



Sietedías



El Club Natación Alcobendas asciende a División de Honor



30 años de Sietedías: gracias por dejarnos entrar en sus hogares



Concierto benéfico de 'Las Candelas', el sábado 6 de febrero



El Alcobendas Rugby juega la semifinal de la Copa del Rey

HORARIO DE 'IMAGINA CON CHUPETE'

Leo con estupor en Sietedías la programación de 'Cultura en Familia' y de 'Imagina con Chupete' y sigo sin entender como un ayuntamiento como el nuestro, con tantas actividades e instalaciones aptas para todos, no piensa en la Conciliación Laboral y Familiar, marcando todas las citas para bebés de 12-23 meses en la Ciudad Deportiva de Valdelasfuentes, los días viernes, a las 17 h, impidiéndome asistir a ninguna sesión por encontrarme trabajando. Y digo yo: ¿por qué no puedo disfrutar de ninguna de estas actividades gratuitas y probablemente de calidad?

J.R.M.

LOS PERROS Y EL RUIDO

Vivo en la calle Las Viñas desde hace veinte años y estoy harta, harta de los dueños de los perros que vienen al parque que hay enfrente de mi casa y están horas con ellos sueltos, charlando tranquilamente, los perros ladrando

continuamente. Ahora, en invierno, se oyen los ladridos, pero en verano es horrible, desesperante. Les hemos amonestado varias veces para que utilicen el parque sin molestar a los vecinos, hemos llamado a la policía y siguen utilizando ese paso como lugar de encuentro. Solo recordarles a los propietarios de esos perros lo que dice nuestra ordenanza municipal en su artículo 11: Normas de convivencia:

1. Los perros podrán permanecer sueltos en las zonas especialmente acotadas por el Ayuntamiento para este fin. En los parques y jardines que carezcan de dichas zonas, podrán estar sueltos entre las 20 y las 7 horas desde el 15 de octubre al 23 de febrero, y entre las 22 y las 7 horas el resto del año, quedando exceptuadas las zonas de recreo infantil y otras áreas en las que figure expresamente la prohibición de su acceso. También quedan exceptuados los animales calificados como potencialmente peligrosos, para

los que no será de aplicación este artículo.

Estoy harta y crispada, no solo yo, todos los vecinos y alguno de nosotros hemos pensado en cambiar de vivienda porque no aguanta-mos más.

Ana López

CONTROL DE VELOCIDAD

Vivo en la calle de Los Sueños, 14. Quiero hacer llegar mi petición al Ayuntamiento de Alcobendas para que ponga algún tipo de medida de control de la velocidad en la Avenida de la Ilusión, a la altura de la calle de Los Sueños y a la altura del número 12. He presenciado y he sufrido peligro de atropello. En esa calle, la limitación de velocidad está a 30 km/h y la mayoría de los vehículos se la salta. Ahí cruzan las personas con mucho miedo los pasos de peatones, que en muchas ocasiones no se respetan. Espero que no se tenga que producir una muerte por atropello para que se pongan medidas. Muchas gracias.

Miguel Ángel E.

Bonificación por domiciliación fiscal

Plazos para la domiciliación de recibos fiscales con efecto en 2016:

- IBI, Tasa por Entrada de Vehículos y Tasa por Aparcamiento con Tarjeta de Residentes Domiciliados: hasta el 1 de febrero.
- Impuesto sobre Vehículos y Tasas por Ocupación de la Vía Pública: hasta el 17 de marzo.
- Impuesto sobre Actividades Económicas y Tasa por Gestión de Residuos en Actividades Económicas: hasta el 22 de julio.

Las domiciliaciones se pueden realizar de

forma presencial en las oficinas del SAC y en la Oficina de Recaudación Municipal (Plaza del Pueblo ,1-3ª planta). También enviando el impreso a domiciliaciones@aytoalcobendas.org.

Si dispone de certificado digital válido (emitido por las entidades acreditadas de certificación), DNI electrónico o *Tarjeta de Alcobendas*, puede hacer las domiciliaciones a través de la Oficina Tributaria Virtual del Ayuntamiento de Alcobendas (OTVA), en la dirección www.alcobendas.org/OTVA.



AGRADECIMIENTO

Nos gustaría expresar públicamente, como Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Alcobendas, nuestro agradecimiento al IES Giner de los Ríos por la solidaridad y colaboración mostrada, tanto por sus alumnos como por sus docentes, cuerpo directivo y AMPA, por dejarnos participar en el concierto solidario celebrado el 18 de diciembre, y por su generosidad al recibir la donación voluntaria de todos ellos, que irá destinada a la Investigación Oncológica llevada a cabo por la Fundación Científica de nuestra asociación.

Sabemos el tremendo esfuerzo que supone para el centro la puesta en práctica del conjunto de las iniciativas realizadas durante ese 'Mes Solidario'. Pero es una muestra de lo que "Todos podemos hacer, según nuestras posibilidades en el momento, para mejorar nuestra Sociedad"

y empezar a edades escolares a afianzar estos valores es uno de los objetivos que nuestra asociación promueve.

Por eso, nos parece imprescindible este agradecimiento público, al tratarse del segundo año que el IES Giner de los Ríos colabora con nosotros.

El IES Giner de los Ríos de Alcobendas colabora ¡Contra el Cáncer!
AECC-Junta Local de Alcobendas

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

Juan Figueroa @JuanFigueroaCol

Felicidades a TOD@S los vecin@s de Alcobendas en el día de La Virgen de La Paz, precioso día lleno de recuerdos de infancia y juventud.

Nuria Paredes Nieto @nuria_paredes

@ALCBDS_Ayto Mágico es el instante en el que la noche se baja el escote y asoma sus senos la Luna.

Rosario Mohedano @RosarioMohedano

Muy feliz por vivir momentos como este Gracias #Alcobendas #VirgenDeLaPaz

SER Madrid Norte @SERMadridNorte

Toda la ciudad se vuelva con el #Alcobendas Rugby, que este domingo podría conseguir el pase a la final de Copa

Leticia Escuin @LeticiaEscuin

Buenas noticias ¡otra más! #Alcobendas se declara libre de circos con #animales #derechosanimales.

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



Sesión ordinaria del 26 de enero de 2016



Se creará un grupo de trabajo, con la participación de todos los partidos políticos, que analice y valore el contenido y las propuestas de planeamiento del desarrollo del *Sector Los Carriles*, así como del conjunto del término municipal de Alcobendas. Así lo ha aprobado el Pleno de la Corporación en una enmienda a la totalidad presentada por el PP a una moción del PSOE. El objetivo es adecuar el PGOU a la realidad política, social y económica de nuestra ciudad, diferente a la del momento en el que se aprobó este, hace más de seis años y tras pasar una grave crisis económica. El desarrollo en Los Carriles será sustentable con los espacios naturales del entorno.

Por unanimidad de todos los partidos políticos, el Pleno aprobó una moción de UPyD, enmendada por el grupo de concejales de Ciudadanos, por la que se creará un plano guía que recoja la oferta comercial y de ocio y servicios de Alcobendas, y se realizará una inversión en cartelería y señalética viaria de tráfico para informar y resaltar la ubicación de los hoteles y luga-

res de interés comercial y de ocio de la ciudad. A propuesta de Ciudadanos, se creará una página web corporativa para ampliar la información de la guía comercial con el fin de promocionar y fidelizar la pernoctación en Alcobendas de los visitantes por ocio o negocio.

Todos los grupos políticos han estado también de acuerdo en la propuesta de Ciudadanos de sustituir progresivamente las especies alergénicas actualmente existentes en Alcobendas por otras hipoalergénicas, y publicar en la web municipal un inventario actualizado de las especies plantadas en Alcobendas.

A propuesta del grupo de concejales de Sí Se Puede, y con una enmienda de sustitución de algunos de sus puntos presentada conjuntamente por el PP y Sí Se Puede, el Pleno ha aprobado por unanimidad que el Ayuntamiento de Alcobendas adapte las ordenanzas municipales para prohibir la instalación de circos con animales en terreno público, aunque estos no participen en el espectáculo, recogiendo las indicaciones con estricto cumplimiento de la legalidad. El Ayuntamiento no subvencionará a circos que utilicen animales en sus espectáculos ni actividades para acudir a estos. Alcobendas se compromete con los principios éticos y medioambientales colaborando para no causar sufrimiento a los animales, y se declara contraria a la exhibición de animales en circos.

En la misma sesión plenaria, y también por unanimidad de todos los partidos políticos, el Pleno ha aprobado, a propuesta de IU, mantener la concepción, naturaleza y gestión de las empresas públicas municipales de Alcobendas: *Emarsa*, *Sogepima*, *Seromal* y *Emvialsa*. Asimismo, aprueba mantener el empleo público de calidad y con garantía en todas y cada una de estas empresas municipales.



Opinión de portavoces

**PARTIDO POPULAR****Ramón Cubián**

Dos emprendedores, tres nuevas empresas, cuatro puestos de trabajo. Gota a gota, paso a paso, el Plan de Revitalización del Centro sigue dando frutos. Sin debate -la oposición no alaba al Gobierno, es normal- se aprobó por unanimidad.

También por unanimidad se aprobó la enmienda del PP que transformaba en positiva una moción socialista que no lo era. Pretendía el PSOE “paralizar” el desarrollo de Los Carriles, para la Ciudad, sin apuntar siquiera propuesta alternativa.

Le dimos la vuelta. Nuestra contrapropuesta es no parar, es siempre avanzar. Y propusimos la creación de un grupo de trabajo con todos los partidos para la valoración y análisis de Los Carriles y de todo el conjunto del término municipal; porque no tiene sentido hablar de futuro de la ciudad “a retales”; hay que verlo en conjunto, con sentido, con equilibrio.

Paralizando se pierde, trabajando con sentido, se gana. Antes que quedarse solo, o acaso por una reflexión más profunda, rectificó el PSOE y votó a favor de nuestra enmienda a la totalidad.

**PSOE****Rafael Sánchez**

Los socialistas hemos conseguido que el urbanismo de Alcobendas no sea cosa del PP y que, sobre todo, no se base en la especulación como ha ocurrido en los últimos años. Gracias a una iniciativa del PSOE en el Pleno que pedía revisar el Plan Parcial del sector de Los Carriles, donde se construirán más de 8.000 viviendas, todos los partidos hemos aprobado por unanimidad trabajar juntos y revisar este Plan Parcial para llegar a un acuerdo de cómo queremos que crezca Alcobendas y cuánto.

Pensamos en el medio ambiente, en los jóvenes que necesitan apoyo para conseguir una vivienda en nuestra ciudad, y sobre todo, pensamos en las generaciones futuras. Los socialistas no queremos que paguen las consecuencias de unas decisiones tomadas sólo por una parte y que afectan a todos, y menos cuando esas decisiones se apoyan en el modelo especulador que fue precisamente el que provocó la crisis económica. El PSOE apuesta por el diálogo y el trabajo conjunto, porque el urbanismo de hoy es la ciudad del futuro.

**CIUDADANOS****Horacio Rico**

Presentamos una moción relativa a la disminución del nivel de polen en la ciudad mediante la renovación progresiva de árboles que sean menos alergénicos y la realización de podas específicas en las especies más alergénicas existentes. Aprobada por unanimidad.

Preguntamos por qué esta revista no sale en el periodo navideño sin darnos una respuesta satisfactoria por parte del equipo de gobierno.

Hemos solicitado más apoyo institucional para aumentar los Convenios de Colaboración entre Ayuntamiento y las empresas instaladas en Alcobendas para el fomento del empleo.

Hay una maniobra política orquestada para alarmar a los empleados públicos. Repetimos que queremos unas empresas públicas que sigan unos criterios de eficacia, eficiencia y un exhaustivo control de costes.

Consideramos que Los Carriles deben estar dotados de más suelo verde, proyectos empresariales respetuosos con el medio ambiente y centros educativos/asistenciales e infraestructuras bien programadas.



Si SÍ SE PUEDE

Eduardo Andradás

En el pleno, de este Enero débil de frío, se debatió sobre Los Carriles, antiguo lugar de encinas hoy en espera de que un desarrollismo franquista-neoliberal se imponga, siempre con nuestra oposición, defendemos la calidad de vida de los ciudadan@s, mediante la naturalización de espacios y la protección de Valdelatas, no se puede desahuciar a la gente dejando los pisos vacíos y construir vivienda de alto standing a la vez. SSP canalizó una moción de circos sin animales, apoyada por 6.000 vecin@s, tuvo el voto favorable de todos los partidos, acto de agradecer desde el corazón y la ética, que esta localidad sea sensible y militante por los derechos de los animales. Paralelamente advertimos que cualquier intento de privatización y externalización de los servicios y empresas públicas tendrá una respuesta institucional y también conllevará una movilización. Lo social es de tod@s; es nuestro patrimonio, eficaz, laborioso y con salarios dignos de sus trabajadores. Que ustedes tengan un bello mes de cielos azul atrevido.

GRUPO MIXTO



UPyD
Miguel Ángel Arranz

El equipo de UPyD continúa en 2016 con su mismo lema: pragmatismo, diálogo y consenso para resolver los problemas reales de los vecinos. En esta ocasión nos centramos en el empleo. La última Encuesta de Calidad de Vida en Alcobendas refleja que los ciudadanos valoran de forma negativa las oportunidades de trabajo y negocio en la ciudad y suspenden al alcalde Vinuesa en “facilidad para encontrar empleo”. Por todo esto, proponemos que el Ayuntamiento se implique de forma directa en promocionar la oferta comercial, de ocio y servi-

cios. ¿Cómo? Creando un plano-guía y un espacio web que resalte la excelente localización geográfica de la ciudad y ponga en valor la oferta hotelera, gastronómica, deportiva, cultural y la exclusividad del sector comercial. Promocionar el turismo de ocio y negocios en lugares como el aeropuerto, IFEMA o el sector financiero de Madrid hará que aumenten las pernoctaciones en Alcobendas y se generen inversiones económicas y nuevos empleos. Propuesta a propuesta, seguimos avanzando.



IU-LV
Juan Bautista

La moción presentada por Izquierda Unida de apoyo a las Empresas Públicas Municipales, defendiendo su carácter público y gestión municipal, ha sido aprobada por unanimidad en el Pleno de Enero.

Las empresas municipales cumplen, gracias a su naturaleza pública, un papel básico esencial en el desarrollo social y económico de Alcobendas. La efectiva prestación de sus servicios supone además, garantía de redistribución y equidad, que beneficia directamente a l@s vecin@s.

Las empresas públicas de nuestro municipio, EMARSA, SOGEPIMA, SEROMAL Y EMVIALSA, cubren servicios fundamentales para la correcta gestión y mantenimiento de Alcobendas. Izquierda Unida apuesta claramente por potenciar las empresas públicas municipales como generadoras de servicios de calidad y empleo digno, manteniendo la concepción y naturaleza pública y gestión municipal para garantizar que los servicios que se ofertan y se prestan a la ciudadanía se hacen en condiciones dignas, tanto para quien los presta como para quien los requiere y recibe.

ACTUALIDAD | Durante 2015 se descargaron 307.854 ficheros del portal municipal

La web municipal recibió 1.198.211 visitas durante 2015, un 15% más que el año anterior



2015 fue un año récord para **alcobendas.org**, la web municipal: 1.198.211 visitas, su mayor número de accesos desde su creación, con un incremento de un 15% con respecto al año anterior.

“La web municipal es un canal indispensable de la institución que ofrece servicios de información, comunicación, gestión y participación al ciudadano”, ha destacado el alcalde de Alcobendas, Ignacio García de Vinuesa.

Los usuarios que la visitaron el año pasado fueron 663.755, en una ciudad con un padrón de casi 114.000 habitantes, lo que da idea de todas las visitas que se producen también desde fuera de Alcobendas.

La segunda ciudad desde donde más se visita el portal municipal es Madrid, y la tercera, Barcelona (27.556 sesiones), superando por muy poco a San Sebastián

de los Reyes (27.471). No obstante, las consultas de la web también provienen de tierras muy lejanas: 403 visitas desde África y 63 desde Oceanía.

Por sexos, el 59,5% de las visitas a la web es de varones y el grupo de edad que más consulta **alcobendas.org** es el de la franja de edad 35-44 años.

El 33% de los accesos se hace desde terminales móviles (principalmente, iPhone y Samsung Galaxy IV) y el 8%, desde tabletas (la más utilizada es el iPad).

El día que más visitas recibió la web fue el 11 de mayo, con 20.950 sesiones, coincidiendo con el inicio de la *Campaña de la Renta 2014* en el Patio de Encuentros del Ayuntamiento de Alcobendas.

El término más buscado en la web municipal es “mancomunidad del Noroeste” y en segundo lugar, “padrón”.

Y las principales búsquedas en Google que acaban en la web municipal incluyen las de “escuela pádel alcobendas” (5º lugar) y “punto limpio alcobendas” (8º).

Contenidos más visitados

La información deportiva sigue siendo la preferida de la web: 81.000 accesos a la Ciudad Deportiva Valde lasfuentes, 68.611 páginas vistas en las clasificaciones de las ligas locales y 59.383 al área de Deportes. Precisamente, en las visitas que llegan a través de Google, “deportes alcobendas” aparece en tercer lugar y los dos polideportivos figuran entre los diez primeros puestos.

Durante 2015, se descargaron 307.854 ficheros del portal municipal, siendo *Ordenanzas Fiscales y Precios Públicos* el documento más transferido (20.560 veces). Tan solo el plano de la Cabalgata de Reyes se descargó casi 5.000 veces en un solo día.

El ciudadano ya puede realizar más de 90 trámites electrónicos y el pasado año se tramitaron 29.472 gestiones *on line*. El portal *Transparencia Municipal* recibió 4.717 visitas y el internauta puede consultar 31 conjuntos de datos (*Open Data*) en la web, que tuvieron 7.686 accesos en 2015.

CALIDAD | El año pasado, los vecinos presentaron 3.378 reclamaciones y sugerencias

El 53% de las reclamaciones y sugerencias de 2015 se respondieron en menos de 10 días



Los miembros de la Comisión Especial de Sugerencias y Reclamaciones, en la reunión del pasado jueves.

Las 3.738 reclamaciones y sugerencias de 2015 suponen el número más alto de los últimos cinco años, con un incremento del 22% con respecto a 2014 (3.063).

La temperatura del agua

Las reclamaciones y sugerencias más numerosas correspondieron al Área de Deportes (37%), fundamentalmente por la temperatura del agua de las piscinas y de las duchas y por el corte de calles durante la celebración del campeonato de Europa de Duatlón. Le siguen las del Área de Cultura y Educación (20%), por las demandas de una zona de estudio en Espacio Miguel Delibes y por la temperatura de algunas aulas de la Universidad Popular; las del Área de Medio Ambiente (15%), por la limpieza en algunas calles y zonas verdes municipales; las del Área de Seguridad y Movilidad (9,5%), por las rutas de transporte escolar; y las de tipo social (8,3%), básicamente por la inscripción en las colonias y por los cambios en las comidas para los centros de mayores.

Casi seis de cada diez reclamaciones y sugerencias llegan al Ayuntamiento de Alcobendas a través del impreso oficial, mientras que una de cada tres se registra a través de la web municipal. Casi un 7% se tramita a través del teléfono y un 1% se recibe por carta. A la hora de recibir la contestación, seis de cada 10 apuestan por el correo electrónico, un 10% prefiere el teléfono y casi un 30% elige el correo ordinario. En el año 2015, solamente se presentó una reclamación ante la Comisión Especial de Sugerencias y Reclamaciones, que fue resuelta en el plazo de 15 días, quedando el demandante satisfecho con la respuesta dada.

Los vecinos presentaron durante el año pasado 3.738 reclamaciones y sugerencias al Ayuntamiento de Alcobendas, un sistema con el que se persigue la mejora continua de los servicios municipales ante cualquier insatisfacción del ciudadano.

El 70,6% de esas 3.738 solicitudes presentadas fueron reclamaciones contra el Ayuntamiento (2.639), mientras que el 27,6% correspondieron a una sugerencia de mejora (1.032) y 67 vecinos hicieron llegar una felicitación por la actuación de los empleados municipales.

Precisamente, la Comisión Especial de Sugerencias y Reclamaciones, presidida por la concejal de Ciudadanos Ana Rojas y en la que la concejal de Calidad en la Gestión, Concha Villalón, ostenta la vicepresidencia, se reunió el jueves 28 de enero para analizar los datos globales del pasado año. A iniciativa de Ciudadanos, todos los grupos municipales tienen acceso al contenido de las reclamaciones y sugerencias, pero no a los datos personales de los solicitantes.

El 52,9% de las respuestas se efectuaron dentro del plazo de 10 días al que se ha comprometido el Ayuntamiento de Alcobendas. Un plazo muy ajustado y ambicioso ya que el periodo medio de contestación durante 2015 fue de 13,8 días.

SERVICIO PÚBLICO | SietedíaS publicó su primer número el 24 de enero de 1986

30 años en la historia de nuestras vidas

Para echar la vista atrás, le hemos pedido a Luis M. Núñez, quien fuera durante unos años director de SietedíaS y hoy es responsable de comunicación deportiva, que nos recuerde los inicios de la revista. Esto es lo que nos ha contado:

“Semana tras semana, fiel a su cita, SietedíaS entra en las casas de todos los vecinos de Alcobendas. Así, desde hace 30 años. Más de 1.300 números sin los que es imposible entender la historia reciente de la ciudad, desde la implantación y desarrollo de los primeros programas sociales y ciudadanos, hasta la transformación de Alcobendas en una Gran Ciudad. El 24 de enero de 1986 (día de la Virgen de la Paz) se publicó el primer número de un semanario, el entonces 7Días, que se ha convertido en santo y seña de las publicaciones municipales. Al calor de los ayuntamientos democráticos, se impulsaron nuevas formas de participación y las corporaciones locales facilitaron la más amplia información sobre su actividad y la participación en la vida local. Y en Alcobendas, donde se contaba con un histórico Boletín Informativo Municipal, se dio el gran paso de editar una nueva publicación, que sorprende por su periodicidad semanal, por su tamaño y distribución -se reduce para que quepa en los buzones- y por su tirada, que se ha ido ajustando con el paso de los años creciendo conforme crecía el número de habitantes de Alcobendas.

Hemos pasado por todos los procesos: desde escribir los artículos en la Olivetti Lettera, positar las fotos en blanco y negro y ma-

quetar a mano, a la autoedición y al proceso digital; de la fotomecánica, al *pdf*; de la imprenta, a la rotativa; o de la portada única, a la aparición de cuatro titulares en ella.

Así llevamos tres décadas. Siguiendo la actualidad y las historias más relevantes que pasan en Alcobendas y que tienen como protagonistas a los alcobendenses, porque

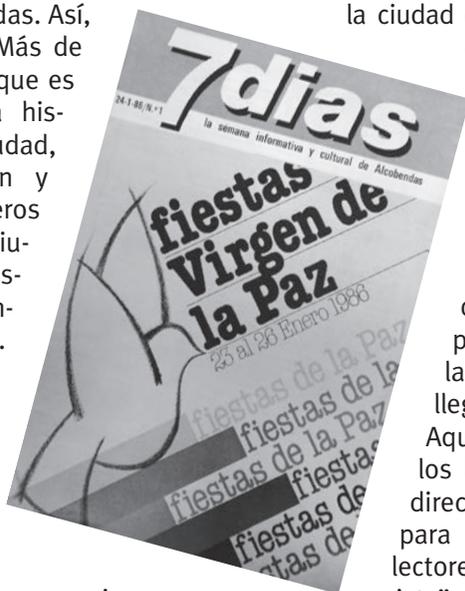
la ciudad configura un ámbito social en el que se generan

actividades y problemáticas cuyo conocimiento es patrimonio de todos los ciudadanos. La trayectoria de la publicación responde fielmente al objeto con el que nació: dar un servicio público que garantice que las iniciativas municipales lleguen a todos los vecinos.

Aquí seguimos gracias a los lectores, que colaboran directamente con nosotros para mejorar y evolucionar; lectores que dicen que “su revista” es el servicio municipal más utilizado, solo por detrás

del polideportivo municipal. Esa es nuestra mayor recompensa.

Gracias a los anunciantes, por confiar en nosotros; gracias por cada carta de los lectores; gracias a los vecinos, asociaciones, empresas e instituciones, que nos llaman a compartir sus iniciativas para que salgan en SietedíaS; a los portavoces políticos, por sus opiniones; gracias a los gobiernos de Alcobendas, por seguir impulsando este trabajo apasionante. Pero, sobre todo, gracias a los LECTORES. Gracias en nombre de una plantilla que hoy -y muchos de nosotros durante estos 30 años-, conformamos un equipo de comunicación que no es más que una gran habitación llena de talento, responsabilidad y creatividad. Larga vida a SietedíaS”.



Impulso Emprendedor

Participe en esta sección. Llame al teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2296 o 2022) o escriba a desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org



Dos iniciativas, una orientada a la educación y otra al ‘coworking’

“Cuando pones en marcha un nuevo proyecto, tienes que encontrar algo que te haga diferente”

Dos emprendedores de Alcobendas nos hablan de sus iniciativas, de sus servicios y de lo que les distingue.

CEEF: un centro educativo avalado por la experiencia de sus formadores

La experiencia de José Manuel Zazo -maestro y miembro de una familia de tres generaciones de maestros- es lo que hay detrás del nuevo **Centro CEEF Alcobendas**, que se encuentra en la calle Bachiller Alonso López, 9. Un espacio que, explica José Manuel, “es un centro educativo, no una academia. Nos preocupa, por encima de todo, la calidad de la enseñanza que ofrecemos”. Por eso, “el centro está formado por un grupo de profesionales de la educación altamente cualificados, con titulación certificada, entusiastas de su profesión y con un claro enfoque vocacional. Además, trabajamos con grupos reducidos, no más de seis alumnos por cada una de las siete aulas, y contamos con una zona de estudio con wifi para que los alumnos puedan venir cuando quieran”. Alumnos que van “de los cero a los 60 años o más. Porque tenemos

atención temprana, primaria, secundaria, bachillerato, universidad, formación de adultos...”.

El centro se estructura en cuatro apartados básicos: “Por un lado, el *departamento educativo*, en el que tenemos la parte de refuerzo a todos los niveles y para todos los cursos”. Un segundo apartado, y quizá el más innovador, es “el *departamento psicopedagógico*. Este es uno de nuestros principales distintivos e incluye, entre otras cosas, pedagogía, audición y lenguaje, psicología, motricidad... Trabajamos todos los déficits de aprendizaje posibles. Estamos, además, pendientes de los alumnos desde que entran al centro por si fuera necesario este tipo de apoyo. De hecho, al entrar, tiene lugar una sesión psicopedagógica para valorar las necesidades del alumno. También es fundamental para nosotros, y para el buen desarrollo del alumno, la relación permanente con las familias y, si es necesario, se establece contacto con el centro escolar o con el centro de salud”.

A través del tercer apartado, el *departamento de idiomas*, se ofrece a los alumnos la posibilidad de aprender o mejorar el español, el inglés, el francés, el alemán, el chino... “o lo que el alumno necesite, dado que este departamento está totalmente personalizado”. Además, “y eso también nos diferencia, somos centro *Trinnity* oficial y pretendemos que sea el referente de toda la zona norte”. A todo lo anterior se suma el cuarto apartado: “También somos *centro de formación en educación vial*, como centro colaborador con Autoescuelas GOYA”. Más información: www.e-ceef.es.





EIDOS Coworking, un espacio para pequeños emprendedores

“Ofrecer un espacio a los pequeños emprendedores y *freelances* para que puedan desarrollar su labor profesional con multitud de ventajas y a precios muy asequibles. Eso es lo que hacemos en **Eidos Coworking** (c/. Valportillo Primera, 5)”, explica David Romero, director ejecutivo e impulsor del proyecto. “La idea de ponerlo en marcha me surgió hace unos tres años. Yo sabía de la proliferación de este tipo de centros de *coworking* en Estados Unidos y, aunque también hay en España, todavía no son suficientes”, explica David. “En el centro, los emprendedores pueden hacer uso de su espacio de trabajo (moderno, amplio, luminoso...), sala de reuniones, zona de relax y, por supuesto, toda la tecnología necesaria (internet a máxima velocidad, pantalla de presentaciones, impresora, escáner, etc.)”. Pero,

además, “hay un gestor detrás, que en este caso soy yo, que se ocupa de dinamizarlo, de darle visibilidad, de buscar cursos, talleres, conferencias, formación, información y todo aquello que puedan necesitar no solo como emprendedores en general, sino también como emprendedores de sectores concretos”. Todo ello se complementa con “los servicios añadidos que ofrecemos nosotros y que son lo que creo que nos distingue, porque, cuando pones en marcha un nuevo proyecto, tienes que encontrar algo que te distinga. En este sentido, ofrecemos asesoría jurídica, laboral, informática y contable. También ofrecemos *coaching*, *marketing on line* y secretariado”. Y... algo muy importante: “Este tipo de centros facilitan la comunicación, la sinergia entre los emprendedores que allí se instalan. Comparten experiencias, información e, incluso, lo que hace uno puede servirle al otro. Otras ventajas son que evitan el aislamiento del trabajo en solitario, mejoran la disciplina (estás obligado, por ejemplo, a unos horarios), favorecen la concentración y el ambiente de trabajo...”. Los precios de alquiler de espacios van “desde los 75 euros por 40 horas a la semana, hasta los 250 por la jornada completa”. Más información: www.eidoscoworking.com.

La sección IMPULSO EMPRENDEDOR cuenta con su versión en radio en la emisora SER MADRID NORTE (dial 89.6 FM), patrocinada por el Ayuntamiento de Alcobendas para dar voz a los emprendedores de Alcobendas.

Talleres del ‘Club de Empleo’

El Ayuntamiento continúa con los talleres del *Club de Empleo* para apoyar a las personas que están en búsqueda activa de empleo. En el mes de febrero se realizarán los siguientes talleres:

- Miércoles 3. **Crea un buen CV**, en Conect@ (c/. Soria, 43), de 10 a 14 h.
- Miércoles 10. **Portales de empleo y Bolsa Municipal On Line**, en el Conect@, de

10 a 14 h.

- Miércoles 17. **Prepara tu entrevista de trabajo**, en el Centro de Empresas Municipal (c/. Ramón y Cajal, 5), de 10 a 14 h. Inscripciones e información: en el departamento de Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades (teléfono 91 659 76 00 -extensiones 2570 y 2017- y fomentodeempleo@aytoalcobendas.org).



Emotivo homenaje a las víctimas del Holocausto nazi

Los jóvenes han sido los protagonistas del homenaje a las víctimas del Holocausto nazi que se ha celebrado en Alcobendas con motivo del *Día en Memoria del Holocausto y la Prevención de los Crímenes contra la Humanidad*. “Vosotros, los jóvenes, sois los que podéis y debéis construir un mundo más justo y más pacífico. Vuestro conocimiento del pasado os tiene que ayudar en la construcción de un futuro más esperanzador para el ser humano”, dijo el alcalde, Ignacio García de Vinuesa, a los jóvenes de diferentes centros educativos de Alcobendas presentes en el acto y que habían escuchado minutos antes el sobrecogedor testimonio de Jorge Klainman, superviviente del Holocausto que pasó tres años en diferentes campos de concentración. El presidente de la Comunidad Judía de Madrid, David Hatchewell, agradeció a Alcobendas su ayuda por dar voz a la memoria conmemorando la *Shoá*.



SEAL

Rehabilitaciones

Proyectos y Reformas Integrales

- Plato de ducha incluida válvula de desagüe.
- Retirada de escombros.
- Albañilería y rematado.
- Mano de obra incluida.
- Y por un poco más, añadimos grifería monomando y mampara de cristal de seguridad
- Además instalamos barandillas y sujeciones de seguridad, asientos y todo tipo de complementos.

Nosotros ya lo hemos cambiado y... ¡¡¡ no más sustos!!!

TLNO.: 687 465 665
sealrehabilitaciones.com
info@sealrehabilitaciones.com

Presupuesto **GRATIS** Obra **FINALIZADA** en 24HORAS **PROFESIONALES** con 40 años de EXPERIENCIA Posibilidad de **FINANCIACIÓN**

PISOS VENTA

ALCOBENDAS:

A058. ZONA FUENTE LUCHA. Nueva construcción. 85 m., 3 dormitorios, 2 baños, cocina amueblada, para entrar a vivir, 2 plazas de garaje y trastero. **238.000 €.**

A099. ZONA CHOPERA. 1ª planta con ascensor. 3 dormitorios, 1 baño, cocina amueblada, terraza, suelos de parqué. Impecable. **144.000 €.**

A032. ZONA LA ZAPORRA. 1ª planta. 2 dormitorios, 1 baño, 55 m. Muy bien comunicado. Urge Venta. **68.000 €.**

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES:

B144. ZONA HOSPITAL INFANTA SOFÍA. Nueva construcción. 105 m., 3 dormitorios, 2 baños, salón independiente, cocina amueblada, 2 plazas de garaje y trastero. **239.000 €.**

B419. ZONA CALLE REAL. 1ª planta. 110 m., 3 dormitorios, 2 baños, terraza, suelos de parqué, garaje opcional. **154.000 €.**

A023. ZONA REYES CATÓLICOS. Oportunidad. 1ª planta, 65 m., 2 dormitorios, 1 baño, muy bien comunicado. Mejor ver. **78.000 €.**

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

SALUD | Se accede a ellas a través de la web municipal desde tabletas, móviles y ordenadores

‘Logopedia en Casa’ ofrece aplicaciones de matemáticas del ‘Proyecto Descartes’

Logopedia en Casa ha incorporado a la web municipal nuevas aplicaciones de matemáticas pertenecientes al *Proyecto Descartes*, que se pueden utilizar a través de tabletas, móviles y ordenadores. Se trata de divertidas y atractivas herramientas que favorecen el aprendizaje autónomo de nuestros hijos, al ser estendidos ma-

teriales de educación primaria que pueden utilizarse en la escuela y también para reforzar aprendizajes escolares en casa.

El objetivo de estas nuevas aplicaciones es pro-

mover la renovación y el cambio metodológico en los procesos de aprendizaje y enseñanza de las matemáticas, utilizando recursos digitales interactivos e integrando las TIC en el aula como herramientas didácticas.

Se puede acceder a ellas a través de **alcobendas.org** pinchando en *Temas Salud* y, después, en *Logopedia en Casa*.



BREVES. CONSTRUIR EL PAISAJE. El sábado 20 de febrero tendrá lugar en el Centro de Arte Alcobendas la visita a la exposición *La creación del paisaje contemporáneo. Colección DKV-Colección Alcobendas*, en la que los fotógrafos presentes retratan la posición del hombre ante la naturaleza en términos de actor y espectador. Entre los artistas participantes podemos encontrar, entre muchos otros, a José María Mellado, José Guerrero, Luis Vioque, Eduardo Nave o Manuel Laguillo.

Después, en familia, experimentaremos en el taller didáctico con formas, colores y otros elementos, utilizando como base algunas de las imágenes que hemos visto en la exposición para realizar una instalación con la que transformar el aula taller. Habrá dos pases: uno, a las 11 h, para niños de tres a cinco años y otro, a las 12:30, para los de seis a nueve. En ambos casos, tienen que ir acompañados por un adulto. La actividad es gratuita y las inscripcio-

nes comenzarán el próximo martes, 2 de febrero, para los empadronados y el jueves 4, para los no empadronados, en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC), hasta cubrir las 26 plazas por turno.

RECONOCIMIENTO AL COLEGIO BASE. La Comunidad de Madrid ha reconocido al equipo educativo del Colegio Base de Alcobendas la labor que realiza colaborando de forma continuada con la organización Save The Children como *Centro Embajador* en la defensa y promoción de los derechos del niño.

En total, han sido 18 los centros escolares de la región que han recibido diploma por incorporar a las aulas los valores de solidaridad, cooperación y derechos de la infancia. El Colegio Base fue el pionero en colaborar y en convertirse en *Centro Embajador* de Save The Children, buscando cada año nuevas iniciativas para ayudar a los niños menos favorecidos.

Cursos para asociaciones

• **Obligaciones legales de las asociaciones.** Información básica sobre aspectos legales que las asociaciones deben cumplir en su funcionamiento: libros de socios, de actas, de cuentas, seguros de responsabilidad civil, renovación de cargos... A cargo de Julián Besteiro, de la Asesoría Jurídica para Asociaciones. Miércoles 24 de febrero, de 19 a 22 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **Impulsa tu asociación con las mejores redes sociales.** Impartido por Social Medier, expertos en redes sociales aplicadas a iniciativas sociales. Martes 1 y miércoles 2 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@.

• **'Fullcoaching' asociativo II: liderazgo y motivación.** Para revitalizar tu asociación con las nuevas técnicas del *coaching* transformacional. Impartido por expertos *coaches* de Insiding. Martes 8 y miércoles 9 de marzo, de 18 a 21 h, en Casa de las Asociaciones.

• **Soluciones sencillas y creativas de vestuario y escenario.** El curso comenzará con una exposición de los trabajos de la escenógrafa y figurinista Mónica Florensa, con

la colaboración del Grupo de Teatro Diego el de la Gloria. 11 y 12 de marzo y 2 y 3 de abril, el viernes, de 19 a 21 h, y sábado y domingo de 11 a 14, en la Casa de las Asociaciones.

• **El 'crowdfunding': nueva forma de financiación.** También llamada financiación colectiva o *micromecenazgo*. Impartido por AJIA (Asociación de Jóvenes Informáticos de Alcobendas). Martes 15 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@.

• **Voluntarios para tu asociación.** Podrás conocer el Punto de Información de Voluntariado y cómo puede ayudar en la búsqueda de voluntarios para vuestra asociación. Miércoles 16 y jueves 17 de marzo, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

Inscripción: del 29 de enero al 15 de febrero, en la Casa de las Asociaciones (c/. Cáceres, 18; teléfonos 91 653 73 78 y 91 659 76 00 (extensión 8300); y correo electrónico c.asociaciones@aytoalcobendas.org.

Tienen prioridad las asociaciones de Alcobendas, aunque están abiertos también a otras personas interesadas.



Nuevo servicio municipal

PUNTO LIMPIO MÓVIL

Nunca reciclar fue más fácil para todos



El nuevo *Punto Limpio Móvil* del Ayuntamiento de Alcobendas recorrerá los distritos de la ciudad de Alcobendas para que puedas RECICLAR más fácilmente.

Avisos de limpieza, incidencias y recogida de enseres: **900 703 010**.

Operativo 24 horas



Juntos por el medio ambiente

www.alcobendas.org



■ Hasta el 31 de enero:

C/. Blas de Otero con c/. Ruperto Chapí. Entorno del Ayuntamiento.

■ Del 1 al 14 febrero:

Avenida de Pablo Iglesias con c/. Felicidad, junto a la planta de recogida neumática de Fuente Lucha.

■ Del 15 al 28 de febrero:

C/. Marqués de la Valdavia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.

■ Del 29 de febrero al 13 de marzo:

Entorno de la base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la c/. Azalea con Avenida de Bruselas.

■ Del 14 al 27 de marzo:

Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.

■ Del 28 de marzo al 10 de abril:

Aparcamiento del Polideportivo Municipal.

■ Del 11 al 24 de abril:

Aparcamiento de la c/. Huelva, junto al recinto ferial.

■ Del 25 de abril al 8 de mayo:

Aparcamiento del Centro Comercial El Bulevar, en Paseo de Alcobendas, 10 (La Moraleja).



SALUD | Se imparte los días 10 y 11 de febrero

El curso 'Vivir con salud' enseña hábitos saludables

Los hábitos saludables deben practicarse a diario para mejorar positivamente nuestro bienestar físico, mental y social. Los principales son la alimentación, el descanso, la higiene corporal y postural y la prác-

tica de una actividad física correctamente planificada. La alimentación debe ser equilibrada y contener en cantidad adecuada los nutrientes necesarios para el organismo. Pero comer bien no basta, además hay

que realizar regularmente una actividad física y deportiva para condicionar de manera importante nuestra salud y bienestar.

El curso *Vivir con salud* explica cómo influyen en nuestra salud y en la prevención de enfermedades los hábitos saludables y un adecuado estilo de vida, y lo impartirán profesionales del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas el miércoles 10 y el jueves 11 de febrero, de 9:30 a 11:30 h, en Espacio Miguel Delibes (Avenida de la Magia, 4).

Los interesados deben inscribirse llamando teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016) de 9 a 14 h.

Diabetes 'mellitus' e hipertensión

Más del 20% de los adultos de entre 40 y 65 años y casi la mitad de los mayores de 65 años padecen hipertensión arterial, una enfermedad muy común en todo el mundo. Esta patología afecta además a entre el 40 y 60% de los pacientes con diabetes *mellitus*, estando ambas fuertemente relacionadas con el riesgo cardiovascular. La hipertensión acelera y empeora el daño que la diabetes *mellitus* produce sobre las arterias, ocasionando en personas con ambas enfermedades un mayor riesgo de accidentes cardiovasculares (infarto, angina de pecho...), insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares (ictus). Es importante aclarar que las consecuencias de ambas enfermedades pueden ser evitadas, o al menos atenuadas, mediante un buen control. El Ayuntamiento va a impartir el curso *La diabetes mellitus y la hipertensión arterial* para aclarar conceptos y enseñar a prevenir su aparición y, en caso de padecerlas, mostrar pautas que permitan evitar la aparición de complicaciones. El curso lo impartirán técnicos del Servicio de Salud Municipal el viernes 12 y lunes 15 de febrero, de 10 a 12 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

Las inscripciones son gratuitas y se realizan en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016) de 9 a 14 h.

Día sin cole

Programa Municipal de Apertura de centros escolares en los días sin cole.

Dirigido a: familias con niños empadronados o escolarizados en Alcobendas y aquellos cuyos tutores sean trabajadores en Alcobendas.

Fecha: lunes 8 de febrero, de 7:30 a 18:30 h, en el CEIP Seis de Diciembre.

Precio: 11,15 euros, para empadronados y escolarizados en la ciudad; y 25,50 euros, para usuarios con tutores trabajadores en Alcobendas.

Inscripción: hasta el 2 de febrero, en el SAC y en alcobendas.org.



CARNAVA ALCOBENDAS 201

DEL 3 AL 10 DE FEBRERO

www.alcobendas.org





BAILE DE CARNAVAL DE MAYORES

MIÉRCOLES 3 DE FEBRERO, A LAS 17 HORAS.

LA ESFERA-PLAZA CUBIERTA.

SORTEO DE UN VIAJE ENTRE LAS PERSONAS DISFRAZADAS

SOCIAS DE LOS CENTROS DE MAYORES.

ENTRADA: 1,04 €.

GRAN BAILE DE MÁSCARAS

VIERNES 5 DE FEBRERO, A LAS 22 HORAS.

LA ESFERA-PLAZA CUBIERTA.

ORQUESTA PLATINO.

ENTRADA: 3,50 EUROS. IMPRECINDIBLE DISFRAZ O ETIQUETA.

■ PREMIOS A LOS MEJORES DISFRACES INDIVIDUAL Y DE GRUPO.



AULAS ABIERTAS DE PERCUSIÓN Y SAMBA BRASILEÑA DE BLOCO DO BALIZA

■ SÁBADO 6 DE FEBRERO, A LAS 12 H.

■ DOMINGO 7 DE FEBRERO, A LAS 12 H.

LOCALES DE BLOCO DO BALIZA

(C/. SAN JOSÉ ARTESANO, 7. METRO LA GRANJA).

ORGANIZA: ASOCIACIÓN BLOCO DO BALIZA.

TALLERES DE MAQUILLAJE INFANTIL

SÁBADO 6 DE FEBRERO, DE 16:30 A 17:30 HORAS.

SOPORTALES DEL AYUNTAMIENTO. PLAZA MAYOR.

■ ¡COMPLETA TU DISFRAZ!



GRAN DESFILE DE CARNAVAL

SÁBADO 6 DE FEBRERO, A LAS 17:30 HORAS.

DESDE LA PLAZA MAYOR HASTA EL PARQUE COMUNIDAD DE MADRID.

RECORRIDO: PLAZA MAYOR, AVENIDA DE ESPAÑA, CALLE CONSTITUCIÓN Y CALLE MIRAFLORES,

HASTA EL PARQUE COMUNIDAD DE MADRID.

■ ¡ENTREGA DE PREMIOS Y ACTUACIÓN DE LAS MURGAS Y CHIRIGOTAS PREMIADAS!

CON LA PARTICIPACIÓN DE BLOCO DO BALIZA, AMPA EMILIO CASADO, AMPA CASTILLA, AMPA MIGUEL HERNÁNDEZ, AMPA VALDEPALITOS, AVENTURARTE, LA PECERA CENTRO, CENTRO DE ACOGIDA A REFUGIADOS, ASOCIACIÓN ANDALUZA, LAS TALES- (GRUPO AMIGAS VECINAS), CASA REGIONAL DE MURCIA, ASDASS, CLUB 65, BLAS DE OTERO Y CASA DE ANDALUCÍA.



ENTIERRO DE LA SARDINA

MIÉRCOLES 10 DE FEBRERO, A LAS 19 HORAS.

¡QUEMA DE LA SARDINA Y FIN DEL CARNAVAL!

RECORRIDO: PLAZA DE LA ARTESANÍA, CALLE RAMÓN FERNÁNDEZ

GUISASOLA, CALLE CONSTITUCIÓN, PLAZA DEL PUEBLO,

CALLE CAPITÁN FRANCISCO SÁNCHEZ Y CALLE SORIA, HASTA LA ESFERA.

ORGANIZAN: ASDASS, ASOCIACIÓN ANDALUZA, ARAPA,

CASA DE ANDALUCÍA, CASA DE CASTILLA-LA MANCHA Y DRUIDA.

‘CINE EN V.O.’. La Asociación *Cine Invisible* nos propone dos proyecciones en versión original en el Centro de Arte Alcobendas, a las 20 h. El viernes 5 de febrero, proyectarán *Kolya*, una cinta de la República Checa, y el viernes 12, la película holandesa *Matterhorn*. Si quieres inscribirte en la *newsletter* de la asociación para recibir la reseña semanal, escribe un mensaje a cineinvisiblevo@gmail.com.

FOTOGRAFÍA. *Light-painting, Fotografía de producto con flash de mano, Fotografía de alta velocidad, Domina tu cámara, Photoshop, Camera raw* y *Adobe Bridge* son los talleres que ofrece la *asociación fotográfica Sensazul* en febrero y marzo. Información: 629 275 954 y sensazul.asociacion@gmail.com.

MERCADILLO. El domingo 7 de febrero, la *Asociación Cultural Sarasvati* organiza

su *trastillo* de 10:30 a 14:30 h en la Avenida Olímpica. Mercadillo en el que particulares y asociaciones ofrecen artículos de segunda mano. Inscripciones: en los teléfonos 609 570 504 y 91 652 1880 y en sarasvati.asociacion.cultura@gmail.com.

PINTURA. La *Asociación AlcoSSe Párkinson* organiza una exposición-concurso de pintura de personas con párkinson, que podrá verse en

Cursos de la Universidad Popular INGLÉS:

Para formalizar matrícula, es necesario realizar una prueba de nivel en la UPA el 5 de febrero a las 12, 17, 18 o 19 h. El resultado será publicado el 10 de febrero a partir de las 16 h en el tablón de anuncios de la UPA y en alcobendas.org.

- **Inglés comercial.** Del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 19:30 a 21:30 h. Requiere conocimientos de inglés nivel B1.

- **Preparación para el Certificate in Advanced English.** Del 22 de febrero al 22 de junio, lunes y miércoles, de 11:30 a 13:30 h; y del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 19:30 h a 21:30 h. Requiere conocimientos de inglés nivel B2.

Precio de estos dos cursos: 112 euros.

Inscripciones: empadronados: del 11 al 13 de febrero; no empadronados: a partir del 15 de febrero. Hasta completar plazas.

ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS:

Para formalizar la matrícula, es necesario realizar una prueba de nivel, que pueden recoger en la Universidad Popular o descargar en alcobendas.org. Una vez completada, se entregará en la UPA o se enviará al correo electrónico upa@aytoalcobendas.org para su evaluación. Los profesores se pondrán en contacto con el interesado.

- **Español nivel A1.** Del 22 de febrero al 22 de junio, lunes y miércoles, de 15 a 17 h.

- **Español nivel A2.** Del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 11:30 a 13:30 h.

- **Español nivel B1.** Del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 11:30 a 13:30 h.

- **Español nivel B2.** Del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 9:30 a 11:30 h.

- **Español conversación.** Del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 12:30 a 14:30 h.

Precio de estos cinco cursos: 112 euros.

INFORMÁTICA:

- **Autocad 3D básico.** Del 22 de febrero al 22 de junio, lunes y miércoles, de 9:30 a 11 h (**precio: 75,96 euros**); del 23 de febrero al 23 de junio, martes y jueves, de 17:30 a 18:30 (**precio: 50,64 euros**). Requiere conocimientos de Windows y Autocad 2D.

CURSO MONOGRÁFICO:

- **Recorrido por la naturaleza española.** Del 24 de febrero al 22 de junio, miércoles, de 10 a 12 h. **Precio: 73,50 euros.**

Inscripciones en los cursos de Español, Informática y monográfico: empadronados: desde el 1 de febrero; no empadronados, desde el 6 de febrero, en la Universidad Popular, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes, y en el Servicio de Atención Ciudadana.

El 19 de febrero se anularán todos los cursos que no tengan cubiertas el 50% de las plazas.





‘Fiesta de las Águedas’

El sábado 6 de febrero, la Casa Regional de Castilla y León celebra su tradicional *Fiesta de las Águedas*, una costumbre muy arraigada en su comunidad y que tiene como protagonistas a las mujeres casadas, que toman por un día el mando. A las 11:30 h celebrarán una misa en la iglesia de San Lesmes, desde donde partirá un pasacalle a las 12:15 h hasta el Ayuntamiento y allí, en el salón de plenos, se celebrará la ceremonia de entrega del bastón de mando.

el Centro Cultural Pablo Iglesias en abril, en conmemoración del *Día del Párkinson*, el 11 de ese mes. Si tienes párkinson y pintas, ponte en contacto con la asociación en el teléfono 685 632 502 o en info@alcosseparkinson.org.

CURSOS. La *Asociación Asual* ofrece en el Centro de Mayores de la calle Salvia los siguientes cursos: *Nuevas tecnologías* (curso trimestral, del 3 de febrero al 30 de abril, los miércoles, de 11:45 a 13:45 h); *Uso de tablets, smartphone y redes sociales* (trimestral, del 1 de febrero al 30 de abril, los lunes y miércoles, de 17:30 a 19); *Francés nivel intermedio* (curso anual, inicio: 1 de febrero, los lunes y miércoles, de 11 a 12:30); *Inglés nivel alto* (anual, inicio: 2 de febrero, los martes y jueves, de 17:30 a 19); *Inglés preintermedio* (anual, inicio: 1 de febrero, los lunes y miér-

coles, de 17:45 a 19:15); *Inglés inicial* (anual, inicio: 1 de febrero, los lunes y miércoles, de 16:15 a 17:45); *Inglés intermedio* (anual, inicio: 2 de febrero, los martes y jueves, de 16 a 17:30); *Pilates* (trimestral, inicio: 1 de febrero, los lunes, de 10 a 11). Precio: 25 euros/mes, excepto *Pilates*, que cuesta 35 euros/mes. Teléfonos: 91 651 47 70 y 669 817 640 (M^a José).

OBESIDAD. El *Grupo de autoayuda para evitar la obesidad* organiza talleres a partir del 9 de febrero, los martes, de 10 a 11 h, en la Casa de la Mujer. Inscripción: gratuita, en el teléfono 620 844 129.

REHABILITACIÓN DE JUGADORES. La *Asociación de Jugadores de Azar en Rehabilitación (AJER)* realiza terapias de autoayuda para el jugador y sus familiares y labores de acogimiento para personas con

otras adicciones. Están en la Casa de las Asociaciones, con atención personal los martes y viernes, de 19 a 21 h, y los domingos, de 10 a 12. Teléfonos: 91 623 89 35 (en el horario indicado) y 654 545 361 (24 horas).

JAÉN. La *Asociación La Rondalla ‘El Abuelo tiene Novia’* organiza una excursión a Jaén, Úbeda, Baeza y Sierra de Cazorla del 7 al 10 de marzo. Precio (pensión completa): socios, 215 euros; no socios, 225. Inscripción: en el Centro de Mayores de la calle Orense, los martes, de 10 a 13 h, y en el teléfono 629 177 912.

CHINO. La *Asociación de Chinos Unificados ‘ACUDE’* imparte en la Casa de las Asociaciones clases de lengua y caligrafía china, taichi y ábaco en inglés (prueba el taller gratuito) y la práctica de *Qigong*, con una serie de ocho posturas y movimientos orientado al mantenimiento y mejora de la salud. Teléfono: 651 974 878 (Antonio Chen).

SALIDA. La *Asociación Acams* realiza una salida cultural a Ureña y Santa María de la Espina el 20 de febrero. Precio: 35 euros, con autocar, comida, guía y entradas. Teléfono: 91 651 32 96.

‘MISA DE LAS CANDELAS’. El martes 2 de febrero, a las 12 h, en la iglesia de San Pedro, organizada por la *Hermandad de Nuestra Señora de la Paz*.

Sólo
del 1 al 6 de Febrero

TIFON
HIPERMUEBLE

Tienda: Avenida Valgrande 31, Alcobendas
tel. 91 484 06 31
Tienda: Ronda Pitagoras 105, Alcalá de Henares
tel. 91 879 88 80
Tienda: C/ Guadalajara 3, Marchamalo
tel. 949 32 50 30

6 DÍAS SIN IVA

* Condiciones Generales. Descuento del 21% en productos seleccionados de la exposición con la etiqueta identificativa. Oferta válida desde el 1 al 6 de febrero de 2016. Descuentos no acumulables a otras promociones.

SIN IVA EN, SALONES, DORMITORIOS, SOFAS, COLCHONES

TODO ES POSIBLE
avec le français

institutfrancais.es/madrid
91 700 48 00

¿Quién sabe francés?

Moi !

2 h / semana
lunes o miércoles
(según nivel)



SOLIDARIDAD | En favor de la residencia Santa María de la Paz

6 de febrero: 'Concierto de las Candelas' benéfico



La Fundación Ciudad de Alcobendas organiza el próximo sábado, 6 de febrero, a las 20 h, el *Concierto de las Candelas* en la parroquia Nuestra Señora de la Moraleja.

La Orquesta Martín i Soler, con varios solistas y el Coro de la Hermandad Nuestra Señora de la Paz, dirigidos por Vicente Aroca, interpretarán piezas de Pachelbel, Albini, Bach, Von Gluk y Händel.

La entrada es libre y se podrá entregar un donativo a beneficio del albergue Santa María de la Paz de los Hermanos de San Juan de Dios. Este centro acoge a más de cien personas sin hogar, dándoles una atención integral con el fin de mejorar su calidad de vida y paliar la situación de marginación. Para ello, además de darles comida, alojamiento y cubrir sus necesidades básicas, se realizan otras actividades como talleres de rehabilitación física, manipulados, manualidades y creatividad, informática, teatro, audiovisual y huerto.

'Baile de Carnaval de Mayores'

Como en años anteriores, los mayores de Alcobendas celebrarán el carnaval con un gran baile de disfraces, música, buen humor, desfile, sorteo de un viaje y mucha diversión. La cita es el miércoles 3 de febrero, a partir de las 17 h, en La Esfera. El baile estará amenizado por la rondalla 'El Abuelo tiene Novia' y también habrá desfile de disfraces y el sorteo de un viaje para dos personas entre los programados para

este año. Para participar, es necesario acudir disfrazado y ser socio empadronado de los centros de mayores, acreditándolo mediante la presentación del carné en el momento de la inscripción. Las bases del sorteo están expuestas en todos los centros de mayores. Las entradas (1,04 euros) pueden adquirirse desde hoy en las taquillas de los puntos de venta habituales y, una hora antes, en la taquilla de La Esfera.

Gran Baile de Máscaras

VENTA DE ENTRADAS

El **viernes 5 de febrero**, a partir de las 22 h, se celebrará en el Centro Municipal La Esfera el *Gran Baile de Máscaras*.

Entradas: 3,50 euros (a la venta en las taquillas municipales).

La velada estará amenizada por la Orquesta Platino con los últimos éxitos del pop y del rock y los temas de siempre. El baile terminará a las 3 de la madrugada y contará con servicio de ropero y cafetería. Es imprescindible llevar disfraz o etiqueta.

Habrá diplomas para el mejor disfraz de grupo y el mejor disfraz individual.



CULTURA | Responde a las sugerencias realizadas por varios usuarios del servicio

Las mediatecas ofrecen también el acceso a libros electrónicos en lengua inglesa

Las mediatecas municipales ofrecen desde su *Catálogo* el acceso a la plataforma de préstamo de libros electrónicos *eBiblio*, que ahora incorpora como novedad obras literarias en inglés. Los títulos se han seleccionado atendiendo a la variedad de géneros e incluyendo tanto lecturas dirigidas al público juvenil como al adulto. Los usua-

rios podrán leer en la lengua de Shakespeare a autores como Tolkien, Allan Poe, Julio Verne, Jack London, Mark Twain, Aldous Huxley o Virginia Woolf y también a autores hispanos como Isabel Allende, Carlos Ruiz Zafón o Paulo Coelho.

Con esta ampliación del catálogo de *eBiblio*, se responde a las sugerencias de usuarios del servicio intere-

sados en la lectura en otras lenguas, especialmente en inglés, para el aprendizaje y práctica de otros idiomas. El servicio de *eBiblio* es gratuito y se puede acceder desde el *Catálogo de mediatecas* en alcobendas.org, o desde madrid.ebiblio.es/opac/ con el carné único de las bibliotecas públicas de la Comunidad de Madrid y la contraseña de usuario.

María Recrea presenta 'Drim, el despertador de sueños'



La escritora, educadora social y amante de la literatura María Recrea presenta en el Centro Cultural Pablo Iglesias su primera novela, *Drim, el despertador de sueños*, dentro del programa de las mediatecas municipales para fomentar el talento local. La obra habla de las pequeñas cosas, del amor a la familia, de las ganas de vivir. “Nunca hubiera escrito nada acerca de Drim si no creyera, con la certeza del que respira profundo con los ojos cerrados, que su vida cambiaría tu mundo”, cuenta María, quien invita al lector a descubrir el porqué de la frase de arranque: “Todo llega... incluso lo imposible”. María Recrea presentará su novela el viernes 5 de febrero, a las 19:30 h, y la entrada es libre.

Asambleas de distrito

- **Distrito Urbanizaciones:** lunes 15 de febrero, en el Centro Municipal La Esfera, a las 19 h. Inscripción: hasta el 10 de febrero, en la concejalía del distrito (Centro Cívico Anabel Segura), en el teléfono 91 659 76 00 (extensiones 3709 y 3721) o en el correo distritourbanizaciones@aytoalcobendas.org.
- **Distrito Centro:** martes 16 de febrero, a las 19 h, en el Centro Municipal La Esfera. Inscripción: hasta el 10 de febrero, en la concejalía del distrito (Plaza del Pueblo, 1),

en el teléfono 91 659 76 00 (extensiones 4335 y 4449) o en el correo distritocentro@aytoalcobendas.org.

- **Distrito Norte:** lunes 22 de febrero, a las 19 h, en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes. Inscripción: hasta el 17 de febrero, en la concejalía de distrito (Espacio Miguel Delibes), en el teléfono 91 490 07 40 o en el correo distritonorte@aytoalcobendas.org.

Toda la información esta disponible en la web municipal.





IMAGINA | Actividad gratuita, el viernes 12 de febrero, en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

Masajes para bebés en 'Imagina con Chupete'

Imagina con Chupete y la ONG Abenin nos proponen una actividad familiar dirigida a los más pequeños de la casa en la que se trabajará el masaje a bebés de 12 a 36 meses para una

correcta estimulación cognitiva y sensorial.

Las sesiones son gratuitas y tendrán lugar el viernes 12 de febrero en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, en dos turnos: bebés

de 12 a 23 meses, a las 17 h, y los de 24 a 36 meses, a las 18.

Hay 15 plazas infantiles en cada uno de los pases, que se cubrirán por orden de inscripción, que es gratuita. A partir del próximo miércoles, 3 de febrero, se pueden inscribir los empadronados, y desde el viernes 5, los no empadronados. La inscripción se puede realizar de forma presencial en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana (SAC) o, también, en los teléfonos 010 y 91 484 31 99.

Es necesario llevar calzado y ropa cómodos y un aislante o toalla. Los bebés deben estar acompañados en todo momento por un adulto.

Seminario de Adolescencia para Padres y Madres 2016

Se trabajará en grupo, se conocerán otras experiencias y se darán pautas que ayuden a apoyar a los hijos en este momento de cambio.

Las sesiones estarán coordinadas por un psicólogo.

Seminario de Adolescencia I. Del 2 al 23 de febrero, los martes, de 10:30 a 12:30 h, en Imagina; o de 17 a 19 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

Seminario de Adolescencia II. Grupo de mañana: del 5 al 26 de abril, los martes, de 10:30 a 12:30 h, en Imagina. Grupo de tarde: del 7 al 28 de abril, los jueves, de 17 a 19 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

Asistencia gratuita.

Inscripción: presencial o telefónica. Abierta para el *Seminario I*, y hasta el 31 de marzo, para el *Seminario II*, en el Centro Psicopedagógico Municipal (c/. Fuego, 73), teléfono 91 653 02 83.



BREVES. 'EL JUGUETÓN'. Imaginación, creatividad y expresión artística serán los ingredientes del *Taller de títeres* organizado por *El Juguetón* para este sábado, día 30. Los niños de tres a nueve años elaborarán sus propios personajes, dotándoles de vida con voces, movimiento e imaginación. Se desarrollará de 17:30 a 19:30 h en el Centro de Arte Alcobendas. Puedes coger tu pase desde las 17 h.

'AVENTURARTE'. El carnaval está a la vuelta de la esquina y *Aventurarte* invita a los chavales de 10 a 14 años a participar en el *desfile* de Alcobendas. Para ello, este sábado, de 18 a 20 h, se realizará en el Centro de Arte Alcobendas un *Taller de construcción de instrumentos con materiales reciclados* para lucirlos junto a los disfraces que también prepararán. Además, como todos los sábados, tienen a su disposición juegos de mesa y videojuegos.

BREVES. FORMACIÓN EN VOLUNTARIADO.

¿Te has planteado alguna vez hacer voluntariado? ¿No sabes cómo? ¿Eres voluntario y quieres actualizar tus conocimientos? Si es así, ya puedes inscribirte en el curso de la Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid que tendrá lugar los días 23, 24 y 25 de febrero.

En él se dará una visión general del voluntariado con el objetivo de enseñar y entrenar los conocimientos y habilidades necesarias para ser voluntario de forma individual o colectiva. Se informará también sobre cómo está organizado el movimiento voluntario en la Comunidad de Madrid y cuáles son los recursos existentes, y se impulsará el voluntariado juvenil en Alcobendas. El curso es gratuito, tiene una duración de 10 horas y expedirá diploma acreditativo. Descarga el impreso de inscripción de **imiginalcobendas.org** y envíalo a ojj@imiginalcobendas.org antes del 10 de febrero.

CÓMO RESOLVER CONFLICTOS. Si quieres conocer las herramientas que te pueden ayudar a solucionar conflictos, inscríbete en el próximo taller de la Escuela de Animación de Alcobendas. Los objetivos del mismo son clarificar conceptos como el conflicto, el autocontrol emocional y la escucha activa, el diagnóstico y análisis del origen de los conflictos interpersonales, los distintos tipos de comportamien-

to que se dan en los conflictos, los pasos y estrategias a seguir en su resolución, y las técnicas de negociación y reducción de ellos. El taller se realizará el jueves 18 de febrero, de 18 a 21 h. Tienen prioridad los jóvenes empadronados menores de 35 años con experiencia en actividades de ocio y tiempo libre. El precio para empadronados es de nueve euros y las preinscripciones se realizan hasta el martes 9 de febrero en **imiginalcobendas.org**.

30 AÑOS DEL CONSEJO DE LA JUVENTUD. El Consejo de la Juventud de Alcobendas (CJA) está de celebración. El órgano que representa a los jóvenes del municipio cumple 30 años. Para celebrarlo, durante todo este 2016, el CJA irá realizando diferentes actividades de conmemoración. La primera ha sido un vídeo donde los jóvenes que participan activamente en el mundo asociativo de Alcobendas han querido contar cómo fue su primera vez en el CJA. Esta iniciativa audiovisual se puede ver en la web **elconsejo.org** y, con ella, el Consejo de la Juventud quiere animar al resto de jóvenes de Alcobendas a que lo conozcan y participen en sus actividades. Si quieres saber qué hacen, formar una asociación, que tu voz sea escuchada..., puedes contactar con el CJA en la c/. Cáceres, 18 (de lunes a jueves, de 9 a 21 h, y los viernes, hasta las 14), o a través de su web y sus redes sociales.



Hotel Dome

★★★★

EVENTOS Y CELEBRACIONES

11 Salones y terrazas para reuniones y eventos
Ctra. Fuencarral-Alcobendas, km.8 (Las Tablas)

Tel.: 636 11 44 59 – 91 186 49 89

comercial@hoteldomemadrid.com

www.hoteldomemadrid.com



DESATRANCOS

(*) SIN DESPLAZAMIENTO

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

91 654 00 94

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

URGENCIAS

24

HORAS

IMAGINA TU NOCHE | Puedes apuntarte hasta el lunes 8 de febrero

Inscríbete en el 'Concurso de Cómicos' y podrás ser telonero del monologuista David Navarro

Este sábado, en La Esfera, a partir de las 17 h y dentro de *Imagina tu Noche*, te espera la competición de *breaking A Ras de Suelo*, con las competiciones *2 Vs 2* y *Seven to Smoke* y tres jueces de excepción.

Por otra parte, si quieres participar como telonero del monologuista David Navarro, que actuará el sábado 27 de febrero en Alcobendas, y llevarte una tarjeta por valor de cien euros, *Imagina tu Noche* te propone el *Concurso de Cómicos*. Si tienes entre 16 y 30 años, puedes participar, de manera individual o grupal, simplemente presentando un audio o vídeo de tu propuesta, que puede ser: un monólogo, una imitación o un chiste. El plazo para inscribirte finaliza el lunes 8 de febrero.

Consulta las bases completas en la web de Imagina: imaincobendas.org.

'Minitorneo' de fútbol sala

Debido al gran éxito de participación, vuelve, ya en su quinta edición, el *minitorneo* de fútbol sala, para todos los jóvenes que quieren disfrutar del fútbol por las noches y que tengan entre 16 y 30 años. El torneo se celebrará los sábados 20 y 27 de febrero, desde las 20 h, en el pabellón del colegio Bachiller Alonso López. Los

equipos interesados pueden descargar las bases y apuntarse hasta el jueves 11 de febrero a través de la web de Imagina. Hay un límite de 16 equipos.

Vales para cenas

Llega febrero y con él los vales descuento para disfrutar de una noche cenando a un precio asequible en el restaurante La Roux (c/. Francisco Largo Caballero, 20), que ofrecerá un menú especial a elegir entre tres primeros, tres segundos y tres postres por 10 euros.

Recuerda que también tienes vales descuento para el cine y la bolera.



Objetos perdidos

Se encuentran depositados en la sede de la Policía Local (Avenida de Valdelaparra, 124) los siguientes objetos perdidos:

REFERENCIA

CONCEPTO

8780/15

Teléfono Alcatel tipo bisagra negro/grís.

8784/15

Teléfono iPhone 5 blanco.

8793/15

Teléfono Sony Ericsson negro.

8810/15

Samsung Grand Prime.

8829/15

Teléfono Huawei negro.

8826/15

Teléfono iPhone negro con funda color.

8822/15

Teléfono Samsung negro.

8879/15

Sony Xperia con funda oscura. Pantalla rota.

8841/15

Sony Xperia negro-marrón.

8898/15

iPhone 4 negro con funda de silicona negra.

8920/15

iPhone 6 con funda marrón transparente.

8927/15

Smartphone Motorola con funda de silicona violeta.

Para poder recuperar el objeto, es necesario acreditar su propiedad. Horario de la Oficina Municipal de Objetos Perdidos: de 8 a 14 h.



DEPORTE | Invitación gratuita para ver el partido en Las Terrazas, el domingo, a las 12:30 h.

Alcobendas Rugby-VRAC Entrepinares, a las puertas de la final de la Copa del Rey

Este domingo, 31 de enero, el Alcobendas Rugby y el VRAC Quesos Entrepinares de Valladolid, vigente campeón del torneo, disputan una de las semifinales de la Copa del Rey, que se juega en Las Terrazas a partido único.

El encuentro dará comienzo a las 12:30 h. Después de 13 años, el *quince* local está a las puertas de disputar una gran final, tal como hizo en 2003 el legendario MARU. No lo tendrá fácil el equipo dirigido por Tiki Inchausti. Enfrente estará el VRAC Quesos Entrepinares de Valladolid, ganador de las dos últimas ediciones de Copa. Mientras el Alcobendas Rugby llega reforzado tras su última victoria en Ordizia (27-28), lograda en la última jugada del encuentro y que les deja en una

excelente quinta plaza en la clasificación de la liga de División de Honor en el año de su regreso a la élite, los vallisoletanos son líderes destacados, y eso que han jugado dos partidos menos. El pasado domingo aplastaron al CRC Pozuelo por 64-14.

Jugadores, técnicos y directivos del equipo *burdeos*

han hecho un llamamiento a la afición para que llene el campo. El equipo necesita del apoyo de la ciudad y, por eso, el Alcobendas Rugby y SietedíaS invitan a vivir el partido en directo. La entrada será gratuita presentando esta invitación en la puerta de Las Terrazas y disfrutar así del mejor rugby nacional.



BREVES. YUDO. Este domingo 31 tendrá lugar el torneo de yudo *Virgen de la Paz*, que organiza Aljuval. Se espera la participación de 250 jóvenes yudokas, que competirán en los tatamis instalados en el pabellón A del polideportivo municipal. La competición comienza a las 9 h.

TIRO CON ARCO. El domingo 24 de enero se celebró el *VI Trofeo de tiro con arco en sala 'Virgen de la Paz'* en el polideportivo municipal, prueba que puntuaba como primera tirada para la *Liga de Sala* de 2016.

'MINITENIS'. 37 niños de cuatro a ocho años de edad de ambos sexos participaron en el *I Torneo de minitenis*, organizado por el Club de Tenis Ciudad de Alcobendas en las pistas del polideportivo municipal.



NATACIÓN | Subcampeón de la Copa de España

El CNA asciende a División de Honor



El equipo absoluto del Club Natación Alcobendas, tras realizar un relevo memorable, consiguió los puntos necesarios para finalizar subcampeón de la Copa de España de Primera División y ascender a División de Honor, la élite de la piscina española. El equipo ha estado formado por Daniel San Román, Cristian Campo, David Alcolado, Javier Izaguirre, Adrián Izaguirre, Sergio Rodríguez, Jorge Gar-

cía Vaquero, Jorge Iglesia, Ignacio Lázaro, Jorge Morato, Guillermo Blanco, Carlos del Hoyo, David Coiduras y Miguel Ángel Tristán, con Rodrigo Bueno, director técnico del CNA, al frente.

A nivel individual, destacar las dos victorias de Guillermo Blanco en 200 braza y 200 estilos y la de Cristian Campo en 50 libre, los segundos puestos de Guillermo Blanco en 200 espalda y 400 estilos y de David Al-

colado en 100 espalda, y los terceros puestos de Jorge Iglesia en 50 y 100 mariposa y de Daniel San Román en 50 espalda.

Los relevos también estuvieron brillantes, ya que el 4x100 libre fue segundo y el 4x50 libre, tercero. Pero, sin duda, la llave del ascenso estuvo en la prueba final, en el relevo 4x100 estilos. El CNA afrontaba la tercera jornada de la Copa en primera posición, pero en las pruebas incluidas en el programa del día 24 no sumó excesivos puntos, por lo que todo se iba a decidir en la última carrera. El 4x100 estilos, formado por Alcolado, Blanco, Iglesia y Campo, tocó la pared con más de un segundo de ventaja y se alzó con el triunfo, con el que también lograban los puntos que aseguraban el ascenso del CNA a la élite de la natación española.

BREVES. 'ROLLER DERBY'. Mañana, sábado 30, a las 20 h, se juega en Alcobendas la primera edición de la Copa Federación de roller derby, organizada por la Federación Madrileña de Patinaje. Se trata de un deporte femenino de contacto, originario de Estados Unidos, que se juega con patines sobre una pista oval. Se patina siempre en sentido contrario a las agujas del reloj y consiste en un partido de dos tiempos de 30 minutos cada uno. Esta primera edición la disputan el Roller Derby Madrid y el Black Thunders Derby Dames. Entrada gratuita.

PATINAJE ARTÍSTICO. El Club Patinaje Artístico Alcobendas organiza su tradicional exhibición de patinaje por las fiestas de la Virgen de la Paz. Será hoy, viernes 29, a las 18:30 h, en el pabellón A del polideportivo.



MEDICINA DEPORTIVA | Dirigida a mayores de 65 años

Campaña sobre el ‘Síndrome de fragilidad’

El Ayuntamiento, a través del Servicio de Medicina Deportiva, va a realizar un estudio entre la población mayor de 65 años para detectar situaciones de fragilidad, un estado asociado al envejecimiento caracterizado por limitaciones funcionales que conllevan aumento del riesgo de incapacidad, pérdida de la resistencia, mayor vulnerabilidad a eventos adversos (como, por ejemplo, hospitalización, caídas, muerte prematura...) y una mayor dependencia.

Para la detección del denominado *Síndrome de fragilidad* se evalúan cinco criterios: la debilidad, la baja energía, la lentitud, los niveles bajos de actividad física y la pérdida de peso no intencionada.

Actualmente, el Servicio de Medicina Deportiva de la Ciudad Deportiva Valde lasfuentes, junto con investigadores de la Universidad

Autónoma de Madrid, están desarrollando *IMPACTO65+*, estudio donde se evalúan los niveles de actividad física y sedentarismo en población adulta mayor y se examina si estos niveles se asocian con el envejecimiento saludable, incluyendo la prevención de la fragilidad.

Ya se han realizado las primeras evaluaciones, restringidas a 90 usuarios de las instalaciones deportivas y a otro grupo de 60 usuarios de centros de mayores de la localidad. Los resultados preliminares nos indican que más del 60% se encontraba en un estado prefrágil o frágil.

En esta segunda fase se abre una campaña para toda la población de 65 años o más de Alcobendas. La valoración se realizará mediante una entrevista sobre sus hábitos de vida y un examen físico senc-

llo, que no durarán más de media hora. Además, se les proporcionará un pequeño monitor para valorar la actividad física que realicen durante 48 horas. Una vez finalizado el estudio, les será entregado un informe donde se detallarán los estados de fragilidad y cognitivo en el que se encuentran y la actividad física realizada, junto con unas recomendaciones adecuadas a sus hábitos de vida. Para concertar cita, los interesados deben hacerlo a través del teléfono 605 396 429 (martes, miércoles y viernes por la mañana), o pueden dejar su nombre y número de teléfono en el listado del Servicio de Medicina Deportiva de la Ciudad Deportiva Valde lasfuentes. Pueden asistir acompañados de sus amistades o, en el caso de tener dificultades de movilidad, por un familiar.

‘Día Multideportivo por la Integración y la Conciliación’

200 niños participaron el lunes 25 de enero en el *Día Multideportivo*, organizado por *Fundal* en el Pabellón de los Sueños y en el CEIP Federico García Lorca. Baloncesto, balonmano, hockey sobre patines, rugby y voleibol estuvieron presentes de nuevo y, junto a ellos, la Escuela de Taekwondo Jesús Tortosa y el Club de Tenis de Mesa, además de la Policía Local y Protección Civil.



TRABAJO

OFERTA

www.alcobendas.org
Bolsa de empleo



Administrativo de RR.HH.
Imprescindible manejo de programa A3NOM. Zona Plaza Castilla. rcasado@atisae.com.

Técnico informático para mantenimiento y administrador de sistemas, se valoran conocimientos de SAP y programación en SQL. 91 659 13 20 (preguntar por RR.HH.).

Oficiales de 1ª de cerrajería metálica para taller en San Agustín de Guadalix. 91 843 60 99.

Psicólogo/a para centro de reconocimientos situado en Alcobendas, en horario de mañana. Con habilitación para el ejercicio de actividad sanitaria. Autónomo/a. Residencia en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes. 91 651 75 91.

Forradora de peletería. Con experiencia. 674 695 181. rebecalangeftdz@hotmail.com.

Cocinero/a para bar-cafetería en el Barrio del Pilar. Se ofrece contrato indefinido. 616 758 689.

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 casas, portales, oficinas, plancho. 635 877 305.

Limpio, plancho, cuidado mayores, también fines de semana. 688 381 379.

Clases de corte y confección, modista, arreglos. 659 372 122.

Plancho, limpio, cuidado niños, mayores. 688 273 994.

A partir de 2016, los anuncios de demanda de empleo solo podrán publicarlos personas inscritas en la Bolsa de Empleo Municipal

Para que los anuncios de demandantes de empleo salgan publicados en la sección **De Todo un Poco** de SietedíaS, a partir de enero de 2016, las personas deberán estar dadas de alta en la Bolsa de Empleo (correo electrónico bolsaempleo@aytoalcobendas.org, teléfono 91 659 76 00, extensiones 2301 y 2303). De este modo, al presentar el anuncio para su publicación, podrán aportar fotocopia de la tarjeta en vigor de la Bolsa de Empleo que identifica su alta, pudiendo SietedíaS hacer las comprobaciones que considere oportunas para su verificación.

SietedíaS responde así a una demanda social y aporta garantías sobre las personas que desde estas páginas se ofrecen para trabajar.

Limpio casas, portales, oficinas, colegios. 617 719 285.

Asistenta por horas, limpio casas, cuidado mayores, martes tardes y jueves todo el día. 608 043 397.

Cuido niños, mayores, labores del hogar, por horas. 620 476 074.

Jardinero, cristalero, cuidado mayores, carné de conducir tipo B. 640 694 980.

Limpieza, jardinero, conductor, carné de conducir tipo B. 626 722 498.

Llevo niños al colegio, teleoperadora, recepcionista, auxiliar de clínica. 679 690 287.

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

Reponedor, cajero, preparador de pedidos, carnés de carterillero y de manipulador. 650 619 806.

Clases de lógica matemática y lectoescritura de infantil, inglés y lengua de primaria. 697 215 604.

Cuido mayores, tardes. 620 781 754.

Cuido niños, mayores, en casa y hospitales, también noches. 669 444 097.

Cuido niños, labores del hogar. 687 016 224.

Externa, cuidado mayores. 688 434 123.

Cuido mayores, niños, cocino, plancho, limpio. 695 938 288.

Peón de la construcción,

conserje, suplencias, acompañante de mayores, soldador, auxiliar de servicios. 642 586 533.

Limpio, dependienta, camarera, cuidado mayores, niños. 722 350 481.

Esteticista, masajista, cuidado mayores, niños, plancho, limpio, camarera de hotel, cocinera. 717 145 616.

Limpio oficinas, portales, buzoneadora, conserje, reponedora, clasificadora de cartas y documentos, manipuladora, cajera. 648 962 443.

Ayudante de pintor, construcción, mozo de almacén, ayudante de cocina, repartidor de publicidad. 690 180 522.

Limpio, atención a mayores, niños, plancho, tardes. 679 724 151.

VIVIENDAS VENTAS

Piso en urbanización Buenos Aires, 3 dormitorios, salón, cocina, baño, trastero, ascensor, 3ª planta, 2 terrazas. 160.000 €. 91 652 29 42.

Piso, 3 dormitorios, cocina amueblada, salón con terraza, patio, calefacción de gas natural. 606 214 818.

Apartamento en Oropesa de Mar, a 70 m. de la playa, 1 habitación, 1ª planta, aire acondicionado, ascensor. 53.000 €. 91 302 17 13.

ALQUILER

Habitación a persona no fumadora. 687 016 224 .

Habitación a chica. 617 887 658.

Habitación a chica , calefacción central, wifi. 220 €, gastos incluidos. 618 273 998.

Piso, 2 habitaciones, cocina equipada, baño, amplio salón, orientación sur, luminoso. 550 €. 606 026 297.

Habitación a chica, internet, cerca de paradas de metro y bus. 647 016 488.

Habitaciones (2), una para matrimonio y otra individual, zona centro, cerca de metro y bus. 658 555 263.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo **plaza de garaje** en Paseo de la Chopera. 7.200 €. 619 065 081.

Vendo **plaza de garaje** en aparcamiento para residentes Parque de Andalucía. 600 810 952.

Vendo **plaza de garaje** en Parque Antonio Machado. 15.000 €. 91 241 74 83.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Jarama. 615 557 290.

Alquilo **plaza de garaje** en zona Ruperto Chapí-Constitución. 70 €. 91 652 34 75.

Vendo **plaza de garaje** en Plaza de la Artesanía. 7.935 €. Otra en la c/. Melilla. 617 975 537.

Alquilo o vendo **plaza de garaje** en Plaza de Rosa Chacel. 627 406 908.

Vendo o alquiler **plaza de garaje** en Avenida de España. 676 322 494.

Alquilo **plaza de garaje** para coche y moto en Travesía de Huesca. 659 713 743.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Palestina. 40 €. 676 391 019.

Alquilo o vendo **local-oficina** de 50 m. en San Sebastián de los Reyes, calle peatonal, gran escaparate, 2 aseos, salida de humos, plaza de garaje. 550 €. 610 042 434.

Vendo **plaza de garaje** en c/. San Vicente. 686 947 594.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. San Isidro. 636 996 391.

Vendo **local** de 260 m. en zona centro. 650 061 441.

Alquilo **plaza de garaje** en Plaza de la Artesanía. 616 345 935.

Alquilo o vendo **gimnasio** en San Sebastián de los Reyes, 185 m. 630 894 919.

VARIOS

Cama tipo tren con armario de 70 cm. de ancho, cama superior de 90x200 cm. y cama inferior de 90x190 cm. 601 368 303.

Tresillo rinconera. 667 614 228.

Wii, 2 mandos con funda y 9 juegos. 607 665 816.

Bicicleta infantil, cortacésped y curso de inglés. 620 501 886.

Muebles de oficina. 628 146 148.

Canapé abatible en color azul, colchón de muelles de 90x200 cm. 616 356 472.

Sofá de 2 plazas en color crudo de 2 m. de largo. 639 038 455.

Ropa de niño de 2 a 4 años, zapatos de mujer, nº 35. 628 659 624.

Gabardinas distintas tallas, lavabo con armario, discos de vinilo, 2 estores, relojes, chaqueta gris. 687 559 670.

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL

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, y una hora antes de su inicio.

AUDITORIO PACO DE LUCÍA:

Ciclo Alcobendas Clásica. Cuéntame, el Gran Guateque. Orquesta Clásica Santa Cecilia. Sábado 30 de enero, a las 19:30 h. Precio: 15 €. Ensayo al público, a las 12 h: 1 €. (Entradas para el ensayo, solo en taquilla).

EXPOSICIONES:

- **Colección Bassat, 1947-1979.** Arte contemporáneo. Visita guiada: sábado 30 de enero, a las 11 h.

- **Zonians, de Matías Costa.** Fotografía.

CENTRO CÍVICO ANABEL SEGURA

Avenida de Bruselas, 19. Teléfono: 91 484 16 85. De lunes a viernes, de 10 a 21 h, y sábados de 16:30 a 20.

EXPOSICIÓN:

La impresión de la luz, de Juan del Pozo. Pintura.

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.

CINE EN FAMILIA:

Gru, mi villano favorito. Domingo 31 de enero, a las 12 h. Precio: 1,50 €.

VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO: en la red de taquillas municipales, en www.ticketea.com y en el teléfono 902 044 226.



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_Policia
Protección Civil@ALCBDS_Prote
Asociaciones@ALCBDS_Asociaci
Consumo@ALCBDS_Consumo
StartUp@ALCBDS_StartUp
E. Música y 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 4 de febrero.

KINÉPOLIS DIVERSIA

Entradas: www.kinopolis.es.

ALVIN Y LAS ARDILLAS.

FIESTA SOBRE RUEDAS

CREED: LA LEYENDA DE ROCKY

EMBARAZADOS

JOY

LA CHICA DANESA

LA GRAN APUESTA

LA QUINTA OLA

LOS ODIOSOS OCHO

OCHO APELLIDOS CATALANES

ÓPERA EN DIRECTO: LA TRAVIATA

PADRES POR DESIGUAL

PALMERAS EN LA NIEVE

PESADILLAS

SPOTLIGHT

STAR WARS: EL DESPERTAR DE

LA FUERZA

CINESA LA MORALEJA

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

ALVIN Y LAS ARDILLAS.

FIESTA SOBRE RUEDAS

CARLITOS Y SNOOPY.

LA PELÍCULA DE PEANUTS

CREED. LA LEYENDA DE ROCKY

EL PUENTE DE LOS ESPÍAS

EMBARAZADOS

JOY

LA CHICA DANESA

LA GRAN APUESTA

LA TRAVIATA

LOS ODIOSOS OCHO

PALMERAS EN LA NIEVE

SPOTLIGHT

STAR WARS. EL DESPERTAR DE

LA FUERZA

FARMACIAS DE URGENCIA

DEL 29 DE ENERO AL 5 DE FEBRERO

- 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

Obtenga su ticket en la APP de Alcobendas o en
www.alcobendas.org

✉ sac@aytoalcobendas.org

www.alcobendas.org

VIERNES 29**18 H. LA ESFERA****BAILES DE SALÓN**

A las 18 h, *Tardes de Baile de Mayores*.

Entradas: 1,04 euros. Y a las 22 h, *Noches de Bailes de Salón-Especial Virgen de la Paz*, organizado por la Asociación de Bailes de Salón 'El Pisotón'. Habrá clase con el profesor Jonathan Oliver y exhibición de baile latino, tango y ritmos americanos. Entradas: 4,50 euros.

SÁBADO 30**11 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS VISITA GUIADA**

Visita guiada a la *Colección Bassat*. Muestra de los años más interesantes del arte contemporáneo catalán.

12 Y 13 H. MUNCYT RUEDAS Y MANIVELAS

Talleres sobre esta exposición temporal que ofrece la oportunidad de descubrir algunos de los astutos mecanismos técnicos que se esconden tras los objetos cotidianos. También habrá talleres el domingo 31.

17:30 H. CENTRO COMERCIAL EL ENCINAR FLASHMOB

Demostración de baile abierta al público y a cargo

de los alumnos del Estudio de Danza Guillermina de Bedoya.

19 H. TEATRO AUDITORIO MUSICAL: LA CORONACIÓN DE LA VIRGEN

Organizado por la Hermandad Nuestra Señora de la Paz. Entradas: 10 y 15 euros.

19:30 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA DEL CENTRO DE ARTE CUÉNTAME, EL GRAN GUATEQUE

La Orquesta Clásica Santa Cecilia cierra el *Ciclo Alcobendas Clásica* con un concierto muy peculiar con melodías del pop español de los años 60 y 70. Entradas: 15 euros. Por la mañana, a las 12 h, habrá un ensayo didáctico.

20 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS FESTIVAL DE DANZA ÁRABE

Los cuatro elementos se llama el espectáculo organizado por Al-Firdaus. Entradas: 4 euros.

20 H. LA ESFERA CONFERENCIA Desafío de moros y cristianos en las romerías marianas de Galicia, a cargo

de Antonio Troncoso. Organiza: Xuntanza de Galegos.

DOMINGO 31**12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS GRU, MI VILLANO FAVORITO**

En *Cine en Familia* podremos ver la historia de un villano que quiere robar la luna y, en su camino, aparecen tres niñas huérfanas a las que debe cuidar. Entradas: 1,50 euros (en taquilla).

LUNES 1**11:30 H. MUNCYT EXPOSICIÓN**

Inauguración de la exposición de las 40 ilustraciones del *Premio Internacional de Ilustración Científica 'Il-lustraciencia'*. Román García, ganador de la segunda edición del certamen, elaborará una ilustración en directo.

18:30 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS PRESENTACIÓN LITERARIA

Del libro *Balada de aquel niño que descubrió un mundo en la villa de Alcobendas*, de José Luis Clemente Girón.

MIÉRCOLES 3**17 H. LA ESFERA BAILE DE CARNAVAL DE MAYORES**

Se sorteará un viaje

para dos personas entre los que vayan disfrazados y sean socios de los centros de mayores. Entradas: 1,04 euros.

VIERNES 5**19:30 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS TALENTO LOCAL**

La escritora y educadora social María Recrea presentará su obra *Drim, el despertador de sueños*.

20 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS CINE EN VERSIÓN ORIGINAL

Se proyectará la película checa *Kolya*. Organiza: Asociación Cine Invisible.

22 H. GRAN BAILE DE MÁSCARAS LA ESFERA

Con premios para los mejores disfraces y actuación de la Orquesta Platino. Entradas: 3,5 euros (en las taquillas municipales y una hora antes del baile).

EXPOSICIÓN**1 AL 14 DE FEBRERO. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS LÍMITES DEL CRECIMIENTO**

Organizada por la ONGD Entrepueblos, sobre el agotamiento de los recursos naturales y el cambio climático.



Sara Baras



TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS FEBRERO A MAYO 2016

FEBRERO

The princess and the dragon

TÍTHERS EN INGLÉS
DOMINGO 14 - 18 H.
ABONO FAMILIA

Compañía Nacional de Danza

DANZA - VIERNES 26 - 20 H.
ABONO GENERAL

AMIGOS DEL TEATRO

ABONOS: GENERAL | ALTERNATIVO | FAMILIA

www.alcobendas.org



PLATEA PROGRAMA ESTATAL DE ARTES ESCÉNICAS

MARZO

El minuto del payaso

JUEVES 3 - 20 H.
PURO TEATRO

Coque Malla

MÚSICA - VIERNES 4 - 20 H.
ABONO ALTERNATIVO

Rigoletto

ÓPERA - SÁBADO 5 - 20 H.
ABONO GENERAL

Si la cosa funciona

TEATRO - SÁBADO 12 - 20 H.
ABONO GENERAL

Chefs

GESTUAL-HUMOR
DOMINGO 13 - 18 H.
ABONO FAMILIA

Novecento

JUEVES 31 - 20 H.
PURO TEATRO

ABRIL

Ligeros de equipaje

TEATRO - VIERNES 1 - 20 H.
ABONO ALTERNATIVO

Nuestras mujeres

TEATRO - SÁBADO 2 - 20 H.
ABONO GENERAL

Noa

MÚSICA - SÁBADO 9 - 20 H.
ABONO GENERAL

El avaro

JUEVES 14 - 20 H. PURO TEATRO

Gandini Juggling

CIRCO - VIERNES 15 - 20 H.
ABONO ALTERNATIVO

Faboo

TEATRO-OBJETOS - SÁBADO 16 - 18 H. ABONO FAMILIA

Reikiavik

TEATRO - SÁBADO 23 - 20 H.
ABONO GENERAL

Ali Baba

TEATRO - DOMINGO 24 - 18 H.
ABONO FAMILIA

MAYO

Lavar, marcar y enterrar

TEATRO - SÁBADO 7 - 20 H.
ABONO GENERAL

Espinete no existe

HUMOR - VIERNES 13 - 20 H.
ABONO ALTERNATIVO

Stacey Kent

MÚSICA - SÁBADO 14 - 20 H.
ABONO GENERAL

Los Rockids

MÚSICA - DOMINGO 15 - 18 H.
ABONO FAMILIA

Sara Baras

DANZA-FLAMENCO - SÁBADO 28 - 20 H. ABONO GENERAL

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 CHIOPERA 59
DE MARTES A SÁBADO (NO FESTIVOS)
DE 11 A 12:30 H.

• TAQUILLA DEL CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
TEL. 91 220 49 40 - C/ MARIANO SEBASTIÁN (ZUEL 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