

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |



Jornadas de Empleo y Emprendimiento



El CEIP Parque de Cataluña será bilingüe el próximo año



Monólogos de humor del Consejo de la Juventud



El día 31, 'Concierto de Primavera' de la Banda Municipal

PIDO AYUDA PARA MI PAPÁ

Hola, tengo 11 años y quiero escribir esta carta para que ayuden a mi papá a encontrar trabajo.

El otro día, en el SietedíaS, mi mamá leyó en voz alta una noticia sobre la “Reunión del consejo general del Pacto Local por el Empleo” y decía que están ayudando a las personas mayores de 45 años a tener un trabajo.

Mi padre tiene 46 años y es muy buen trabajador y muy inteligente. Ha trabajado en empresas inglesas y españolas en un departamento que se llama de Recursos Humanos y ha ayudado a muchas personas, pero ahora a él no le llaman de otras empresas y él piensa que es porque es muy mayor.

Ahora, papá cuida de mí y de mi hermano y nos lleva al cole y nos hace la comida y a nosotros nos encanta, pero sé que él está triste, por eso quiero pedir que el Ayuntamiento y las empresas de Alcobendas le ayuden a encontrar un trabajo que le guste como el resto de papás de mis amigos. Muchas gracias.

Maite

DON CIRILO 'EL PRACTICANTE'

Así es como se le conoce. Ha cumplido 100 años, de los cuales más de 70 los ha dedicado a Alcobendas. En su época activa, atendiendo nacimientos, enfermedades e, incluso, accidentes, y todo lo que se le solicitara, ya fuese asunto social o profesional. Respetado y querido

por todos los que les conocen. Esposo, padre, abuelo y bisabuelo ejemplar. Siempre pendiente de su familia, transmitiendo a los suyos sus conocimientos, vivencias y valores de su dilatada vida. Os damos las gracias a todos los que os acercáis a él, no ve y oye muy poco, pero si alguien le habla, enseguida le reconoce y le dice: “Eres tal o cual persona”, y si le ha atendido como profesional, se siente orgulloso de ello. Su familia agradece al pueblo de Alcobendas el cariño y respeto que le mostráis siempre.

Familia Calvo Muñoz

NUESTROS AMIGOS LOS ANIMALES

Vengo a dar todo mi apoyo a la carta publicada por Miriam Chamón en el SietedíaS nº 1.459 en el que con maestría nos detalla que los seres vivos que nos rodean son nuestros compañeros en la existencia y que el hecho de respetar a los animales NO implica quitar derechos a los niños, sino convivir todos en paz y en armonía respetando

las normas de convivencia y la naturaleza. Cada día que pasa nos sorprende más una cosa: “la crueldad del ser humano y la ternura de los animales”.

Hago un llamamiento a las instituciones para que nuestros compañeros de existencia, nuestros amigos los animales y sobre todo los domésticos (que tantas vidas humanas salvan) tengan un régimen de protección mayor, un mayor control (desde el amor y el cariño) para los abandonados (¿cómo podrán?) y una sensibilidad mayor con todo ser que siente y padece. Pienso que algún día (a colación de las algunas salvajes fiestas de algunos pueblos de mi querida España en los que la diversión es torturar a un ser vivo hasta que cae rendido y molido a palos y a cuchillazos, ¿dónde está ahí la diversión?) nos estudiarán (como nosotros con los circos romanos) y se llevarán las manos a la cabeza. Cambiemos la frase lapidaria y ciertamente triste de Arthur Schopenhauer “el hombre ha hecho de la tierra un infierno

Curso de Ilustración

Duración: siete meses.

Titulación: Certificado de Profesionalidad Nivel III.

Curso gratuito.

Requisitos: ser menor de 30 años (*Garantía Juvenil*), estar desempleado, estar en posesión del título de Bachillerato y tener conocimientos mínimos de informática.

Comienzo: en abril.

Horario: de 8:30 a 13:30 h.

Información e inscripción: Centro de Formación e Inserción Laboral (c/ Ramón y Cajal, 30. Teléfono 91 661 64 87).



para los animales"...Todavía estamos a tiempo!

Olga M^a Arranz Santos

AGRADECIMIENTO AL SERVICIO DE LIMPIEZA DE LA CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Quisiera aprovechar este espacio, si me lo permiten y fueran tan amables, para agradecer y elogiar el buen trabajo y dedicación que realiza especialmente el servicio de limpieza de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, mucho más aún cuando no todos los usuarios, por lo que sea, nos comportamos como debiéramos. Por ello, y con más

razón, quisiera agradecerles su enorme labor por tantos momentos en los que, a pesar de la enorme afluencia y concurrencia de usuarios, ustedes (con su esfuerzo y trabajo, casi siempre efímero por todos nosotros y, sin embargo, tan necesario) siempre están ahí para que todo esto no deje de funcionar.

José Ángel Vecino

Dirija su carta a Sietedías a través de la web municipal en *Comunicación On-line* (apartado *Sietedías-Cartas*) o del correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org.

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

ACLARACIÓN

En el pasado número publicamos en la página 28 una información sobre hockey sobre patines acompañada de una foto omitiendo el nombre de su autor: Fernando Muñoz Fontaneda.



#Alcobendas

Encarna Hernández @encarnahr

Súper interesante cómo está planteada la nueva participación ciudadana en @ALCBDS_Ayto. Con un plan de escucha activa (de verdad) y con la ciudadanía #influyente en el centro (a veces hay que recordarlo). @javarteaga @fempcomunica @fempex1.

VirgendelaPaz @VirgendelaPaz_

¡Este domingo no hagáis planes! A las 18 horas llevamos en procesión a la Virgen de La Paz desde la Iglesia de San Pedro hasta su Ermita. ¿Nos acompañáis? Y una vez allí, Misa.

TopEmprendedores @Emprendetop

¡Comienza la cuenta atrás! El lunes 25 de marzo tendrá lugar la @ALCBDS_StartUp en el Centro de Arte Alcobendas. Este #evento contará con todas las #startups aceleradas por el @ALCBDS_Ayto. Todos los detalles en nuestro blog de @Emprendetop

SE_Comercio @SE_Comercio

#PremiosNacionalesComercio continuamos con la entrega del Premio Nacional en la categoría de Ayuntamientos al Ayuntamiento de Alcobendas @ALCBDS_Ayto #ComercioInforma #PequeñoComercio.



Sietedías
Revista municipal de Alcobendas



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
IGNACIO GARCÍA DE VINUESA

Directora de Comunicación:
Teresa Alonso-Majagranzas

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

Teléfono: 91 659 76 00.
comunicacion@aytoalcobendas.org

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:

Ricardo Calonge

Marta Sanz

Fotografía:

Carmen Martínez

David Villar

Corrección de textos:

Pedro I. Gómez

Apoyo a Redacción:

María Montilla

Myriam Sabador

Colaborador en Fotografía:

Javier Arcenillas

Preimpresión digital:

Departamento de Comunicación

Imprime: **Litofinter.**

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost.**

Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **48.000 ejemplares.**

Distribución gratuita.

Suscríbese a **Sietediasdigital** en
www.alcobendas.org

Impreso en papel reciclado.



EFQM
Excellence
Award
2016

OBRAS | Situada en la confluencia de las avenidas Olímpica y de la Ermita

Comienza la remodelación paisajística de la glorieta dedicada a Juan Antonio Samaranch



La Glorieta Juan Antonio Samaranch está siendo remodelada paisajísticamente por el Ayuntamiento de Alcobendas con el fin de mejorar la sostenibilidad de sus plantaciones y la belleza del entorno. Situada en la confluencia de las avenidas Olímpica y de la Ermita, lleva desde 2011 el nombre del expre-

sidente del Comité Olímpico Español (COE). Los trabajos tienen un plazo de ejecución de cinco semanas. En la parte central se mantendrá la bandera olímpica, sobre una pequeña pradera con forma de doble punta de flecha, en la que se plantarán cuatro magnolios y cuatro palmeras. Separando esta parte central y los dos casquetes laterales, se ha diseñado una zona decorativa de áridos con cuatro macizos de flor de temporada. El busto dedicado a Samaranch estará en un lateral de la circunferencia junto a unos ejemplares de manzano y peral de flor. En el otro lado de la circunferencia, se situarán varias palmeras. Todas son especies hipoalérgicas, que aumentan la biodiversidad y la masa arbórea en esta zona de Arroyo de la Vega.



Nuestro equipo, nuestro principal valor



El proyecto es
lo que nos diferencia

Veray Guerra (Subdirectora de Secundaria), Diana Díaz (Orientadora), Roberto Serrano (Profesor de Primaria), Alejandra Barbero (Personal Auxiliar), Julio Limón (Mantenimiento), Vanesa Martínez (Personal Auxiliar), Mónica Jiménez (Profesora de Infantil), Mari Cruz García (Cocina), Rosa Mª Labajo (Profesora de Infantil).

www.colegiobase.com
Camino Ancho 10, La Moraleja. Alcobendas.

PISOS VENTAS

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

A002. DEHESA VIEJA. Oportunidad, 80 m, reformado, 2 dormitorios, salón independiente de 20 m, cocina equipada, trastero, 1 plaza de garaje, segunda plaza de garaje opcional. **239.000 €.**

A101. AVENIDA DE LA SIERRA. Luminoso, 75 m, bajo exterior, soleado, 3 dormitorios, 1 baño, cocina amueblada, muy bien comunicado. **173.000 €.**

C002. DEHESA VIEJA. Excelente piso, 95 m, luminoso, reformado, 3 dormitorios, 2 baños completos, amplia cocina equipada, aire acondicionado por conductos, 2 plazas de garaje. **297.000 €.**

ALCOBENDAS

A194. MARQUÉS DE LA VALDAVIA. Reformado, 85 m, luminoso, con terraza en el salón, 3 dormitorios, cocina equipada, muy bien comunicado. **174.000 €.**

B001. MANUEL DE FALLA. Oportunidad, 55 m, 2 dormitorios, 1 baño, cocina equipada, junto al metro. **119.000 €.**

C001. FUENTE LUCHA. Primeras calidades, soleado, reformado, 85 m, 2 dormitorios, 2 baños, salón independiente, cocina equipada, 2 plazas de garaje y trastero en urbanización con piscina. **255.000 €.**

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

Del 27 al 29 de marzo, en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes, desde las 10 horas

'8ª Jornadas de Empleo y de Emprendimiento'

Ponencias, mesas redondas, talleres, entrevistas de trabajo... tendrán lugar en las 8ª *Jornadas de Empleo y de Emprendimiento*, del 27 al 29 de marzo, en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes. Un total de 20 empresas participan en las jornadas con ofertas de empleo y realizarán entrevistas de trabajo a candidatos seleccionados previamente por los técnicos de Empleo entre las personas inscritas en la Bolsa de Empleo. Quedan vacantes en las siguientes ofertas: vendedor de textil con experiencia, programadores júnior, mecánicos de automóviles, vendedor de accesorios de automóviles, camarero con experiencia mínima de un año, auxiliares de ayuda a domicilio y personal de ludoteca. Con certificado de discapacidad, quedan vacantes para operario de limpieza y técnico de mantenimiento. Las personas que cumplan con estos perfiles y estén interesadas en realizar una entrevista pueden entregar su currículum hasta el lunes 25 en la Bolsa de Empleo Municipal o acudir directamente el miércoles 27, a las 10 h, a la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.

Ponencias del miércoles 27 de marzo

- 10:00 h. **Inauguración de las jornadas.**
- 10:30 h. **Competencias más demandadas para mejorar tu futuro profesional.** Nilton Navarro, Social Media Manager Infojobs.
- 11:15 h. **Gestión eficaz del tiempo en la búsqueda de empleo.** Laura Ramírez, de OrientaT.
- 12:00 h. **Búsqueda de empleo a través de las redes sociales.** Alicia Vázquez, de Grupo Adecco.
- 12:45 h. **Mesa de empresas sobre la incorporación del talento sénior en los equipos.**

Ponencias del jueves 28 de marzo

- 9:30 h. **Ayudas para emprendedores de la Comunidad de Madrid.** Atilio Guerrero, técnico de la Unidad de Autónomos, Economía Social RSE de la Comunidad de Madrid.



- 10:15 h. **Te ayudamos a emprender: servicios y ayudas del Ayuntamiento de Alcobendas.** Nieves Cuesta, directora general de Fomento del Empleo del Ayuntamiento de Alcobendas.
- 11:00 h. **Aprende a vender utilizando técnicas de 'networking'.** José Rico, CEO y fundador de KCN Kairo Club de Negocios.

• 12:00 h. **Dinámica rápida de técnicas de Redes de Contacto 'Networking'.**

Cada emprendedor conseguirá un mínimo de 20 contactos profesionales y empresariales que le puedan ayudar en su proyecto y a sintetizar su idea de negocio en un espacio breve de tiempo. **Inscripción:** en emprendealcobendas.org.

Viernes 29 de marzo

- De 10:00 a 12:00 h, en el departamento de Empleo del Ayuntamiento de Alcobendas (Plaza Mayor, 1-2ª planta). **Sesión de asesoramiento a emprendedores.** Cómo crear una empresa o negocio, darse de alta, subvenciones, ayudas y financiación, cómo determinar la viabilidad de un proyecto empresarial con el objetivo de ayudar a madurar la idea de negocio. **Inscripción:** en emprendealcobendas.org.

ALIMENTACIÓN SANA | El domingo 31 de marzo, en el Paseo de Valde las Fuentes

Vuelve el ‘Mercado Agroecológico’



Quesos artesanos de cabra y oveja, cerveza artesana, vino, vermut y aceite ecológico, pan de masa madre, empanadas, aceitunas de Campo Real, huerta ecológica y de Madrid, miel de la sierra, azafrán, cosmética natural, mermeladas artesanas, destilados de jengibre y flor de hibisco, carne de la Sierra del Guadarrama, zumos naturales, huevos ecológicos, pastelería para todos y sin gluten.

PASEO DE VALDELASFUENTES
DOMINGO 31 de marzo

Más de 25 productores de proximidad de toda la región traerán a Alcobendas

su oferta el domingo 31 de marzo. Y es que vuelve el *Mercado Agroecológico* a nuestra ciudad, una actividad que está teniendo una gran acogida.

Será, como es habitual, en el Paseo de Valde las Fuentes –en la zona colindante con la calle José Hierro–, de 10 a 14 h.

Los productores pondrán a la venta quesos artesanos de cabra y oveja, cerveza artesana, vino, vermut, aceite, pan de masa madre, empanadas, aceitunas de Campo Real, miel, azafrán, cosmética natural, merme-

ladas, destilados de jengibre y flor de hibisco, carne de la sierra del Guadarrama, zumos naturales, huevos ecológicos y pastelería con y sin gluten.

En general, se trata de productos frescos, naturales, recogidos el mismo día, que no pasan por cámaras y ecológicos, lo cual es garantía de calidad y de salud.

Además de poder hacer nuestras compras, como es habitual, durante las horas del mercado habrá un espacio donde poder degustar los productos.

El ‘Premio Nacional de Comercio’ ya está en Alcobendas

Esta semana, el alcalde, Ignacio García de Vinuesa, en nombre de la ciudad, ha recogido de manos de la secretaria de Estado de Comercio, Xiana Margarida Méndez, el *Premio Nacional de Comercio* en la categoría *Ayuntamientos*. Para su concesión, el Ministerio ha valorado los programas integrales que ha llevado a cabo el Ayuntamiento en los últimos cinco años y que se enmarcan dentro del *Plan de Impulso y Regeneración Comercial*, iniciativa municipal, en colaboración con las asociaciones empresariales, que ha dado una especial importancia a la innovación y a las nuevas tecnologías (formación y jornadas sobre temas tales como redes sociales, comercio electrónico, comunicación digital, *ciberseguridad*, *marketing* digital, puesta en marcha de plataformas de formación y venta virtual, programas de aceleración a *startups*...). A ella se unen el programa de subvenciones para la creación de nuevos comercios y fomento del empleo o las campañas de dinamización (*Alcostock*, *El Comercio sale a la calle*, *Mercado Agroecológico*, *Ruta de la Tapa*, *Días de Cuchara*, *Sello de Restauración Alcobendas*, *Campaña de Navidad*...).



ACTUALIDAD | Una página de ventas 'online' conectada a las grandes plataformas

compraencobendas.com, el gran impulso al comercio local de Alcobendas



En el marco del *III Encuentro de Comercio Urbano de Alcobendas*, se presentaba la pasada semana la primera plataforma local de venta *online*: compraencobendas.com, creada por el Ayuntamiento de Alcobendas con la tecno-

logía de venta *omnicanal* desarrollada por MODDO.

A partir de ahora, se abre un mundo de posibilidades para los comercios de Alcobendas, los cuales, a la venta directa a pie de calle en su establecimiento, pueden sumar la venta a través de Internet gracias a esta iniciativa, que está conectada a los principales plataformas de ventas (AliExpress, eBay, Amazon, Just Eat, Modalia, El Armario de la Tele...). Los comercios que se adhieran puedan así hacer llegar sus productos y servicios a cualquier punto. A través de una aplicación gratuita, los comerciantes podrán colgar sus productos (fotografía, descripción, precio...), que aparecerán en

compraencobendas.com y también en las principales plataformas digitales de venta (*marketplaces*). Solo pagarán una pequeña comisión por las ventas que realicen.

Los comercios interesados en adherirse a esta plataforma pueden hacerlo directamente entrando en compraencobendas.com.

Los compradores, por su parte, podrán realizar sus compras con todas las garantías y recibir los pedidos de manera exprés en su domicilio o recoger en tienda, y tendrán a su disposición un servicio de atención al cliente.

Curso 'Solución de problemas y toma de decisiones'

DIRIGIDO A EMPRESAS

Objetivos: tomar mejores decisiones y más eficaces; saber generar alternativas viables para tomar decisiones; evaluar una situación y establecer criterios de elección; encontrar soluciones óptimas y eficaces a los problemas; distinguir entre las causas, causa principal y los síntomas de un problema; saber recopilar, clasificar y aplicar la información necesaria y precisa; y concretar los problemas y actuar ante situaciones que los generan.

Fecha: del lunes 1 al jueves 4 de abril, de 17 a 20 h, en el Centro de Empresas Municipal.

Inscripción: en el departamento de Comer-

cio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades, en el correo desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org y en la web municipal alcobendas.org, dentro del apartado *Empresas, Empleo y Comercio*, en *Formación empresarial*.

Pleno Municipal

La próxima sesión ordinaria del Pleno Municipal será el martes 26 de marzo, a las 10 h, en el salón de sesiones. El orden del día se puede consultar en alcobendas.org. La sesión plenaria se puede seguir en la crónica que se hace a través de Twitter en [#PlenoAlcobendas](https://twitter.com/ALCBDS_Plano), por *streaming* y en el canal YouTube del Ayuntamiento.



COOPERACIÓN | Del 1 al 5 de abril y la formación la imparten los técnicos del Ayuntamiento

36 responsables iberoamericanos asistirán a la ‘V Escuela de Gestión Municipal Excelente’



36 alcaldes, concejales y responsables municipales de 12 países de Iberoamérica participarán del 1 al 5 de abril en la quinta edición de la *Escuela de Gestión Municipal Excelente (EGME)*, cuyo objetivo es compartir el modelo de gestión de Alcobendas. El programa vuelve a contar con la subvención del Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación, que aporta casi la totalidad de su financiación.

Más alumnos

Acudirán más alumnos que nunca –36 de 12 países– y, por vez primera, llegarán a Alcobendas cuatro participantes de Cuba. La delegación más numerosa será la mexicana, con ocho representantes, seguida de las de Ecuador, Chile y San Salvador, con cuatro integrantes, al igual que la cubana. A nuestra ciudad llegarán tres miembros de Venezuela, dos de Perú, Uruguay y Colombia y uno de Nicara-

gua, Brasil y República Dominicana.

Se han recibido más solicitudes que plazas existentes. En la selección de los aspirantes, se ha optado por el perfil de un municipio con un nivel de recursos medio, con el fin de que los contenidos se implanten a corto-medio plazo.

Más de 40 buenas prácticas

Al otro lado del Atlántico se están desarrollando ya más de 40 buenas prácticas sobre diferentes aspectos de la gestión de los municipios iberoamericanos.

El programa se condensa en cinco jornadas formativas que impartirán los técnicos y directivos del Ayuntamiento de Alcobendas. La *escuela* combina módulos teóricos con visitas a varias instalaciones y servicios, como la Ciudad Deportiva Valdela-fuentes, el Centro de Arte Alcobendas, el Jardín de la Vega, el Punto Limpio, el Edificio Integral de Seguridad de la Policía Local o varias áreas temáticas infantiles.

‘Gymkana STEM 2019’

Las pruebas están relacionadas con el área científico-tecnológico (*Science, Technology, Engineering and Mathematics*).

Fecha: domingo 7 de abril, desde las 10 h, en la Plaza Mayor. Pueden participar equipos de cuatro alumnos del mismo centro educativo. Categorías: *Educación Primaria* (si participan alumnos de los cursos iniciales, se recomienda que lo hagan con compañeros de niveles más altos), *Educación Secundaria* (ESO, Bachillerato, Ciclos de Grado Medio y Formación Profesional Básica) y *Educación Adultos*.

Inscripción: los centros educativos pueden hacerlas hasta el 5 de abril, a las 18 h (quedará cerrada antes si se cubre el cupo previsto de 115 equipos de Primaria y 35 de Secundaria), presencialmente, en el departamento de Educación del Ayuntamiento, de 9 a 14 h; por teléfono, en el 91 659 76 00 (extensiones 2019, 2256, 2254 y 2227); o en gymkanastem@aytoalcobendas.org.

Información: en alcobendas.org, poniendo en el buscador *gymkana stem*.



VIVIENDA | Las solicitudes se podrán presentar del 25 de marzo al 8 de mayo en Emvialsa

Abierto el plazo de inscripción para la adjudicación de 30 alojamientos dotacionales

Del 25 de marzo al 8 de mayo, se pueden presentar en las oficinas de la Empresa Municipal de la Vivienda (Emvialsa) las solicitudes para optar a uno de los 30 alojamientos dotacionales que se están construyendo en el número 7 de la calle Teresa de Calcuta. El Ayuntamiento, a través de Emvialsa, ha convocado la adjudicación de esta promoción en régimen de cesión.

Estos alojamientos dotacionales están destinados a personas menores de 35 años, a mayores de 65, a separadas o divorciadas, a víctimas de terrorismo o de violencia de género, a familias monoparentales y a personas con discapacidad. Deben estar empadronadas o haber estado empadrona-



das en Alcobendas un mínimo de tres años de forma ininterrumpida.

En la sección *Viviendas* de la web municipal alcobendas.org, se podrán consultar los requisitos específicos de acceso a esta convocatoria y la documentación requerida, y descargar el impreso

de solicitud, que también pueden recoger en las oficinas de Emvialsa (c/ Carlos Muñoz Ruiz, 7) de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Más información: en el correo electrónico informacion@emvialsa.org o en el teléfono 91 490 08 92, de 9 a 14 h.

Cursos de la Casa de la Mujer

PLAZAS LIBRES

- **Masaje como herramienta para el autocuidado.** Dirigido a mujeres. A través del automasaje, combinado con estiramientos y meditación, podremos adquirir una mayor conciencia corporal y ayudarnos a combatir el estrés, mejorar la flexibilidad, reforzar nuestra energía física y mental, aliviar jaquecas y dolores de espalda, y mejorar trastornos digestivos y circulatorios. Del 20 de abril al 20 de mayo, los lunes, de 10 a 12 h, en la Casa de la Mujer. Precio: 10,46 euros.
- **Arquetipos de las diosas.** Dirigido a mujeres. A través de diosas de diferentes cul-

turas y sus arquetipos, bailaremos (danza) y conectaremos con identidades femeninas ayudadas de velos de seda, sables, velas... Del 23 de abril al 21 de mayo, los martes, de 10 a 12 h, en la Casa de la Mujer. Precio: 10,46 euros.

- **Informática intermedio 2.** Dirigido a mujeres y hombres. Repaso del curso Intermedio I, Word 2010, Power Point, Excel 2010. Del 22 de abril al 5 de junio, los lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h, en la Casa de la Mujer. Precio: 47,13 euros/curso completo.

INSCRIPCIÓN: abierta, en la Casa de la Mujer y en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC).



SEGURIDAD | Programa dirigido a alumnos, profesores y padres de colegios e institutos

Aprendiendo cultura preventiva con los voluntarios de Protección Civil de Alcobendas



La presencia de los voluntarios de Protección Civil de Alcobendas en colegios e institutos de nuestra ciudad es habitual todos los cursos escolares. Son los encargados de transmitir cultura preventiva al alumnado de Educación Primaria y Secundaria, a profesores

y a miembros de las AMPA. El curso *Cultura Preventiva Escolar* de Protección Civil de Alcobendas está incluido en las *Actividades y Programas Municipales para colegios e institutos en horario escolar*. El objetivo en los institutos es dotar a los participan-

tes de los conocimientos básicos en autoprotección y primeros auxilios. A los alumnos de Primaria les enseñan los conocimientos básicos en la *conducta PAS (Proteger, Avisar y Socorrer)*. Todos aprenden a reconocer los pictogramas de los edificios de pública concurrencia, a cómo actuar en caso de evacuación y a realizar primeros auxilios.

Los colegios e institutos que deseen solicitar en este curso esta actividad de *Cultura Preventiva* todavía pueden hacerlo a través del correo electrónico proteccioncivil@aytoalcobendas.org.

Becas para estudiar ESO y Bachillerato en el Liceo Europeo

- **Alumnos excelentes:** una beca para ESO y otra para Bachillerato.

- **Alumnos de bajos recursos económicos:** una beca para ESO y otra para Bachillerato.

Requisitos: en ambos casos, deben estar empadronados en Alcobendas, tener una nota media ponderada de notable (8 puntos) en los dos últimos cursos y superar una entrevista personal con docentes del Liceo Europeo. Y en el caso de los alumnos de bajos recursos económicos, la renta per cápita familiar no podrá superar los 10.000 euros anuales en el año 2017.

Cuantía de las becas: el 100% del coste de los estudios del curso, incluyendo libros,

media pensión, transporte escolar y visitas pedagógicas. Queda excluido el seguro escolar anual y la cuota trimestral de material escolar.

Renovación de la beca: se disfrutará siempre que el beneficiario mantenga los requisitos (será necesario aprobar todas las asignaturas y mantener el nivel académico de 8 y, en el caso de los alumnos de bajos recursos económicos, el nivel de renta), que cumpla las normas educativas y el reglamento del colegio y que no tenga apercibimientos disciplinarios.

Presentación de solicitud: hasta el 8 de abril, de 9 a 16 h, en el Liceo Europeo (Camino Sur, 10-12).





EDUCACIÓN | Con él, Alcobendas contará ya con 12 colegios y cuatro institutos públicos bilingües en inglés

El CEIP Parque de Cataluña será bilingüe el próximo curso

En el próximo curso escolar 2019/2020, Alcobendas contará con un colegio público bilingüe más: el CEIP Parque de Cataluña. La Comunidad de Madrid le ha concedido el programa *Bilingüismo en Inglés*.

El CEIP Parque de Cataluña contará con un programa de bilingüismo con las asignaturas de Tecnología, programación y robótica; Inglés; Artística (Música y

Plástica), y Educación Física en lengua inglesa.

Con esta nueva incorporación, el bilingüismo se afianza en Alcobendas con una oferta cada vez más amplia en el ciclo de Educación Primaria. El Parque de Cataluña se unirá en septiembre a los otros 11 colegios públicos de Alcobendas que ya son bilingües en inglés: Antonio Machado, Bachiller Alonso López,

Castilla, Daoiz y Velarde, Emilio Casado, Federico García Lorca, Luis Buñuel, Miguel Hernández, Miraflores, Profesor Tierno Galván y Valdepalitos. Además, el CEIP Seis de Diciembre cuenta con un proyecto propio en lengua inglesa y los CEIP Luis Buñuel y Bachiller Alonso López también tienen bilingüismo en la etapa de Educación Infantil, y este último es trilingüe desde 5^º de Primaria con asignaturas en inglés y alemán.

En cuanto a los institutos, de los seis centros públicos con los que cuenta Alcobendas, cuatro son bilingües en inglés: el IES Ágora, el IES Aldebarán, el IES Aldebarán V (instituto de Fuente Lucha) y el IES Severo Ochoa, y uno, el IES Francisco Giner de los Ríos, cuenta con sección de alemán.

Puertas abiertas en colegios

• **CEIP Antonio Machado:** martes 9 de abril, a las 16 h; miércoles 10 de abril, a las 10 h; y miércoles 24 de abril, a las 16.

• **CEIP Bachiller Alonso López:** miércoles 10 y jueves 25 de abril, a las 14:30 h; y viernes 26 de abril, a las 15:30.

• **CEIP Castilla:** miércoles 10 de abril, a las 16:30 h; y miércoles 24 de abril, a las 10 y las 16:30.

• **CEIP Daoiz y Velarde:** lunes 8 de abril, a las 10 h, y jueves 25 de abril, a las 15.

• **CEIP Emilio Casado:** viernes 5 y 26 de abril, a las 13 h.

• **CEIP Federico García Lorca:** viernes 5 de abril, a las 9:45 y las 15:15 h.

• **CEIP Gabriel y Galán:** viernes 5 y miércoles 24 de abril, a las 15:10 h.

• **CEIP Luis Buñuel:** viernes 5 y 26 de abril,

a las 15:15 h.

• **CEIP Miguel Hernández:** miércoles 3 de abril, a las 10 h; lunes 8 de abril, a las 16; y miércoles 24 de abril, a las 10.

• **CEIP Miraflores:** miércoles 3 de abril, a las 9:30 h; miércoles 10 de abril, a las 16:30; y viernes 26 de abril, a las 15:30.

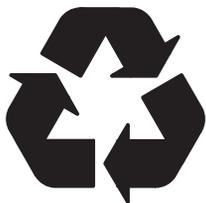
• **CEIP Parque de Cataluña:** jueves 11 de abril, a las 10 h; y viernes 26 de abril, a las 14:30 y las 16.

• **CEIP Profesor Tierno Galván:** lunes 25 de marzo, a las 14:30 h; miércoles 3 de abril, a las 12:30; y miércoles 24 de abril, a las 9:15.

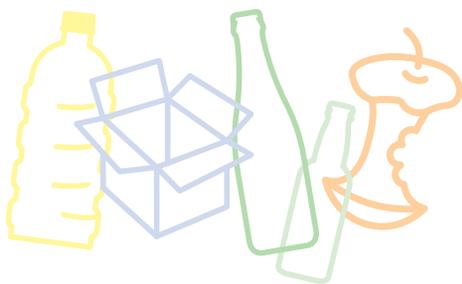
• **CEIP Seis de Diciembre:** martes 9 y jueves 11 y 25 de abril, a las 16:40 h.

• **CEIP Valdepalitos:** miércoles 3 y jueves 25 de abril, a las 15:30 h.





HAZLO POR LO QUE MÁS QUIERES



MEDIO AMBIENTE | Intenta evitar errores muy comunes e involuntarios del ciudadano

Alcobendas impulsa también los buenos hábitos en el reciclaje de residuos

Pronto llegarán cien nuevos contenedores de carga lateral para envases que facilitarán el reciclaje a los vecinos de los distritos Centro y Norte. No obstante, por muchos contenedores que tenga Alcobendas, la colaboración de todos es fundamental. Por este motivo, la campaña **HAZLO POR LO QUE MÁS QUIERES**, que conciencia sobre buenos hábitos de limpieza desde hace varias semanas, se extiende ahora al reciclaje.

Evitar errores comunes

Con ella, se pretenden evitar errores comunes e involuntarios al reciclar y adquirir buenos hábitos cuando reciclamos. Por ejemplo, acostumbrarnos a plegar el cartón para no llenar antes de tiempo el

contenedor azul o a no tirar al mismo serilletas sucias o cartones y papeles manchados de grasa.

Otro error común es tirar al contenedor verde del vidrio objetos de cristal como copas, vasos y espejos, e incluso bombillas o fluorescentes.

Con respecto al contenedor amarillo, se recomienda vaciar bien los envases y reutilizar bolsas de plástico cuando los llevamos a reciclar. Nunca se deben depositar en el contenedor amarillo juguetes de plástico, biberones o chupetes, utensilios de cocina –aunque sean de plástico o metal–, ni cubos de plástico o macetas. En caso de duda, siempre es mejor consultar en el teléfono gratuito 900 70 30 10 o llevarlo al Punto Limpio.

Punto Limpio Móvil

Recorre los distritos de la ciudad para que podamos reciclar más fácilmente.

- Hasta el 24 de marzo, se encuentra en Avenida de Bruselas, 37 (entorno de la base de la Policía Local de El Soto de la Moraleja).
- Del 25 de marzo al 7 de abril, estará en la Avenida de Pablo Iglesias con la calle Felicidad, junto a la planta de recogida neumática de Fuente Lucha.

Puertas abiertas en institutos. Próximas jornadas

- **IES Aldebarán:** martes 2 de abril, a las 17:15 h, para alumnado del CEIP Emilio Casado, y a las 18:30, para el del CEIP Castilla; y el miércoles 3 de abril, a las 17, para el del CEIP Daoiz y Velarde, y a las 18:15, para el de otros centros.
- **SIES Aldebarán V (Avenida Pablo Iglesias, 30):** lunes 1 de abril, a las 16:30 h.

- **IES Francisco Giner de los Ríos:** sábado 30 de marzo, a las 11 h, para ESO, y a las 12:30, para Bachillerato.
- **IES Severo Ochoa:** miércoles 27 de marzo, a las 17:30 h.
- **CIFP Nuevas Tecnologías José Luis Garci:** martes 9 de abril, a las 10, 12, 16 y 18 h.



COMERCIO | 20 artistas intervienen en comercios y muros de Alcobendas

Arte urbano que transforma la ciudad

La fachada de 20 comercios de Alcobendas y varios muros de la ciudad están en plena transformación esta semana. Artistas urbanos venidos de todo el mundo están plasmando su arte, sus creaciones efímeras, en estos espacios.

Arte que cambia la fisonomía de la ciudad por un tiempo y que nos llama a pasear las calles y a contemplar comercios, muros, rincones... y a verlos con otros ojos.

Se trata del festival **CREA**, una iniciativa del Ayuntamiento que tiene como objetivo contribuir a la dinamización comercial y a la creación artística en el espacio público, siguiendo el ejemplo de las intervenciones artísticas realizadas en comercios de los madrileños barrios de Lavapiés o Malasaña.

Comercios participantes

Estos son los artistas y comercios:

- SARA FRATINI. Papelería Carlin. C/ Oviedo, 1.
- PARSEC! Cafetería Laser-1. C/ Constitución, 23.
- JOAQUÍN VILA. Confecciones Feval. C/ Pablo Picasso, 76.
- TAQUEN. Las Tres Perlas. C/ Constitución, 51.
- ALEJANDRO ONTIVEROS ROBLES. Lola Gala. C/ Ramón Fernández Guisasola, 3.
- KRISHNA ESTRUEL. Her-



bolario Oliván. C/ Isabel Rosillo, 5.

- BROCHKA. Vive el Baño C.B. C/ Constitución, 84-L-2.
- PALAU. Estanco y loterías Ángela Gómez. C/ Isabel Rosillo, 10.
- ENLLAMA. Zapatería El Valle. C/ Constitución, 50.
- YGU. Confecciones Sole. C/ Constitución, 42.
- QITA. Ana Dueñas. C/ Constitución, 64.
- MAITE ORTEGA. Calzados Essica. C/ Isabel Rosillo, 7.
- DLOIO. Las Lajara. C/ Oviedo, 9.
- CHAIS MARTIN. Tintorerías Paz. C/ Isabel Rosillo, 6.
- J.M. YES. Sol y Luna. C/ Constitución, 65.
- SON3K. Modas Maribel. C/ Marquesa Viuda de Aldama, 54.
- RBN. Rancho Tejano. C/ Marquesa Viuda de Aldama, 25.
- CHYLO. Herbolario Pangea Mundo Natural. Avenida de España, 44-posterior, entrada por Plaza de la Encina.

• POR FAVOR & SEVENLOGO'S. Mercería-Lencería La Rosa. C/ Marquesa Viuda de Aldama, 32.

• KERU DE KOLORZ. Iluminación Raquel. C/ Marquesa Viuda de Aldama, 37.

• ARTISTA INVITADO: SABELK. Realizará su intervención en un muro en la calle Isabel Rosillo, 5 del jueves 28 al sábado 30 de marzo.

Actividades paralelas

Además de poder ver las obras en fachadas, muros y escaparates, a lo largo de la semana habrá otras actividades abiertas a la participación de los vecinos (previa inscripción). Se realizará una intervención abierta y colectiva en un muro y habrá talleres y visitas guiadas.

Toda la información y el programa completo se encuentran en alcobendas.org.

SALUD | En un curso gratuito impartido por el Servicio de Salud

Aprende cuáles son los mejores cuidados para la piel

¿Quieres tener una piel suave, tersa, saludable y libre de imperfecciones? Con el curso del Ayuntamiento, que impartirán los técnicos del Servicio de Salud, podrás aprender a cuidar la piel y las precauciones básicas para prevenir el cáncer de ella.

Inscripciones

El curso consta de dos sesiones: los martes 2 y 9 de abril, de 10 a 12 h, que se impartirán en el Centro de Arte Alcobendas. Las personas interesadas

pueden inscribirse gratuitamente llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h. Las plazas son limitadas.

Lunares y cosméticos

En el curso *La piel y sus cuidados*, aprenderás las diferencias que experimenta nuestra piel según la edad y nuestro sexo, los factores tanto externos como internos que le afectan y cómo influyen en ella, sin olvidar las precauciones que debemos tener con el sol tanto en verano como en invierno.



Los participantes aprenderán a observar los lunares y así poder detectar futuras alteraciones. También se abordarán los cosméticos, su utilidad y los mitos que los rodean. Además, hablará de ciertas prácticas, como los bronceados artificiales, la *micropigmentación* o los tatuajes, y de los posibles riesgos que pueden tener para la salud.

NUEVO

VITARA

Desde

129 €/MES*

Entrada 5.179,74 € - 1ª cuota 128,49 €
34 cuotas de 129 € - Cuota final 10.407,04 €
36 MESES Tipo Deudor 6,99% T.A.E. 8,56%.

5 AÑOS DE GARANTÍA

TIME TO PLAY



Way of Life!



Reserva una prueba en www.suzuki.es

 Suzuki recomendada

 Suzuki, Campeón de España de Marcas de Rallyes de Asfalto

www.suzuki.es

Consumo mixto WLTP (l/100 km): de 6,1 a 7,8. **Emissiones CO₂ WLTP (g/km):** de 139 a 176 (de 121 a 143 NEDC).

*Financiación de SUZUKI Vitara 1.0T GLE 2WD. Precio al contado 17.697 €. Entrada 5.179,74 €. Plazo 36 meses, 1 cuota de 128,49 €, 34 cuotas de 129 € y 1 cuota de 10.407,04 €. Tipo Deudor Fijo 6,99%, T.A.E. 8,56% (La T.A.E., así como la primera cuota podrán variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Comisión de Apertura 3% 375,52 € al contado. Importe Total del Crédito 12.517,26 €. Coste Total del Crédito 2.779,79 €. Importe Total Adeudado 15.297,05 €. Precio Total a Plazos 20.476,79 €. Siendo el día de contratación 09/03/2019 y primer pago el 05/04/2019. Oferta válida hasta el 30/06/2019. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer, E.F.C., S.A.



Option

CÁMBILO

DEVUELVELO

QUÉDATELO

SUZUKI ASIMCO

Ctra. Fuencarral 66 - C/ de los Manzanos, 1.

MAYORES | El miércoles 3 de abril, a las 18 horas, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

Alcobendas rinde homenaje a los mayores de más edad de la ciudad

Alcobendas quiere homenajear, como todos los años, a las personas de más edad de la ciudad con un emotivo acto que nos permite conocer las vidas de estas personas centenarias. En esta ocasión, tendrá lugar el miércoles 3 de abril, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y forma parte de la programación de la *Semana de las Personas Mayores*.

Tras el homenaje a nuestros vecinos más longevos, disfrutaremos de un espectáculo de canción española a cargo de Ana González.

Las entradas se podrán recoger a partir del miércoles 27 de marzo en los seis centros de mayores, de lunes a viernes, de 10:30 a 19 h, excepto en los centros Urbanizaciones y Nuestra Señora de la Paz, donde se podrán retirar de 10:30 a 14 y de 16 a 19 h. También se pueden conseguir en las taquillas del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas desde una hora antes del comienzo del homenaje. Se entregará un máximo de dos entradas por persona solicitante, hasta agotar las localidades.



‘XXII Muestra de Teatro de personas mayores’

Los mayores de Alcobendas y sus familias podrán disfrutar los viernes, durante la primavera, de varias propuestas teatrales que presentan grupos de teatro aficionado de distintos municipios de la Comunidad de Madrid en la *XXII Muestra de Teatro de personas mayores*.

La muestra comenzará el lunes 1 de abril, a las 18 h, con la actuación del grupo alcobendense de teatro La Alegría en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

En esta edición participarán también grupos teatrales de Madrid, Coslada, Valdemoro, Majadahonda, Parla, Alcalá de Henares, Torrejón de Ardoz y Griñón y sus actuaciones tendrán lugar en el Centro de Mayores de la calle Orense los viernes, a las 17:30 h.

Entradas

Las invitaciones para las representaciones se pueden recoger en los centros de mayores todos los lunes anteriores a cada función. Y para la primera actuación, la del grupo La Alegría, desde el próximo miércoles, 27 de marzo.

Jornada ‘La salud de los mayores: un reto para vivir más y mejor’

Fecha: 4 de abril, de 9:30 a 14:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Se hablará de prevención de demencias, alimentación, vacunas y controles médicos, prevención de las caídas, o el banco de ayudas técnicas, entre otros.

Inscripción: gratuita, hasta el 2 de abril, llamando al Servicio de Salud, teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de lunes a viernes, por la mañana.



ASOCIACIONES | El monologuista Dani Delacámara actuará el 28 de marzo en la sala Silk

Espectáculo solidario a favor de Asobide



Asobide (Asociación Trastorno Bipolar y Depresivo de Alcobendas) organiza una actividad solidaria el

próximo jueves, 28 de marzo, a partir de las 20:30 h, en el restaurante Silk (Avenida Olímpica, 9).

Este acto se realiza dentro del ciclo *Ayudar es divertido* y contará con la actuación del popular monologuista Dani Delacámara. La entrada, 10 euros, incluye consumición y el total de lo recaudado se destinará a la asociación. Aquellas personas que quieran participar y no puedan asistir tienen a su disposición una *fila o* (La Caixa ES98 2100 1790 9502 0009 888). Desde hace ya 15 años, en Asobide trabajan por un mayor y mejor conocimiento de los trastornos

bipolar y depresivo y por ayudar y apoyar a familiares y afectados. A lo largo de ese tiempo, profesionales y voluntarios de la asociación han luchado y siguen luchando por normalizar la vida de los afectados. Sesiones grupales o individuales conducidas por psicólogos, conferencias de especialistas en la materia, campañas informativas, acciones lúdicas y deportivas, seguimiento personalizado, apoyo a los familiares y otras muchas iniciativas forman parte de la actividad de Asobide, cuya sede se encuentra en el Centro Cívico Distrito Centro.

HERMANDAD VIRGEN DE LA PAZ. Este domingo 24, a las 18 h, la Virgen de la Paz será trasladada en *procesión* desde la iglesia de San Pedro hasta su ermita. Una vez allí se celebrará una *misa*.

CASA DE ASTURIAS. Organiza su tradicional *Mercau Astur* este sábado 23, a las 19 h, en el Centro Municipal La Esfera, con exposición, venta y degustación de productos asturianos y *vasín* de sidra; la actuación del Grupo de Baile Andolina y de la Banda de Gaitas Respingo; y baile con la Orquesta de Antonio Campo. Entradas: un euro. Venta: desde una hora antes, en la

taquilla. También organiza el domingo 24, desde las 12 h, en La Esfera, el campeonato popular de *bolos asturianos*. La inscripción se podrá realizar en el mismo momento o con antelación en la Casa de Asturias. La entrada y la inscripción son libres.

ASDASS. La Asociación de Separados y Divorciados celebra su *30º aniversario* este sábado, 23 de marzo, a las 18:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, con las actuaciones de un grupo gallego, coral de *góspel*, sevillanas, tango y canción española. Entradas: 5 euros. Venta: desde una hora antes, en taquilla.

AMIA. Organiza el jueves 28 de marzo, a las 19:30 h, en su sede (c/ Huesca, 33), la charla *Geografías íntimas II: fronteras y otros accidentes geográficos*, impartida por la doctora Alexa Segura.

LO QUE VIVA EL GALLO. Organiza hoy, viernes 22, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, la representación de *A un sencillo maestro de escuela*, un montaje para homenajear al poeta andaluz en el 80º aniversario de su fallecimiento. El objetivo es glosar su vida, su obra y su profunda huella en la literatura, en general, y en su obra poética, en particular,

Danza multicultural

El sábado 30 de marzo, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas, la asociación ADAE presenta en su gala *Allegro Ma Non Troppo* a Raza Dance Experience, compañía ganadora del último *Certamen Internacional de Danza 'Ciudad de Alcobendas'*, con el bailarín Arnaldo Lasorli y su último espectáculo, *Los ritmos que habitan en mí*, que retrata vivencias de más de 28 años de búsquedas de músicas y danzas de culturas étnicas indígenas, africanas, árabes... fusionadas con la danza contemporánea y el jazz. Las entradas cuestan cinco euros y se pueden adquirir anticipadamente en los teléfonos 91 651 82 12 y 679 423 885.



MA NON TROPPO

COLABORA
ALCOBENDAS
En el centro de arte

ADAE
DANZA

CIUDAD DE ALCOBENDAS
CENTRO DE ARTE

AUDITORIO PACO DE LUCÍA
CENTRO DE ARTE
CIUDAD DE ALCOBENDAS
C/Mariano Sebastián Izuel 7
28100 Alcobendas (Madrid)

Entradas: 5€
Venta de entradas:
En la Asociación, y en
TFNO: 679 42 38 85
www.aadanza.es

LOS RITMOS QUE HABITAN EN MÍ

ofreciendo una selección de sus poesías. Entradas: cinco euros. Reservas: en el correo galloteatroelgallo@gmail.com y en los teléfonos 615 570 922 y 629 414 790.

‘A rapa das bestas de Sabucedo’

La Xuntanza de Galegos continúa con su ciclo de conferencias anuales y ofrece el sábado 30 de marzo, a las 20 h, la charla *A rapa das bestas de Sabucedo* en el Centro Municipal La Esfera, a cargo del catedrático de Educación Especial José Manuel Cabada, que hablará sobre esta fiesta declarada de interés turístico internacional.

Esta fiesta cuenta en la actualidad con más de 600 caballos, llamadas *bestas* las hembras y *garañones* los machos, divididos en 14 manadas, que viven libres en una extensión de más de 200 km de monte y que en el mes de julio se recogen para raparlos y marcarlos.

Al finalizar la conferencia, se ofrecerá a los asistentes un tentempié. Entrada libre, hasta completar aforo.



CINE INVISIBLE. Organiza el viernes 29 de marzo, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía, dentro de su *Ciclo de Cine en Versión Original*, la proyección de la película irlandesa *Hunger*, del director Steve McQueen. Entrada libre, hasta completar aforo.

BARRIO DEL PILAR. Convoca su *asamblea general ordinaria* el 8 de abril, a las 19 h, en su sede (c/ Málaga, 50).

ARTISTAS DEL PUEBLO Y A CONTRALUZ. Muestran del 20 de marzo al 5 de mayo, en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, *Ciudad de Alcobendas*, exposición con 18 fotografías que nos presentan a Alcobendas como una ciudad que vive el arte como algo cotidiano y que se refleja en todas las facetas de la vida diaria. Se puede visitar de lunes a domingo, de 10 a 21 h.

CULTURA | El domingo 31 de marzo, a las 12:30 horas, en el Centro Municipal La Esfera

‘Concierto de Primavera’ de la Banda Municipal



El domingo 31 de marzo, la Banda Municipal de Música celebrará el primer concierto del ciclo *Primavera-Verano* en el Centro Municipal La Esfera, a las 12:30 h. Se trata de un concierto en dos partes con un variado repertorio pensado para todos los públicos

En la primera parte podremos escuchar la *Obertura Festiva*, de D. Shostakovich, y a continuación asistiremos al estreno de *Das Entsetzen, das aus dem Meer*

Kam (El horror que vino del mar), obra compuesta en seis movimientos por Jorge Martín, saxofonista miembro de la Banda Municipal. Para terminar esta primera parte, escucharemos el tercer movimiento de la segunda parte de la obra *Armenian Dances*, del compositor americano Alfred Reed.

La segunda parte se abrirá con el pasodoble *Las Arenas*, de Manuel Morales Martínez, y después se in-

terpretará *La Corte de Granada*, *Fantasia Morisca*, de Ruperto Chapí. El concierto terminará con la *La leyenda del beso (Selección de la zarzuela)*, de Soutullo y Vert.

Las entradas cuestan 1,50 euros y se pueden adquirir desde una hora antes en la taquilla de La Esfera.

Únete a la Banda

Por otra parte, la Banda Municipal está buscando nuevos componentes. Si estás interesado en aprender música y formar parte de una agrupación de más de 40 años de historia, no dudes en contactar con ellos en la Escuela Municipal de Música y Danza (c/ Ruperto Chapí, 22) o llamar a los teléfonos 610 383 579 (Teo) y 652 204 335 (Sergio). Ofrecen instrumentos como trompa, trombón, tuba, violonchelo, percusión, etc.

BREVES. ‘MIÉRCOLES EN ABIERTO’. La Universidad Popular Miguel Delibes está realizando durante este mes de marzo actividades para conmemorar el *Día Internacional de la Mujer*. El día 27, a las 18 h, dentro del programa *Miércoles en abierto*, hablarán de *Mujeres Inmigrantes procedentes de Siria* con la poeta Maison Shoukair y la cantante Lynda Alhamad, ambas de origen sirio. Maisoun Shoukair reside en España desde hace tres años, donde trabaja como periodista, y Lynda Alhamad es también actriz y actualmente

desarrolla un proyecto con el tenor español Nacho Bas.

ENCUENTRO MUSICAL. La Escuela Municipal de Música y Danza organiza este domingo 24, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, un encuentro de agrupaciones de viento en el que participarán Vegabras, de San Martín de la Vega, la Agrupación Melomanía, de Madrudejos, y el grupo de metales Atrombicordes, de la Escuela de Música de Alcobendas. Entrada con invitación, desde una hora antes, en taquilla.



TEATRO AUDITORIO | Viernes 29 de marzo, a las 20 h

‘Ludo circus show’, el espíritu del juego a través del circo

Con su *Premio Feten al Mejor Espectáculo 2018*, llega a Alcobendas el espectáculo *Ludo circus show*. Un montaje que sale de la unión de cuatro compañías que decidieron trabajar

juntas para crear un gran espectáculo que uniese acrobacias, malabares, clown y equilibrismo y cuyo resultado, con ocho artistas en el escenario, no para de recibir premios.

Ludo es una atmósfera, un estado lúdico. Cuando los personajes se asoman al escenario con ganas de jugar, aparecen ganadores y perdedores, golpes voluntarios e involuntarios, sintonía y desencanto, diversión, trabajo en equipo...

Juegos reconocibles entremezclados con técnicas circenses como la báscula, equilibrios, acrobacia o malabares.

Ludo circus show se pone en escena el próximo viernes, 29 de marzo, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Las entradas (11 y 15 euros) se pueden adquirir en las taquillas municipales y en ticketea.com.

Curso ‘Prevención de Riesgos Laborales en el sector de la electricidad’

PARA PERSONAS DESEMPLEADAS

Fechas: del lunes 8 al jueves 11 de abril, de 9 a 14 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Inscripción: es imprescindible traer al departamento de Empleo (2ª planta del Ayuntamiento) fotocopia del DNI y de la *Demanda de Empleo*. Plazas limitadas.

Universidad Popular Miguel Delibes

NUEVOS CURSOS DE INFORMÁTICA

- **Desarrollo de Aplicaciones Android.** Del 2 de abril al 20 de junio, martes y jueves, de 17 a 19 h. Precio: 74,50 euros. Requiere conocimientos de Windows y Java.

- **Introducción al lenguaje de programación Java.** Del 1 de abril al 19 de junio, lunes y miércoles, de 10 a 12 h, y del 2 de abril al 20 de junio, martes y jueves, de 19:15 a 21:15. Precio: 74,50 euros. Requiere conocimientos de Windows.

- **Crea una página web con WordPress.** Del

2 de abril al 20 de junio, martes y jueves, de 12:15 a 14:15 h. Precio: 74,50 euros. Requiere conocimientos de Windows.

- **Aprende a programar con Python.** Del 1 de abril al 19 de junio, lunes y miércoles, de 17 a 19 h. Precio: 74,50 euros. Requiere conocimientos de Windows.

Inscripción: abierta.

El 28 de marzo se anularán los cursos que no tengan un 50% de inscritos.

PLAZAS LIBRES

En el *Curso Autocad 3D básico-medio*.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: en la Universidad Popular Miguel Delibes y en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

EXPOSICIONES DE PINTURA

• **El objeto no artístico:** hasta el 26 de marzo, con trabajos de los alumnos de los *talleres de pintura*.

• **Romper la pintura:** del 28 de marzo al 11 de abril, alumnos exponen cuadros con técnicas de pintura ‘rota’. Se pueden visitar de lunes a viernes, de 9 a 20 h.



Para ahorrar AGUA

mejor si nos **MOJAMOS** todos



Dúchate en lugar de bañarte y cierra el grifo mientras te enjabonas.

Una ducha diaria de cinco minutos en lugar de un baño permite ahorrar más de 400 litros semanales.



Aprovecha el agua con que cueces los huevos o la procedente de la pecera para regar tus plantas.

Instala una cisterna de doble pulsador en el inodoro; reducirás a la mitad el consumo de agua. No lo utilices como papelera o cenicero. ¡La basura, a la basura!



Lavadoras y lavavajillas, siempre a carga completa y con el programa adecuado.

Ahorrarás más de un 30% de agua en cada uso. **En caso de fregar a mano, ponlo todo junto** para no dejar tanto tiempo abierto el grifo



Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos, te afeitas o te lavas los dientes.

Ahorrarás hasta 12 litros de agua por minuto.



Si quieres beber agua fría, **no dejes correr el grifo.** Acostúmbrate a poner una jarra o una botella de agua en la nevera.

Vigila las pérdidas de agua en casa. Evita que tus grifos goteen y ciérralos siempre que no los uses. Un simple grifo que gotea gasta más de 90 litros a la semana.



Riega al amanecer o al anochecer para evitar pérdidas por evaporación.



Utiliza el sentido común y nunca malgastes el agua.



INFANCIA | Para familias con niños de tres a siete años

‘Cuentacuentos’ de ratones

Historias de ratones, Ratón de campo, ratón de ciudad, La boda de los ratones. Son muchos los cuentos donde estos pequeños animalitos

tienen un papel protagonista. Y de ello saben mucho las contadoras del colectivo Volvoretta, que el sábado 30 de marzo ofrecen a las

familias de Alcobendas un *cuentacuentos*.

Está dirigido a público infantil de tres a siete años, acompañados de un adulto, y tendrá lugar a las 12 h en Espacio Miguel Delibes.

La asistencia se realizará mediante invitación. Las entradas se distribuirán el mismo día, con un máximo de dos invitaciones por persona (excepto las familias numerosas, previa justificación), desde 15 minutos antes de la actividad, y hasta completar aforo, en la Mediateca Miguel Delibes.

✉ Avenida de la Magia, 4.

Subvenciones municipales a pymes de Alcobendas

Para la instalación en Alcobendas de pymes y startups y la creación de empleo entre personas mayores de 45 años.

Podrán acogerse a estas ayudas personas empresarias individuales, pymes, sociedades civiles o comunidad de bienes, incluidas las sociedades mercantiles especiales.

DOS LÍNEAS DE AYUDAS:

LÍNEA 1. Apoyo a las pymes y startups que hayan puesto en marcha una actividad económica en un local u oficina en Alcobendas desde el 1 de enero de 2018 y hasta la fecha de presentación de la solicitud. Cantidad máxima por solicitante: 3.700 euros.

LÍNEA 2. Apoyo a la contratación de personas desempleadas mayores de 45 años que desarrollen la actividad en Alcobendas. Contrataciones y/o altas de promotores realizadas a partir del 1 de agosto de 2018 hasta la fecha de la presentación de la solicitud. También se puede presentar compromiso de contratación, que deberá de hacerse efectivo antes del 1 de junio de 2019, inclusive.

Se subvencionarán como máximo dos contratos y dos promotores. Cantidad máxima por solicitante: 9.600 euros.

Un mismo solicitante puede optar a las dos líneas, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria. El máximo a percibir por las dos líneas es de 13.300 euros.

Presentación de la solicitud: hasta el 1 de abril, inclusive, presencialmente, en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana (SAC). Si se dispone de DNI electrónico o certificado digital, se podrán presentar a través de la web municipal alcobendas.org, en el apartado *Instancia general*.

La solicitud y la convocatoria se pueden descargar en la web municipal (pestaña *Empresas, Empleo y Comercio*, apartado *Ayudas y Financiación*), en la web emprendealcobendas.org y en la Base de Datos Nacional de Subvenciones (pap.minhap.gob.es, en el apartado *Convocatorias*).

Más información: teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2022, 2297 y 2666).



‘Cine en Familia’: ‘La rebelión de los cuentos’, el 31 de marzo

Si Caperucita no hubiese sido tan inocente o si los tres cerditos hubiesen especulado con sus casitas... nuestros clásicos habrían surgido de la imaginación del escritor Roald Dahl. La película *La rebelión de los cuentos* es una revisión moderna y políticamente incorrecta de algunos clásicos de la literatura infantil basada en el libro *Revoltin’ Rhymes* (1982) de Dahl. Cuentos reinventados con humor e inteligencia en una película de animación no recomendada para menores de siete años. Se proyectará el domingo 31 de marzo, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Las entradas cuestan 1,50 euros y pueden adquirirse en las taquillas municipales desde el miércoles 27 de marzo o el domingo 31, desde las 11 h, en la taquilla del centro cultural.



‘Alcobendas en Pañales’: cinco pases de ‘A cuento lento’

Los más pequeños tienen una nueva cita con el programa *Alcobendas en Pañales* el viernes 29 y el sábado 30 de marzo. El grupo *Volvoreta* presentará *A cuento lento*, una aproximación al mundo de los cuentos a través de la música, la palabra y el movimiento. Se han programado cinco pases de *A cuento lento* en el Centro Cultural Pablo Iglesias: el viernes 29 de marzo, a las 11:30 h, para bebés de 10 a 24 meses, y a las 17 y 18:10, para bebés de 18 a 36 meses; y el sábado 30 de marzo, a las 17 h, para bebés de 18 a 36 meses y a las 18:10, para bebés de 10 a 18 meses.

Cada pase cuenta con 20 plazas infantiles, que se cubrirán por orden de inscripción. Las familias interesadas deben inscribirse a partir del martes 26 de marzo en el Servicio de Atención Ciudadana (teléfono 91 484 31 99).



‘Aventurarte’

Sábado 23 de marzo.

Crea tu propio juego.

Diseña y crea tu propio juego o transforma el que ya conoces de toda la vida. Decide las normas, el funcionamiento. Si tienes una idea o si quieres conocer juegos de otros países, este sábado contaremos con la visita de jóvenes voluntarios europeos, a los que podremos preguntar sobre juegos de sus países. Esta actividad se ha programado basándose en las propuestas hechas por los propios asistentes a las actividades.

Si tienes entre 10 y 14 años, te esperamos en *Aventurarte*, un proyecto municipal gratuito que se realiza los sábados, de 18 a 20 h, en el Centro de Arte Alcobendas. Cada fin de semana se realiza una actividad diferente.





EXCURSIÓN | Se realizará el domingo 7 de abril

‘Aire Libre en Familia’ por la ruta de Canencia a Lozoya

La Asesoría de Naturaleza de Imagina nos propone una nueva actividad de *Aire Libre en Familia*: la ruta de Canencia a Lozoya pasando por los cuatro puentes medievales. Esta actividad

tendrá lugar el domingo 7 de abril y está dirigida a familias con niños de seis a 14 años.

La salida será a las 9 de la mañana desde la Plaza Mayor y el precio de la actividad es de

cinco euros para los empadronados y de siete para los no empadronados, que incluye el traslado en autobús, acompañamiento por guías y seguro de accidentes. Las inscripciones se pueden realizar desde hoy, viernes 22 de marzo, en la web de Imagina imaginalcobendas.org.

De Canencia a Lozoya

Se trata de un recorrido de dificultad baja, de unos 14 kilómetros –con 200 metros de desnivel–, que se podrá realizar en unas seis horas. Es necesario llevar ropa y calzado adecuados, crema solar, agua y comida tipo pícnic.



‘CARNAVAL DE LA CIENCIA’. La Universidad Popular Miguel Delibes organiza la segunda edición de su *Carnaval de la Ciencia*. Tendrá lugar el próximo jueves, 28 de marzo, a las 18:30 h. Los alumnos de Secundaria de este centro mostrarán al público asistente diferentes experimentos que han ido desarrollando durante el curso. Los experimentos son indicados para grandes y pequeños, siendo, por tanto, una buena oportunidad para acercarse en familia al mundo de la ciencia.

‘Los Veranos de Alcobendas 2019’

SORTEO DE LAS PLAZAS DE CAMPAMENTOS Y DEL CURSO DE IDIOMAS EN EDIMBURGO

Es solo para personas empadronadas.

Solo se puede obtener un único número de sorteo para un único campamento o para el curso de idiomas. Se pueden inscribir en el mismo formulario hasta cuatro participantes distintos, que recibirán números correlativos para el sorteo.

Solicitud de obtención de número de sorteo: hasta el miércoles 27 de marzo (solo a través de la web municipal alcobendas.org).

Sorteo: miércoles 3 de abril, a las 17:30 h, en el Salón de Plenos.

Inscripción online: las personas que, tras el sorteo, tengan asignada plaza podrán hacer la inscripción del 5 al 23 de abril a través de la web municipal alcobendas.org. Inscripción de lista de espera de empadronados (sin número de sorteo): 8 de mayo. Inscripción de lista de espera de padres trabajadores en Alcobendas: 16 de mayo.

Inscripción de lista de espera de no empadronados: 22 de mayo.



IMAGINA | Ya se pueden presentar las solicitudes en imaginalcobendas.org

Se buscan pisos para acoger a voluntarios europeos este verano

Un año más, Imagina acogerá en verano a jóvenes del *Programa de Voluntariado Europeo*. Este año, son cuatro jóvenes procedentes de Suecia, Holanda e Italia los que se incorporarán al proyecto *Imagine*. Por este motivo, desde Imagina se buscan habitaciones para alojar a estos cuatro jóvenes en pisos compartidos, preferiblemente, con otros jóvenes. Si quieres tener una experiencia intercultural de convivencia, puedes acoger a estos jóvenes en tu casa.

La estancia comenzará el 18 de junio y finalizará el 3 de agosto de 2019. El alojamiento deberá disponer de una habitación individual para el voluntario y se ofrece una aportación económica de 390 euros por cada joven, en los que están incluidos los gastos de luz, gas y agua. Si estás interesado en dar acogida a uno de estos jóvenes, te puedes apuntar hasta el 19 de mayo a través del formulario que se encuentra en la web de imaginalcobendas.org.

Como novedad, este año se incluye en el formulario una opción para que puedas indicar si estás interesado en acoger voluntarios de larga duración (de octubre a agosto) para crear una lista de personas interesadas en compartir su vivienda. Si quieres ampliar información, puedes pasar por Imagina, concretamente por la Asesoría de Programas Europeos, los lunes, de 17 a 21 h, o enviar un correo electrónico a europa@imagina.aytoalcobendas.org.

BREVES. '#MISSIONPOSSIBLETOGETHER'.

Dos de las voluntarias europeas que están desarrollando su labor en Imagina, Leonie y Auguste, ponen en marcha esta iniciativa para concienciar sobre la necesidad de actuar frente al cambio climático, objetivo dentro de la *Agenda 2030* de desarrollo sostenible de Naciones Unidas. Bajo el lema "¡Trae lo que no uses y coge lo que necesites!", quieren crear un espacio donde dar una segunda vida a todas esas cosas que ya no utilizas (ropa, calzado, libros, utensilios de cocina, abalorios...).

El lunes 25, el miércoles 27 y el jueves 28 de marzo, de 17 a 21 h, y el viernes 29, de 9 a 14, puedes dejar tus objetos en el despacho de Programas Europeos de Imagina. El miércoles 3 de abril, de 19 a 21 h, en Imagina, podrás venir a buscar nuevos objetos que necesites. Aquellos que no se lleven podrás recogerlos el viernes 5 de abril, de 9 a 14, o el lunes 8 de abril, de 17 a 21 h, o, si quieres que

sigan teniendo una segunda vida de igual manera, podrás dejarlos en Imagina y serán donados a entidades solidarias. Más información: en imaginalcobendas.org, en el correo europa@imagina.aytoalcobendas.org o en la Asesoría de Programas Europeos, los lunes, de 17 a 21 h.

MONÓLOGOS. Dentro del *ciclo de monólogos* que organiza el Consejo de la Juventud (CJA), ahora le toca el turno a Susi Caramelo (sábado 30 de marzo, a las 20 h, en Espacio Miguel Delibes). Provocadora, descarada y con una energía que te mantiene con la sonrisa en la cara desde que pisa el escenario, se trata de una de las mejores cómicas del panorama actual. Ahora mismo forma parte de *Las que faltaban*, el programa de humor femenino de Movistar+ y recientemente ha grabado en *La Resistencia* y en *Phi Beta Lambda*. Las entradas (1,50 y 2 euros) se pueden comprar *online* a través de elconsejo.org.



IMAGINA | Muchos jóvenes participan en actividades para practicar inglés

“Aprendemos, nos divertimos y conocemos gente de muchos países distintos”

Dar a los jóvenes una oportunidad de mejorar y practicar su inglés, de que conozcan gente, de que lo pasen bien... Esos son los objetivos de tres de las actividades que ofrece Imagina.

Cenas multiculturales

Desde que en 2016 se puso en marcha *Cenas en Inglés* de la mano de una voluntaria europea, más de 300 jóvenes han pasado por esta actividad, que se celebra todos los meses. Una reunión intercultural que se realiza en un restaurante de la ciudad por cinco euros y en un ambiente distendido e informal. “Al principio, la gente se corta, les da como vergüenza..., pero luego se animan y la conversación fluye”, explica Auguste, una de las voluntarias europeas que, junto con Bety, Mahinaha, Leonie y Dorothea, se encargan de estas actividades. “Aprendemos, nos divertimos y conocemos gente de muchos, muchos países distintos”, añade Bety, quien, como sus compañeras, se

sorprende “de los horarios que tenemos en España para cenar... ¡Es tardísimo... y hasta incluye postre!”.

Charlas en torno a un café

Córner Café es la actividad de inglés con mayor trayectoria. Participan una media de 150 jóvenes al año y, en respuesta a la demanda de los propios usuarios, este año se ha creado un nuevo grupo de 14 a 17 años. “Es un espacio muy enriquecedor. Además, me sirve para mejorar mi inglés, y eso me beneficia tanto en el tema laboral como en el personal”, dice Milagros, de Venezuela. “Hablamos de todo: de nuestras vidas, de costumbres, de la educación, del cine, de la ecología...”, explica David, un programador informático que busca mejorar su inglés para aplicarlo a su trabajo.

Teatro en inglés

La última de las actividades que se han puesto en marcha es *Casa del Teatro*, (martes, 18:30 h; desde 14 años).

Conducida por Auguste—que estudió teatro en su país, Lituania—, es un espacio para la improvisación, para perder miedos, para aprender a hablar con soltura en público, para hacer teatro y para “pasar un rato muy divertido. Se nota mucho cuando en el instituto tenemos que hacer exposiciones en clase”, dice Alicia. Junto con Noelia, Emerson, Dulce y Darry, participa en uno de los juegos que toca hoy: “Tenemos que seguir la mano de nuestro compañero como si tuviera superpoderes”. Así, trabajan la concentración, pero también juegan a “las palabras encadenadas, con una pelota imaginaria”, recuerda Noelia. Para Dulce, lo más divertido fue “un día que tuvimos que improvisar escenas de teatro e intercambiar personajes. ¡Y todo en inglés!”.

Más información sobre las actividades y horarios: en imaginalcobendas.org.

ESGRIMA | Los equipos femeninos del CREA llevan 11 medallas en campeonatos de España

Las júniores del Esgrima Alcobendas, subcampeonas de España



Nuevo éxito de la espada femenina del Club Recreativo Esgrima Alcobendas, tras proclamarse el anterior fin de semana subcampeón de España júnior y sumar su tercera medalla en los últimos tres campeonatos.

En el torneo disputado en Galapagar, la formación del CREA compuesta por Paula Zugasti, Alicia Torrego, Rocío Galí y María Ranninger logró la medalla de plata y mejoró el tercer puesto del año pasado.

Esta fue la sexta participación consecutiva en la *final a cuatro* del *Campeonato de España*, sumando dos medallas de plata y una de bronce en categoría júnior. Las tiradoras de Alcobendas superaron en semifinales al Sala de Armas de Madrid (SAMA 2) por 45 tocados a 37. En la final se cruzaron con el SAMA 1, con victoria para las del Vallehermoso madrileño.

Esta medalla es la undécima conseguida por un equipo femenino del Esgrima Alcobendas en los diferentes campeonatos de España: cinco de oro, tres de plata y tres de bronce.

Cerca de 10.000 participantes en el 'Cross Aldovea'

La 39ª edición del *Cross Aldovea* estuvo a punto de romper el techo de los 10.000 participantes. Contó con la participación de atletas de 79 centros escolares de toda España y con la del excampeón del mundo de maratón Martín Fiz, que se impuso en la prueba absoluta, disputada sobre una distancia de 10 kilómetros. Además, este año se realizó una iniciativa solidaria con el *Legado María de Villota*, con la donación de un litro de leche por cada uno de los corredores que irán destinados a personas mayores sin recursos y a comedores sociales. En este caso, fueron para el comedor social de Vallecas y para el Cotolengo de Algete.





El domingo 31 de marzo, en la zona de Valdelatas y Valdelacasa

El 'Du Cross Series' llega a Alcobendas

Alcobendas acoge el domingo 31 de marzo la tercera prueba de los siete retos de que consta el *Du Cross Series*, que alcanza su décima temporada.

Cinco kilómetros a pie, 17 en bicicleta *MTB* y un último sector de carrera a pie de dos kilómetros y medio son las distancias que deberán recorrer los participantes en el segundo *Du Cross de Alcobendas*, que tendrá lugar

por un circuito en la zona de Valdelatas y Valdelacasa desde las 11 h. La prueba se puede realizar de forma individual o por parejas.

Con el fin de acercar esta actividad al deportista popular, se pone en marcha el programa *I can DU*, emblema del circuito *Du Cross Series* desde sus inicios, que facilita al máximo el primer contacto con esta disciplina deportiva. Y para los que

quieran compartir la experiencia y repartir esfuerzos, la categoría *DUxParejas* se presenta como la mejor opción, con una modalidad de relevos que permite que cada uno realice una de las dos disciplinas.

Las inscripciones individuales cuestan 25 euros hasta el miércoles 27 y 30 euros hasta el día de la prueba. Las de parejas cuestan 40 euros.

BREVES. RUGBY. Ya están a la venta las entradas de la final de la *Copa del Rey de Rugby 2019*, que disputarán el sábado 27 de abril, a las 16 h, el Sanitas Alcobendas Rugby y el FC Barça Rugby en el Estadio Nacional Complutense en Madrid.

El precio de la entrada general es de 15 euros; para los estudiantes universitarios, cuesta 10 euros, y para los menores de 12 a 16 años, cinco euros. También se han puesto a la venta unas entradas en grada preferente a un precio de 70 eu-

ros, que incluye un servicio más exclusivo a los asistentes que así lo deseen.

TENIS. El equipo alevín masculino del Club de Tenis-Pádel Alcobendas asciende a segunda categoría tras perder en la final ante Caja Mágica y finalizar como subcampeón de Madrid de tercera.

Por su parte, los equipos juveniles 1 y 2 han logrado un gran doblote, con el que comienzan la reconquista de las categorías perdidas en la *Liga Juvenil* del tenis madrileño.

BREVES. CICLISMO. Eva Moral, deportista de la AD Ecosport Alcobendas, suma un nuevo título al proclamarse campeona de la *Copa España de Ciclismo en Carretera Adaptado*, disputada el domingo 17 de marzo en Tomelloso (Ciudad Real).



MONOGRÁFICO DE YOGA 'PRANAYAMA'.

Aprender a dirigir la energía vital a través de la respiración, obteniendo una mayor salud física y mental. El curso se llevará a cabo el sábado 30 de marzo, de 12:15 a 14:15 h, en el gimnasio 7 del Polideportivo Municipal José Caballero. Inscripciones: desde el martes 26 de marzo. Precio: empadronados: 8,40 euros; no empadronados: 12,60 euros.

TAEKWONDO. La taekwondista de Alcobendas Tania García Romero, representando al Club de Taekwondo Ángel Muñoz-San Agustín, ha logrado la medalla de plata en el *Open Internacional de Bélgica G2*. Después de cinco combates y vencer en semifinales a la segunda clasificada en el ranking mundial, perdió la final contra la representante de China por un apretado 9-11.



YUDO. Los yudocas del Judo Club Blanco han logrado seis medallas de oro y dos de bronce en la *Copa de España de Veteranos de Judo*, disputada el 16 de marzo en Arganda del Rey, siendo el mejor club nacional. Ganaron la medalla de oro Aarón Blanco, Guillermo Arranz, Juan Luis Blanco, José M. Hidalgo y Emilio Muriente. Por su parte, Pedro Hernández y Mariano Dimas lograron las de bronce.

Además, Francisco Javier Semelas, de la Escuela de Judo Educativo del Club Blanco, consiguió la medalla de oro.



ATLETISMO. Jimena Blanco Repila, atleta del Colegio Base, se ha proclamado subcampeona de España sub-16 en 3.000 metros en el campeonato disputado en Sabadell (Barcelona) los días 16 y 17 de marzo. Jimena hizo un tiempo de 10:03:08, con lo que, además, batió el récord de Madrid, vigente desde el año 1988.

Por su parte, Ignacio Sáez, también del Colegio Base, mejoró el récord nacional sub-18 de 300 metros en pista cubierta durante la *Jornada de Menores* celebrada en Madrid. Nacho hizo una marca de 34:45, mejorando el mejor registro nacional, establecido en 1999.

RUGBY. El campo de Las Terrazas será la sede de la final de la liga Iberdrola de rugby femenino, que se disputará este domingo 24, a las 11 h. El encuentro lo jugarán el CRAT Universidades de Coruña y el INEF L'Hospitalet, tras haber superado en el *play off* de semifinales a las madrileñas del Complutense Cisneros y del Majadahonda.

TRABAJO

OFERTA

www.alcobendas.org
Bolsa de empleo

Personal de sala y cocina con experiencia.

Llevar c.v. a Avenida de Euzkadi s/n (campos de hockey) en San Sebastián de los Reyes, de martes a viernes.

Administrativo, logística y almacén.

Conocimientos de Office. Se valorará nivel de inglés. Jornada completa. Alcobendas. info@marcoestudio.com

Profesor de autoescuela.

Horario y sueldo a negociar. Alcobendas. 639 585 247.

Dependiente de ferretería,

experiencia mínimo 2 años, carné B, jornada completa 615 156 598.

Cocinera con experiencia,

jornada completa, turno partido. San Sebastián de los Reyes. 605 024 642.

Cuidadora con vehículo propio para recoger niños de 9 y 6 años y llevar a extraescolares de lunes a jueves.

Alcobendas. 697 195 805.

Estetician autónoma para peluquería.

Alcobendas. Contactar de 10 a 19 h en el 91 229 04 16.

Ingeniero/a de software con Ingeniería de Software, Física, Matemáticas o similar.

Experiencia mínima de 1 año en Software Engineering, ideal con C++ y con DICOM o tecnologías HL7, HIS, IHE. Nivel de inglés fluido. Múnich. marianne.bolz@shoots.es

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

Limpieza y plancha, de lunes a viernes. 603 222 814.

Limpio, plancho, por horas, de lunes a viernes o fines de semana. 622 356 888.

Mozo de carga y descarga, limpieza de portales. 722 319 812.

Limpieza en general, 4 horas por las mañanas o 3 horas por las tardes. 634 124 558.

Cuido niños y mayores, limpieza. 632 942 810.

Servicio doméstico, por horas, por la tarde. 673 264 882.

Limpieza, plancha por las mañanas, cuidado de mayores y niños, camarera de cafetería, limpieza en hospitales, colegios y portales. 663 874 930.

Auxiliar de geriatría cuida personas mayores, limpieza de hogar, cocina a tiempo completo. 699 003 707.

Busco trabajo por horas, plancha, limpieza y cuidado de personas. 602 380 538.

Interna o externa, por horas, limpieza, cocina, plancha, cuidado de personas mayores y niños. 628 405 370.

Profesor de alemán da clases de inglés a todos los niveles y preparación de exámenes oficiales. 651 146 242.

Interna para servicio doméstico y cuidado de niños. 698 664 049.

Señora para trabajar en limpieza por horas. 643 692 932.

Profesora titulada nativa

da clases de inglés a domicilio y oficinas, énfasis en la conversación, apoyo a estudiantes y profesionales. 666 976 914.

Limpieza de hogar, cuidado de personas mayores y niños, por las tardes. 642 531 641.

Asistencia de ancianos y niños. 622 528 509.

Cuidado de personas mayores, interno, externo o por horas, labores del hogar y carné de conducir. 689 369 447.

Clases particulares de ilustración. 617 606 150.

Cuidadora infantil para viernes y sábados tarde y noche. 654 720 492.

Profesor de matemáticas, física y química, todos los niveles, ESO y Bachillerato, preparación de PAU. 631 960 774.

Cuido niños, limpieza de oficinas y portales. 606 278 628.

Busco trabajo por horas, cuidado de mayores y niños, limpieza en general. 631 733 722.

Ayudante de cocina, office y limpieza. 603 158 181.

VIVIENDAS

VENTA

Casa de pueblo en Soria, amueblada, 370 m, barbacoa, huerto y cuadras. 608 501 335.

Adosado en La Adrada (Ávila), 3 habitaciones, 2 baños completos y aseo, cocina, salón comedor, garaje y calefacción, todo amueblado. 696 705 548.

COMPRA

Piso, zona colegio Valdepalitos. No agencias. 654 094 144.

Piso en zona norte de Madrid o capital, entre 120.000 y 130.000 €. 664 862 197.

ALQUILER

Habitación en piso recién reformado. 603 275 549.

Habitación con baño, a persona no fumadora, preferentemente mujer, gastos incluidos. 699 502 797.

Habitación amueblada a persona sola o pareja. 643 089 983.

Busco piso de 2 o 3 habitaciones en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes. 664 323 894.

Habitación amplia y luminosa en San Sebastián de los Reyes a persona no fumadora, preferentemente mujer. 678 163 433.

Busco piso o estudio en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes, urge. 628 110 315.

Busco piso para familia de cuatro miembros. Hasta 700 €. O **habitación** grande. Máximo 400 €. 634 699 673.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo plaza de garaje en Plaza de la Concordia. 630 576 802.

Vendo plaza de garaje en c/ Doctor Ángel Olivares. 666 667 486.

Vendo plaza de garaje en c/. Mariano Sebastián Izuel. 669 472 683.

Vendo plaza de garaje en c/ Francisco Javier Sauquillo. 610 510 927.

Vendo plaza de garaje en zona colegio Valdepalitos. 601 061 411.

Vendo plaza de garaje en c/ Francisco Javier Sauquillo. 609 132 602.

Vendo plaza de garaje en c/ Pablo Picasso. 12.000 €. 699 995 878.

Alquilo plaza de garaje en Plaza de la Concordia. 676 476 234.

Alquilo plaza de garaje. 691 097 360.
Alquilo plaza de garaje

en Valde las Fuentes, cerca de estación. 50 €. 666 958 201.

Alquilo plaza de garaje en zona de Fuente Lucha. 605 045 916.

Alquilo plaza de garaje en Paseo de la Chopera. 722 332 520.

Busco plaza de garaje para alquilar, zona urbanización Buenos Aires. 679 386 100.

Alquilo plaza de garaje en Plaza Rosa Chacel. 663 776 144.

Alquilo plaza de garaje en el Bulevar Salvador Allende. 70 €. 678 635 117.

Alquilo trastero de 6 metros. 651 354 939.

Alquiler plaza de garaje en Avenida de Madrid. 652 075 552.

VEHÍCULOS

Kia Picanto del año 2006, en buen estado. 1.200 €. 635 946 909.

Moto con maletín trasero con reposacabeza, año 2014, ITV pasada hasta 2020, 12.400 kilómetros. 2.500 €. 676 213 630.

VARIOS

Columna de baño sin entrenar, 1,70x0,35 m. 676 152 130.

Tres pilas de piedra hechas a mano con musgo. 608 501 335.

Mesa de cocina y 4 sillas de madera, económicas. 663 776 144.

Películas de DVD, cromos, álbumes, barajas, libros. 608 129 996.

Compresor, calderín y mesa de empapelar de pintor. 609 132 602.

Cinta de correr BH ZX10 seminueva. 636 044 007.

2 sillones de salón, buen estado. 619 818 840.

Carro de la compra con 6 ruedas articuladas. 650 223 769.

SAC Ayuntamiento de Alcobendas

Plaza Mayor, 1.

☎ De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.
Primer y tercer sábado de cada mes, de 10 a 13 h (sólo para trámites del Ayuntamiento de Alcobendas).

✉ sac@aytoalcobendas.org

SAC Distrito Centro: Plaza del Pueblo, 1.

SAC Distrito Norte: Avenida de la Magia, 4.

SAC Distrito Urbanizaciones: Avenida de Bruselas, 19.

☎ De lunes a viernes, de 8:30 a 14 h.

Servicio de atención telefónica: 010

Desde fuera de Alcobendas o desde móviles 91 296 90 88.

 Atención telefónica a personas sordas mediante chat en www.alcobendas.org

☎ 607 972 024 de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

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

ALCOBENDAS EN LAS REDES

Ayuntamiento de Alcobendas 

Alcobendas Interactiva 

Asociaciones de Alcobendas 

Bolsa de Empleo Alcobendas 

Casa de la Mujer Alcobendas 

Centro de Arte Alcobendas 

Comercios Alcobendas 

Conecta Alcobendas 

Consumo Alcobendas 

Deportes Alcobendas 

Escuela de Música y Danza de Alcobendas 

Imagina Juventud Alcobendas 

Mediatecas Alcobendas 

Participación Alcobendas 

PIC.A Alcobendas 

Policía Local Alcobendas 

Protección Civil Alcobendas 

Salud Alcobendas 

StartUp Alcobendas 

Teatro Auditorio de Alcobendas 

Universidad Popular Miguel Delibes 

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

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

CIRCO. Ludo circus show. Teatralia. Viernes 29 de marzo, a las 20 h. Precio: 11 y 15 €.

TEATRO. Fedra. Sábado 30 de marzo, a las 20 h. Precio: 12 y 17 €.

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, y una hora antes de su inicio.

ALCOBENDAS CLÁSICA. Los músicos de los castillos de la Borgogna. Festi Musical. Sábado 23 de marzo, a las 19:30 h. Precio: 10 €.

EXPOSICIONES:

- *Escribir con luz. Fotografía de entreguerras en la Colección del IVAM.*

- *Si non è vero, è ben trovato.* Los Bravú.

CENTRO CULTURAL 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 h.

EXPOSICIÓN: Fuerte y frágil. Es papel. Taller Mediodía.

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Avenida Miguel Cervantes, s/n. Teléfono: 91 658 71 10.

EXPOSICIÓN: Ciudad de Alcobendas, de las asociaciones Artistas del Pueblo y a Contraluz.

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

Cines

Hasta el 28 de marzo

CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.
Entradas: ServiCaixa 902 333 231 y www.cinesa.es.

DEGAS PASIÓN POR LA PERFECCIÓN. ÓPERA LA FUERZA DEL DESTINO. ÓPERA

CAPITANA MARVEL

CÓMO ENTRENAR

A TU DRAGÓN 3

CORGI,

LAS MASCOTAS DE LA REINA

DOLOR Y GLORIA

DUMBO

EL NIÑO QUE PUDO SER REY

GREEN BOOK

LA MULA

NOSOTROS

TAXI A GIBRALTAR

ME LLAMO GENET

FAUSTO. ÓPERA

KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.
Entradas: www.kinopolis.es.
Consultar la cartelera en los cines o en su web.

FARMACIAS DE URGENCIA

HASTA EL 29 DE MARZO

- **Servicio 24 horas.**

Avenida de la Ermita, 2.

- **De 9:30 a 23 h.**

Paseo de la Chopera, 71.

Vayas donde vayas



VIERNES 22**19 H. CENTRO CULTURAL****PABLO IGLESIAS****TEATRO**

A un sencillo maestro de escuela, obra para rendir homenaje a Antonio Machado. Entradas: 5 euros. Organiza: Lo que viva el Gallo.

19 H. MEDIATECA**CENTRO DE ARTE****ALCOBENDAS****PRESENTACIÓN DE LIBRO**

12 hábitos para adelgazar con liberación emocional, de la psicoterapeuta Joana Serrano.

20 H. LA ESFERA**CONCIERTO
POR MIGUEL**

Miguel es un niño con *síndrome de Kabuki*. Por él, varios artistas se unirán para pasar una velada estupenda, con bar y sorteos. Entradas: 5 euros. También hay *fila o*.

SÁBADO 23**18:30 H. CENTRO****CULTURAL****PABLO IGLESIAS****FIESTA 30º ANIVERSARIO
DE ASDASS**

Con las actuaciones de un grupo gallego, coral de góspel, sevillanas, tango y canción española. Entradas: desde 17:30 h, en la taquilla del centro cultural.

19 H. LA ESFERA**MERCAU ASTUR**

Con actuación del Grupo de Baile Andolina y la Banda de Gaitas Respingo

y también venta y degustación de productos asturianos. Después, baile con la Orquesta de Antonio Campo. Entrada: 1 euro.

19:30 H. AUDITORIO**PACO DE LUCÍA****CONCIERTO**

Los músicos de los castillos de la Borgogna. El Grupo Festi Musical interpretará una selección de joyas desconocidas de la música clásica. Entradas: 10 euros.

DOMINGO 24**11:45 H. EST_ART
SPACE. C/ LA GRANJA, 4**

VISITA GUIADA
A la exposición *In-Herencia*, con la presencia de algunos de los 10 artistas de esta colectiva que reúne pintura, fotografía, ilustración, grabado, joyería y escultura.

12 H. CENTRO CULTURAL**PABLO IGLESIAS****AGRUPACIONES****DE VIENTO**

Encuentro en el que participarán Vegabrabas, de San Martín de la Vega, la Agrupación Melomanía, de Madridejos, y Atrombicordes, grupo de metales de la Escuela de Música de Alcobendas. Entrega de invitaciones: desde las 11 h.

12 H. MUNCYT**TALLER SOLARIGRAFÍA**

Fabrica una cámara estenopeica para aprender a capturar

el recorrido aparente del Sol a lo largo de los meses. Con motivo del *Día Meteorológico Mundial*. Precio: 3 euros.

MIÉRCOLES 27**18 H. UNIVERSIDAD****POPULAR****MIGUEL DELIBES****MIÉRCOLES EN ABIERTO**

Hablaremos de *Mujeres inmigrantes procedentes de Siria* con la poeta Maison Shoukair y la cantante Lynda Alhamad. Otro merecido homenaje a *Mujeres que abren camino*. Entrada libre.

JUEVES 28**18:30 H. ESPACIO****MIGUEL DELIBES****II CARNAVAL****DE CIENCIAS**

El alumnado de Secundaria de la Universidad Popular Miguel Delibes mostrará al público experimentos desarrollados durante el curso. Recomendado para público familiar.

20:30 H. RESTAURANTE**SILK****FIESTA SOLIDARIA****#AYUDAR ES DIVERTIDO**

Con el monologuista Dani Delacámara. Entrada: 10 euros con consumición, destinada a Asobide.

VIERNES 29**18 H. CENTRO CULTURAL****PABLO IGLESIAS****FESTIVAL DE CORTOS****LIBERTAS ARTIS**

Se proyectarán 12 cortometrajes seleccionados entre

todos los llegados a este festival que organiza la productora OEM con la colaboración del Ayuntamiento de Alcobendas. Entre ellos se elegirán los cinco premios del festival, incluido el *Premio del Público*. Entrada gratuita.

20 H. TEATRO**AUDITORIO****LUDO CIRCUS SHOW**

Un gran espectáculo que une acrobacias, malabares, *clown* y equilibrismo. Un *show* con el *Premio Feten 2018 al Mejor Espectáculo*. Entradas: 11 y 15 euros.

20 H. AUDITORIO**PACO DE LUCÍA****CINE INVISIBLE: HUNGER**

Película irlandesa, dirigida por Steve McQueen. Entrada libre. Organiza: Asociación Cine Invisible.

EXPOSICIONES**HASTA EL 5 DE MAYO.****CIUDAD DEPORTIVA****VALDEASFUENTES****CIUDAD DE****ALCOBENDAS**

De las asociaciones Artistas del Pueblo y A Contraluz. 18 fotografías de una ciudad que vive el arte como algo cotidiano.

DEL 28 DE MARZO AL**11 DE ABRIL. ESPACIO****MIGUEL DELIBES****ROMPER LA PINTURA**

Cuadros del alumnado de la Universidad Popular, con técnicas de pintura 'rota'.



HAZLO POR LO QUE MÁS QUIERES

Soy el contenedor **AMARILLO**.

Soy el contenedor de los envases que, bien reciclados, podemos utilizarlos para hacer otros envases y productos.

POR FAVOR, EN EL CONTENEDOR AMARILLO, SOLO:

- **Latas:** conservas y bebidas, bandejas de aluminio, aerosoles, tapones metálicos de botellas, tapas de los frascos...
- **Briks:** zumos, leche, vino, batidos, caldos, gazpacho...
- **Envases de plástico:** botellas de agua, refrescos y leche; productos de limpieza; gel de baño, colonias y champú; bolsas de congelados; tarrinas de mantequilla y yogures; bandejas de corcho blanco; envoltorios de plástico; bolsas de aperitivos y golosinas, y bolsas de plástico.

Para que el reciclaje sea más efectivo, vacía bien los envases y reutiliza bolsas de plástico para llevarlos al contenedor.

NUNCA deposites en el contenedor amarillo:

- Juguetes de plástico.
- Biberones y chupetes.
- Utensilios de cocina (ni de plástico ni metálicos).
- Cubos de plástico o macetas.
- Ropa, vidrio, cartón, materia orgánica (basura) o cualquier objeto que no sea un ENVASE.

Por favor, cuando no estés seguro de dónde depositar algo, consulta con el Ayuntamiento o llévalo al **Punto Limpio**.

PUNTO LIMPIO: c/ Gabriel García Márquez, 24. Alcobendas.

☀ De lunes a viernes, de 8 a 20 h. Sábados, domingos y festivos, de 9 a 20 h.

PUNTO LIMPIO MÓVIL: consulta dónde está cada semana en www.alcobendas.org.

Incidencias de limpieza y recogida de residuos: teléfono 900 70 30 10.

Información: limpieza@aytoalcobendas.org.

