

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    

SÚMATE AL PACTO SOCIAL POR EL FIN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER



Alcobendas se suma a la lucha contra la violencia de género



Entregadas las
'Medallas al Mérito
de Protección Civil'



Canastillas para dar
la bienvenida a los
'nuevos' vecinos



Este domingo,
Cross Internacional
de la Constitución

SALIDA DESDE ALCOBENDAS

El pasado mes de agosto, alguien tuvo la idea de prolongar en 150 metros la línea continua que separa el carril de incorporación de la Nacional 1 dirección Madrid en la salida del km 14 desde Alcobendas. Desde entonces, esta salida se ha convertido en la mayoría de los días en un verdadero infierno para todos aquellos que cada mañana hemos de ir a trabajar a Madrid, ya que los coches se agolpan para cambiar de carril y tienen muy poco espacio para hacerlo. Teniendo en cuenta que los que circulan en dirección Madrid vienen a más velocidad que los que queremos incorporar, el riesgo de colisiones aumenta notablemente y, con ellas, las retenciones, que, en ocasiones, llegan hasta el mismísimo Paseo de la Chopera. Todo ello, por no hablar de los atascos que se originan para cambiar de carril en la vía de servicio. Aunque sé que no es competencia del Ayuntamiento, desde aquí pido la intervención del mismo para solucionar este problema que afecta a un gran número de vecinos. Les doy las gracias por anticipado.

Arturo Ortega

GRACIAS, DESCONOCIDOS, POR AYUDAR E INTENTAR COGER AL DESALMADO

El 20 de octubre, en una de las calles de Alcobendas, sobre las 19:30, un desalmado con un cuchillo atemorizó e intentó robar a mi sobrina.

Todo parece un robo más, pero la indignación aumenta cuando este cuchillo está en su tripa, sabiendo que está embarazada, y diciéndole que la va a pinchar si no le da el dinero. Qué valientes, sobre todo cuando dos desconocidos, al echar ella a correr hacia ellos, uno intenta cogerte. Gracias, desconocidos, por ayudarla y no dejarla sola, deciros que fuimos al hospital por un gran estado de ansiedad y el bebé y ella están perfectos. Y a ti, ladrón, ojalá termines donde tienes que terminar. Que eres muy valiente. Natan, deseando de verte tu carita.

Cristina García

MAL USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

Me gustaría poner en conocimiento de todos los vecinos lo que está ocurriendo en las salas fitness de los polideportivos municipales desde hace mucho tiempo, en especial en el José Caballero. Se están usando las instalaciones de una forma precaria por parte de muchos usuarios, sufriendo las consecuencias los demás, sin que, por parte de los monitores de la sala, pongan solución, ni siquiera llamar la atención. Los usuarios dejan todo el material tirado por la sala, como barras cargadas con peso, mancuernas, colchonetas, etc. A veces, este material quiere usarlo otro usuario y tiene que mover gran cantidad de peso o buscarlo por la sala porque otro lo ha dejado tirado en cual-

quier parte.

Se está invirtiendo mucho dinero en mejorar estas instalaciones en particular, y creo que es un buen momento para que esto cambie, incentivado por los monitores, ya que son los encargados del buen uso de la sala, y en estos momentos tengo la sensación de que no están realizando su trabajo de forma correcta. Los usuarios no tenemos que enfrentarnos a los demás para dejar de sufrir esta situación caótica.

Úrsula Colino

GRACIAS DE PARTE DE LOS NIÑOS CON PERTHES

Desde la Asociación de Familias con Perthes (Asfa-pe), queremos agradecer el gran trabajo realizado por la ONGD Abenin y Mentxu Arizmendi para llevar a cabo el Musical solidario 'Quién Venció a Goliat'. Gracias, también, al Ayuntamiento de Alcobendas, a los técnicos, a las personas que están detrás de estas asociaciones haciendo que cada detalle salga bien y, por supuesto, a los niños que demostraron ser grandes actores. Pasamos una tarde estupenda y os damos las gracias en nombre de todos los niños con Perthes. La recaudación de este evento servirá en 2020 para organizar un campamento para niños con Perthes.

La enfermedad de LEGG-CALVÉ-PERTHES es una enfermedad rara, infantil, que se presenta cuando la cabeza femoral no recibe suficiente

sangre, lo que causa la necrosis del hueso. Es muy importante seguir las pautas de un buen traumatólogo infantil, de manera que de adultos tengan las menores secuelas posibles. Es muy importante no hacer impacto sobre la cadera, no correr, no saltar, no jugar al fútbol... actividades que todo niño desea. Generalmente, afecta a una de las caderas, pero puede ser bilateral. Si tu hij@ cojea, se le pasa y vuelve a cojear, o se queja de dolor en la ingle, muslo o rodilla, acude a un traumatólogo infantil para que le explore.

Gracias a todos por vuestra colaboración.

Elena Fernández

RECONOCIMIENTO

En estos tiempos que vivimos en los que cuesta tanto encontrar personas excepcionales, personas con las que realmente agradezcas haberte cruzado y haber coincidido en tiempo y lugar, queremos aprovechar para reconocer con estas líneas a una de esas personas.

Gracias, Naiara, aprendemos mucho contigo y de ti. Gracias por tus abrazos, tus palabras de ánimo y reconocimiento que sabemos que son tan importantes para nuestros hijos y les ayudan a dar lo mejor de sí mismos, en todos los aspectos, enseñándoles valores para construir un mundo mejor. Gracias por acompañarnos a nosotros, las familias, nos sentimos queridos y valorados. Gracias por tu paciencia infinita con nuestros hijos, aún con toda nuestra empatía no podemos ni imaginarnos lo que es enfrentarte a una clase con 25 niños de dos/tres años, tan distintos,

tan iguales, tan... niños. Gracias por comprender las lágrimas de nuestros pequeños y acompañarlos cuando se separan de nosotros, y también de alguna madre/padre, porque sabemos que la tarea de educar es una de las más difíciles de las muchas a las que nos enfrentamos.

Muchas gracias por tu autenticidad, por tu energía, por recibirnos cada mañana con una sonrisa y despedirnos cada tarde con la misma aunque se note el cansancio de la jornada. Gracias por la ilusión que pones en el desarrollo de tu profesión por intentar mejorar cada día por y para nuestros peques, porque cuando sean adultos llevarán cada uno algo de ti. Ha sido y es un privilegio coincidir contigo, reconocemos y valoramos tu trabajo aunque no siempre te lo digamos.

Señores, señoras, esta es nuestra persona excepcional y la guardamos y cuidamos como un tesoro, está en el CEIP Emilio Casado y se llama Naiara. Si ustedes encuentran una, cuídenla y reconozcan sus acciones, porque tener a alguien así cerca nos hace mejores personas.

Familias del colegio

Emilio Casado

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 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.



Sietedías

Revista municipal de Alcobendas



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
RAFAEL SÁNCHEZ ACERA

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)

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

Alcobendas acoge el 'I Congreso de Intervención en Accidentes'

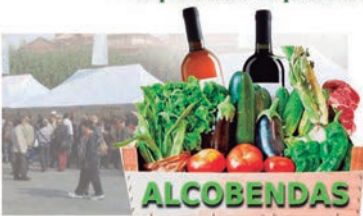
El Centro Municipal La Esfera ha acogido esta semana la celebración del *I Congreso Nacional de Coordinación e Intervención en Accidentes de Tráfico*, que han organizado la Federación Nacional de Empresas de Ambulancias y la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos. El consejero de Justicia, Interior y Víctimas de la Comunidad de Madrid, Enrique López, y el vicealcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz, inauguraron este congreso, que arrancó con una ponencia del subdirector general de Gestión de la Movilidad y Tecnología de la Dirección General de Tráfico, Jorge Ordás.

Durante tres días, los técnicos y profesionales del sector se han reunido en seis mesas técnicas para abordar cómo intervenir en un accidente de tráfico, la incidencia que tienen las nuevas tecnologías, la normativa legal y responsabilidad de todos los implicados, los protocolos de actuación y la coordinación de todos los cuerpos que intervienen habitualmente. La Policía Local de Alcobendas ha realizado durante este congreso un taller práctico de excarcelación de un vehículo y rescate nocturno de víctimas.



COMERCIO | De 10 a 14 horas, en el Paseo de Valdelasfuentes

El sábado 30 de noviembre, nueva edición del '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, pasta fresca, vinos de Madrid, embutidos de la Sierra de Madrid, cosmética ecológica, mermeladas artesanas, carne de la Sierra del Guadarrama, zumos naturales, huevos ecológicos.

PASEO DE VALDELASFUENTES

SÁBADO 30 de noviembre

Quesos artesanos de cabra y oveja, cerveza, vino, vermú, aceite ecológico, pan de masa madre, empanadas, aceitunas de Campo Real, miel de la sierra, pasta fresca, vinos, embutidos, cosmética, carne de la sierra del Guadarrama, huevos ecológicos... Todos estos productos y muchos más podrán adquirirse en el *Mercado Agroecológico* de productores de proximidad, que, una vez más, se celebra en Alcobendas. Además de poder adquirir los productos, como ya es habi-

tual, habrá degustación. “Celebramos otro *mercado agroecológico*, el último de este año, convencidos de que esta iniciativa es útil para concienciar del consumo de productos de proximidad. Ya estamos trabajando para que este mercado pueda volver a Valdelasfuentes en 2020. Los vecinos así nos lo han pedido”, dice Roberto Fraile, concejal de Comercio. El mercado será el sábado 30 de noviembre, de 10 a 14 h, en el Paseo de Valdelasfuentes, junto a la calle José Hierro.

PLENO | Para elaborar los presupuestos de 2020 y el ‘Plan de Acción Municipal’ desde cero

El Gobierno municipal de PSOE y Ciudadanos decide amortizar toda la deuda financiera



Ángel Sánchez Sanguino, concejal de Economía y Hacienda, durante la sesión extraordinaria del Pleno celebrado el miércoles 20 de noviembre.

“aprobar unos presupuestos que seamos capaces de cumplir. Cuando se decidan qué inversiones se van a acometer, sabremos qué recursos financieros necesitamos y, si es necesario endeudarse, se hará”.

Otros asuntos del orden del día

En el Pleno se aprobaron también dos modificaciones presupuestarias para obras de remodelación del Pasaje de la Radio, obras e instalaciones en el Centro *Coworking*, situado en el Bulevar Salvador Allende (cofinanciadas con fondos Feder), y obras de reparación en el Patio de Encuentros de Ayuntamiento.

En la misma sesión plenaria, tomó posesión de su acta de concejal del Partido Popular Mar Rodríguez, en sustitución de Luis Miguel Torres, tras la marcha de este a la Comunidad de Madrid como director general de Seguridad Ciudadana.

La sesión extraordinaria comenzó guardando todos los asistentes un minuto de silencio en memoria de las víctimas de violencia de género.

El Pleno del Ayuntamiento de Alcobendas aprobó en sesión extraordinaria, celebrada el miércoles 20 de noviembre, amortizar la totalidad de la deuda municipal. El Gobierno municipal de PSOE y Ciudadanos ha decidido utilizar parte del remanente de tesorería en liquidar toda la deuda financiera heredada del anterior Gobierno municipal de PP, que asciende a 10.328.567 euros.

El concejal de Economía y Hacienda, Ángel Sánchez Sanguino, explicó que “conseguir la deuda cero no es un objetivo en sí para el Gobierno municipal de PSOE y Ciudadanos. Desde que hemos llegado al Gobierno, estamos tomando medidas para poner en orden las cuentas y la gestión del Ayuntamiento: la primera fue aprobar unas ordenan-

zas fiscales que aseguren los ingresos para planificar los presupuestos de 2020; la segunda, dejar la deuda a cero hasta la aprobación de los presupuestos y la elaboración del *Plan de Acción Municipal*, donde se decidirá qué inversiones se van a realizar. Mientras tanto, la mejor situación es la de deuda cero, ahorrando intereses a las arcas municipales y a los vecinos”.

La liquidación del Presupuesto del ejercicio 2018 muestra la existencia de un remanente de tesorería de 21.395.564 euros; parte de esta cantidad corresponde a inversiones planificadas y no ejecutadas por el Gobierno anterior del PP. Sánchez Sanguino ha manifestado que el tercer paso del Gobierno municipal para mantener en orden las cuentas y la gestión será

25 N | El 26 de noviembre se celebrará la primera comisión de seguimiento del actual mandato

El Gobierno municipal reactiva el ‘Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer’

A través de la Concejalía de Promoción de la Igualdad, se ha convocado, para el próximo martes, 26 de noviembre, la primera comisión de seguimiento del *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer* de este mandato.

El acto tendrá lugar a las 9:30 h en el Ayuntamiento de Alcobendas y se ha emplazado a departamentos municipales y a instituciones regionales y estatales. El objetivo de la convocatoria es relanzar el *Pacto* y proponer y debatir mejoras y actuaciones me-



dante la participación activa. La concejala de Promoción de la Igualdad, Ofelia Culebradas, ha señalado que el *Pacto* “estaba olvi-

dado en un cajón” y que, desde el actual Gobierno, “queremos revitalizarlo, para que se sumen más personas y concienciar a toda la ciudadanía de que erradicar la violencia machista es cosa de todos”.

Durante la celebración de la comisión, además, se darán a conocer las últimas actuaciones desarrolladas en el área de Mujer y se pondrá en conocimiento e invitará a participar en la programación del *Día Internacional contra la violencia machista*.

Huertos urbanos para asociaciones y entidades del ámbito de Salud

Con fecha 19 de noviembre de 2019, se ha publicado el decreto municipal nº 1.133 con las bases de la convocatoria para el disfrute de dos huertos urbanos destinados a asociaciones y entidades sociales del ámbito de Salud.

Para ello, el Patronato de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alcobendas dispone de dos huertos de unos 20 m² de superficie cada uno, cedidos para este fin por la Delegación de Medio Ambiente y situados en la parcela nº 61 del huerto de la calle Carlos Muñoz Ruiz (frente al CEIP Bachiller Alonso López) y la parcela nº 64 del huerto del Parque de Extremadura (junto a la entrada de la estación de metro Manuel de Falla).

En el caso de las asociaciones, deberán estar inscritas en el Registro de Asociaciones de

Alcobendas con, al menos, dos años de antigüedad en alguno de los ámbitos dependientes del Patronato de Bienestar Social.

En el caso de otras entidades de este ámbito, deben tener su domicilio o sede en Alcobendas o prestar sus servicios a la población de Alcobendas.

Entrega de solicitudes y documentación: en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana (SAC), en el horario de atención de los mismos, **desde el lunes 25 de noviembre hasta las 14 h del lunes 10 de diciembre de 2019.**

La concesión se realizará por un periodo de tiempo que va hasta 2022, prorrogable por un año más de acuerdo con el Patronato de Bienestar Social.

La información completa y las condiciones pueden consultarse en el texto del citado decreto en la web municipal alcobendas.org, en la sección *Salud*, apartado *Destacados*.



ACTUALIDAD | Con motivo del ‘25N, Día Internacional contra la violencia machista’

Actividades de sensibilización y prevención para combatir la violencia contra las mujeres



El Ayuntamiento ha preparado un amplio programa con motivo del *25 de noviembre, Día Internacional contra la violencia machista*. Entre las acciones previstas, se encuentra la invitación a la ciudadanía, los partidos políticos, las empresas y los colectivos a que se adhieran al *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer*.

Entre las actividades programadas, podemos ver la **exposición *Icónicas***, organizada por Cruz Roja Española, que pretende promover un mensaje de prevención de la violencia de género a partir del valor y la presencia de las mujeres en lo público: lucha por la igualdad de oportunidades, presencia en medios, las letras, las artes, la política, la literatura... “Tenemos la obligación ineludible de sensibilizar a la ciudadanía en la lucha contra la violencia de género, puesto que es una de las mayores lacras a las que se enfrenta nuestra sociedad. Desde la Casa de la Mujer, hemos preparado un programa transversal en el que se abordan cuestiones relevantes en este ámbito, como la educación, la prevención o la puesta en valor del papel relevante de la mujer a través del cine, el teatro, el arte o el

voluntariado”, subraya la concejala de Promoción de la Igualdad, Ofelia Culebradas. Hoy, viernes 22, tendrá lugar una ***Jornada de Prevención de la Violencia de Género***, dirigida a profesionales y en la que diferentes expertos tratarán cómo puede prevenirse el maltrato y cómo abordar sus consecuencias cuando se produce.

En el ámbito de la prevención, cumple ya su novena edición la ***Jornada Alcobendas por un futuro sin violencia***, que se celebra el lunes 25, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, con la participación de un millar de estudiantes y profesores de nuestra ciudad. Durante la misma, se pretende prevenir y sensibilizar sobre los elementos nocivos de la violencia de género. La Casa de la Mujer, como Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género, organiza esta actividad, que cuenta con la intervención de profesionales que se dirigirán a la comunidad educativa tratando de identificar comportamientos relacionados con la violencia de género y cómo visibilizarlos.

Manifiesto

El alcalde, Rafael Sánchez Acera, invita a las vecinas y a los vecinos a participar el lunes 25 de noviembre, a las 12 h, en la Plaza Mayor, “en la **lectura de un manifiesto, y posterior minuto de silencio**, para recordar a las mujeres que han sido asesinadas y a las que sufren maltrato o violencia sexual, y para implicar a toda la ciudadanía en la lucha contra la violencia machista”.

Por su parte –y por primera vez–, Seromal se suma a la campaña y, durante los días en que se desarrolle, todas las comunicaciones que realice la empresa de servicios municipal llevarán el anagrama del 25N. Y para recordar este día, 11 fuentes del municipio se iluminarán de color morado desde hoy, viernes 22 de noviembre.

COOPERACIÓN | Expuso la puesta en marcha de la ‘Escuela de Gestión Municipal Excelente (EGME)’ en el congreso del Centro Latinoamericano de Administración para el Desarrollo

Alcobendas comparte experiencias en el ‘XXIV Congreso Internacional del CLAD’



El Congreso Internacional del Centro Latinoamericano de Administración para el Desarrollo (CLAD) es el más relevante en esta materia de Latinoamérica. La pasada semana tuvo lugar su 24ª edición, bajo el lema “El desafío de la institucionalidad de la administración pública del siglo XXI”. El alcalde de Alcobendas,

Rafael Sánchez Acera, y el segundo teniente de alcalde y delegado de Calidad, Ángel Sánchez Sanguino, participaron en él exponiendo la experiencia de la *Escuela de Gestión Municipal Excelente (EGME)*, proyecto municipal de cooperación que tiene por objetivo formar, poner en práctica y aplicar modelos

de gestión sostenible y eficiente en municipios latinoamericanos, basándose en la propia experiencia de gestión del Ayuntamiento de Alcobendas.

El alcalde afirmó que Alcobendas seguirá colaborando y compartiendo experiencias con otros países, “para enriquecernos mutuamente, impulsar la innovación pública y mejorar la calidad de vida de las personas. Queremos seguir liderando la formación a través de EGME”.

En el *XXIV Congreso Internacional del CLAD*, representantes de municipios chilenos y peruanos que han sido alumnos de EGME expusieron la aplicación de las políticas aprendidas durante su visita a Alcobendas y que están implementando actualmente en sus ciudades.

Oferta de Empleo

PUESTO DE GERENTE DE LA EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA DE ALCOBENDAS (EMVIALSA)

Se requiere: estar en posesión de titulación superior, preferentemente de arquitecto o ingeniero de caminos, y con más de 15 años de experiencia profesional. Deberá aportar experiencia en puestos de dirección y coordinación en empresas públicas, incluida la gestión integral de procesos de licitación pública, así como

la capacidad de interlocución con las distintas Administraciones Públicas.

Más información y presentación de candidaturas: del 21 de noviembre al 1 de diciembre de 2019 (ambos inclusive), en el portal de empleo del Ayuntamiento de Alcobendas alcobendas.portalemp.com.

MEDALLAS | A 15 personas por acciones muy meritorias

Protección Civil reconoce la labor de voluntarios y entidades

El Servicio de Protección Civil de Alcobendas ha entregado sus *Medallas al Mérito* a una veintena de voluntarios y agentes de varios cuerpos por las acciones y conductas excepcionales realizadas durante el último año, así como sus *Placas de Colaboración* a diferentes entidades.

El vicealcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz; el concejal de Seguridad, Protección Civil, Tráfico y Movilidad, Aitor Retolaza; el jefe de la Policía Local, Antonio Pardo, y el responsable de Protección Civil de Alcobendas, Moisés Álvarez, fueron los encargados de imponer las medallas y de entregar las placas.

Acciones meritorias

Recibieron la **Medalla de bronce al Mérito de Protección Civil, con distintivo blanco** –por acciones especialmente meritorias y conductas excepcionales–, los voluntarios Dolores Carmona Salazar, Carolina Prados Montero, Sandra Gilaranz Panavades, Pedro Ramos Ferreiro, César Barral Uriarte y Víctor Javier García Borrás; el Servicio de Protección Civil de Sevilla la Nueva; Óscar Fonfría, coordinador de Protección Civil de Daganzo; Daniel Alcaide, coordinador de Pro-

tección Civil de Moclinejo (Málaga); Jesús Jiménez y Carlos Fernández, agentes de la Policía Local de Alcobendas; Matías Monedo y Francisco Fernando Moreda, jefe supervisor y jefe de equipo, respectivamente, del Parque de Bomberos de Alcobendas; Juan Jesús Maeso, guardia civil de la Intervención de Armas de Alcobendas; Javier Coso, oficial del Cuerpo Nacional de Policía, y Raúl Varela, director de Seguridad de Madrid Destino.

Servicio ininterrumpido

José Alcañas Pascual y Mariano Salas Villar recibieron la **Medalla de bronce al Mérito, con distintivo enseña nacional**, por la constancia de los 30 años de servicio ininterrumpido en la agrupación; distinción que también recibió Isidro Lozano Escudero, por sus 25 años de servicio.

Félix Ángel Moreno recibió **Medalla de bronce al Mérito, con distintivo rojo**, por sus 20 años de servicio y Juan Luis González y Luis Miguel Hernáiz, **con distintivo azul**, por sus 15 años de servicio.

'Placas de Colaboración'

Recibieron una **Placa a la Colaboración con Protección Civil de Alcobendas** el

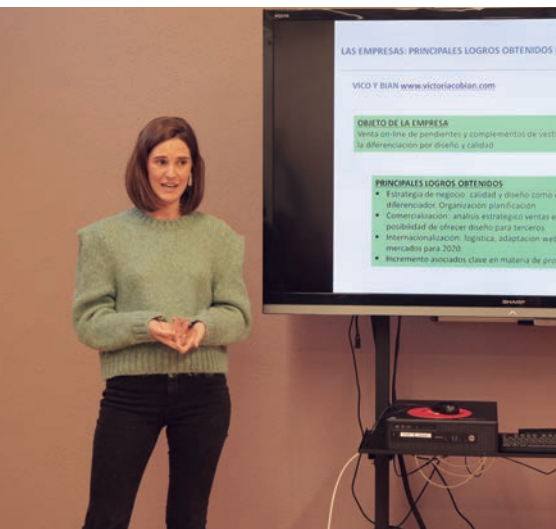


Departamento de Comunicación del Ayuntamiento de Alcobendas y el IES Virgen de la Paz, por el fomento de la cultura preventiva, y el Instituto de Formación Integral en Seguridad y Emergencias de la Comunidad de Madrid, por su labor divulgativa y formativa.

Asimismo, se entregaron placas conmemorativas del 30º aniversario a los servicios de Protección Civil de San Sebastián de los Reyes, Algete, Sevilla la Nueva, Las Rozas, Campo Real, Moralzarzal, El Escorial, Morata de Tajuña, Mejorada del Campo, Alcorcón, Leganés y Navalcarnero; al Samur-Protección Civil de Madrid; a la Policía Local de Alcobendas; al Cuerpo Nacional de Policía de Alcobendas-San Sebastián de los Reyes, y a la Intervención de Armas de la Guardia Civil de Alcobendas.

ENTREVISTA | Victoria Cobián es una joven emprendedora de éxito que ha formado parte del ‘Programa de Consolidación Empresarial’ del Ayuntamiento de Alcobendas

“Este apoyo ha sido una gran ayuda para apostar por lo que realmente me hace feliz”



Alcobendas tiene en marcha un amplio programa de iniciativas que son una clara apuesta por los emprendedores y las empresas. Desde el inicio del proyecto hasta su consolidación, les ofrece formación, apoyo, consultoría y seguimiento personalizado. Gracias a este apoyo, hay muchas empresas que a día de hoy funcionan con éxito. Este es el caso de Vico y Bian. Su fundadora, una jovencísima emprendedora de Alcobendas, Victoria Cobián, acaba de finalizar su paso por la quinta edición del *Programa de Consolidación Empresarial*. Ha puesto en marcha una marca de venta *online* de accesorios especializada en pendientes y quimonos que ella misma diseña y fabrica.

- ¿Cómo está siendo tu experiencia como empresaria?

Muy bonita. Me siento feliz y orgullosa del reconocimiento y apoyo de mis diseños como lo que son, una marca de calidad en este sector. También, de haber creado algo desde cero, que ha salido adelante con mucho trabajo, y de que, hoy en día, el público identifica nuestras piezas.

- ¿Por qué elegiste este sector?

Estudié diseño de producto y con mis ideas, esta iniciativa –que surgió como un proyecto muy pequeño– ha ido creciendo hasta convertirse en lo que somos ahora. El diseño te abre la mente y es un campo en el que todo es factible.

- En lo que respecta a la perspectiva de futuro, ¿qué recorrido esperas que tenga tu empresa?

Me gustaría abordar su internacionalización y llegar a ser un referente en el sector. Me encantaría también poder abrir algún punto físico de venta donde conocer al cliente directamente, hablar con él, asesorarle y compartir la experiencia Vico y Bian.

- ¿Te consideras un ejemplo para otros jóvenes empresarios?

No sé si soy un ejemplo, no me lo he planteado. Pero lo que sí creo es que mi experiencia personal, mi proyecto y su desarrollo pueden servirles a otros jóvenes emprendedores.

- ¿Qué reformas son necesarias en el comercio tradicional y en el comercio electrónico?

El comercio tradicional en este sector se tiene que actualizar. Las reglas del juego han cambiado y, hoy en día, es imprescindible poner en práctica nuevas estrategias donde la tecnología esté presente. Es muy importante que haya transparencia y autenticidad en la relación con el público objetivo, donde la comunicación ahora es bidireccional. Hay que proporcionar experiencias emocionales y contar historias para conectar de una forma directa.

- ¿Cómo crees que te ha ayudado este ‘Programa de Consolidación Empresarial’ del Ayuntamiento de Alcobendas, que realiza en colaboración con técnicos de la Escuela de Organización Industrial (EOI)?

El asesoramiento y la orientación individualizada que he recibido han sido una ayuda enorme para poder seguir apostando por lo que realmente me hace feliz.

EMPRENDIMIENTO | La pasada semana recibieron los diplomas

17 nuevas empresas acaban el ‘V Programa de Crecimiento y Consolidación Empresarial’

17 emprendedores han finalizado con éxito su paso por la quinta edición del *Programa de Crecimiento y Consolidación Empresarial*. Se trata de una iniciativa municipal –en colaboración con expertos de la Escuela de Organización Industrial (EOI)– que consiste en ofrecer asesoramiento y tutorías personalizadas a emprendedores. En una primera fase, hay una escucha activa de cada emprendedor y se analizan las debilidades y necesidades del proyecto. Después, los tutores proponen acciones para aumentar la competitividad de la empresa y acompañan el proceso de cada una.

“El año pasado, me quedé en puertas de entrar en el programa y, en esta edición, he estado atenta para no quedarme fuera, porque me parece una iniciativa muy interesante y práctica”, dice Lucía Uría, de Aires de Fiesta, una empresa de venta *online* de artículos originales para todo tipo de fiestas. “Me han ayudado a abrir una nueva línea de negocio, a lanzarme con una página de venta a través de internet”, cuenta Maribel, propietaria de Eme de Mariposa, una lencería especializada en mujeres que han pasado por una masectomía. A Patricia le aconseja-



ron poner en su librería –El movimiento del caracol– un *corner* (esquina) con libros en inglés. A Patricia, de World Cruceros, a “hacer un calendario y, así, adelantarme y poder hacer campañas concretas”, mientras que Guido, propietario del lavadero de coches Gui-2, está “muy agradecido a los consultores y al Ayuntamiento por la gran ayuda que me han dado”.

“Nuestros emprendedores son, sin duda, un gran valor añadido para Alcobendas y está en el ADN de este equi-

po de gobierno impulsar esta red de emprendedores para que sigan adelante, para que puedan progresar y desarrollar sus proyectos en nuestra ciudad”, decía el vicalcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz, en la entrega de diplomas. Además, anunció que “en los próximos presupuestos, vamos a tener una partida importante para que afronten gastos como modernización de sus instalaciones, contratación de personal o mejora de formación para poder crecer”.

Punto Limpio Móvil

Recorre los diferentes distritos de la ciudad para poder reciclar más fácilmente.

- Hasta el 1 de diciembre, se encuentra en el aparcamiento del Polideportivo Municipal José Caballero.
- Del 2 al 15 de diciembre, estará en la calle Marqués de la Valdavia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.





Reunión con los ‘embajadores empresariales’ de Alcobendas

Los siete *embajadores empresariales de Alcobendas* se han reunido esta semana, por primera vez, con el nuevo equipo de gobierno para presentarse y para mostrar su forma de trabajo y sus nuevas propuestas. El programa *Embajadores Empresariales* es una iniciativa impulsada por el Ayuntamiento a través de Alcobendas Hub que tiene como fin difundir nuestra ciudad como destino ideal para implantar una empresa. Esta promoción se desarrolla a través de profesionales y empresarios establecidos en Alcobendas y su principal objetivo es crear una red de empresarios y directivos con vocación internacional. Los *embajadores empresariales* son: Patricia Torras, directora corporativa de CAF Signalling; Iñigo de Palacio, director de Relaciones Institucionales de Indra; Eduardo Dívar, director general de KIA Motors Iberia; David Galindo, director de Medios y Compras de Grupo Konecra; Verónica Somodevilla, gerente de Relaciones Institucionales de Italfarmaco; Gabriel Castellano, director general del Colegio San Patricio, y Cipriano Quintas, socio del Grupo Silk.

Universidad Popular Miguel Delibes RECOGIDA DE TÍTULOS

Todos aquellos alumnos/as que obtuvieron el Graduado en Secundaria en el curso 2017/2018 o en cursos anteriores pueden recoger su título en Información de lunes a viernes, en horario de 9 a 14 y de 16 a 20 h.

MIÉRCOLES EN ABIERTO

• 27 de noviembre, a las 18 h, en la sala polivalente El Cubo, **conferencia *La publicidad que cuenta historias***, impartida por Fernando Galindo, director creativo de la firma Joseba&Galindo. Entrada libre, hasta completar aforo.

GRUPO ABIERTO DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS ENGLISH CUBED

Disfruta practicando tu inglés de una manera única y diferente (Enjoy practising your english in a unique and different way).

Requisitos: ser mayor de 16 años y tener buenos conocimientos de inglés.

Fecha: viernes 29 de noviembre, de 19 a 20:30 h.

Matrícula: desde el martes 26 de noviembre. **Gratuito.**

Información e inscripción: en la Universidad Popular Miguel Delibes y en el SAC.

Asamblea del Distrito Centro

Fecha: miércoles 27 de noviembre, a las 19 h, en la Casa de las Asociaciones.

En la asamblea de Distrito, además de tener contacto directo con el alcalde, el vice-alcalde, diversos concejales y vecinos de su distrito, podrá dar sus propuestas para mejorarlo en varios aspectos: Medio Ambiente, Seguridad Ciudadana, Movilidad, Urbanismo y Vivienda, y Vida en el Distrito. Además, en la asamblea se va a elegir a los representantes de los vecinos, que llevarán la voz de estos a los distintos espacios de participación ciudadana del distrito y de la ciudad.

Para asistir a la asambleas no es necesaria la inscripción; el acceso será según el aforo.



Consejos útiles para aprovechar las ofertas del ‘Black Friday’ y el ‘Cyber Monday’



Noviembre ofrece a los consumidores dos fechas destacadas procedentes de los Estados Unidos: el *Black Friday* y el *Cyber Monday*. Este año, el *Black Friday* se celebra el viernes 29 de noviembre y el *Cyber Monday*, el lunes 2 de diciembre, y ante la avalancha de ofertas que los comercios harán, el Ayuntamiento ofrece diversos consejos para evitar que se vulneren los derechos de los consumidores:

- Si tiene interés por un artículo concreto, algunos días antes de ambas fechas

compare los precios en distintas tiendas.

- Los comercios deben anunciar el periodo de duración de las ofertas.

- Los artículos en oferta tienen la misma garantía que los que se adquieren al precio habitual.

- Recuerde que en los artículos debe indicarse el precio anterior y el reducido.

- Los productos en promoción deben encontrarse claramente diferenciados de los que no lo están para no inducir a error.

- Pida el tique o la factura simplificada de todas las compras, ya que es necesario al reclamar si el producto está defectuoso. La ley establece una garantía de dos años que otorga el vendedor y no el fabricante.

- Infórmese de si el comercio admite cambios o devoluciones. No están obligados a hacerlo, excepto si el producto está defectuoso o

se anuncia expresamente como condición especial.

- Si compra por internet, no olvide que le ampara el derecho de desistimiento, por lo que tiene 14 días naturales para devolver el artículo sin dar explicaciones al vendedor. En este caso, el único pago a abonar son los gastos de envío.

Los inspectores del Servicio Municipal de Consumo realizarán controles en los comercios para comprobar que se cumple la normativa y que las compras se hacen con todas las garantías. Al igual que en el resto del año, si sus derechos son vulnerados, puede poner una reclamación solicitando *hojas de reclamación* en el mismo comercio o acudiendo al Servicio Municipal de Consumo. Cualquier consulta o reclamación puede hacerla en el teléfono 91 663 70 01 o en el correo consultasconsumo@aytoalcobendas.org.

‘CARTA DE COMPROMISOS’ DEL SERVICIO MUNICIPAL DE CONSUMO.

Comprometidos con la excelencia en la gestión y para mejorar la calidad y transparencia, el Servicio Municipal de Consumo ha elaborado una *Carta de Compromisos* en la que informa de los servicios que ofrece y de los compromisos adquiridos con los ciudadanos. Consumo se encarga de proteger y defender los derechos de los consumidores, cuenta con tres áreas –la Oficina Municipal de Informa-

ción al Consumidor (OMIC), el Servicio de Inspección de Consumo y la Junta Arbitral de Consumo–; y ofrece información y educación a los ciudadanos, gestiona sus reclamaciones y realiza inspecciones de comercios y productos para garantizar la seguridad de lo que se comercializa en el municipio.

Esta *Carta de Compromisos* se puede consultar en los centros municipales y en alcobendas.org, en el apartado *Publicaciones* de la sección *Consumo*.



Celebrada la Asamblea del Distrito Urbanizaciones

Durante este mes, se van a ir celebrando las asambleas de Distrito. El lunes 18 de noviembre se celebró la primera de ellas, la del Distrito Urbanizaciones, con la participación de 74 vecinos.

Se trabajó en tres mesas temáticas: Urbanismo y Vivienda; Medio Ambiente y Mantenimiento de la Ciudad; y Seguridad Ciudadana, Tráfico, Movilidad y Vida en el Distrito. En torno a estos temas, los asistentes pudieron

participar, junto con el alcalde, el vicealcalde, concejales y representantes del Ayuntamiento, y otros vecinos y vecinas, aportando su opinión sobre qué mantendrían, qué cambiarían y qué nuevas propuestas se les ocurrían para cada asunto. Los participantes plantearon debates interesantes sobre los temas propuestos, que, además, se plasmaron en un mural de conclusiones visuales.

Asimismo, en la asamblea

se eligieron los representantes vecinales que llevarán la voz del resto de sus vecinos a los distintos espacios de participación ciudadana del distrito y de la ciudad. Estos representantes analizarán todas las propuestas recogidas en la asamblea en un nuevo espacio de participación ciudadana, el *Foro de Estudio y Análisis del Distrito Urbanizaciones*, que estará abierto al resto de vecinos y vecinas del distrito.

Se presentaron 38 personas como representantes vecinales, eligiendo mediante sorteo en la misma asamblea a los siguientes:

- Junta Municipal de Distrito: Adolfo Autric, Gisela Fernández y Natalia Asensio.
 - Consejo Social de la Ciudad: Pedro Velilla.
 - Suplente Consejo Social: Nuria Stisin.
- Y 15 vecinos como suplentes.

DISTRITOS | Para el mantenimiento de las dotaciones e instalaciones de los servicios públicos

Colaboración con las entidades de Urbanizaciones

El Ayuntamiento de Alcobendas y las entidades urbanísticas de conservación del Distrito Urbanizaciones han firmado esta semana los convenios que regulan la colaboración entre ambas partes para la conservación de las obras de urbanización y el mantenimiento de las dotaciones e instalaciones de los servicios públicos.

El alcalde, Rafael Sánchez Acera, aseguró que el objetivo es que “los vecinos tengan el mejor servicio público posible, fruto de la colaboración entre las entidades y el Ayuntamiento” y se comprometió a realizar un esfuerzo en los presupuestos para incrementar la inversiones en Urbanizaciones y en toda la ciudad.

Las cuantías asignadas a cada entidad varían principalmente en función de la población. La urbanización con más vecinos, El Soto de la Moraleja, percibirá en 2019 400.968 euros; La Moraleja, 248.725 euros; Arroyo de la Vega, 107.407 euros; El Encinar de los Reyes, 77.881 euros; y el Parque Empresarial de la Moraleja, 14.625 euros.



ALCOBEBÉNDAS | Esta semana se entregaron las canastillas

Alcobendas da la bienvenida a sus 'nuevos' vecinos



Alcobendas ha dado la bienvenida a los vecinos nacidos durante 2019.

Y es que, a través del programa *AlcobEBÉndas*, las familias que lo han solicitado han recibido una *caja finlandesa* con productos básicos para los primeros

cuidados del bebé (champú, gel, cremas corporal y para irritaciones, baberos, bodis, camisetas, un cambiador, una toalla/manta de baño y un protector de oídos para el agua), un curso de primeros auxilios para bebés y una nota in-

formativa con el calendario de vacunaciones.

Desde que comenzó a funcionar el programa, en 2017, se han entregado más de un millar de cestas. La iniciativa *AlcobEBÉndas* se completa con un espacio en alcobendas.org donde, además de incluir la solicitud de participación en el programa, se recoge información útil para los padres relacionadas con su bebé: actividades de ocio y culturales, deportivas, trámites y gestiones administrativas, colegios, asociaciones, recomendaciones de seguridad y de salud...

El miércoles 20 de noviembre, el vicealcalde, Miguel Ángel Arranz, hizo entrega de las cestas junto con los concejales de Familia, Protección Social y Mayores, Inmaculada Puyalto; de Salud, Consumo, Infancia, Adolescencia, Juventud y Promoción de la Igualdad, Ofelia Culebradas, y de Seguridad Ciudadana, Aitor Retolaza.

Campaña de comercio

'Yo para ser feliz quiero un jamón'

Vuelve la campaña de comercio *Yo para ser feliz quiero un jamón*, organizada por el Ayuntamiento de Alcobendas y la Asociación de Empresarios de Alcobendas-AICA. Hasta el 8 de diciembre, las personas que compren en el centenar de comercios adheridos y que rellenen la papeleta que estos les entregarán entrarán en el sorteo de 40 jamones. Busque estos comercios en las webs alcobendas.org y empresariosdealcobendas.com y participe.

Actividades del 'Programa Integra'

• Taller de defensa personal femenina.

Agentes de la Policía Local enseñarán a las participantes, mediante ejercicios físicos de intensidad moderada, estrategias de defensa personal y maniobras físicas que les permitan defenderse en caso de agresión física o sexual. A su vez, se trabajará la autoconfianza de las participantes para poder poner en práctica las técnicas y saber reaccionar para evitar ser víctimas de actos delictivos. Jueves 28 de noviembre, a las 17 h, en el Centro Cívico Distrito Centro.



SALUD | Se aborda en la charla ‘Género y salud...’, que tendrá lugar el viernes 29 de noviembre

La salud de las mujeres, analizada desde la perspectiva de género



El próximo viernes, 29 de noviembre, tendrá lugar la charla *Género y salud: Aspectos diferenciales de la salud en las mujeres*, una actividad enmarcada en el *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer* e impartida por el Servicio de Salud Municipal.

En la actualidad, está de-

mostrado que las condiciones de vida repercuten en la salud física y emocional de las personas y, en especial, de las mujeres, porque estas sufren condiciones de vida más duras como consecuencia de trabajos más precarios o menor salario, la carga del cuidado de los otros, mayores responsa-

bilidades familiares... Los condicionantes sociales impactan más en el cuerpo y en la mente de las mujeres, generando una desigualdad en su salud que va más allá de las diferencias biológicas con los hombres.

En la charla se pondrán sobre la mesa los sesgos de género que sufren las mujeres en la investigación clínica –estando infrarrepresentadas– o en la asistencia sanitaria –en cuanto al diagnóstico y tratamiento–, lo que hace necesaria la aplicación de políticas con perspectiva de género en la medicina para mejorar la salud de las mujeres.

La charla será de 11 a 12 h en el Centro de Arte Alcobendas. Para asistir, es necesario inscribirse llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h.

SOCIEDAD | El plazo de solicitudes está abierto hasta el jueves 5 de diciembre

Nueva campaña ‘Ningún mayor solo en Navidad’

Con el objetivo de que ningún mayor pase sus Navidades solo, si no lo desea, el Ayuntamiento pone en marcha, un año más, la campaña *Ningún mayor solo en Navidad*, en colaboración con Caser Residencial y Residencia Ballesol.

La campaña está pensada para personas mayores que pueden desenvolverse por sí mismas y que se ven obligadas a pasar las fiestas sin compañía. A estas personas, el Ayuntamiento les da la oportunidad de dis-

frutar, con carácter gratuito, de una agradable cena de Nochebuena y Fin de Año o, si lo prefieren, una grata comida de Navidad y Año Nuevo. Deben vivir solos y estar empadronados en Alcobendas.

El plazo de solicitud estará abierto hasta el jueves 5 de diciembre y los interesados deberán contactar con el Servicio de Mayores llamando al teléfono 91 241 41 00, de lunes a viernes, de 9 a 13:30 h. Las solicitudes serán valoradas individualmente.

Que ningún niño se quede sin juguetes en Navidad

Un año más, los vecinos de Alcobendas se han volcado en la *Campaña Solidaria de Recogida de Juguetes*. Del 16 al 18 de noviembre, muchos de ellos se acercaron a donar todo tipo de juguetes, eso sí, en buen estado. Se han recogido, principalmente, balones, coches, cocinitas, muñecos, peluches, juegos educativos y de mesa, patinetes, monopatines, patines y bicicletas, juguetes electrónicos, puzzles, cuadernos y pinturas, libros, cuentos y disfraces.

En la campaña también se han recogido alimentos no perecederos y productos infantiles y de higiene.

Para que la recogida fuera posible, se ha contado con el inestimable trabajo de cerca de 40 voluntarios, además de los de Protección Civil, que se han ocupado de recoger los juguetes, trasladarlos y clasificarlos, para su posterior distribución.



Campaña de Navidad

INSCRIPCIÓN DE LOS COMERCIOS PARA LA CAMPAÑA DE DINAMIZACIÓN COMERCIAL DE NAVIDAD Y EL CONCURSO DE ESCAPARATES 2019/2020

Un año más, el Ayuntamiento lanza la *Campaña de Dinamización Comercial* para fomentar las compras en el pequeño comercio del barrio. En esta ocasión, se contará nuevamente con el *Tren de Comercio*, que conectará los distritos Norte y Centro y al que solo se podrá acceder con los vales conseguidos por compras en los comercios que se adhieran a la campaña. También habrá distintas actividades de animación, con personajes navideños que recogerán las cartas para Papá Noel y los Reyes Magos en los diferentes comercios.

Inscripciones: aquellos comercios interesados en adherirse a esta campaña podrán inscribirse **hasta el viernes 29 de noviembre, inclusive**.

Asimismo, y en colaboración con la Asocia-

ción de Empresarios-AICA, el Ayuntamiento organiza el *Concurso de Escaparates*, valorando así el esfuerzo y el empeño de los comerciantes en ser partícipes de la Navidad de nuestra ciudad, pudiendo apuntarse también hasta el 29 de noviembre, inclusive. La información, las bases y el boletín de inscripción para adherirse a la *Campaña de Navidad* y al *Concurso de Escaparates* 2019/2020 están disponibles en la web municipal alcobendas.org y se puede solicitar a través del correo promocioncomercial@aytoalcobendas.org.

Escuela Municipal de Música y Danza

HORARIO DE SECRETARÍA HASTA EL 16 DE DICIEMBRE, INCLUSIVE

Lunes, de 11 a 12:30 y de 17 a 18:30 h.

Martes, de 17 a 20:30 h.

Miércoles, de 17 a 20:30 h.

Jueves, de 17 a 20:30 h.

Viernes, de 11 a 13:30 h.



‘Bazar benéfico de Navidad’

La Asociación de Damas Suizas organiza su tradicional *bazar benéfico de Navidad* del viernes 29 de noviembre al domingo 1 de diciembre, en las instalaciones del Club Suizo (carretera de Burgos, km 14). De 11 a 20:30 h, se pueden encontrar regalos, complementos, bisutería, ropa, juguetes y todo tipo de detalles; además, hay actividades de manualidades y animación infantil, rifas, puestos de productos de alimentación suizos... Todo ello, ambientado en una cuidada decoración navideña.



CRUZ ROJA. Enmarcado en las actividades del *Día Internacional contra la Violencia de Género*, organiza una exposición de imágenes icónicas para visibilizar el papel de la mujer en las diferentes esferas y ámbitos públicos, destacando los logros conseguidos por ellas. La muestra pretende promover un mensaje de prevención de la violencia de género a partir del valor y la presencia de las mujeres en lo público. Se puede visitar hasta el 5 de diciembre, en el Centro Municipal La Esfera.

CASA DE CASTILLA Y LEÓN Y TEATRO HUELLA. Organizan el sábado 7 de diciembre, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, la representación de la obra de teatro *Pensión Chanqueta playa*, una obra recomendada para mayores de 16 años. Entrada: socios, gratis; no socios, 3 euros. Venta: anticipada, en la sede de la casa regional (Paseo de la Chopera, 64), y una hora antes de la función, en taquilla.

PAPEL Y PLUMA. Celebra hoy viernes 22, a las 18:30 h, en

el Centro de Arte Alcobendas, una *tertulia literaria*. Fernanda Encina, escritora polifacética con seis novelas publicadas y vecina de Alcobendas, compartirá su experiencia con los asistentes. Entrada libre, hasta completar aforo.

BANDA MUNICIPAL. Ofrece este domingo 24, a las 12:30 h, en el Centro Municipal La Esfera, su tradicional concierto en honor a su patrona, *Santa Cecilia*. Interpretarán obras españolas como el pasodoble *Música y vinos* y obras del repertorio *bandístico* como *Terra di montagne*. Acceso libre, hasta completar aforo.

PARÉNTESIS. Organiza el viernes 29 de noviembre, a las 18:30 h, en la Casa de las Asociaciones, un *cine fórum para lectores*. Se proyectará la película *El Jovencito Frankenstein*, de Mel Brooks, basada en la novela de Mary Shelley. Se recomienda leer la novela previamente. Entrada libre, hasta completar aforo.

ESZENA. Organiza el viernes 29 de noviembre, a las 20 h,

en el Auditorio Paco de Lucía una *gala con danza española, clásica y contemporánea* a cargo de miembros de la asociación. Entradas: 5 euros. Venta: anticipada, desde el lunes 25 de noviembre.

XUNTANZA DE GALEGOS. Organiza el sábado 30 de noviembre, a las 20 h, en el Centro Municipal La Esfera, la conferencia *La Antártida. Una aproximación al polo Sur*, a cargo de Federico Acaso, abogado y letrado de Mensajeros de la Paz. Con una degustación al final de la misma. Entrada libre, hasta completar aforo.

AMIA. Organiza el jueves 28 de noviembre, a las 19:30 h, en su sede (c/ Huesca, 33), la charla *Prepárate para el invierno*, por la naturópata Tamara Galán. Teléfono: 91 652 63 88.

ASOBIDE. Presenta la actividad *Teatro de Cine*, de *...los lunes al sótano...*, el viernes 29 de noviembre, a las 18 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entrada: 3 euros. Venta: desde una hora antes de la función, en taquilla.

MEDIATECAS | El sábado 30 de noviembre, a las 19 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas

‘Lo que todas callan’, un recital poético musical que arrullará a todas las madres

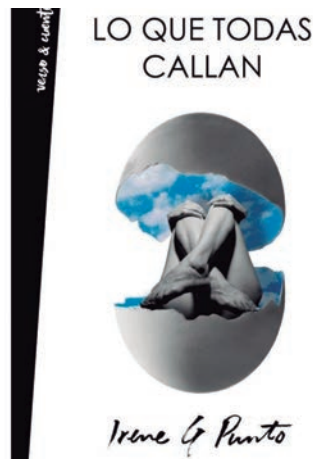
Partiendo del libro *Lo que todas callan*, la escritora Irene G. Punto y la pianista Beatriz Grande han creado un recital con el que ponen luz y música a un momento muy específico de la maternidad: el parto y el posparto. Se trata de dos momentos que pasa cada madre y que se suelen vivir de manera muy solitaria.

Es una actividad enmarcada en la celebración del *Día Internacional contra la Violencia de Género*, que tendrá entrada libre, hasta completar aforo, y que se

llevará a cabo el sábado 30 de noviembre, a las 19 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas.

Este recital pretende ser una gran nana para todas las madres que pensaron que, tras dar a luz, solo llegarían momentos dulces; nadie les explicó que también llegarían días de dolor físico y emocional, con sentimientos de tristeza, ansiedad, adaptación a la nueva vida y los problemas para recuperar la vida sexual.

Este espectáculo arrullará a todas las madres del mun-



do y les dirá que no están solas y que, unidas, las dificultades son menores.

MEDIATECAS | La exposición se complementa con una actividad de animación a la lectura

La ‘Muestra del Libro Infantil y Juvenil’ llega a Alcobendas



Del 28 de noviembre al 18 de diciembre, llega a dos mediatecas de Alcobendas la XXXIV *Muestra del Libro Infantil y Juvenil*, una exposición itinerante de la Comunidad de Madrid que da a conocer las principales novedades de esta literatura y las últimas tendencias en contenidos e ilustración.

Grupos organizados de escolares visitarán

esta muestra, que podrá conocer también el público en general en dos centros municipales: hasta el 11 de diciembre, en la sala infantil de la Mediateca Centro de Arte Alcobendas, y del 12 al 18 de diciembre, en la Mediateca Espacio Miguel Delibes, en el horario habitual de apertura de las salas.

‘Doméstico y salvaje’

La muestra llega acompañada de una actividad de animación a la lectura, *Doméstico y salvaje*, un *cuentacuentos* inspirado en alguno de los libros que componen la exposición. Esta actividad, recomendada para público familiar de tres a siete años, se realizará el viernes 29 de noviembre, a las 18 h, en la mediateca infantil del Centro de Arte Alcobendas a cargo de la contadora Aurora Maroto. La entrada será libre, hasta completar el aforo.



Cuatro grupos de teatro suben a escena en los próximos días

Música, humor y cabaré, en la 'Muestra Local de Teatro'

La *XXII Muestra Local de Teatro* continúa este fin de semana. Hoy, viernes 22 de noviembre, la Compañía de Teatro Blas de Otero sube a escena la obra *Fuera de quicio*. Será a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Mayus Atacados

Mañana, sábado 23, llega la Asociación Juvenil Mayus Atacados al Centro Cultural Pablo Iglesias con *La Bella*

y *la Bestia*, el musical basado en la película homónima de Disney, que, a su vez, es una adaptación del cuento de hadas francés escrito por Jeanne-Marie Leprince de Beaumont en el siglo XVII. La cita es a las 19 h.

Druida Teatro

Más teatro en la mañana del domingo 24, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Druida Teatro presenta una obra basada

en *La disputa del asno*, de Fray Anselm de Turmeda, un polémico texto del siglo XIV incluido en el índice de libros prohibidos de la Inquisición. Un debate entre animales y humanos para reflexionar, en este siglo XXI, desde el humor y la parodia.

ATMA

Casa de la Mujer ¿Dígame?, es la obra que ATMA representa el jueves 28, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Es un homenaje a esos lugares que iniciaban su andadura en atender a las mujeres de los barrios en los años 80 o 90.

Lomascrudo Teatro

El próximo viernes, 29 de noviembre, la compañía Lomascrudo Teatro pone en escena *Cabaret Chocolate Sexy. The Revival*. A las 20 h, en el Centro Municipal La Esfera.

Pablo Tribello expone '20 Retratos de la Arquitectura Actual'

La exposición *20 Retratos de la Arquitectura Actual*, del fotógrafo Pablo Tribello, muestra a algunos de los principales representantes del panorama arquitectónico actual en España retratados en sus propios espacios. Tribello lleva años llenando las páginas de editoriales con una forma de entender el retrato que, sin duda, aspira a formar parte de nuestro imaginario artístico del retrato. Podemos disfrutar de esta exposición en el Centro Cultural Anabel Segura hasta el 14 de diciembre, de lunes a viernes, de 10 a 21 h, y los sábados de 16:30 a 20.



TEATRO AUDITORIO | El sábado 30 de noviembre, a las 20 horas

‘La vida es sueño’: una obra inmortal con una puesta en escena vanguardista



Llega a Alcobendas un texto clásico, *La vida es sueño*, del inmortal Calderón de la Barca. En esta ocasión, se trata de una versión de la compañía aragonesa Teatro del Tem-

ple –una de las históricas–, que este año cumple 25 años. El espectáculo es un montaje fiel al texto clásico, con una estética vanguardista en el vestuario y la

escenografía, que viene de hacer una exitosa gira por toda la geografía española. *La vida es sueño* que llega a Alcobendas disecciona, con una estructura compleja, muy bien elaborada y de profunda carga simbólica, la capacidad del ser humano para ejercer su libertad frente al destino. Obra filosófica bien sustentada en una trama escénica donde los juegos de poder se cruzan con el deseo carnal y donde la realidad está siempre contagiada por lo onírico. La cita es el próximo sábado, 30 de noviembre, a las 20 h, y las entradas cuestan 12 y 18 euros.

OCIO FAMILIAR | Con entradas a precios especiales por el ‘Black Friday’

‘Yolo’: circo moderno y música para toda la familia

Para familias con niños a partir de 10 años, el próximo viernes, 29 de noviembre, a las 20 h, se pone en escena el espectáculo *Yolo* en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Se trata de un homenaje de circo de gran formato, lleno de energía, fuerza y ritmo, que posee, además, una gran belleza visual. Todo ello, a través de saltos arriesgados, malabares imposibles, vuelos infinitos y una pizca de humor.

Descuentos por el ‘Black Friday’

Con este espectáculo, el Teatro Auditorio ha hecho una promoción especial con motivo del *Black Friday* para facilitar el acceso a las familias y ha sacado el *Black Friday*

Especial Familias con las entradas a nueve euros. Pueden adquirirse en las taquillas municipales y en ticketea.com.



CULTURA | El sábado 30 de noviembre, a las 19:30 horas, en el Auditorio Paco de Lucía

La Escolanía Orfeón Pamplonés ofrece un original programa con obras a capela y con piano



La Escolanía Orfeón Pamplonés ofrece un original programa de canciones en *Voces blancas en concierto*, con el que finaliza el *Festival de Música Española* que organiza la Fundación Ciudad de Alcobendas.

Bajo la dirección de Juan Gaínza, la Escolanía está compuesta por 60 voces de niños entre los 11 y los 16 años, que cantarán un original programa con varias obras a capela y otras con el acompañamiento al

piano de Diana Yerro. Hay canciones religiosas, como *Ave María*, de Francisco Ibáñez, o *Pater Noster*, de Xavier Sarasola; otras profanas, de géneros y estilos como la zarzuela, la jota o el folclore gallego, vasco o navarro; y también música inspirada en poemas.

Entradas

Las entradas para este concierto, recomendado para todos los públicos, se venden al precio de 10 euros en la red de taquillas locales y en ticketea.com. Los menores de 30 años, los mayores de 65 años o pensionistas y las familias numerosas tienen un descuento de un 25%.

'ALCOBENDAS EN PAÑALES'. Este programa municipal para los más pequeños pone en escena el 29 y el 30 de noviembre el espectáculo *Bosque bebés*. Se trata de una aproximación al mundo de los cuentos a través de la música, la palabra y el movimiento, con la contadora de historias Maísa Marbán.

Como siempre, se han programado cinco pases, con 20 plazas infantiles cada uno, que se cubrirán por orden de inscripción. El viernes 29 de noviembre, a las 11:30 h, para bebés de 10 a 24 meses; y a las 17 y 18:10, para los de 18 a 36 meses. El sábado 30 de noviembre hay un pase a las 17 h para bebés de 18 a 36 meses y otro, a

las 18:10, para los pequeñines de 10 a 18 meses. Los interesados deben realizar la inscripción a partir del martes 26 de noviembre: personalmente, en el Servicio de Atención Ciudadana, o llamando a los teléfonos 91 296 90 88 y 010.



TEATRO | El domingo 1 de diciembre, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

‘Pedro y el lobo’, música en directo y títeres en un espectáculo para toda la familia



Al Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas llega el domingo 1 de diciembre, a las 18 h, una propuesta sorprendente que entusiasmará al público de todas las edades, *Pedro y el lobo*, el

cuento musical que escribió Serguéi Prokófiev y que se ha convertido en un clásico de la música familiar. Es el espectáculo más exitoso de Títeres Etcétera, compañía conocida por su

excelencia y versatilidad. Durante más de 20 años, Etcétera ha llevado esta obra a nueve países, con más de 2.500 representaciones, incluyendo escenarios como el Teatro Real de Madrid o el Liceo de Barcelona. La partitura de Prokófiev otorga a cada personaje un sonido de la orquesta muy reconocible, por lo que la música se interpreta en directo mientras los títeres de luz negra están en la escena. *Pedro y el lobo* es una joya para disfrutarla en familia. Las entradas se venden al precio de cuatro y seis euros en la red de taquillas municipales y en ticketea.com.

BREVES. CUENTOS POR LA IGUALDAD.

En el *Día Internacional Contra la Violencia de Género*, las bibliotecas municipales ofrecen el *cuentacuentos Érase otra vez... HEROÍNAS*. Se trata de una actividad dirigida al público infantil de tres a siete años, acompañados de un adulto, que tiene como objetivo promover la tolerancia, el respeto y la igualdad de género desde las más tempranas edades.

De mano de la narradora oral Andrea Ortúzar, este *cuentacuentos* tendrá lugar el lunes 25 de noviembre, a las 18 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas. Para asistir, es necesaria invitación, que se distribuirán el mismo día, con un máximo de dos por persona (excepto las familias numerosas, previa justificación),

desde 15 minutos antes de la actividad y hasta completar aforo, en la mediateca.

‘BOSQUE INFANTIL’. La contadora de historias Maísa Marbán vuelve a las bibliotecas con *Bosque Infantil*, un espectáculo diseñado para el público infantil de tres a siete años que les adentra en el bosque, un paraje extraordinario donde todo puede suceder. Tendrá lugar el sábado 30 de noviembre, a las 12 h, en Espacio Miguel Delibes. Los niños y niñas deben ir acompañados por un adulto. Las entradas son gratuitas y se distribuirán en la Mediateca Miguel Delibes el mismo día, con un máximo de dos invitaciones por persona, desde 15 minutos antes del comienzo del espectáculo y hasta completar aforo.



IMAGINA | Puedes entregar el material desde el lunes 25

Mercadillo de material de montaña de segunda mano

Llega la actividad de intercambio de material de montaña, escalada, esquí, bicicleta de montaña...; en definitiva, material útil para la práctica de actividades en la naturaleza (recuerda que el material que tiene que ver con la seguridad,

como cuerdas, mosquetones, arneses..., no tienen cabida en este mercadillo). Este año, además de optar a vender y comprar material, también tendrás la oportunidad de intercambiar el que tú lleves por otro que lleven otras personas y

te interese más; no hace falta que sea solo con dinero. Si tienes material que tú ya no utilices y que, quizás, otra persona pueda darle uso, este es el momento de acercarlo para que forme parte del mercadillo.

La entrega de material la puedes realizar en Imagina, en la Asesoría de Naturaleza, los lunes y miércoles, de 17 a 20 h, desde el próximo lunes, 25 de noviembre, hasta el lunes 16 de diciembre. El mercadillo se realizará el martes 17 de diciembre, de 17 a 20 h, en Imagina. En la entrega se revisará el estado y la limpieza del material y se rellenarán las fichas correspondientes. Más información: en Imagina, en el teléfono 91 659 09 57.

Universidad Popular Miguel Delibes. Actividades del 2º trimestre 2019/2020

PARA MAYORES DE 16 AÑOS

• **Aprende lo Básico de Windows e Internet.**

Del 8 de enero al 11 de marzo, lunes y miércoles, de 9:30 a 11:30 h. Precio: 50 euros.

• **Excel.** Del 8 de enero al 11 de marzo, lunes y miércoles, de 11:30 a 13:30 h. Requiere conocimientos de Windows. Precio: 50 euros.

• **Photoshop.** Del 9 de enero al 12 de marzo, martes y jueves, de 9:30 a 11:30 o de 11:30 a 13:30 h. Requiere conocimientos de Windows. Precio: 50 euros.

• **Word a fondo.** Del 9 de enero al 31 de marzo, martes y jueves, de 12 a 14 h. Requiere conocimientos de Windows. Precio: 74,50 euros.

• **Galdós y Delibes, maestros de la narración.** Del 13 de enero al 22 de junio, lunes, de 10 a 11:30 h. Precio: 82 euros (se pagarán en dos recibos de 41 euros).

INSCRIPCIONES: a partir del miércoles 27 de

noviembre, para empadronados, y desde el martes 3 de diciembre, para no empadronados. En la Universidad Popular Miguel Delibes, de 8:30 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes, y en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC). **Requisito:** se deberá aportar el IBAN bancario en el momento de la inscripción.

‘Aventurarte’

Sábado 23 de noviembre. Taller creativo contra la violencia de género. La propuesta es crear un lema, una canción, un rap, una imagen, un vídeo o cualquier otra idea para concienciar contra la violencia de género.

Si tienes entre 10 y 14 años, te esperan en *Aventurarte*, programa municipal de ocio educativo, participativo y gratuito que se realiza los sábados, de 18 a 20 h, en Espacio Miguel Delibes. Allí dispones de talleres, actividades de ritmo y música, juegos, excursiones... y todas las propuestas de los más jóvenes de Alcobendas.



OCIO JUVENIL | El sábado 14 de diciembre, en Madrid Snow Zone

Esquí y 'snow' a cubierto con 'Imagina tu Noche'

Llega el invierno y el programa de ocio nocturno *Imagina tu Noche* te ofrece la oportunidad de esquiar a cubierto en Madrid Snow Zone. Esta es una actividad dirigida a jóvenes de 16 a 30 años, con preferencia para los empadronados en Alcobendas, que podrán disfrutar por solo 10 euros de dos horas con esquís o snow en unas instalaciones de lujo y rodeado de amigos y amigas de Alcobendas. El precio incluye el alquiler del material y el transporte. La actividad se llevará a



cabo el sábado 14 de diciembre, de 21 a 23 h, y la salida será desde la Plaza Mayor de Alcobendas a las 19:30.

Si quieres participar, ya puedes inscribirte a través de la web de *Imagina* (imaginalcobendas.org) hasta el 27 de noviembre.

'LA TRANSFIGURACIÓN DEL MASTODONTE', A PRECIO REDUCIDO. Los jóvenes de 16 a 30 años empadronados o que trabajen en Alcobendas podrán disfrutar del espectáculo musical *La transfiguración del Mastodonte*, que se representa el viernes 13 de diciembre, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, pagando solo 3,60 euros gracias al programa *Imagina tu Noche*. Asier Etxeandía está de vuelta a los escenarios con este proyecto musical, la versión teatral de su proyecto *Mastodonte*, creado junto a su colaborador y socio creativo, Enrico Barbaro, al frente de una banda rotunda y versátil. En esta ocasión, las composiciones son todas creadas para el espectáculo y en ellas nos hablará de la vida y de cómo nos marcan las cosas que hacemos en el pasado. Ya puedes recoger tu vale descuento en *Imagina* acreditando tu condición de empadronado o de trabajador en la ciudad. Solo se entrega un vale por persona, hasta agotar los 50 disponibles. Los vales se canjearán posteriormente en la taquilla del Teatro Auditorio.

Votaciones de 'Imagina tu Noche'

Si eres joven de Alcobendas de 16 a 30 años y aún no has votado por tus actividades favoritas para realizar los sábados por la noche, te recordamos que la fase de votaciones de *Imagina tu Noche* sigue abierta hasta el 1 de diciembre. Las propuestas más votadas hasta sumar la cantidad destinada de este presupuesto (33.000 euros) serán las que se realicen

los sábados por la noche en 2020. Las actividades están organizadas en tres bloques diferentes, según su coste, y en diferentes categorías, para que puedas filtrar según tus intereses. Puedes votar hasta un máximo de cinco sugerencias, dando entre una y cinco estrellas. Toda la información y la forma de votar: en votaimaginatunoche.imaginalcobendas.org.



ALCOBENDAS 'EN FORMA' | Es una actividad gratuita, al aire libre y guiada por monitores

“Cuando acabas de hacer deporte, te sientes vivo y feliz; así que hay que vencer la pereza”



A sus 80 años, Brígida raramente falta a su cita con *Alcobendas 'En forma'*, dos veces en semana, en el Jardín de la Vega. “Dejo todo hecho en casa, si me da tiempo, y si no... ya lo haré después. Pero de venir no dejo, y eso que tengo itres prótesis!”.

Como ella, los lunes y miércoles—de 11:30 a 12:30 h— o los martes y jueves—de 19 a 20—, muchos vecinos de Alcobendas participan en esta

actividad, organizada por el Ayuntamiento, en colaboración con la Comunidad de Madrid, que es abierta y gratuita y cuyo objetivo es fomentar el deporte, el bienestar y la calidad de vida.

Cerca de 3.000 personas participaron el año pasado. Vecinos como Mar, que repite esta edición. “Estás al aire libre, respiras, haces ejercicio, conoces gente... Es una hora de disfrute to-

tal”, dice. Lo mismo opina Amadeo, que va con su mujer, Celia: “A veces... da pereza, pero hay que vencerla, porque, cuando acabas, te sientes vivo y feliz”.

La actividad está guiada por técnicos deportivos del Ayuntamiento. Una sesión estándar se compone de 10 minutos de calentamiento, 40 de actividad (carrera, movilidad, ritmo, entrenamiento de fuerza, mantenimiento...) y otros 10 minutos de estiramientos.

“Mantener el cuerpo en movimiento es fundamental para evitar el deterioro, los dolores, las enfermedades...”, explica Juan, uno de los monitores del programa. Participar en *Alcobendas 'En forma'* es muy sencillo: solo se requiere acercarse el día y la hora elegidos al Jardín de la Vega, con ropa y calzado adecuados y ganas de pasarlo bien.

'REY DE LAS POPULARES'. Más de 1.800 corredores se dieron cita el domingo 17 de octubre para participar en la tercera edición de la carrera *Rey de las Populares*, en homenaje a Ramiro Matamoros. En categoría absoluta masculina, los tres primeros clasificados consiguieron bajar de los 30 minutos, y en femenina, Sara Reglero consiguió el récord de prueba en la categoría con 35 minutos 13 segundos. Además, la atleta Beatriz Morillo logró el *récord Gui-*

ness al ser la persona más rápida en terminar 10 kilómetros corriendo con un carrito de bebé con sus dos hijos a bordo.



ATLETISMO | Este domingo, en el circuito permanente del Parque de Andalucía

Los mejores del campo a través se dan cita en el 'Cross Internacional de la Constitución'



Cerca de 2.500 atletas de 22 categorías y de más de una decena de países de todo el mundo participarán este domingo, 24 de noviembre, en la 38ª edición del *Cross Internacional de la Constitución-Memorial Antonio Rodríguez Benavente*.

Esta tradicional cita del deporte de campo a través servirá, un año más, para terminar de confeccionar los combinados españoles —en categorías sub-20, sub-23 y absoluto— que competirán en los *Europeos* que se van a celebrar el domingo 8 de diciembre en Lisboa (Portugal).

Los mejores atletas del campo a través

El cross comenzará a las 9:30 h, con las categorías inferiores, y se desarrollará en el circuito permanente del Parque de Andalucía. Este año, por primera vez, la

competición incluye a niños y niñas desde los seis años. Tras la carrera popular, a las 13:20 h, dará comienzo la prueba absoluta femenina (8.040 metros) y, a las 13:55, la absoluta masculina (1.080 metros).

El país que aporta más atletas de categoría masculina con posibilidad de podio es Uganda: Maxwell Rotic —vencedor el domingo pasado en el *Cross de Soria*—, Thomas Ayeko y Timothy Toroitich, que tiene dos victorias en el *Cross de la Constitución* (2014 y 2016). El burundés Thierry Ndikumwenayo, que fue segundo en Soria, también cuenta entre los favoritos.

En cuanto a los atletas nacionales, competirán el subcampeón de España, Hamid Ben Daoud; el plusmarquista nacional de 3.000 m obstáculos, Fernando Carro; la

nueva sensación del medio-fondo español Adrián Ben, finalista, este año, en 800 metros en los *Mundiales* de Catar; el maratoniano sorianense Dani Mateo; Sergio Jiménez y Dani Arce.

En lo referente a mujeres, la portuguesa Mariana Machado y la keniana Rose Chelimo, primera y segunda, respectivamente, en Soria, volverán a pujar por la victoria, junto con la keniana Eva Cheron, segunda en el *Cross de Atapuerca*.

En cuanto a las españolas que participan, destacan la toledana Irene Sánchez-Escribano (cuatro veces campeona de España de 3.000 metros obstáculos); Cristina Espejo; la alcobendense y maratoniana olímpica, Azucena Díaz; Diana Martín; María José Pérez y Elena García Grimau, entre otras.

Podrá verse en 'streaming'

Una de las novedades de esta edición del *Cross Internacional de la Constitución* es que las personas que quieran verlo y no puedan asistir, podrán seguirlo en directo, en *streaming*, a través de YouTube.

Por otra parte, las clasificaciones completas podrán encontrarse en la web del Club de Atletismo Popular (cap-alcobendas.es) a partir del día siguiente de la prueba.

PREMIOS | Reconocen el esfuerzo de combinar estudios y deporte

Entregadas las '100 Becas Fundal'



Esta semana se hacía entrega a los ganadores de las *100 Becas Fundal* que reconocen el esfuerzo que supone combinar estudios y deporte y ponen en valor esta combinación para el bien personal y social.

La principal novedad de esta edición ha sido la inclusión de una categoría de becas para personas con discapacidad. Los becados han sido Katherine Brenda Hernández y Germán Rubio, de Valcude y Javier Aranda y

Borja Cerrada, de Apama. En el mismo acto se entregaron los premios del *Certamen Literario* que Fundal impulsa como fomento de la lectura y escritura. Las ganadoras fueron Itziar Valderrábano Clemente (Feel Volley Alcobendas), en categoría *Verso*, con *Niké* y Aroa Morcuende Sánchez (Club Balonmano Alcobendas), en categoría *Prosa*, por su relato *Merece la pena*.

Y tres *Premios Extraordinarios a los Mejores Expedientes Académico-Deportivos*: Celia Vílchez Ferrari (CAP Alcobendas), Sergio Martín Serradilla (CDE El Valle) y Víctor Wally Cuartas (Club Patín Alcobendas).

BREVES. RÉCORD DE TRIPLE SALTO. Astor Snaider, atleta alcobendense del Club de Atletismo Colegio Base, acaba de batir su propio récord de Madrid de triple salto sub-14 en pista cubierta al saltar 12,27 metros, mejorando su récord anterior, que era de 11,40. Con esta marca, Snaider –que posee las mejores marcas históricas de su categoría tanto en pista cubierta como al aire libre– iguala su actual récord de España en triple salto sub-14.

TAEKWONDO. Jesús Tortosa, medalla de bronce en el último *Europeo* de taekwondo, está nominado a *Mejor deportista masculino sub-23* en los *Premios Admiral al Deporte Español 2019*. La elección se hace mediante votación en la página web premios.gosharingdreams.com.

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE. Centenares de escolares de Alcobendas han podido aprender la importancia de la alimentación saludable para hacer deporte y, también, algunos trucos de comida sana. Y es que, por quinto año, Fundal ha organizado las *Jornadas de la Alimentación Sana y la Vida Deportiva*.



TRABAJO

OFERTA

www.alcobendas.org

Bolsa de empleo



Profesor para impartir clases prácticas del permiso B. Jornada completa en horario continuado de 14 a 21 h, de lunes a viernes. Alcobendas. ara15041978@gmail.com 678 440 139.

Comercial para captación de nuevos clientes, seguimiento comercial de ofertas y CRM. Experiencia comercial, FPII mecánica y carné de conducir. Jornada completa. Madrid. comercial@bio-circle.es

Oficiales de primera de cerrajería metálica y de aluminio, con carné de conducir, para fabricación de puertas, ventanas, cerramientos, estructuras y montaje. Contrato indefinido a tiempo completo. Alcobendas. info@cerrajeriasafr.com 91 843 60 99.

Oficial de peluquería para nueva apertura. Contrato indefinido. Tres Cantos. 686 062 807.

Cuidadora de personas mayores por horas, sueldo a convenir. Imprescindible referencias y experiencia. 669 071 103.

Ayudante de cocina para office en fines de semana. Valorable experiencia. San Sebastián de los Reyes. 660 874 395.

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

Ayudante de cocina, empleada doméstica y limpieza en comunidades. 602 178 238.

Chica para servicio doméstico y cuidado de niños. 640 132 920.

Cuidado de personas mayores o niños, limpieza en general, mañanas, tardes o por horas. 604 162 566.

Profesora da clases de matemáticas, física y química. 636 871 037.

Cuido personas mayores y niños. 650 435 818.

Busco trabajo de limpieza en jornada de mañana. 722 319 812.

Cuido niños, personas mayores y labores domésticas. 631 868 026.

Busco trabajo por horas. 691 435 818.

Maestra y psicopedagoga para apoyo al estudio, todas las asignaturas de Primaria hasta 4º ESO y Bachillerato de Letras. 647 149 619.

Limpieza en general y cuidado de personas mayores. 687 197 988.

Llevo niños al colegio, dependienta, telefonista, teleoperadora, auxiliar de clínica, auxiliar de farmacia. 679 690 287.

Cuido niños, personas mayores y limpieza de hogar. 622 875 109.

Pintor, ayudante de bañiil, cualquier trabajo por el día, tarde, noche. 671 199 276.

Limpieza, plancha y cuidado de personas mayores y niños. 631 576 605.

Externa por horas. 666 602 789.

Filólogo inglés da clases y asignaturas en inglés a partir de enero. 671 128 426.

Busco trabajo por horas por la tarde. 673 164 882.

Auxiliar de geriatría para atención y cuidado a personas mayores y labores del hogar. 698 336 339.

Limpieza, plancha, cuidado de niños, por horas, externa, mañanas, tardes o fines de semana. 638 049 101.

VIVIENDAS VENTA

Piso con piscina, 2 habitaciones, 2 baños y 2 plazas de garaje, cocina y baños amueblados, cerca de Renfe Valde las Fuentes. 636 631 743.

Piso en c/ Pintor Rivera, 120 m, 4 habitaciones, 2 baños, urbanización rodeada de zonas verdes con piscina, local social. 340.000 €. 615 287 112.

ALQUILER

Habitación amueblada con cama, armario, tv, wifi, calefacción, 2ª planta, no fumadores, no mascotas, para entrar en diciembre. 625 986 328.

Habitación a chica. 270 €, gastos incluidos. 601 295 067.

Habitación. 643 302 553.

Apartamento en Roquetas de Mar (Almería) de 65 m. También vendo o cambio piso en Alcobendas. 600 782 720.

Busco **piso** de 3 o 4 habitaciones para familia, entrada ahora o a principios de diciembre. 604 162 566.

Busco **habitación** para mujer sola en piso compartido en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes. 200 €. 632 361 382.

VEHÍCULOS

Mercedes B 180 CDI, color blanco, año 2015, 42.000 km, automático, techo solar, navegador y cámara trasera, muchos extras. 16.600 €. 637 828 174.

TERRENOS Y LOCALES

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

Vendo **plaza** de garaje en c/ Jarama, esquina c/ Fuego. 722 319 812.

Alquilo **trastero** cerca del Mercado Constitución. 636 871 037.

Alquilo **plaza** de garaje muy amplia en c/ Ceuta. 670 915 157.

Alquilo **bar** montado. 660 874 395.

Alquilo **plaza** de garaje en San Sebastián de los Reyes. 666 306 070.

Alquilo **plaza** de garaje grande en c/ Julián Baena de Castro. 60 €. 652 152 571.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ La Flor para coche o moto. 40 €/mes. 637 359 181.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Fantasía. 50 €. 628 905 387.

Alquilo **local** en San Sebastián de los Reyes, instalado para cualquier negocio. 91 652 38 85.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Marqués de la Valdavia, cerca de Renfe. 606 248 318.

VARIOS

Dos baúles de madera de color negro y forrados de polipiel. 655 738 000.

Espejo de marco dorado 94x75 cm y bota ortopédica articulada Walker. 636 044 007.

Vestido de comunión blanco, incluido cancan, talla 10, en perfecto estado. 682 804 631.

Libros de oposición TCAE 2019, 2 volúmenes teórico y 2 libros de simulacro. 678 163 433.

Sillas para coche McLaren rojo y negro con Isofix grupos I, II y III, hasta 36 kg. 687 475 299.

Ropa para niña de 5 a 11 años. 670 482 494.

Cuna sin usar con colchón. 91 651 69 50.

Si desea poner un anuncio en la sección *De Todo un Poco* de SietedíaS, podrá hacerlo:

Presencialmente, en las oficinas del SAC del Ayuntamiento de Alcobendas: Plaza Mayor, 1; Plaza del Pueblo, 1; Avenida de la Magia, 4; y Avenida de Bruselas, 19.

Online, a través de la web del Ayuntamiento en el enlace <http://comunicacion.alcobendas.org/anuncios>.

REQUISITOS: estar empadronado en Alcobendas (a excepción de las ofertas de empleo).

Las demandas de empleo solo pueden publicarse las personas dadas de alta en la Bolsa de Empleo Municipal (correo electrónico bolsaempleo@aytoalcobendas.org, teléfono 91 659 76 00, extensiones 2301 y 2303).

Disponer en Alcobendas de alguna propiedad sujeta a pago del IBI (para los anuncios de piso, local, garaje, trastero...). Se rellenará un solo impreso por cada anuncio y se deberán cumplimentar todos los datos solicitados. Los anuncios solo se publicarán una vez en el mes, a excepción de las ofertas de empleo.

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.

MUESTRA LOCAL DE TEATRO. Fuera de quicio. Compañía de Teatro Blas de Otero. Viernes 22, a las 20 h. Entradas gratuitas. Se podrán recoger una hora antes del espectáculo en la taquilla.

CIRCO. Yola. Viernes 29, a las 20 h. Precio: 11 y 15 €.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

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

ALCOBENDAS CLÁSICA. Música española para dos guitarras. Sevilla Guitar Dúo. Sábado 23, a las 19:30 h. Precio: 10 €.

EXPOSICIÓN. De lunes a sábado, de 11 a 20 h.

- Estudios, de Ángel Alén.

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.

EXPOSICIÓN:

- 20 Retratos de la Arquitectura Actual, de Pablo Tribello.

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS

Paseo de la Chopera, 59. Teléfono: 91 229 42 20.

MUESTRA LOCAL DE TEATRO.

- *La Bella y la Bestia.* Mayus Atacados. Sábado 23, a las 19 h.

- *La disputa del asno.* Teatro Druída. Domingo 24, a las 12 h.

- *Casa de la Mujer ¿Dígame?.* ATMA. Jueves 28, a las 19 h.

Entradas gratuitas. Se podrán recoger una hora antes del espectáculo en la taquilla.

VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO: en la red de taquillas municipales y en ticketea.com.

Cines

Hasta el 28 de noviembre.

KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.

Entradas: www.kinepolis.es.

CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.

Entradas: ServiCaixa 902 333

231 y www.cinesa.es.

Consultar la cartelera en los cines o en su web.

ABOMINABLE

ADIÓS

ESTAFADORAS

DE WALL STREET

FROZEN

JOKER

LA FAMILIA ADDAMS

LE MANS 66

MALÉFICA:

MAESTRA DEL MAL

PEQUEÑAS MENTIRAS

PARA ESTAR JUNTOS

SI YO FUERA RICO

TERMINATOR:

DESTINO OSCURO



FARMACIAS DE URGENCIA

HASTA EL 29 DE NOVIEMBRE

- Servicio 24 horas.

Avenida de la Ermita, 2.

- De 9:30 a 23 h.

Paseo de la Chopera, 71.

Vayas donde vayas



ACTIVIDADES 25 N CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Hasta el jueves 28 de noviembre, jornadas, talleres, *cuentacuentos*, teatro y espectáculos. Toda la programación: en alcobendas.org.

VIERNES 22

**18 H. LA ESFERA
BAILES DE SALÓN**
De 18 a 21 h, *Tarde de Baile de Mayores*. Y desde las 22 h, *Noche de Bailes de Salón*, con una clase de baile avanzado de Jonathan Oliver. Entrada libre.

**18:30 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
TERTULIA LITERARIA**
Con la vecina y escritora polifacética Fernanda Encina, con seis novelas publicadas. Organiza: papel y pluma asociación literaria.

**19 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES
PRESENTACIÓN DE LIBRO**

La escritora Inés Plana presenta su segunda novela, *Antes mueren los que no aman*, con una trama vertiginosa que deberá desenredar el teniente Tresser.

**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS
GALA BENÉFICA AFAEAA**
Familiars de Enfermos de Alzhéimer organiza una gala solidaria con el grupo teatral Impro LEGOS. Entradas: cinco euros (menores de cinco años, gratis).

**19:30 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA
CONCIERTO
DE SANTA CECILIA**
La Escuela de Música y Danza ofrece un concierto con distintas especialidades: piano, danza, coro, viento... Entrada libre.

**20 H. TEATRO AUDITORIO
MUESTRA
LOCAL DE TEATRO**
Blas de Otero pone en escena *Fuera de quicio*, una historia con cuatro entrañables loquitos. Entrada libre.

SÁBADO 23

**12 H. MEDIATECA PABLO IGLESIAS
CUENTOS SIGNADOS**
Avader, Afectados por Enfermedades Raras, presenta el *cuentacuento* *La ovejita que vino a cenar*. Contará con intérprete de lengua de signos. Entradas: desde hoy, en el teléfono 91 229 42 20.

**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS
MUESTRA
LOCAL DE TEATRO**
Mayus Atacados representa su versión de *La Bella y la Bestia*. Entrada libre.

**19:30 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA
MÚSICA ESPAÑOLA
PARA DOS GUITARRAS**
Sevilla Guitar Dúo y la bailaora Marta Gálvez ofrecen un recital con obras de sabor español. Entradas: 10 euros.

DOMINGO 24
**12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS
MUESTRA
LOCAL DE TEATRO**
Druida presenta *La disputa del asno*, un debate entre animales y humanos. Entrada libre.

**12 H. LA ESFERA
CONCIERTO
DE SANTA CECILIA**
Con la Banda Municipal y su concierto en honor a su patrona, con pasodobles y obras del repertorio *bandístico*. Entrada libre.

LUNES 25

**18 H. MEDIATECA CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
CUENTOS
POR LA IGUALDAD**
Cuentacuentos Érase otra vez... HEROÍNAS, de la narradora Andrea Ortúzar, para público de tres a siete años, acompañados de un adulto. Entradas: desde las 17:45 h.

MIÉRCOLES 27
**18 H. UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES
MIÉRCOLES EN ABIERTO**
Conferencia *La publicidad que cuenta historias*, impartida por Fernando Galindo, director creativo de una firma publicitaria.

JUEVES 28
**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS
MUESTRA
LOCAL DE TEATRO**
ATMA lleva a escena *Casa de la*

Mujer, ¡Dígame?, un homenaje a los espacios que atendían a las mujeres en los 80 y 90. Entrada libre.

VIERNES 29

**18:30 H. CASA DE LAS ASOCIACIONES
CINE FÓRUM
PARA LECTORES**
Se proyecta *El jovencito Frankenstein*, basada en la novela de M. Shelley (se recomienda leer antes). Organiza: Asociación Paréntesis. Entrada libre.

**19:30 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
EXPOSICIÓN: ESTUDIOS**
El sevillano Ángel Alén inaugura una muestra de sus pinturas, llenas de color y dibujo.

20 H. TEATRO AUDITORIO CIRCO: YOLO
De la compañía Lucas Escobedo, con saltos arriesgados, malabares imposibles y vuelos infinitos. Entradas: 11 y 15 euros.

**20 H. LA ESFERA
MUESTRA
LOCAL DE TEATRO**
Lomascruído Teatro presenta *Cabaret Chocolate Sexy. The Revival*, un *show* musical, divertido y lleno de sorpresas. Entrada libre.

**20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA
GALA ESZENA DANZA**
Espectáculo de danza española, clásica y contemporánea. Entradas: cinco euros. Organiza: Eszena.

40 años

de Ayuntamientos
democráticos

Alcobendas 1979-2019

Centro Municipal La Esfera
6 de diciembre de 2019

11:15 h Izado de la bandera de España
Plaza de Pierre de Coubertain.

12:00 h Homenaje a todos los concejales del
Ayuntamiento de Alcobendas (1979-2019).