTÁ LA SEGURIDAD?

Hace unos días estando en Urgencias entró un chico con toda la ropa ensangrentada y la cara desencajada. Estaba con su perro en el campo cuando un perro que parecía abandonado, sin correa, se abalanzó sobre su perro. El chico no sabía que hacer, hizo acopio de valor e incluso utilizó un palo para meterlo en la boca de ese perro. Al final, el perro le mordió y huyó. Estos incidentes son muy frecuentes en nuestra localidad y los dueños de perros están expuestos a animales desalmados y a

dueños aún peores. Por eso mi pregunta ¿Dónde está la seguridad? Mi apoyo a estos dueños que intentan salvar a su perro aun sabiendo que pueden salir malheridos.

Estrella Cabeza Olivera

CANCHA 'PELIGROSA'

Mi hijo juega en el 'Alcogendas FutSal' y entrena en Valdelasfuentes. En la pista anexa, la 2, entrena un equipo de hockey patines infantil. Ya he visto salir, al menos dos veces, una bola por encima de la valla ya que las redes solamente están alrededor de las porterías. Una de esas bolas podría causar un mal totalmente evitable. Por eso pido que se considere instalar una red alrededor de toda la cancha. Más vale prevenir que lamentar.

Jorge Mora González

Ya se ha actuado sobre todo el perímetro de la cancha, reforzando y subiendo la malla. Ha quedado cerrada para mayor seguridad de todos los que practican deporte.

Fernando Martínez, concejal de Deportes

PERRO 'LOCALIZADO'

El pasado 7 de febrero mi perro se escapó y dimos parte a la Policía Local. En breve nos llamaron y nos dijeron que estaba en Fuente Lucha. Fuimos a buscarlo y encontramos a los agentes pendientes de que no provocara ningún accidente y, al tiempo, poniéndolo a salvo de que no lo atropellaran. Antes de llegar, Nano salió corriendo y escapó de nuevo. El domingo por la mañana nos vuelve a llamar la Policía Local dándonos la noticia de que de nuevo lo tenían. Por todo, quiero manifestar mi más sincero agradecimiento y felicitar a los agentes de la Policía Local que estaban con Nano así como al resto de compañeros que participaron en su búsqueda.

David García Baldacchino

EL UNIVERSO

Esta semana nuestros hijos, en Infantil y en 1º de Primaria dibujan con esmero órbitas y planetas alrededor del Sol en vez de escudos de su equipo de fútbol favorito. En la cena debatimos sobre si hay vida

Curso 'Mejora las relaciones con tus clientes y gestiona sus reclamaciones de forma eficaz'

PARA COMERCIANTES

Programa: Atención al cliente -habilidades sociales, el cliente y la comunicación eficaz con el cliente-, La atención al cliente en situaciones conflictivas, Gestión de quejas y reclamaciones.

Duración: 8 horas.

Lugar: Centro Cultural Pablo Iglesias.

Horario: de 15 a 17 horas.

Fechas: 23, 24, 25 y 26 de febrero.

Inscripciones: Dpto. Desarrollo Económico, Fomento del Empleo y Comercio. Teléfono 91 659 76 00 (ext. 2265) y desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org.



fuera de la Tierra y sobre si Plutón es o no un planeta. Decoran nuestro salón planetas con anillos hechos con cedés usados, astronautas pintados a mano, constelaciones dibujadas en cartulina, reediciones de El Principito o caleidoscopios. ¿Y por qué? ¡Porque es la semana cultural sobre el Universo en el cole!

Ehorabuena a todos los profesores del colegio Emilio Casado por tan maravilloso trabajo. Ehorabuena por despertar en ellos esa motivación por aprender a través de talleres, la experimentación y el juego. Ehorabuena por ofrecerles la posibilidad de trabajar con compañeros de otros cursos. El Universo que habéis creado en el cole ha entrado en nuestras casas.

Familia Sánchez Barrio

APARCAMIENTO EN CAMINO ANCHO

Quiero poner una queja por el horario de cierre de las 2 zonas de

aparcamiento junto a los colegios de La Moraleja. Considero que es un servicio público para facilitar a las familias la llegada y recogida de escolares, pero hay otras actividades como entrevistas con profesores fuera de ese horario que ocasionan un trastorno a padres y madres trabajadores con poco tiempo y que se encuentran con la sorpresa de una multa por permanecer en dicho aparcamiento. El 17 de enero había actividades deportivas con muchas familias y estaban cerrados.

Encarna Romero

Dirija su carta a SietedíaS: Plaza Mayor, 1-3ª planta. 28100 Alcobendas; o su correo electrónico a 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 extractarlos 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.



Tuits de #Alcobendas

Guille @guille_ip21

Y 15 horas después llego a mi queridísima Alcobendas...

PHotoEspaña @photoespana

¡No lo perdáis! Jueves 26 de febrero a las 18h Clase Magistral con Roger Ballen en el Centro de Arte Alcobendas...

Isabel Portero @doctorporter

Comienza el proceso de "aceleración" del proyecto Terapias Avanzadas en @ALCBDS_StartUp . Meses muy intensos!

Domingo Alesi @alesidom

Muchas gracias!! Han encontrado a Albert @ALCBDS_Ayto @ALCBDS_Policia @ALCBDS_Salud @LaBrujulaNorte

RAISFundacion @RAISFundacion

¡Vaya ideas tan chulas en nuestra reunión del centro de día de @ALCBDS_Ayto para las nuevas propuestas de ocio!

Sietedías



Edita: Ayuntamiento de ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
IGNACIO GARCÍA DE VINUESA

Directora de Comunicación:
Teresa Alonso-Majagranzas

Redacción y publicidad:
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.
Teléfono: 91 659 76 00.

28100 Alcobendas (Madrid).

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

Corrección de textos:

Pedro I. Gómez

Apoyo a Redacción:

Charo Hernando

María Montilla

Colaboradores en Fotografía:

Javier Arcenillas

David Villar

Preimpresión digital:

Departamento de Comunicación

Imprime: **Litofinter.**

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost.**

Depósito Legal:

M. 3-520-1986

Tirada:

48.000 ejemplares.

Distribución gratuita.

Puedes acceder a

Sietediasdigital en:

www.alcobendas.org



Impreso en papel reciclado



Colegio María Teresa

- Colegio **BILINGÜE** CONCERTADO
- Proyecto **IPAD**
- Educación **PERSONALIZADA**

Sesión informativa: Todos los **miércoles** a las **18:00 h.**



912 414 021

c./ María Teresa, 2 (Alcobendas)
 (Junto a la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes)
www.colegiomariateresa.es info@colegiomariateresa.es



NISSAN COLLECTION USED • APPROVED • YOURS VEHÍCULOS DE OCASIÓN MULTIMARCA



NISSAN JUKE 1.6 TEKNA PREMIUM 4X2

kilometraje: 54.391 Km
 Matriculación: 9 / 2011

PRECIO FINAL 12.995 €



NISSAN NOTE 5P. 1.2G 80CV TEKNA SPORT

kilometraje: 28.195 Km
 Matriculación: 11 / 2013

PRECIO FINAL 9.995 €



NISSAN MICRA 5P 1.2G (80CV) ACENTA

kilometraje: 7.700 Km
 Matriculación: 3 / 2014

PRECIO FINAL 7.900 €

IBERICAR REICOMSA

C/ ARAGONESES 18 ALCOBENDAS 28108 MADRID

TEL. 91 535 81 29

WWW.IBERICARREICOMSA.ES



CULTURA | El gran fotógrafo francés se une a Alex Web, Cristina García Rodero y Philip-Lorca diCorcia, anteriores premiados

El retratista Pierre Gonnord recibe el Premio Internacional de Fotografía Alcobendas

“Me siento un privilegiado al recibir este galardón. La fotografía es para mí un acto de fe, un acto de vida y, cuando llega un reconocimiento como el que recojo hoy, llega también la oportunidad y el empuje para seguir trabajando en nuevos proyectos”, comentó Pierre Gonnord al recibir el lunes 9 de febrero, de manos del alcalde, Ignacio García de Vinuesa, el *Premio Internacional de Fotografía Alcobendas*. Gonnord se lo ha dedicado a todas las personas que le han ayudado, “la gente que me abrió las puertas de sus casas y de sus vidas, personas no marginales, como tenemos la costumbre de llamarlas, sino personas escondidas, personas que viven otras realidades, de rasgos y de formas de vidas más tradicionales”, refiriéndose a los protagonistas de

sus impresionantes retratos. Con la imagen de dos de sus personajes como telón de fondo, Aníbal y su hijo Rogiero, gitanos portugueses, el fotógrafo destacó la apuesta de Alcobendas por la cultura y la fotografía, porque “existen proyectos puntuales, pero lo importante de un proyecto es la coherencia y la constancia. Por eso, el de Alcobendas es un gran proyecto. Hacen falta ideas brillantes y bien organizadas para apoyar a la fotografía y a las artes plásticas, y en Alcobendas se está haciendo”. El alcalde felicitó a Pierre Gonnord, al que dijo: “Ya formas parte de Alcobendas y de nuestra relación con la fotografía. Con tu visita, con tus exposiciones aquí, nos ayudas a servir mejor a los que empiezan, a los que quieren llegar a ser, a los que les gusta disfrutar con una

buena exposición y enamorarse de una imagen y de la historia que ésta cuenta”.

La inconfundible obra de Pierre Gonnord

La obra de Pierre Gonnord es inconfundible. Ha expuesto en todo el mundo y sus retratos forman parte de destacadas colecciones institucionales. El jurado del *Premio Internacional de Fotografía Alcobendas*, de forma unánime, ha querido reconocer de manera especial su forma de abordar el retrato, “donde detrás de cada una de sus imágenes encontramos narración, intimidad y, sobre todo, silencio, experiencias únicas e irrepetibles a través de sus impecables propuestas visuales”.

En 2016, el Centro de Arte Alcobendas acogerá una gran exposición monográfica de Pierre Gonnord.



PARTICIPACIÓN | Hasta el 15 de febrero se puede seguir participando en la Asamblea Virtual

Asamblea-Encuentro con el alcalde de los vecinos del Distrito Norte

Más de 70 personas participaron el pasado miércoles en la Asamblea-Encuentro con el alcalde del Distrito Norte. Los vecinos mostraron su preocupación por la situación del edificio de propiedad privada ocupado en la calle Largo Caballero. El alcalde confirmó que el Ayuntamiento mantiene su insistencia ante los juzgados e informó de las actuaciones llevadas a

cabo, entre ellas el envío al juez decano de Alcobendas de un escrito firmado por 183 vecinos de la zona contigua a este edificio.

El alcalde también confirmó a los padres de alumnos del CEIP Federico García Lorca que se ha destinado presupuesto para obras en el colegio, que se realizarán en verano.

Otros temas abordados por los vecinos fueron los

recibos del IBI, las viviendas sociales de Calderón de la Barca, contenedores, el reconocimiento a las obras realizadas en La Zorra y el deseo de que continúen, los problemas de las pintadas y el de los dueños de perros que no recogen sus excrementos. Algunos vecinos insisten en la necesidad de multar el incivismo e incluso se propuso analizar las cacas de los perros para localizar a sus propietarios.

Los vecinos de todos los distritos pueden seguir participando con sus propuestas a través de la Asamblea Virtual en **participa.alcobendas.org** hasta el 15 de febrero. Con las propuestas recogidas en las asambleas presenciales y en la virtual se inicia la siguiente fase de participación virtual en **participa.alcobendas.org**, donde se puede continuar proponiendo y opinando sobre los retos que se han propuesto para los Distritos de Alcobendas.

Curso 'Búsqueda y tratamiento de imágenes' en Conect@



Orientado a personas que tengan buen manejo de la informática (mayores de 14 años).

TEMARIO: Búsqueda de imágenes en internet (Google, Creative Commons Search, TinEye, Every Stock Photos, Pinterest, Picasa y otros buscadores gratuitos), tipos de licencias, trucos para descarga imágenes - 2 horas-; Microsoft Office Picture Manager, Paint.net, Picasa, introducción a GIMP, editores de fotos online -2 horas -; y redes sociales relacionadas con imágenes como Deviantart, Picasa, Instagram, Tumbir, Flickr y Tadaa -2 horas-.

INSCRIPCIONES: Gratuitas. Más información sobre el curso, plazos de inscripción y plazas, dirigirse al Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ (c/ Soria, 43; teléfono 91 623 73 87) o en la web **conecta.alcobendas.org**.



MEDIO AMBIENTE | Invierte 235.000 euros en la mejora de estos dos pulmones verdes

El Ayuntamiento remodela los parques de Murcia y Miguel Hernández

Uno de los emblemas de Alcobendas son sus parques, y en los dos próximos meses se remodelarán dos ellos, los de Murcia y Miguel Hernández, tras la ampliación del que lleva el nombre de Antonio Machado.

Más juegos y más sombra

Los vecinos que visitan el Parque de Murcia disfrutará de más zonas de sombra, que compartirán con el alumnado del colegio Profesor Tierno Galván -hasta tres pérgolas con plantas trepadoras se van a instalar junto a las pistas deportivas-. Esta remodelación incluye una nueva zona de juegos infantiles, con suelo de seguridad, que sustituirá a la existente hasta ahora. Este nuevo parque también contará con una mejor accesibilidad, eliminando las barreras arquitectónicas en los anteriores accesos y con uno nuevo en la zona norte.



Más zona de recreo

En el Parque Miguel Hernández se ampliará la zona de juegos con nuevos elementos y se instalará un suelo continuo elástico. De este modo, se amplía la zona de recreo del colegio sobre una superficie segura y sombreada. Otra de las mejoras será la mejor accesibilidad entre

las distintas zonas del parque y las calles adyacentes, con un nuevo paso a vehículos de emergencia desde la calle Bachiller Alonso López. Los proyectos en ambos parques incluyen también nuevos itinerarios peatonales, más bancos y papeletras y el refuerzo de las plantaciones existentes.

Locales en el Centro de Empresas

PARA PONER SU NEGOCIO EN MARCHA, HABLE CON NOSOTROS. El Centro de Empresas del Ayuntamiento tiene espacios desde 12 hasta 60 m² para que instale su nueva empresa. Están perfectamente acondicionados para el desarrollo de actividades empresariales de servicios y cuentan con plaza de garaje, servicio de asesoramiento para el desarrollo de actividades y consolidación del negocio, y todas las infraestructuras necesarias para las empresas actuales. En un entorno dinámico y colaborativo.

Más información: departamento de Desarrollo Económico, Fomento del Empleo y Comercio del Ayuntamiento y en el Centro de Empresas (c/. Ramón y Cajal, 5; teléfono 91 484 18 00, centroempresas@aytoalcobendas.org).



Ciclo de cine

Dirigido a mayores y personas con dependencia

‘La gran familia española’

Jueves 19 de febrero, a las 18 h.
Centro Cultural Pablo Iglesias. Salón de actos.
Precio: 1 euro.

Venta de entradas: 13, 16, 17 y 18 de febrero, de 10:30 a 19 h, en los centros de mayores (en el Centro de Mayores Urbanizaciones, de 10:30 a 14 y de 16 a 19 h), y el 19 de febrero, desde una hora antes de la proyección, en la taquilla del Centro Cultural Pablo Iglesias.



ALCOBENDAS
Un modelo de ciudad

Es una iniciativa del Ayuntamiento de Alcobendas, fruto del convenio con Lilly España para fomentar la ayuda social y el voluntariado. Voluntarios acompañarán al cine a las personas que lo necesiten.

ADELGAZAR

www.adelgazarbienestar.com

Consultas semanales. Dietas personalizadas.
Cambio hábitos alimenticios. Apoyo psicológico.

¡PRIMERA ENTREVISTA GRATUITA!

677 791 536 - 91 752 53 38

Fuente Lucha (Alcobendas). psicoeayoso@gmail.com



DESATRANCOS

(*) SIN DESPLAZAMIENTO

* (Para código postal 28100 y horario laboral de lunes a viernes)

91 654 00 94

URGENCIAS

24

HORAS

C/. Valgrande, 25-nave 10. 28108 Alcobendas.

PISOS VENTA

ALCOBENDAS:

A170. PLAZA DEL PUEBLO. Oportunidad. Totalmente exterior, 2 dormitorios, baño, cocina equipada, salón comedor independiente, 2 balcones. Estupenda orientación. **88.000 €** negociables.

A212. FUENTE LUCHA. Nueva construcción. 2 dormitorios, baño, cocina equipada, salón comedor, suelos de tarima. Urbanización privada con piscina y zonas ajardinadas. **169.000 €**.

B080. MANUEL DE FALLA. Urge. 2ª planta con ascensor, 4 dormitorios, 2 baños, cocina equipada, gran salón comedor, armarios empotrados, suelos de gres, terraza. Estupenda orientación. **204.000 €** negociables.

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES:

B007. DEHESA VIEJA. Nueva construcción. 100 m, impecable, 3 dormitorios, 2 baños, cocina equipada, salón comedor independiente, aire, suelos de tarima, tendedero, armarios empotrados. Trastero y 2 plazas de garaje. **214.000 €**.

A135. AVENIDA DE ESPAÑA. Urge. Impecable, 1ª planta, 3 dormitorios, 2 baños, cocina amueblada con electrodomésticos, tendedero, salón independiente, terraza. Trastero y plaza de garaje. **175.000 €** negociables.

A244. PLAZA DE TOROS. Chollo. 1ª planta, 82 m, 2 dormitorios, antes 3, baño, cocina amueblada, salón comedor, 2 terrazas. Muy soleado, estupenda orientación. **99.000 €** negociables.

S. Inversión Inmobiliaria, S.A.

Plaza del Pueblo, 8-1ª. Alcobendas.

Teléfono: 91 653 26 22.

Desde 1985 a su servicio.

Espacio Guau - Introducción

[Volver](#)



Presentación

Tener un perro puede ser una experiencia maravillosa. Muchas personas desconocen las ventajas que conlleva tener un perro. A pesar de los sacrificios que debes hacer por él, los dueños de perros saben que cuando se tiene un perro siempre se sale ganando. No solo es un compañero agradable y divertido, sino un catalizador de buena energía, salud y felicidad.

Para que los perros convivan en los espacios públicos con normalidad, en este espacio te recordamos normas fundamentales, además de ayudarte a encontrar todos los servicios que el Ayuntamiento de Alcobendas tiene a disposición de los propietarios de perros y de las mascotas.

Sumario

- 1 [Presentación](#)
- 2 [Normas de convivencia para los propietarios de perros](#)
- 3 [Censo canino](#)
- 4 [Zonas de libertad para perros en Alcobendas](#)
- 5 [Bolsas para la recogida de excrementos](#)

ACTUALIDAD | Cursos, talleres, vacunas...

‘Espacio Guau’: los perros, protagonistas en la web

Con el fin de que los perros y sus propietarios convivan en los espacios públicos de la ciudad con normalidad, *Espacio Guau* recuerda a los casi 1.800 dueños una serie de normas fundamentales, además de ayudarlos a encontrar todos los servicios que el Ayuntamiento de Alcobendas tiene a disposición de los amos y las mascotas. Las gestiones del censo canino o de la vacunación, todas las zonas para perros en libertad, dónde solicitar bolsas para la recogida de excrementos, los consejos para una buena convivencia con otros vecinos, cómo adoptar una mascota o dar un aviso de un can abandonado. El *Espacio Guau* de la web municipal **alcobendas.org** agrupa todos estos contenidos para que los dueños y amigos de los perros puedan acceder a él de una forma rápida y fácil.

Convivencia

Se recuerda que siempre deben llevar al perro por la calle o por una zona verde con una correa para permitir su control y que pueden correr sueltos en los parques públicos a partir de las 20 h en invierno y desde las 22 en verano. Ya sin ninguna limitación horaria, pueden disfrutar de las zonas de libertad para perros que hay en 11 puntos de la ciudad.

Y como ser propietario implica una responsabilidad, entre otras la limpieza de las cacas que hacen los canes, el Ayuntamiento pone a su disposición en las tres concejalías de distrito, de forma gratuita, bolsas para recogerlas.

Adiestramiento

Recientemente, el Ayuntamiento ha organizado una serie de cursos de adies-

tramiento canino gratuitos para todos los propietarios interesados. Este domingo se celebrará el segundo; en marzo, otro específico para cachorros; y antes del verano, el tercero de adiestramiento en general.

Vacunación y censo

La vacunación e identificación de los perros es obligatoria. En este *Espacio Guau*, los dueños encontrarán los enlaces para realizar *on line* los trámites del censo y un listado con todas las clínicas veterinarias donde pueden vacunar a su mascota.

‘Adopta una mascota’

Este nuevo espacio web no se olvida de la adopción de perros y gatos, dada la concienciación municipal ante el abandono de animales. En él se ofrecen animales abandonados o sin dueño, con la debida revisión veterinaria. Además, el vecino encontrará también un enlace para avisar de un animal abandonado en la vía pública.

VIVIENDA | El plazo para presentar solicitud al sorteo es del 23 de febrero al 10 de abril

Las viviendas de protección de Empecinado y Real Vieja se ofertarán con descuentos de hasta el 20% sobre su precio oficial

El Ayuntamiento ofertará las viviendas de protección en régimen de venta de las calles Empecinado y Real Vieja con descuentos del 15 al 20% sobre su precio oficial. La propuesta será aprobada el próximo lunes por el Consejo de Administración de Emvialsa. El Ayuntamiento asume este esfuerzo económico para que los adjudicatarios puedan obtener de las entidades bancarias una

financiación lo más próxima posible al precio final de la vivienda y para que la letra mensual del pago del préstamo bancario sea similar al pago de un alquiler asequible. Los pagos mensuales de la hipoteca de estas viviendas quedarían entre 440 a 600 euros, dependiendo del tamaño de vivienda.

Próximo a finalizar las obras de las 44 viviendas de la calle Empecinado y 6 de

la calle Real Vieja, el plazo para presentar solicitud al sorteo de los pisos se abrirá del 23 de febrero al 10 de abril. Los pisos son de 2 y 3 dormitorios, entre 50 y 70 metros cuadrados, con trastero y una plaza de garage. El descuento del módulo es una propuesta que el concejal de Vivienda de Alcobendas, Ramón Cubián, trasladó a la FEMM y que acaba de ser admitida para su debate.

‘Cuida-T’, una iniciativa para ayudar a padres y madres jóvenes en su nueva tarea

Si tienes menos de 23 años, eres padre o madre o vas a serlo y quieres saber como afrontar tu nueva responsabilidad en un ambiente agradable, distendido y con personas que tienen tus mismas inquietudes, *Cuida-T* es tu espacio. Es una iniciativa del Ayuntamiento para adolescentes y jóvenes de 14 a 23 años que incluye talleres, formación, asesoramiento e información sobre los recursos municipales que tienen a su alcance en las áreas social, cultural, ocio y también de búsqueda de empleo.

A lo largo del programa -desde abril hasta junio- los jóvenes padres aprenderán a mejorar los vínculos con familia y amigos; a lograr una maternidad o paternidad saludable; los cuidados básicos del bebé o a compatibilizar la paternidad con las inquietudes propias de la edad. También se trabajarán temas como la comunicación

afectiva, autoestima, hábitos de salud, masaje infantil, cuidados básicos del bebé, redes sociales, ciber acoso y ciber bullying, emociones infantiles, desarrollo evolutivo y relaciones familiares positivas.

Algunas de las sesiones se realizarán con los bebés y también habrá espacio para que participen los abuelos.

Si estás interesado, ya puedes inscribirte: 91 659 14 20, de 8:30 a 15 horas, de lunes a viernes.





CIENCIA, SALUD Y ALIMENTACIÓN | El miércoles 25 de febrero

Charla sobre la grasa láctea y su relación con la salud

Las grasas y aceites de nuestra dieta desempeñan un papel fundamental en el sabor, textura y aroma de los alimentos y son una excelente fuente de energía. Además, algunos componentes lipídicos, como los ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6) y las vitaminas liposolubles, participan en la regulación del metabolismo. Actualmente, las recomendaciones nutricionales

aconsejan consumir preferentemente alimentos con reducido contenido en grasa en la leche y los productos lácteos, por asociarla al aumento de la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, estudios científicos recientes sugieren que no existen evidencias contrastadas que justifiquen estas recomendaciones en individuos sanos.

Sobre estas cuestiones se centrará la charla divulgativa *Evidencias científicas sobre la grasa láctea y su relación con la salud*, impartida por Javier Fontecha, investigador científico del CSIC, el miércoles 25 de febrero, de 10 a 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

La charla forma parte del ciclo *Ciencia, Salud y Alimentación*, fruto del convenio firmado ente el Ayuntamiento de Alcobendas y el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL), perteneciente a la Universidad Autónoma y al Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Aunque la asistencia es libre y gratuita, es necesario inscribirse llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h.

Curso 'Mente y cuerpo sano'

CONTENIDO:

Es importante introducir hábitos y rutinas saludables, como la estimulación cognitiva, el buen descanso, una dieta adecuada, el ejercicio físico, la reducción del estrés y unas buenas relaciones sociales, para prevenir enfermedades como el ictus, los accidentes cardiovasculares o el alzheimer.

FECHAS:

Los miércoles 18 y 25 de febrero y 4 y 11 de marzo, de 10 a 12 h, en el Patronato de Bienestar Social.

INSCRIPCIONES:

Gratuitas, llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h.



Actividad del Grupo Integramujer

• Taller de iniciación al flamenco.

Martes 17 de febrero, a las 17:30 h, en el Centro Cívico Distrito Centro.

Curso 'Reforma fiscal' para empresas

Del 16 al 19 de febrero, en el Centro de Empresas Municipal.

Inscripción: departamento de Desarrollo Económico, Fomento del Empleo y Comercio. 91 659 76 00 (extensión 2265).





FIESTAS | Fin de semana lleno de actividades

Carnaval: tiempo de disfraces, bailes, murgas y comparsas

Continúa el Carnaval, un tiempo de desfiles, bailes de disfraces, murgas, comparsas y samba. Todos aquellos que quieran aprender algunas nociones de percusión y samba brasileña pueden participar en las aulas abiertas que ofrece Bloco do Baliza: el viernes 13, a las 19 h, en la Escuela de Música y Danza, y el domingo 15, a las 12, en su sede de la calle San José Artesano, 7, en el polígono industrial).

‘Gran Baile de Máscaras’

El viernes 13, a las 23 h, será el momento para que, por unas horas, nos transformemos en aquello que siempre habíamos deseado. Será el momento de lucir disfraz en el *Gran Baile de Máscaras* que se celebrará en la Esfera. La entrada cuesta 3,50 euros. Actuará la orquesta Top Secret y habrá premios a los

mejores disfraces individual y de grupo. Para asistir, eso sí, es imprescindible ir disfrazado o de etiqueta.

‘Gran Desfile de Carnaval’

Para los más pequeños, el sábado 14, a las 16:30 h, habrá talleres de maquillaje en los soportales del Ayuntamiento. Así, los chavales puedan completar sus disfraces. ¡Seguro que estarán guapísimos!

Y esa misma tarde, a partir de las 17:30, un clásico de todo Carnaval: el *Gran Desfile*. La colorida y alegre comitiva partirá de la Plaza Mayor y recorrerá las calles de la ciudad hasta llegar al Parque de la Comunidad de Madrid, donde se entregarán los premios a las murgas y chirigotas, que actuarán para todo el público que allí se dé cita. En el desfile participarán las AMPA de los colegios Ba-

chiller Alonso López, Castilla, Daóiz y Velarde, Emilio Casado, Federico García Lorca, Miguel Hernández, Seis de Diciembre y Valdepalitos. También lo harán ASDASS, Asociación Andaluza, Aventurarte, Bloco Do Baliza, Casa de Andalucía, Casa Regional de Murcia, Casa de Castilla-La Mancha, Waslala, Centro de Acogida a Refugiados, Consejo de la Juventud, Whatever y Mujeres en Carnaval.

‘Entierro de la Sardina’

Y para despedir el Carnaval, como no podía ser de otra forma, el miércoles 18 habrá que enterrar a la *señora Sardina*. El *cortejo fúnebre* (en el que participan Alcolar, Arte 4, Asociación Andaluza, Casa de Castilla-La Mancha, Casa de Andalucía, Bloco de Baliza y ASDASS) partirá a las 19 h de La Esfera y recorrerá la Avenida Olímpica, por el Jardín de la Vega, hasta volver de nuevo al aparcamiento de La Esfera, donde se quemará la sardina... y ¡hasta el año que viene!

ARTE | 'Ejercicios de Traslado' es la primera exposición fruto del acuerdo entre la Asociación de Coleccionistas Privados 9915 y el Ayuntamiento de Alcobendas

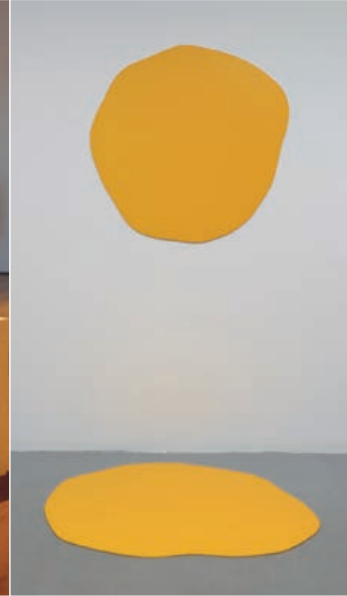
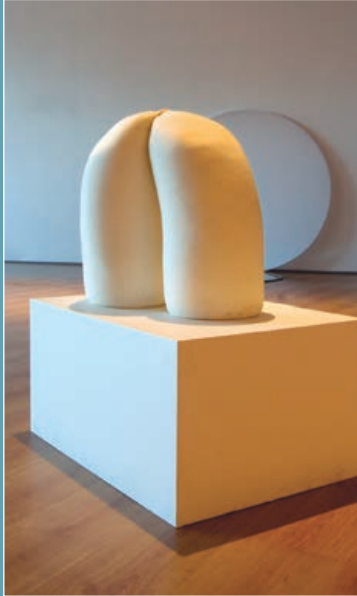
Una extraordinaria selección de arte contemporáneo latinoamericano se expone en el Centro de Arte Alcobendas

Bajo el título *Ejercicios de Traslado. Colecciones 9915*, el Centro de Arte Alcobendas inaugura el jueves 19 de febrero una exposición con 70 obras de 34 artistas latinoamericanos que aborda modalidades como la fotografía, el vídeo, la instalación, la pintura, el dibujo y la escultura.

Esta es la primera exposición fruto del acuerdo de voluntades firmado entre la Asociación de Coleccionistas Privados de Arte Contemporáneo 9915 y el Ayuntamiento de Alcobendas, en virtud del cual se ponen a disposición de todos los vecinos y curiosos las más de 6.000 obras de arte contemporáneo de las colecciones privadas de los miembros de esta asociación.

En esta ocasión podremos disfrutar de una cuidada selección de autores latinoamericanos de talla internacional, como Carlos Garaicoa, Ernesto Neto, Liliana Porter, Alfredo Jaar, Mónica Bengoa, Alexander Apóstol, Tunga, Jorge Macchi y Doris Salcedo, entre otros.

Ejercicios de Traslado. Colecciones 9915 permanecerá en el Centro de Arte Alcobendas hasta el jueves 23 de abril y los vecinos podrán acercarse un poco más al arte contemporáneo a través de visitas comentadas y otras actividades paralelas que se realizarán en torno a esta muestra.





‘Cuadros de amor y humor al fresco’ y nuestro día a día

Este domingo, 15 de febrero, la asociación *Lomascrudo Teatro* presenta *Cuadros de amor y humor al fresco*, una obra de José Luis Alonso de Santos en la que se narran sentimientos y acontecimientos de la vida cotidiana que se expresan en placeres, anhelos, deseos, la necesidad del sexo opuesto... y donde se muestran múltiples situaciones de amor y humor. Será en el Centro Cultural Pablo Iglesias, a las 12 h. Las entradas cuestan 4 euros y se podrán adquirir desde una hora antes en la taquilla.

DANZA ORIENTAL. El viernes 20 de febrero, a las 20 h, en el C.C. Pablo iglesias, *Al-firdaus* presenta el festival *Había una vez...*, compuesto por piezas de danza que conjugan el baile con el mundo circense. Alrededor de 15 coreografías. Entradas: 4 euros (una hora antes del espectáculo).

TEATRO. La *Compañía Joven de FAEA* representa *Melocotón en almíbar*, de Miguel Mihura, el sábado 21 de febrero, a las 19 h, en el C.C. Pablo iglesias. Un grupo de atracadores se esconde en un piso alquilado en Madrid y, esperando a dar el gran golpe, uno de ellos se pondrá enfermo y recibirá la visita de una curiosa enfermera. Entrada gratuita, con invitación (desde una hora antes).

CURSOS. La *Asociación ASUAL* organiza en el Centro de Mayores Urbanizaciones los cursos *Tableta, smartphone y redes sociales*, los lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h, y *Ofimática para usuarios* (iniciación), los miércoles, de 10 a 13 h. Precio por curso: 25 euros/mes. Teléfonos: 91 651 47 70 y 669 817 640 (María José).

TANGO Y DANZAS DEL MUNDO. Clases gratuitas de ADAE: 22 de febrero, *Tango con Eva Leiva* (iniciación); 15 de mayo, *Maories - africans- kathak*; 31 de mayo, *Raks sharki*, con Raissa. Todas, de 10:30 a 12 h, en la Escuela de Música y Danza. No hace falta pareja. Más información: teléfonos 91 651 82 12 y 679 423 885 y cursos@adaedanza.es.

CONCURSO DE DRAMATURGIA. Los ganadores del *V Concurso de Dramaturgia de Teatro Corto 2014*, organizado por la *Asociación Teatral Huella*, han sido: primero, Emilio Villalba, con *No sueñes demasiado*, y segundo, Edwin Loayza, con *Al borde*.

ASTRONOMÍA. Charla *Júpiter y sus lunas*, el jueves 19 de febrero, a las 20 h, en la Casa de las Asociaciones. Organizada por *Asociación Astronómica Cruz del Norte*. Reuniones, los jueves, de 20 a 21 h.

PARQUE NORTE. Imparte un curso de *Inglés*, niveles medio e iniciación, basado en conversación y muy práctico. Información: en el teléfono 615 127 349 y en el Centro Cívico de la c/. Málaga, 50 (91 652 44 70).

Del 1 de Febrero al 29 de Marzo de 2015

LOS DOMINGOS ATRACCIONES Y BOLOS ¡GRATIS! PARA LOS NIÑOS* *SI COMES EN FAMILIA

HERON DIVERSIA

Consulta condiciones en www.herondiversia.com

Avda. Bruselas 21, Alcobendas, A-1 Salida 16.

El Bosque Animado

Viernes 13 de febrero, a las 19 h
Centro Cultural "Pablo Iglesias", Alcobendas.

Teatro con Sirius: 'El bosque animado'

La Asociación Teatral Sirius representa *El bosque animado*, una adaptación de la novela de Wenceslao Fernández Flórez, el viernes 13 de febrero, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Una historia que nos habla de aquellos años en los que una gallina costaba dos pesetas y la fraga de Cecebre era más extensa y frondosa. Entradas: 3,50 euros (a la venta, desde las 18 h, en taquilla).

DANZA ORIENTAL. Formación en varios niveles organizada por *Aqmara*. Lunes, de 19 a 20:30 h, y martes, de 19:45 a 20:45 y de 20:45 a 21:45. Clase de prueba gratis. Inscripción e información: 606 280 207 y aqmara@hotmail.com.

TALLERES. *Waslala* imparte talleres de cajón y guitarra flamenca, *zumba*, yoga, baile *hip hop*, danza oriental, baile *dance-hall* y tango argentino. Teléfono: 91 654 74 34 (tardes).

'PATCHWORK'. Taller organizado por la *Asociación Sarasvati* los sábados, de 17 a 20:30 h, en la Casa de las Asociaciones. Teléfono: 603 351 387.

DANZA. *ADAE* presenta *Los gemelos de las zapatillas rojas* el viernes 20 de marzo, a las 17:30 y a las 19 h, en el C.C. Pablo iglesias. Entradas: 5 euros (venta anticipada: en los teléfonos 91 651 82 12 y 679 423 885, y una hora antes, en taquilla).

TOREO. El novillero Álvaro García, socio de la *Peña Taurina*, se hace cargo del *Taller Escuela de Toreo de Salón y Toreo Práctico*, asesorando y enseñando a los aficionados. Información: 685 946 071 y 91 652 34 51 y ptaurialcobendas@hotmail.com.

CHARLA. El miércoles 18 de febrero, a las 19 h, en la Casa de las Asociaciones y dentro de su campaña *Devolved las tierras robadas*, Amnistía Internacional organiza una charla con los defensores colombianos Yomaira Mendoza y Enrique Cabezas.

OFICIOS. El *Centro-taller Norte Joven Alcobendas* ofrece el curso gratuito *Ayudante electricista* de lunes a viernes, de 8 a 14:30 h, en calle Alicante, 6. Dirigido a mayores de 25 años. Inscripción: 91 651 05 98 y 691 480 614.

BINGO. La *Asociación Club 65* juega al bingo el viernes 20 de febrero, a las 17 h, en el Centro de Mayores de la calle Olivar.

TEATRO. La *Compañía Teatral Diego el de la Gloria* y la *Asociación de Discapacitados Límite (Adilas)* invitan a participar en una clase abierta de su taller de teatro el viernes 20 de febrero, de 19 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

BAILES DE SALÓN. La *Asociación de Diabéticos* imparte clases los miércoles, de 19:30 a 21:30 h, en la Casa de la Mujer. Teléfono: 615 054 573 (Pilar).

VÍDEO. La *Asociación Humanista Gentes* presenta el vídeo *La inspiración en los talleres del fuego* el viernes 20 de febrero, a las 18:30 h, en la Casa de las Asociaciones. Además trabajarán con la arcilla para relajar el cuerpo. Confirmar asistencia en el teléfono 635 145 357.

PADRES. La *Asociación de Partos Múltiples (Amapamu)* organiza un ciclo de talleres para padres los días 21 y 28 de febrero en el Centro de Formación Ocupacional de S.S. de los Reyes (Avenida Ramón y Cajal, 5). Ponentes: Pilar de la Torre, Cayetana Egusquiza, Víctor Ortega Parra, Jesús Jarque y Azucena Caballero, Policía Local y Protección Civil de *Sanse* y Parque de Bomberos. Se hablará de *Educación sin castigos ni recompensas*, *Los padres como agentes de prevención ante futuras situaciones de riesgo*, *La seguridad de nuestros hijos*, *Los celos* o *La gestión del tiempo*. Información: amapamu.org.

‘Puertas abiertas’ en colegios

- **CEIP Antonio Machado.** Miércoles 25 de febrero, a las 16 h.
- **CEIP Bachiller Alonso López.** Miércoles 11 de marzo, a las 13 y a las 16:30 h; viernes 13 de marzo, a las 13 h.
- **CEIP Castilla.** Miércoles 25 de febrero y 4 de marzo, a las 16:30 h.
- **CEIP Daoíz y Velarde.** Miércoles 4 de marzo, a las 10 y a las 13:30 h.
- **CEIP Emilio Casado.** Viernes 20 de febrero y 6 de marzo, a las 13 h.
- **CEIP Federico García Lorca.** Jueves 5 de marzo, a las 10 y a las 15 h.
- **CEIP Gabriel y Galán.** Viernes 27 de febrero, a las 13 h.
- **CEIP Luis Buñuel.** Viernes 20 de febrero, a partir de las 15 h.
- **CEIP Miguel Hernández.** Viernes 27 de febrero, desde las 10 h.
- **CEIP Miraflores.** Miércoles 18 de febrero, a las 16:30 h; 25 de febrero, a las 13 h; y 4 de marzo, a las 13 y las 16:30 h.
- **CEIP Profesor Tierno Galván.** Miércoles 25 de febrero, a las 10 h; y jueves 26 de febrero, a las 16.
- **CEIP Seis de Diciembre.** Martes 3 y jueves 5 de marzo, a las 16:30 h.
- **CEIP Valdepalitos.** Jueves 19 de febrero y 12 de marzo, a las 16 h.

Taller de programación de videojuegos 2D con ‘scratch’ para niños



El objetivo principal es tener un primer contacto con la programación informática.

Usar el lenguaje de programación educativa *scratch* como medio útil, atractivo y divertido de aprender. Los talleres están orientados para que los alumnos aprendan a través de la familiarización de conceptos de programación mientras juegan y se divierten.

Está dirigido a niños de 8 a 11 años.

Temario: *iDescubrimos Scratch!*, *Arcade Pong*, *Super Gato Bros* y *Crea tu propio videojuego*.

Fechas: viernes 20 y 27 de febrero y 6, 13 y 20 de marzo, de 18 a 19:30 h, en el Centro de Nuevas Tecnologías Conect@.

Precio: 75 euros.

Inscripción: abierta, en Conect@.

Más información: Conect@ (c/. Soria, 43- Casa de las Asociaciones. Teléfono: 91 623 73 87) o en conecta.alcobendas.org.



BREVES. LITERATURA DEL YO. Literatos, artistas, filósofos, políticos y científicos. Son muchos los que dejaron por escrito sus vivencias, experiencias y emociones. Tal cuaderno de bitácora, la llamada “literatura del yo”, es un cruce entre géneros y subgéneros, con cartas, diarios, autobiografías y memorias, que se convierten en textos de ficción.

Las mediatecas de Alcobendas invitan a los vecinos a conocer una selección de las mejores obras de autores de todos los tiempos que decidieron narrarse a sí mismos en unos textos en los que arman historias donde el protagonista es su propio yo.

TALLER DE SEXUALIDAD. La Asociación Juvenil de Salud y Sexualidad (ASSEX), en colaboración con el Consejo de la Juventud de Alcobendas, organiza el taller de sexualidad *Deletreando la sexualidad*. Impartido por formadores especializados en psicología y sexualidad, abordará diferentes aspectos de la vida sexual desde el prisma de una sexualidad positiva. El taller tendrá lugar el miércoles 18 de febrero, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones (c/. Cáceres 18). La actividad es gratuita, previa inscripción, rellenando y enviando una ficha que se puede descargar en www.elconsejo.org.

CULTURA | El sábado 21 de febrero, dentro del programa de la Fundación Ciudad de Alcobendas

‘Música pop versus música clásica’, primer concierto del ciclo ‘Música en Familia’

Comienza el ciclo *Música en Familia* de la Fundación Ciudad de Alcobendas con el concierto *Música pop versus música clásica*. Será el sábado 21 de febrero, a las 18 h, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas.

En esta concierto, la Orquesta de la Universidad Autónoma de Madrid, dirigida por Enrique Muñoz, interpretará temas de Mozart, pero también de The Beatles, Ennio Morricone o Vangelis.

“Este concierto -dice Enrique Muñoz- presenta una orquesta en diversas com-

binaciones: cuerda, solistas y orquesta sinfónica. Interpretaremos un repertorio abierto, sin etiquetas, en el que se mezclan compositores clásicos con músicos pop y compositores

de cine, con un estilo entre fronteras”.

Las entradas, 6 euros, pueden adquirirse en la red de taquillas municipales, en www.entradas.com y en el 902 488 488.



BREVES. ‘CINE EN FAMILIA’. *Mi vecino Totoro* es una película de animación japonesa, dirigida por Hayao Miyazaki, sobre un espíritu del bosque al que llaman *Totoro*. Elegida por la revista británica *Time Out* como la mejor película de animación de la historia, se proyectará el domingo 22 de febrero, a las 12 h, en el salón de actos del Centro Cultural Pablo Iglesias. El precio de las entradas es de 1,50 euros y pueden adquirirse en las taquillas municipales desde el miércoles 18 de febrero, o el mismo domingo 22, desde las 11 h, en la taquilla del centro cultural.

‘SAN VALENTÍN’, EN ‘EL JUGUETÓN’. Este fin de semana, los más pequeños podrán pasar una tarde divertida y creativa con las propuestas que los monitores de *El Juguetón* han preparado en este día de

San Valentín. Si tienes entre 3 y 9 años, ven a jugar y crea tu propia manualidad: un *imán de amor*. Además, habrá juegos para poner en marcha el cariño... La cita es el sábado 14, a partir de las 17:30 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

DÍA DE CARNAVAL EN ‘AVENTURARTE’ Un año más, *Aventurarte* participa en el *desfile de Carnaval* de Alcobendas. Te animamos a que vengas y lo disfrutes con todos los instrumentos fabricados la semana anterior, y cualquier cosa que haga ruido, para pasearnos por las calles de Alcobendas y llenarlas de alegría y ritmo. Si tienes entre 10 y 14 años, ¡anímate y ven a este *gran desfile*. Nos encontraremos el sábado 14 de febrero, a las 16:30 h, en la Plaza Mayor, junto al Ayuntamiento.

CULTURA EN FAMILIA | El sábado 7 de marzo, en el Centro Cultural Pablo Iglesias

Abenin te enseña a reciclar materiales creando coches, flores y huchas



Reciclando en Igualdad es un taller dirigido a niños de cuatro a 12 años para acercarlos al mundo de la igualdad y la creatividad reciclando materiales sin usar. Dos educadoras colaboradoras de la ONG de infan-

cia Abenin serán las encargadas de impartir este creativo taller gratuito, que reutiliza objetos que ya no utilizamos en casa y con los que crearemos simpáticos objetos como coches, flores y huchas.

Este taller se realizará el sábado 7 de marzo, de 18 a 19:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias y cuenta con 20 plazas infantiles. Cada niño puede ir acompañado por un adulto.

Las inscripciones son gratuitas y se realizan llamando a los teléfonos 010 (desde Alcobendas) o 91 484 31 99 (desde móvil o desde fuera de Alcobendas), así como, de forma presencial, en cualquiera de las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana.

Las personas empadronadas podrán inscribirse a partir del martes 17 de febrero y el resto, a partir del jueves 19.

ALCBDS_Imagina

Ruperto Chapí, 18. 91 659 09 57.

Abierta hasta el 2 de marzo la inscripción 'on line' del concurso 'Alcobendas Flamenca Nuevos Talentos'

El plazo de inscripción para participar en la segunda edición del concurso *on line Alcobendas Flamenca Nuevos Talentos* se amplía hasta las 24 horas del 2 de marzo, último día para que los jóvenes artistas interesados en participar puedan inscribirse enviando un correo a info@alcobendasflamencanuevos talentos.org o a través de www.alcobendas.org,

donde encontrarán toda la información y las bases de este certamen.

Alcobendas Flamenca Nuevos Talentos tiene dos modalidades: cante y baile, y dos categorías para cada una de ellas. La categoría *estatal-internacional* está abierta a artistas procedentes de cualquier parte del mundo y la *local* se dirige a los artistas nacidos o residentes en Alcobendas.

Alcobendas FLAMENCA
CONCURSO de CANTE y BAILE

5.000 € en premios

Inscripciones hasta el 2 de marzo

Alcobendas FLAMENCA NUEVOS TALENTOS

En alcobendas.org / info@alcobendasflamencanuevos talentos.org
C/ Mariano Sebastián Juan, 8

Artista invitada: CRISTINA SOLER

Fecha de entrega de premios: Viernes 29 de marzo de 2015. ADOBENDO PRÍNCIPAL DE LA C/CA. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS.

IMAGINA | Entrevista con la 'coach' Anna Rojas, de ARSolutions

Imagina incorpora técnicas de 'coaching' y 'PNL'



Los 15 jóvenes *Leonardo* de Alcobendas que han realizando prácticas profesionales en tres países de Europa han recibido asesoramiento del Ayuntamiento de Alcobendas y un curso de actitud y liderazgo que les ayudará a su integración en el mundo laboral en España. *El líder que hay en mí*, impartido por la coach Anna Rojas, de ARSolutions (empresa de consultoría, formación y coaching fundada en Alcobendas), pretende que cada joven sea consciente de sus recursos y de cómo sacarlos el máximo potencial. Al curso le siguen entrevistas personales (*mentoring*) con la coach para continuar con los planes de acción sobre los objetivos propios. La

valoración de este curso ha sido muy elevada y el Ayuntamiento estudia incluir las técnicas de *coaching* y de programación neurolingüística (PNL) en nuevos cursos de orientación.

Anna, ¿cómo puede ayudar el coaching en la búsqueda activa de empleo?

Si quieres perder peso, acudes a un nutricionista para que te oriente. Con el *coaching* es lo mismo: si quieres encontrar empleo y con tus medios no lo has conseguido, las técnicas y herramientas del *coaching* te pueden ayudar a ver otras perspectivas y estrategias. El objetivo a alcanzar debe ser específico, medible, realista y acotado en el tiempo.

Los ingredientes para alcanzarlo son: estrategia, compromiso, disciplina y perseverancia.

¿Cómo ha transcurrido el curso realizado en Imagina?

La experiencia para los participantes, según los cuestionarios de satisfacción recibidos, ha sido muy fructífera. Estar tres meses fuera de España y volver a la realidad es 'duro'. Al finalizar el curso, se sentían motivados y con fuerza para seguir en la búsqueda de sus objetivos. Empoderar el líder que hay dentro de cada uno de ellos era el objetivo primordial de este curso, y lo hemos conseguido.

¿Qué les diría a los jóvenes que buscan empleo?

Que no se rindan, que focalicen la búsqueda de lo que desean, realicen un plan de acción y que persigan con constancia y perseverancia sus sueños. La actitud a la hora de buscar empleo es casi igual de importante que la formación en conocimientos específicos sobre el puesto que vayamos a ocupar.

BREVE. EXPOSICIÓN EN 'EL CUBO'. A partir del viernes 13 de febrero, se exponen en *El Cubo* de Imagina las fotografías ganadoras y finalistas del *II Concurso de Fotografía* que convoca la Asesoría de Naturaleza. El ganador del primer premio en la categoría *Fotografía de prácticas deportivas en la montaña* es Roberto de Castro y en *Fotografía de paisaje*, Irene Paris. Si te interesa exponer tus trabajos más creativos en *El Cubo* de Imagina, puedes enviar tu propuesta a oij@imaginalcobendas.org, pasarte por Imagina o llamar al 91 659 09 57.

 www.imaginalcobendas.org.

IMAGINA | Programa de ocio joven nocturno para este sábado, 14 de febrero

Cena romántica, sesión de 'spa', cine, bolera o fútbol sala para celebrar 'San Valentín'

Si quieres disfrutar de una cena romántica y económica este sábado 14 de febrero, *día de San Valentín*, puedes hacerlo por 10 euros en el restaurante La Roux (c/. Francisco Largo Caballero, 20). Puedes recoger tus vales en Imagina desde el jueves 12 y hasta que se agoten. Disfrutarás de una gran cena con primer, segundo plato y postre, más una bebida sin alcohol.

Imagina tu Noche abre este sábado en horario nocturno las puertas del *spa* de la Ciudad Deportiva Valde-



lasfuentes. Aunque se han repartido ya todas las invitaciones, puedes comprobar si queda aforo el mismo sábado sobre las 22,15 h.

Si reservaste *on line* tu entrada para ir al cine, puedes canjearla por tres euros el

viernes, de 11:30 a 13 y de 18 a 20 h, en Imagina. Los vales para la bolera los puedes conseguir por dos euros. Además, la *liga de fútbol sala* continúa este sábado en el pabellón Bachiller Alonso López desde las 20 h.

BREVE. RECURSOS TEATRALES. La Escuela de Animación organiza el taller *Recursos teatrales para la infancia y adolescencia*, encaminado a realizar un acercamiento al mundo teatral y al juego dramático para desarrollar la imaginación, la observación, la creatividad y la expresión corporal y oral. Está dirigido a jóvenes de 17 a 35 años con formación o experiencia en trabajo con jóvenes y niños. El precio del curso para los empadronados en Alcobendas es de nueve euros; para trabajadores del municipio, 10,50 euros, y para el resto de personas, 16,50. Tendrá lugar el jueves 5 de marzo, de 18 a 21 h, en Imagina. Las preinscripciones se realizan del 13 al 24 de febrero rellenando un formulario en imaginalcobendas.org. Tendrán prioridad los jóvenes con titulación de monitores de tiempo libre.

 www.imaginalcobendas.org.

Curso 'Preparación para Certificate in Advanced English' en la Universidad Popular

La **prueba de nivel se repetirá el jueves 19 de febrero**, a las 19:30 h, en la Universidad Popular de Alcobendas.

Es necesario tener conocimientos nivel B2.

Precio: 111,76 euros (50% de descuento a desempleados presentando *Informe de Periodo Ininterrumpido inscrito en situación de desempleo*).

Más información: Universidad Popular de Alcobendas, de 8:30 a 14 y de 16 a 20 h.



Escuela de Taekwondo Jesús Tortosa, los mejores de Madrid

La Escuela de Taekwondo Jesús Tortosa se ha proclamado campeona de Madrid júnior por equipos en el campeonato autonómico de 2015, disputado el domingo 8 de febrero en Navalcarnero, tras ganar cinco medallas de oro, una de plata y cinco de bronce. Además del primer puesto en la general por equipos, finalizó primera por equipos en categoría femenina y segunda en la masculina.



Los ganadores de las medallas de oro fueron Alicia Román Bueno, Paula Cerro Alvarado, Assia Lakouis, Marcos Echevarría Caballero y Hugo Tortosa.

Por su parte, Lucía Del Hoyo García ganó la medalla de plata, mientras que las de bronce fueron para Andrea Ayuso, Jorge Alonso Maroto, David Gómez Coloma, Ismael Lakouis y Sergio Mulas.

BREVES. RUGBY. Este domingo 15 (a las 14 h) regresa el rugby a Las Terrazas. El Alcobendas Rugby se enfrenta a Cisneros con la clasificación para la fase de ascenso asegurada.

HOCKEY SOBRE PATINES. Gran partido y sensacional victoria (5-1) del Patín Alcobendas ante el Arenys de Munt, uno de los favoritos para ascender a la liga OK. Los de Layunta se sitúan sextos.

BALONMANO. Los goles en el último segundo dieron puntos al Balonmano Alcobendas. Leire Aramendía anotó sobre la bocina el gol del empate a 27 del equipo femenino ante el Atlético Guardés, mientras que el tanto de Manu Catalina ante EL Academia Octavio dio el triunfo en Vigo. El sábado 14 (a las 18 h) juegan en el Pabellón de Los Sueños ante el Meridiano Antequera.

BALONCESTO. Primera derrota en casa del equipo femenino del Club Baloncesto Al-

cobendas en esta temporada y segunda consecutiva. Las de Cerrato, con un último cuarto para olvidar, fueron derrotadas por el CB Leganés (69-75). Mucho mejor le fueron las cosas al equipo de Liga EBA, que sumó la sexta victoria consecutiva, esta vez a domicilio, frente al poderoso Albacete, por 78-82. El sábado reciben al Real Madrid (Pabellón Antela Parada, 19:30 h).

VOLEIBOL. El Feel Volley recupera sensaciones tras vencer en la cancha de Extremadura Arroyo por 1 a 3. Mary Álvarez del Burgo estuvo en el siete ideal de la jornada. Son séptimas en la clasificación. Mañana, sábado 14, a las 17 h, reciben al Avarca Menorca en el Pabellón Luis Buñuel.



Curso monográfico de 'hipopresivos'

Hipopresivos son un conjunto ordenado de ejercicios posturales y movimientos rítmicos y secuenciales. Se realizan adoptando diferentes posiciones o realizando determinados movimientos con unas pautas concretas de ejecución que facilitan y acentúan el efecto *hipopresivo*.

Se realiza trabajo abdominal y corrección postural. Las técnicas *hipopresivas* mejoran la postura, reducen la cintura, disminuyen el dolor de espalda, previenen hernias, frenan la incontinencia urinaria y mejoran la relación sexual.

Dirigido: a abonados y no abonados mayores de 16 años.

Precio: empadronados, 21 euros; no empadronados, 31,50 euros, y titulares del Abono Deporte, 17 euros.

Curso de cinco horas de duración, en sesiones de una hora.

Fechas: sábados 28 de febrero y 7, 14, 21 y 28 de marzo.

Horario: de 10 a 11 y de 11 a 12 h.

Lugar: gimnasio 1 de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Inscripción: en los departamentos de Usuarios del polideportivo municipal y de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes y en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

Jornada de puertas abiertas 'El método pilates en la salud de la espalda'

Fecha: sábado 21 de febrero, de 10 a 14 h.

Lugar: en el salón de actos del polideportivo municipal, la parte teórica, de 10 a 11:30 h, y en el gimnasio 1, de 11:30 a 14, la parte práctica.

Precio: gratuito. **Plazas limitadas.**

Inscripción: en el departamento de Usuarios desde el 16 de febrero.

Contenidos:

- Pautas básicas para proteger la columna vertebral.

- Introducción al método *Pilates*. Orígenes y adaptaciones.

- Bases anatómicas.

- *Powehouse/Core*, el centro de nuestro cuerpo, base para proteger nuestra espalda.

- Contenidos prácticos.

Organiza: Anticiclón, con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes.

'Gimnasia en Familia'

Fecha: domingo 22 de febrero.

Lugar: Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Horario: de 12 a 13 h.

Inscripción: los días 19 y 20 de febrero, en los departamentos de Usuarios del polideportivo municipal y de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes y en las oficinas del SAC.

Grupo máximo de 25 niños de dos a tres años.

Objetivo: realizar juegos deportivos de forma lúdica donde padres e hijos interactúan disfrutando del ejercicio físico.

Monográfico de bailes deportivos

Slow vals, tango, vals vienés, *slow fox*, samba, *quickstep*, chachachá, rumba, pasodoble y *jive*.

Sábados hasta el 14 de marzo.

Horario: de 10 a 11:30 h (de 12 a 17 años) y de 11:30 a 13 (adultos).

Precios: empadronados: jóvenes, 27 euros; adultos, 42 euros.

No empadronados: jóvenes, 40,50 euros; adultos, 63 euros.

Titulares del Abono Deporte: 20% de descuento.

'Día Multideportivo'

Viernes 13 de febrero (día no lectivo para los escolares), de 9 a 14 h.

Organizado por *Fundal* por la integración y conciliación.

Lugar: Pabellón de los Sueños y CEIP Federico García Lorca.

Dirigido a: niños nacidos entre 2003 y 2010.

Inscripción: gratuita, en el mismo lugar de la actividad.



NATACIÓN | Carlos Miguel Pérez, campeón de España máster de larga distancia

Triunfos de los infantiles y júniores del CNA



Tres medallas de oro, tres de plata y tres de bronce, así como varias marcas mínimas para los campeonatos de España y para los territoriales es el balance logrado por los nadadores del Club Natación Alcobendas en el campeonato de Madrid de invierno en categorías infantil y júnior, celebrados el pasado fin de semana en las instalaciones de la M-86.

En categoría infantil, Ángel Regalado ganó la medalla de oro en 1.500 libre y la plata en 200 mariposa. Sergio Rodríguez fue bronce en

1.500 libre y el relevo 4x200 libre, formado por Regalado, Rodríguez, Yamel Fonseca y David Coiduras, logró el bronce.

Paula Seoane y Jorge Iglesia brillaron en categoría júnior. Seoane ganó cuatro medallas: de oro en 200 braza, de plata en 200 espalda y 400 libre y de bronce en 200 estilos. Por su parte, Jorge Iglesia se proclamó campeón en 100 mariposa.

Otros éxitos alcanzados fueron las marcas mínimas conseguidas para participar en los próximos campeonatos de España, tanto

de invierno como de verano, caso de Ángel Regalado, David Coiduras, Jorge y Diego Iglesia, Paula Seoane y Sergio Rodríguez. Mientras que Ane Baz y Alejandro Bayón lograron marca para los territoriales.

Las próximas competiciones en las que participarán será el Open Madrileño y en los campeonatos nacionales de sus categorías, a disputar en Cádiz.

Por equipos, el Club Natación Alcobendas finalizó en quinta posición en categoría infantil, con lo que logró plaza para participar en la Copa de Madrid de clubes, y décimo en la júnior.

A estos éxitos hay que sumar el título conseguido por Carlos Miguel Pérez en el campeonato de España máster de larga distancia, en el que se impuso en la categoría de +60 años. Ha sido la primera edición de este campeonato, disputado el domingo 8 de febrero en Sabadell sobre una distancia de 3.000 metros.

BREVES. TIRO CON ARCO. El arquero Enrique Cavaniillas, del Club de Tiro con Arco Villa de Alcobendas, ha ganado la medalla de bronce en el XI Campeonato de España en sala júnior, en la modalidad de arco recurvo.



TRIATLÓN. En el campeonato de España de duatlón invierno disputado en Reinosa (Cantabria), el equipo femenino de la AD Ecosport formado por Soraya García, Ana Frutos e Isabel Zapata logró la medalla de bronce.

TRABAJO

OFERTA

www.alcobendas.org
Bolsa de empleo



Estas ofertas han sido gestionadas en el Servicio de Bolsa de Empleo. Las candidaturas que cumplen el perfil han sido enviadas a la empresa y el proceso de selección sigue abierto.

Gestor/a de cobro de productos financieros con experiencia mínima 1 año. Puesto estable. *sofia.rodriguez@adecco.com*. **Responsable informático** con 2 años de experiencia, con FP grado superior y coche propio. Jornada completa.

madrid@grupoml.net

Administrativa con FP grado medio-superior, 2 años de experiencia, inglés alto y coche propio. Jornada completa.

madrid@grupoml.net

Entrenadora personal para centro deportivo de Alcobendas con experiencia en electroestimulación. *javiervelarodriguez@hotmail.com*.

Oficial/de peluquería para media jornada. *Info@peluqueriatencion.es*. 91 661 47 12.

DEMANDA

Limpio y plancho por horas. 638 049 101.

Cuido niños y mayores, limpio casas. 649 504 238.

Labores de hogar, cocina, cuidado niños, mayores, dependencia, cajera, por horas o media jornada. 653 395 069.

Cajera y reponedora. 672 111 756.

Pintor profesional, limpieza en general. 620 311 260.

Limpio casas, plancho, cuidado niños y mayores. 630 045 244.

Entrenador personal (bo-

xeo, musculación). 622 845 545.

Limpio, cuidado niños, ayudante de cocina, por horas y fines de semana. 602 342 866.

Mozo de almacén, conserje, repartidor, manipulador, limpieza. 635 523 230.

Limpio casas, plancho, cuidado niños y mayores. 658 593 135.

Limpio, plancho, cuidado niños y mayores. 662 272 461.

Limpio casas, portales, colegios, plancho, cuidado niños, manipuladora de alimentos. 645 654 764.

Pintor, jardinero, limpieza, manipulador, mozo de almacén, soldador, transportista, reponedor. 627 156 943.

Jardinero, limpieza, cuidado mayores, por horas o jornada completa. 609 801 163.

Limpio, cuidado mayores. 659 099 096.

Clases de alemán, francés, inglés. 699 178 525.

Albañil, oficial de primera con carné de conducir, BTP, pintura, pladur. 618 236 345.

Empleada de hogar, jornada completa, externa. 630 783 061.

Limpio, cuidado niños, mayores, incluido fines de semana. 659 747 491.

Trabajo por horas por las tardes o cuidado niños los fines de semana. 91 663 65 60.

Externa o por horas por las mañanas. 633 026 039.

Jardinero, conductor para familias. 645 610 631.

Limpio portales, oficinas casas, por horas. 626 206 377.

Peluquera. 692 997 609.

Profesora de canto, doy clases. 620 816 694.

Licenciado en Filología Inglesa por Cambridge doy **clases** de inglés. 632 066 145.

Cuido niños, por horas y en vacaciones. 648 018 605.

Limpio, plancho, cuidado ni-

ños y mayores, por las tardes. 605 472 926.

Licenciada en Filología Inglesa, **clases** de inglés a domicilio, todos los niveles y destrezas. 644 314 540.

Estudiante de Ingeniería da **clases** de matemáticas, física y química, ESO y bachillerato. 689 179 367.

Limpio, plancho, reponedora, cuidado niños y mayores; también noches, fines de semana y fiestas. 604 121 256.

Mujer, busco trabajo por las mañanas. 663 324 186.

Busco trabajo para fines de semana. 642 565 229.

Limpio, plancho, cuidado niños o mayores, interna, externa o por horas. 628 405 370.

Auxiliar de enfermería para clínicas dentales o residencias. 633 203 133.

Chico se ofrece para trabajar por la mañana o por horas. 687 275 900.

Cuido mayores y niños, limpio casas. 636 640 014.

Cuido niños, limpio, plancho; por la mañana jornada completa o por la tarde por horas. 610 576 965.

Profesora de inglés para grupos o individual a domicilio. 603 454 047.

Busco trabajo en limpieza de oficinas. 631 509 665.

Peón, jardinero, reponedor, conserje, barrendero, auxiliar de parking, paseo perros. 657 094 340.

Trabajo por horas como externa. 639 265 774.

Administrativa. 690 981 292.

Cocinero para menú, carta, colectividades y catering, con carné B. 636 800 387.

Mujer, busco trabajo como externa. 631 703 186.

Labores de hogar, cocina sencilla, cuidado niños, mayores, tardes. 603 262 904.

Limpio, cuidado niños, paseo mascotas, por horas por la tarde. 622 489 011.

Clases de matemáticas y lengua a domicilio. 670 976 162.

Ingeniera, doy **clases** de

apoyo de matemáticas, física y química, todos los cursos. 606 280 207.

Mujer, busco trabajo en limpieza de oficinas o similar. 658 816 329.

Estudiante de Ingeniería, doy **clases** de matemáticas a primaria, ESO y bachiller. 638 182 430.

Limpio casas, portales, cuidado niños, mayores, por horas. 675 691 140.

Cuido niños, mayores, plancho, por horas. 633 639 687.

Profesor de piano y solfeo, sistema tradicional. 669 224 539.

Limpio cocinas y baños. 91 002 73 92.

Interna, externa o por horas. 636 657 700.

Modista, confecciono, arreglo, plancho y llevo niños al colegio Gabriel y Galán. 91 029 75 15.

Ayudante de cocina, limpio portales, oficinas y casas, cajera, reponedora, cuidado niños y mayores. 659 313 514.

Cuido niños los fines de semana y entre semana por las tardes, también servicio doméstico. 691 614 816.

Cuido mayores, niños, limpio casas, plancho. 677 620 865.

Auxiliar de geriatría, cuidado mayores, limpio. 653 632 668.

Cuido mayores, niños, plancho, limpio, cocino. 627 088 222.

Ayudante de recepción, mozo de almacén y encargado de mantenimiento. 653 986 992.

Conductor, carnés B1, D, D1, BTP. 696 412 273.

Cuido niños, labores de hogar. 662 079 016.

Limpio oficinas, portales, restaurantes, por horas o externa. 666 486 376.

Limpio, plancho, cocino, tardes. 666 303 747.

Busco trabajo. 626 753 449.

Interna, externa o por horas. 632 371 675.

Limpio portales, con vehí-

culo. 687 684 655.

Psicóloga sanitaria, intervención en alzheimer, estimulación cognitiva y orientación psicológica, terapia. 660 263 473.

Estudiante de Ingeniería Aeronáutica, doy **clases** de matemáticas, física, química y dibujo técnico de ESO y bachillerato. 679 932 774.

Cuido mayores como interna. 634 058 530.

Clases de informática para niños y mayores. 696 848 687.

Licenciado en Bellas Artes, **clases** de escultura y modelado (todos los materiales), (moldeos, dibujos previos. 666 462 945.

Cuido niños y mayores, limpio, plancho, cocino. 650 965 353.

Profesor nativo doy **clases** de inglés para adultos. 610 727 940.

Clases de matemáticas, inglés, social science y natural science, de primaria a 4º ESO. 689 386 924.

Cuido mayores y limpio oficinas, martes, miércoles, jueves y fines de semana. 646 740 095.

Cuido mayores y niños, teleoperadora, camarera. 659 064 515.

Cuido mayores o personas con discapacidad, horario diurno y nocturno. 660 367 887.

Cuido mayores, niños, noches, fines de semana, por horas, tardes. 603 369 945.

Moza de almacén, manipulador con carné, reponedor. 637 998 130.

Cuido mayores, limpio, cocino, por horas o media jornada. 620 677 754.

Montador de puertas, tarima, armarios, muebles de cocina. 697 449 224.

Auxiliar de geriatría, busco trabajo por la noche. 609 339 205.

Clases de italiano, profesora nativa. 659 800 205.

Titulada en Administración doy **clases** de contabilidad general y financiera a alum-

nos de Gestión administrativa y/o Administración y Finanzas, matemáticas a primaria. 647 618 688.

Clases de matemáticas, física, química y dibujo técnico. 609 165 288.

Clases de matemáticas, física, química, dibujo técnico, tecnología. 667 070 031.

Limpio hogar, cuidado mayores, de 8:30 a 16:30. 649 122 468.

Empleada de hogar externa, cuidado mayores fines de semana, noches y fiestas. 604 141 831.

Cuido mayores, niños, limpio, interna o externa. 631 068 972.

Oficial de peluquería unisex, pedicura, manicura, belleza. 617 068 340.

Cuido niños, externa o por horas. 653 198 369.

Busco trabajo por horas o externa. 622 094 268.

VIVIENDAS VENTAS

Piso en zona Centro, 3 dormitorios, baño, exterior, ascensor, garaje opcional. 120.000 €. 630 173 337.

Piso en Avenida de la Vega, 2 dormitorios, aire, portero, piscina, 2 plazas de garaje. 365.000 €. Alquiler. 1.000 €. 629 675 175.

Apartamento, 1 dormitorio, garaje, trastero, 2 patios, en San Sebastián de los Reyes. También alquiler. 618 270 664.

Piso en San Sebastián de los Reyes, 51 m, 2 dormitorios, cocina amueblada, calefacción por acumuladores, trastero. 658 165 809.

Piso en urbanización Las Brisas, 120 m, 4 dormitorios, salón independiente, suelos de tarima, trastero y plaza de garaje. 651 520 747.

Piso en zona alta de Choperera, 3 dormitorios, 2 baños, terraza, garaje, piscina. 626 554 842.

Compro piso de 2-3 habitaciones. 645 790 094.

ALQUILER

Habitación con baño en Fuente Lucha, chicas. 200 €. 637 383 323.

Piso 2 dormitorios, baño, salón, terraza, cocina, trastero, semiamueblado. 650 €, calefacción y agua incluidos. 637 247 988.

Habitación a persona sola. 200 €, gastos incluidos. 699 647 357.

Piso a compartir con hombre en San Sebastián de los Reyes. 646 286 552.

Busco piso, 2 o 3 dormitorios, amueblado, planta baja o 1ª. 400/500 €. 622 489 011.

Habitación. 616 854 962.

Piso en San Sebastián de los Reyes. 700 €. 616 643 776.

Habitación. 200 €, gastos incluidos y calefacción. 637 938 781.

Habitación, zona Centro, con calefacción. 220 €, gastos incluidos. 711 757 378.

Vivienda cerca del Paseo de la Choperera, 75 m. 600 €. 601 224 666.

Habitación a persona sola o estudiante, con calefacción, piscina, tv, wifi, cocina. 300 €, gastos incluidos. 634 991 903.

Piso, 3 dormitorios. San Sebastián de los Reyes. 666 841 266.

Habitación a chica. 220 €, gastos incluidos. 697 778 678.

Piso en Guardamar de Segura (Alicante). 800 €. 628 873 373.

Habitación a hombre con agua caliente y calefacción central. 235 €, gastos incluidos. 680 389 562.

Habitación para una persona o pareja. 622 094 268.

Habitación a persona sola, zona Marquesa Vda. de Alameda. 250 €, gastos incluidos. 622 190 422.

Piso en Fuente Lucha, bajo interior, amueblado, 2 dormitorios, terraza, piscina, trastero y 2 plazas de garaje, calefacción comunitaria, gastos de comunidad incluidos. 678 494 121.

TERRENOS Y LOCALES

Alquilo **plaza de garaje** para coche y/o moto. 617 491 044.

Alquilo **plaza de garaje** en San Sebastián de los Reyes, 50 €. 699 994 276.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Pintor Velázquez. 50 €. 655 801 155.

Alquilo **plaza de garaje** en Plaza Rosa Chacel. 65 €. 91 653 49 19.

Alquilo **local**, 150 m, 2 baños. 671 111 003.

Alquilo **local** en c/. Padilla, 150 m, 1.100 €. También venta. 320.000 €. 619 445 296.

Vendo **local**, 70 m, en Plaza del Cedro. 88.000 €. 615 131 529.

Alquilo **plaza de garaje**. 50 €. 649 472 588.

Alquilo **plaza de garaje** para moto en el Paseo de la Choperera. 25 €. 606 672 151.

Alquilo **local**, 55 m, en San Sebastián de los Reyes. 656 945 938.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Melilla. 628 158 025.

Vendo **plaza de garaje** en Travesía Francisco Baena Valdemoro. 636 093 055.

Alquilo **plaza de garaje** doble en Avenida de Madrid. 91 654 56 15.

Alquilo **plaza de garaje** para moto o coche pequeño en c/. Marqués de la Valdavia. 45 €. 91 652 92 31.

Alquilo **local**, 145 m, dos plantas, céntrico. 91 484 18 47.

Alquilo **local**, 115 m, en San Sebastián de los Reyes. 627 787 094.

Alquilo **local**. 610 410 060.

Vendo o alquiler **plaza de garaje** en c/. Marqués de la Valdavia. 91 652 15 25.

Alquilo **local**, 60 m, en c/. Olivar. 500 €. 645 662 895.

Alquilo **plaza de garaje** en la Plaza de la Artesanía. 60 €. 695 656 846.

Vendo **cafetería** funcionando y totalmente equipada en c/. Manuel de Falla. 91 662 03 52.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Zamora. 75 €. 91 667 79 78.

Alquilo **plaza de garaje** con opción a compra en Fuente Lucha. 675 585 997.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Pintor Velázquez. 91 661 44 36.

Vendo dos **plazas de garaje** en parking Félix Rodríguez de la Fuente. 91 653 67 29.

Alquilo **plaza de garaje** para coche o moto en c/. La Paz. 60 €. 91 651 31 55.

Alquilo **bar** equipado en c/. Francisco Baena Valdemoro. 646 537 990.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de Madrid. 627 035 579.

Vendo **salchichería** con trastero en galería c/. Constitución. 91 661 13 40.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de España. Y en Tres Cantos, alquiler o vendo. 676 322 494.

Alquilo **local** 28 m en zona Centro. 639 149 122.

Alquilo **plaza de garaje**, cerca de la Plaza de la Concordia. 655 092 440.

Vendo **plaza de garaje** en c/. Antonio Machado, para coche y moto. 19.000€. 696 153 475.

Alquilo **nave**, 100 m, diáfana con aseo, céntrica. 639 358 436.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de Madrid. 45 €. 646 354 444.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Jarama-Fuego. 55€. 636 038 181.

Vendo **plaza de garaje** en c/. Jarama-Fuego. 8.500 € negociables. 653 722 393.

Alquilo **plaza de garaje** en Plaza Félix Rodríguez de la Fuente. 630 134 939.

Vendo **parcela** en Duruelo de 2.000 m, con toma de luz y agua a la entrada. 54.500 €. 659 718 882.

Alquilo **plaza de garaje** cerca de la estación de Valdeasfuentes. 25 €. 91 661 01 04.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de Madrid. 45 €. 646 354 444.

VARIOS

Chaquetón piel de zorro rojo. 658 011 558.

Lavavajillas. 659 741 491.

Maquinaria de encuadernación. 696 699 922.

Microondas, lavadora, radiador. 608 902 595.

Cuna con carrusel musical, colchón y ropa cuna, hamaca-columpio musical, parque infantil; triciclo, correpasillos; monitor de ordenador. 685 315 165.

Carro completo de bebé con silla, cuco, maxicosi y accesorios. 670 627 792.

Mampara de baño con plato de 80x80 blanco. 91 651 85 74.

Televisor 21". 660 073 856.

Freidora de 1 l. 636 044 007.

Silla de ruedas manual. 662 079 016.

Silla y cuco de bebé, televisión de cajón, espejos redondo y cuadrado. 666 786 376.

Somier de lamas anchas de 1,35 m, regalo funda nórdica. 692 690 269.

Lámpara de pie halógena con brazo de lectura. 666 462 945.

Lavadora de carga frontal, 6 kg. 672 860 757.

Trío Jané; vinoteca de 6 botellas. 646 960 357.

Teléfono, reloj, soporte y cargador de teléfono para coche. 605 857 033.

Revistas 2007 El Jueves y Rolling Stone; coches minituras; colchón de 80; cierre metálico; silla de despacho. 617 821 403.

Vestido de novia talla 42, zapatos y velo. 616 927 509.

Silla de ruedas eléctrica y plegable con cargador de baterías. 658 584 201.

Cabecero blanco y morado. 626 218 032.

Sofá relax de piel, colchón de viscolástica con somier, 150x190. 651 520 747.

Llantas de bici de 26". 626 554 842.

Carro gemelar, hamacas con vibración y mecadora. 633 853 400.

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 dos horas antes del espectáculo.

TEATRO. Invernadero. De Mario Gas. Viernes 13 de febrero, 20 h. 12 y 17 €.

CULTURA EN FAMILIA-MUSICAL EN INGLÉS. The Big Quiz. Domingo 15 de febrero, a las 18 h. Precio: 4 y 6 €. Precio adulto+bebé de 0 a 2 años: 6 y 8 €.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS:

C/. Mariano Sebastián Izuel, 9. Teléfono: 91 229 49 40. Taquilla: viernes, de 17 a 19:30 h, y sábados, de 11 a 13:30 y de 17 a 19:30 h.

EXPOSICIÓN: Ejercicios de Traslado. Colecciones 9915. Arte contemporáneo de las colecciones privadas. Inauguración: jueves 19 de febrero, a las 19:30 h.

AUDITORIO PACO DE LUCÍA:

Ciclo de Música Explicada: El Barroco. Obras de Couperin, Scarlatti y Bach, piano. Sábado 14 de febrero, a las 12 h. Precio: 5 €.

CENTRO CÍVICO ANABEL SEGURA: Avda. de Bruselas, 19. Teléfono 91 484 16 85. Horario: de lunes a viernes, de 10 a 21 h, y sábados, de 16:30 a 20.

EXPOSICIÓN: Fotografía, de José Luis Berzal.

CASA DE LAS ASOCIACIONES: C/. Cáceres, 18. Teléfono: 91 653 73 78.

CINE INVISIBLE V.O.: 13 conversaciones about the thing, de Hay-Jun Lee
Viernes 20 de febrero, 20 horas.

VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO: en la red de taquillas municipales, en www.entradas.com y en el teléfono 902 488 488.



Ayuntamiento@ALCBDS_Ayto
Empleo@ALCBDS_Empleo
Deportes@ALCBDS_Deportes
Casa Mujer@ALCBDS_CMujer
Centro Arte@ALCBDS_Carte
Participación@ALCBDS_Particiu
TACA@ALCBDS_Taca
Mediatecas@ALCBDS_Mediatec
Imagina@ALCBDS_Imagina
Conecta@ALCBDS_Conecta
Salud@ALCBDS_Salud
Comercio@ALCBDS_Comercio
Policía Local@ALCBDS_Policía
Protección Civil@ALCBDS_Prote
Asociaciones@ALCBDS_Asociaci
Consumo@ALCBDS_Consumo
StartUp@ALCBDS_StartUp
E. Música Danza@ALCBDS_MusicaDa
Búscanos también en:



Vayas donde vayas, mejor en transporte público



Cercanías
Renfe



APP ALCOBENDAS

Descarga gratuita en tiendas
online iPhone y Android

Cines

Hasta el 19 de febrero

CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.

Entradas: ServiCaixa 902 333 231 y en www.cinesa.es.

ANNIE

BIG HERO 6

BIRDMAN

BOB ESPONJA. UN HÉROE ...

50 SOMBRAS DE GREY

DIOS MÍO, ¿PERO QUÉ TE ...

EL DESTINO DE JÚPITER

FOXCATCHER

INTO THE WOODS

LA ISLA MÍNIMA

LA TEORÍA DEL TODO

LOS JUEGOS DEL HAMBRE

MI QUERIDA SEÑORITA

NORMA

PADDINGTON

THE IMITATION GAME

THE INTERVIEW

KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.

Entradas: www.kinopolis.es.

ALMA SALVAJE

ANNIE

BLACKHAT

BOB ESPONJA

50 SOMBRAS DE GREY

ÓPERA GRABADA: MACBETH

EL DESTINO DE JÚPITER

INTO THE WOODS

LA SEÑAL

LA TEORÍA DEL TODO

LAS OVEJAS NO PIERDEN EL TREN

ÓPERA GRABADA: MACBETH

PROJECT ALMANAC

THE INTERVIEW

THE SIGNAL

V3NGANZA

FARMACIAS DE URGENCIA

DEL 13 AL 20 DE FEBRERO:

- De 9:30 a 23 h: Pº de la Chopera, 7 y 1

c/. San Vicente, 6. (El día 13, en Avda. de la Ermita, 2).

- De 23 a 9:30 h: Avda. de la Ermita, 2.



010

Oficina en el 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, solo por las mañanas.

Oficinas en centros cívicos

Distrito Centro. Plaza del Pueblo, 1.

Distrito Urbanizaciones. Avenida de Bruselas, 19.

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

Servicio de atención telefónica

Teléfono 010

91 484 31 99 (desde fuera de Alcobendas o desde móviles).



Atención por intérprete de signos

En el SAC del Ayuntamiento, los lunes y miércoles, de 9 a 14 horas, y los jueves, de 16 a 19.

www.alcobendas.org

VIERNES 13**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS****TEATRO**

El bosque animado, adaptación de la película del mismo nombre basada en la novela de Wenceslao Fernández Flórez. A cargo de la Asociación de Teatro Sirius. Entradas: 3,50 euros.

20 H. TEATRO AUDITORIO**INVERNADERO**

Obra basada en la novela del *Nobel* Harold Pinter. Protagonizada por Gonzalo de Castro y Tristán Ulloa y adaptada por el escritor Eduardo Mendoza. Entradas: 12 y 17 euros.

20 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**CINE INVISIBLE**

Cine en versión original con subtítulos en castellano. Se proyectará la película *Children of heaven*, de Majid Majidi (Irán). Entrada libre. Organizan: Asociación Cine Invisible y Ayuntamiento.

23 H. LA ESFERA**GRAN BAILE DE MÁSCARAS**

Con diploma al mejor disfraz individual. La velada estará

amenizada por la orquesta *Top Secret*. Entradas: 3,50 euros.

SÁBADO 14**12 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA DEL CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****EL BARROCO**

Dentro del ciclo *Música Explicada*, tendrá lugar este concierto didáctico para adultos del pianista Héctor J. Sánchez. Interpretará obras de Couperin, Scarlatti y Bach, con explicaciones amenas y distendidas. Entradas: 5 euros.

16:30 H. PLAZA MAYOR**TALLERES DE MAQUILLAJE**

Para que los más pequeños completen su disfraz antes del *desfile*. Dentro de la programación del Carnaval.

17:30 H. DESDE LA PLAZA MAYOR GRAN DESFILE DE CARNAVAL

Un nutrido grupo de asociaciones, *ampa* y casas regionales participarán en este *desfile*, con final en el Parque de la Comunidad de Madrid. Allí se entregarán los premios y actuarán las murgas y chirigotas premiadas.

20 H. TEATRO AUDITORIO**MIGUEL POVEDA**

Dentro de *Alcobendas Flamenca*. Poveda estará acompañado a la guitarra por Chicuelo y por Paquito González a la percusión.

DOMINGO 15**12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS****TEATRO**

Cuadros de amor y humor al fresco es la obra de José Luis Alonso Santos que pone en escena Lomascruído Teatro. Entradas: 4 euros (en taquilla).

18 H. TEATRO AUDITORIO**MUSICAL PARA APRENDER INGLÉS**

The Big Quiz es el nombre de este musical para toda la familia. A través de un juego de preguntas, el espectáculo ofrece la oportunidad de aprender inglés y divertirse. Entradas: 4/6 euros.

MARTES 17**19 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****CAFÉ FILOSÓFICO**

Dentro del espacio *Café Filomanía*, esta semana se debatirá sobre *¿Para qué estamos en este mundo?* Se trata de un espacio para compartir

experiencias, opiniones y reflexiones sobre temas importantes de la vida.

MIÉRCOLES 18**19 H. LA ESFERA ENTIERRO DE LA SARDINA**

Tras el tradicional *cortejo fúnebre*, se quemará la sardina en el aparcamiento de La Esfera, poniendo punto y final al Carnaval.

JUEVES 19**19:30 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****COLECCIONES 9915**

Inauguración de la exposición *Ejercicios de Traslado: Colecciones 9915*.

Fondos de arte de colecciones españolas agrupadas en torno a la Asociación de Coleccionistas Privados de Arte Contemporáneo 9915.

VIERNES 20**20 H. CASA DE LAS ASOCIACIONES****CINE INVISIBLE**

Cine en versión original con subtítulos en castellano. En esta ocasión, se proyectará la película *13 conversation about the thing*, del director Jill Sprecher. Organizan: Asociación Cine Invisible y Ayuntamiento. Entrada libre.

NUEVO BONO SALA FITNESS

Una nueva forma de acceder al DEPORTE para mayores de 16 años.

El BONO SALA FITNESS permite, durante todo el año, utilizar la sala fitness del Polideportivo Municipal (1.000 m²) en su horario de funcionamiento, disfrutar de la rutina de entrenamiento y del asesoramiento diario de

los monitores de la sala y participar en todas las clases que se imparten en ella: Programa de Dinamización y Circuito de Fuerza.

Y en los meses de verano, el Bono Sala Fitness permite la entrada a las piscinas de verano todos los días.

Todas estas ventajas, por **25 euros/mes** para los empadronados en Alcobendas (37,50 euros/mes, los no empadronados). Sin costes de matriculación ni compromiso de permanencia.

Adquiere tu Bono Sala Fitness en el **Control Central** del Polideportivo Municipal.

