

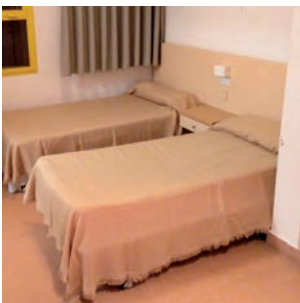
Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |



El Ayuntamiento no cobrará las cuotas de actividades suspendidas por el Estado de Alarma



La residencia del Polideportivo acogerá a personas sin hogar



El Servicio de Atención de Violencia de Género sigue activo



Establecimientos de comida a domicilio, a un paso de casa



Queremos que nuestras calles estén así, vacías.
Es absolutamente necesario para superar esta situación.

#QuedateEnCasa

Gracias, Alcobendas

También compensará, de las cuotas ya cobradas, los días sin servicios

El Ayuntamiento no cobrará los recibos de actividades suspendidas por el Estado de Alarma



Ante la situación extraordinaria actual y con la intención de mitigar los efectos económicos que puedan producirse por el coronavirus, el Gobierno municipal de Alcobendas formado por PSOE y Ciudadanos ha decidido suspender el cobro de diversos servicios hasta que se reanude la actividad municipal.

Además, se va a devolver, de las cuotas ya cobradas, la parte proporcional correspondiente a los días en los que no se desarrollen dichos servicios, compensándolo en

el siguiente recibo.

Los usuarios no pagarán los recibos mensuales o trimestrales mientras los servicios e instalaciones estén cerrados por la crisis del coronavirus. Ya se han anulado los recibos que se iban a girar en el mes de abril. El importe proporcional del recibo desde que se han suspendido las actividades se compensará en el primero que corresponda tras la recuperación de la normalidad.

Para aquellos usuarios que no sigan de alta en las actividades, se habilitará un

sistema de devolución del que se informará una vez termine el Estado de Alarma y la Administración municipal recupere todas sus capacidades de gestión, limitadas, como es lógico en la actualidad, a pesar de que se está haciendo un gran esfuerzo por mantener la actividad ordinaria de la misma.

Actividades afectadas

Se trata de actividades y servicios con pago mensual o trimestral como el Abono Deporte, las escuelas deportivas o los cursos y talleres de la Casa de la Mujer, de la Universidad Popular Miguel Delibes, de la Escuela de Música y Danza, de la Escuela de Fotografía PIC.A, el transporte escolar a institutos, o los servicios de comedor y ampliación de horario de las escuelas infantiles La Chopera, El Cuquillo y Valdelaparra, entre otros, además de los



programas de conciliación *Los Primeros del Cole* y *Las Tardes del Cole*. Estos precios públicos los cobra directamente la empresa adjudicataria del contrato y no enviará ningún recibo, en cumplimiento de las indicaciones del Ayuntamiento.

El alcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera, ha destacado que “estas medidas buscan mitigar los efectos colaterales de la crisis del coronavirus. Es fundamental prevenir contagios y quedarse en casa, pero también aliviar la situación económica de autónomos, familias y vecinos y vecinas”. Asimismo, ha recordado que esta decisión “se suma al aplazamiento del recibo del IBI domiciliado, de las tasas de vado y aparcamiento, así como a la suspensión de los parquímetros, que ya decretamos la semana pasada”.

Por su parte, el vicesalcalde de la ciudad, Miguel Ángel Arranz, ha confirmado que “el coste de la medida dependerá de los días



de confinamiento y será plenamente asumido por las cuentas saneadas del Ayuntamiento”. Además, Arranz ha confirmado que “el Gobierno municipal ya trabaja en modificar el borrador de Presupuestos 2020 con dos objetivos

principales: premiar a las empresas y autónomos que mantengan empleos pese a la volatilidad económica y un potente refuerzo de la ayuda social de emergencia para familias y mayores afectados por el coronavirus”.



Suspensión de la recogida de ropa usada

Por motivos de prevención de riesgos laborales, se han precintado todos los contenedores de recogida de ropa usada repartidos por toda la ciudad. Asimismo, se pide a los vecinos que dejen en casa dicha ropa mientras esté suspendido el servicio, y así evitar que se pueda acumular en la vía pública.

Los servicios de limpieza continúan limpiando las calles y desinfectando contenedores de residuos y mobiliario público como medida de precaución para evitar la extensión de la pandemia.



MEDIDAS HIGIÉNICAS EN EL HOGAR DEL ENFERMO DE CORONAVIRUS



¿CÓMO LIMPIAR LA CASA?

- o La persona encargada de la limpieza diaria se tendrá que proteger con mascarilla y guantes de un solo uso.
- o Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).
- o Limpie diariamente con una solución de lejía sin detergente en una proporción de 1:50 y preparada recientemente todas las superficies de contacto frecuente como las mesas, los picaportes de las puertas, las llaves o los grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesillas y todas las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.

¿CÓMO LAVAR LA VAJILLA?

- o Lavar la vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina con agua caliente y jabón. Preferiblemente en el lavaplatos en un programa que alcance 60°C de temperatura.

¿CÓMO LAVAR LA ROPA?

- o La ropa de cama, toallas etc. de las personas enfermas, deben lavarse con su detergente habitual.
- o Póngase guantes desechables antes de tocar la ropa del enfermo.
- o Manténgala alejada de su propio cuerpo (en una bolsa o recipiente, etc).
- o No la airee y lávela por separado.
- o Use un detergente de ropa normal. Ponga el programa a la temperatura de 60-90°C. Hay que dejar secar la ropa totalmente.

PARA FINALIZAR

- o Quitarse los guantes y la mascarilla, tirándolos a la basura en bolsa de plástico cerrada.
- o Realizar higiene de manos completa con agua y jabón durante 40-60 segundos. Puede utilizar también un desinfectante que contenga entre un 60-95% de alcohol. Repartiendo la solución por toda la superficie de las manos.

Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta a la ciudadanía

900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>



La residencia del polideportivo municipal, acondicionada para acoger a personas sin hogar

Las personas sin hogar que hasta ahora estaban alojadas en distintos hostales de la ciudad serán trasladadas a lo largo de los próximos días a la residencia del Polideportivo Municipal José Caballero.

El Ayuntamiento ha adoptado esta medida de urgencia ante el cierre obligado de los establecimientos hoteleros en toda España.

Previamente, se han acondicionado, limpiado y desinfectado las instalaciones de la residencia. Además de cama y servicios básicos, las personas allí alojadas tendrán servicio de comida.

Ampliada la atención telefónica en Servicios Sociales

Otra medida importante que se ha tomado desde el Ayuntamiento ha sido la de reforzar la atención a personas en riesgo de exclusión social o en situación de emergencia ampliando las extensiones telefónicas (010, 91 663 70 01 y 91 659 76 00). Telefónicamente se canalizarán las llamadas tanto de las personas afectadas como la de vecinos que tengan conocimiento de alguna persona que esté pasando necesidades (mayores solos, familias con hijos a cargo sin recursos, personas con discapacidad, personas enfermas...).



Profesionales de Servicios Sociales se pondrán en contacto inmediato con estas personas e iniciarán las acciones necesarias.

Otra de las actuaciones que se han llevado a cabo es la de simplificar al máximo el sistema de tramitación y gestión de ayudas económicas.

Reparto de comida a familias con menores a su cargo

Más de 300 familias cuyos hijos tenían beca de comedor van a recibir una ayuda económica similar a la cuantía de la propia beca. Además, van a repartirse entre las familias con necesidades lotes de alimentos del programa *Llenamos la Despensa*. Por otra parte, empresas y restaurantes locales están colaborando donando alimentos.

Apoyo constante a las personas mayores

En estos momentos, técnicos especialistas de Servicios Sociales están recopilando información, derivada de otros servicios municipales, para determinar si hay vecinos mayores de 80 años que estén en situación de soledad o dependencia y que no formen parte de ningún programa de ayuda municipal, para ponerse en contacto con ellos y ver qué necesidades pueden tener. Además, se ha iniciado un contacto con las galerías comerciales de Alcobendas para facilitar a los usuarios mayores que puedan realizar sus compras por teléfono y que se lo lleven a casa. Continúa, asimismo, funcionando a pleno rendimiento el reparto de comidas a domicilio y el servicio de atención telefónica directa a los mayores.

SAC | La atención es telefónica, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 horas

El Servicio de Atención Ciudadana recupera su horario habitual de mañana y tarde



El Servicio de Atención Ciudadana (SAC) recupera su horario habitual después de que durante la primera semana de Estado de Alarma el horario fuera solo de mañana en tanto se implantaban las medidas necesarias para volver a la atención de siempre pero por teletrabajo. Desde el pasado miércoles, 25 de marzo, los trabajadores del SAC atienden las llamadas desde sus domicilios, a través del teletrabajo, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.

Información sobre Servicios Sociales, la más demandada

En la primera semana de Estado de Alarma se recibieron más de 2.400 llamadas. Los temas más demandados fueron los relacionados con el envío de las comidas a domicilio de personas mayores y las situaciones de emergencia social. Estas dudas han sido resueltas mediante la derivación al Servicio Municipal de Mayores y a Servicios Sociales.

También ha sido muy demandada la información específica sobre plazos de pago en tributos, y sobre devolución de las actividades y servicios socioculturales y deportivos no utilizados. En este sentido hay que recordar que el Ayuntamiento:

- Ha modificado las fechas de cargo en cuenta del IBI, del impuesto de vehículos y de las tasas de vado y aparcamiento para residentes.
- No cobrará los recibos de las actividades suspendidas (Abono Deporte, escuelas de-

portivas; cursos y talleres de la Casa de la Mujer, Universidad Popular, Escuela de Música y Danza, Escuela de Fotografía PIC.A; transporte escolar a institutos; escuelas infantiles La Chopera, Cuquillo y Valdelaparra, entre otros) y compensará los días sin servicio.

Más de un millar de trámites

Por otro lado, durante este periodo se han realizado más de 1.000 trámites a través de la sede electrónica. La web municipal alcobendas.org está disponible 24 horas, 7 días a la semana. Los trámites más utilizados son la instancia general, el certificado de empadronamiento, el pago de multas de tráfico, la solicitud de tarjeta de Alcobendas que facilita una clave de identificación para que la tramitación sea segura. También es posible realizar los trámites de Bolsa de empleo, tanto el alta como la modificación y la renovación de su oferta.

Asimismo, el Ayuntamiento ha continuado colaborando con otras administraciones y se han mantenido activos los servicios que permiten interoperar de manera fluida. En este sentido se han gestionado más de 200 solicitudes recibidas desde el Registro del Estado y otras instituciones (ORVE).

El concejal de Coordinación y Planificación, Ángel Sánchez Sanguino, ha agradecido “el enorme compromiso de las y los trabajadoras municipales del Ayuntamiento de Alcobendas, que con un gran esfuerzo y coordinación han conseguido en un tiempo mínimo mantener la atención ciudadana, muy necesaria para muchos de nuestros vecinos y vecinas”. Asimismo, ha puesto de manifiesto que “cuando los informáticos del Ayuntamiento o los tramitadores de Atención Ciudadana consiguen que se atienda a la ciudadanía a distancia, también están contribuyendo a evitar contagios y salvar vidas, y eso merece todo nuestro elogio”.

También se prorroga la validez de los DNI y carnés de conducir y se suspende la ITV

Se renuevan las recetas de pacientes crónicos y se reorganiza la atención pediátrica

Para hacer frente al impacto social del COVID-19 y evitar la exposición a posibles contagios, el Gobierno de la nación y la Comunidad de Madrid han aprobado una serie de medidas a tener en cuenta.

- Queda **prorrogada durante un año la validez de los Documentos Nacionales de Identidad (DNI)** que caduquen desde la entrada en vigor del Estado de Alarma el pasado sábado 14 de marzo. Por lo tanto, tendrán validez hasta el 13 de marzo de 2021.

- Los **permisos y licencias de conducción** cuyo periodo de vigencia venza durante el Estado de Alarma, quedarán automáticamente **prorrogados** mientras dure el mismo y hasta sesenta días naturales después de su finalización.

- El Gobierno ha **suspendido** también los plazos interpuestos por la Administración para efectuar **la Inspección Técnica de Vehículos (ITV)** durante el tiempo que se prolongue el Estado de Alarma. Por tanto, la obligación de pasar la ITV reglamentaria queda suspendida de momento, de forma excepcional.

Atención pediátrica y recetas

- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha **renovado** de forma automatizada **todas las recetas prescritas a los pacientes con enfermedad crónica**, por un período de 90 días, para evitar que la población acuda a los centros de salud. Los pacientes podrán acudir directamente a su farmacia para retirar la me-

dicación prescrita, que automáticamente Sanidad ha cargado en su receta electrónica a través de su tarjeta sanitaria. El proceso se hace de forma centralizada, sin necesidad de ninguna actuación y el paciente no necesita llamar por teléfono, ni acudir a consulta para activarlo.

- Por otra parte, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha **reorganizado la atención de la Urgencia pediátrica, Cuidados Intensivos y hospitalización pediátrica** centralizando las necesidades actuales en los hospitales Universitario La Paz e Infantil Niño Jesús. Si requiere atención urgente pediátrica deberá acudir al centro de referencia de su hospital de área, que en el caso de Alcobendas es el Hospital La Paz.

BREVES. AECC. Durante los próximos días, y hasta nuevo aviso, los servicios de Prevención, Orientación sanitaria, Atención Psicológica, Atención social, Ejercicio físico y Fisioterapia de la Asociación Española Contra el Cáncer continuarán realizándose de manera telefónica o por videoconferencia. Asimismo, se han aplazado todos los talleres y actividades grupales organizados en los Espacios Activos. Para más información se puede llamar al teléfono 900 100 036, escribir al correo Madrid@aecc.es o en www.aecc.es.

PARKINSON. La asociación de Parkinson AlcoSSe ha puesto en marcha un servicio de videoterapias para prestar servicios de fisioterapia y para realizar un grupo de logopedia que tendrá lugar este viernes 27 de marzo. También se está realizando terapia de estimulación cognitiva a través del programa Cognifit. Serán gratuitos durante el mes de abril. Inscripciones y reserva: 685 632 502 o escribir a info@alcosseparkinson.org. Tendrán preferencias las personas asociadas a AlcoSSe. Más información: www.alcosseparkinson.org.

MUJER | El Punto Regional de Violencia de Género de la Casa de la Mujer permanece activo

Atención telefónica y presencial garantizada a las víctimas de violencia machista

En estos días del Estado de Alarma, el Servicio de Atención de Violencia de Género de Alcobendas permanece activo. Es uno de los servicios que el Ayuntamiento ha considerado esenciales para atender a la ciudadanía y más concretamente a un colectivo tan vulnerable como las mujeres que sufren violencia machista.

El Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género sigue atendiendo a las mujeres que lo precisen, ofreciendo **servicio presencial de 9 a 13:30 h** (también

puede contactar en el **teléfono 91 654 37 87** y en el correo casamujer@aytoalcobendas.org). Además, pueden acudir al **Grupo Luna** de la Policía Local (teléfono **91 490 40 70**) o llamar al **016**.

“Queremos recordar a todas las mujeres que puedan verse en una situación de peligro que el Ayuntamiento tiene activos todos los servicios de atención y protección contra la violencia machista. El Punto Municipal del Observatorio y el Grupo Luna de la Policía Local están operativos tam-

bién en estos días”, ha manifestado la concejala de Promoción de la Igualdad, Ofelia Culebradas.

Si requiere atención psicológica, social o jurídica, puede llamar a la Casa de la Mujer y será atendida *online* por las profesionales del servicio.

Por otra parte, el Ministerio de Igualdad ha editado una guía de actuación para víctimas de violencia de género durante el Estado de Alarma. Se puede consultar en www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/covid19/home.htm.

Pacto Social por el **fin**
de la **VIOLENCIA**
CONTRA LA MUJER



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

MARZO

Cristina Martínez

2ºB Bachillerato

IES Francisco

Giner de los Ríos





¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?

Puedes salir de casa para hacer compras de primera necesidad tomando unas sencillas precauciones:



Pueden ir quienes no presenten síntomas (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de 1-2 metros y evita las aglomeraciones



Utiliza guantes de usar y tirar para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y lávate las manos cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes acercarle la compra a su puerta, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con empatía y respeto hacia los demás!



17 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



Recomendaciones del Centro Psicopedagógico Municipal para estos días de confinamiento

Gestionar el tiempo y las emociones en tiempos de coronavirus

El Centro Psicopedagógico sigue contigo

#quedateencasa de la mejor manera posible. Desde el centro psicopedagógico seguimos teletrabajando para acompañar emocionalmente a las familias en estos días. Nos podéis localizar en:

91 653 02 83
psico@aytoalcobendas.org



Centro Psicopedagógico Municipal



El Centro Psicopedagógico Municipal continúa teletrabajando para estar cerca de las familias de Alcobendas también en estas circunstancias especiales. Sus profesionales están a disposición para cualquier consulta o necesidad que pudiera surgir durante el Estado de Alarma y dispone de materiales sobre temas que pueden ser útiles para mejorar el bienestar de los niños, adolescentes y adultos.

La motivación es básica porque conlleva energía, impulso y ánimo. Algunas personas están motivadas; otras no tanto. Unos aprovechan el confinamiento para determinadas tareas que antes no podían hacer, como ver series o películas, hacer nuevas recetas de cocina, lectura de libros, nuevos juegos o pasatiempos, etc. Estas personas seguramente estarán motivadas.

Sin embargo, para otras las noticias personales, el exceso de información y las circunstancias globales les generan malestar y una gran desmotivación.

Por todo ello, el Centro Psicopedagógico Municipal ha elaborado una serie de recomendaciones elementales para que no decaiga la motivación:

- Recuerda que **quedándote en casa estás ayudando a mucha gente. Estamos salvando vidas.**

- Sentir todas las emociones, agradables y desagradables, que nos invaden estos días también es una forma de cuidarse. Tener momentos de ánimo bajo también es compatible con estar bien, sanos y tranquilos.

- Reducir la información que recibimos y las conversaciones en torno al mismo tema. Eso sí, debemos hablar cuando necesitemos

desahogarnos y escuchar cuando otros lo necesiten; pero debemos buscar otros temas de interés y reducir la exposición constante a las noticias.

- Debemos programar rutinas parecidas a las que teníamos, como si se tratara de un día ordinario. Horarios de comidas, entrenamientos o actividad física, cambios de ropa, actividades de ocio, etc. Y, por supuesto, no quedarnos todo el día en pijama.

- Planificar los momentos de ocio. Debemos programar una lluvia de ideas sobre cosas que nos gustaría hacer y después, introducirlas en una planificación semanal.

- También es importante no hacer nada y buscar un espacio para ti. Tan importante como hacer cosas es “no hacer”. Y si convives estos días con alguien es necesario que te permitas a ratitos estar en soledad. Si hay pequeños, podéis turnaros. Oxigenar y descansar también es importante para mantener la motivación muy alta.

Centro Psicopedagógico Municipal

Teléfono 91 653 02 83
 (de lunes a viernes, de 9 a 15) y correo psico@aytoalcobendas.org.

28 DE MARZO: LA 'HORA DEL PLANETA'. APAGA LA LUZ Y SAL AL BALCÓN CON LA LINTERNA DE TU MÓVIL.

Este año, la *Hora del Planeta* se adapta a las circunstancias excepcionales del coronavirus y WWF se suma a los movimientos espontáneos de solidaridad de los ciudadanos desde las ventanas de todo el mundo. Por eso, este **sábado, 28 de marzo, de 20:30 a 21:30 h**, la organización ecologista propone apagar las luces del domicilio, como siempre, y

además lanzar un mensaje en defensa del planeta y de esperanza al mundo utilizando la linterna del móvil (o una linterna tradicional) y el lenguaje morse: "Apaga la luz. Todo irá bien". Son muchas las aplicaciones de móvil que se pueden descargar gratuitamente para emitir este mensaje con la linterna del smartphone.

La *Hora del Planeta* es un movimiento que nació en 2007 como un gesto simbólico para llamar la atención sobre el cambio climático. A

esta acción mundial se han unido ciudades de 188 países y se han apagado más de 17.000 monumentos y edificios emblemáticos durante los últimos años.

En Alcobendas se apagarán las luces del Ayuntamiento, la Universidad Popular Miguel Delibes, el Centro Cultural Pablo Iglesias, el Centro de Arte Alcobendas y Seromal. Asimismo, todas las fuentes y glorietas de la ciudad se desconectarán de la red eléctrica entre las 20:30 y las 21:30 h.

Exposición al público de la matrícula del Impuesto sobre Actividades Económicas

Por el presente, y en aplicación de los artículos 90 y 91 del Real Decreto 2/2004 de 5 de marzo, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales, y el artículo 3º del Real Decreto 243/1995, de 17 de febrero sobre normas para la gestión del Impuesto sobre Actividades Económicas, se pone en general conocimiento la exposición pública de la matrícula del Impuesto sobre Actividades Económicas (IAE) de 2020, desde el día 1 al 15 de abril.

Durante el plazo indicado a tenor de la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantías de los derechos digitales, se proporcionará a los contribuyentes que lo soliciten la información de los referidos padrones que directamente le afecten.

Ante la declaración del Estado de Alarma efectuada por el Gobierno español, la información se realizará mediante consulta al correo electrónico ingresosgenerales.rentas@aytoalcobendas.org. Asimismo, podrán dirigir consulta al correo del Servicio de Atención Ciudadana sac@aytoalcobendas.org.

Recursos:

Cuota municipal: contra los actos censales de inclusión, exclusión o alteración de los datos contenidos en la matrícula del IAE, los interesados podrán interponer el recurso de reposición previsto en el artículo 14.2 del Texto Refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales, ante el alcalde presidente, en el plazo de un mes, contado a partir del día siguiente al del término del periodo de exposición pública de la matrícula; contra la resolución del recurso de reposición podrá formular reclamación económico administrativa en el plazo de un mes ante el Tribunal Económico Administrativo Regional.

Cuota nacional: contra los actos censales de inclusión, exclusión o alteración de los datos contenidos en la matrícula del IAE, los interesados podrán interponer recurso de reposición potestativo ante la Agencia Estatal de Administración Tributaria o reclamación económico-administrativa ante el Tribunal Económico-Administrativo Regional.

La interposición del recurso de reposición o reclamación económico-administrativa contra los actos citados no originarán la suspensión de los actos liquidatorios municipales subsiguientes.



Es importante el acceso constante al Portal Municipal de Empleo: bolsaempleo.alcobendas.org

Mantenerse activo en la búsqueda de empleo desde casa

El departamento de Empleo del Ayuntamiento de Alcobendas ofrece atención y servicio estos días tanto de forma telefónica como de manera telemática.

Y es que, aún desde el confinamiento en los hogares, es posible continuar realizando acciones orientadas a la búsqueda de empleo (actualizar el currículum, buscar ofertas salidas del estado de emergencia, realizar formación *online*, consultar webs de empleo...).

Es muy importante mantenerse activo e informado a través del Portal de Empleo del Ayuntamiento de Alcobendas: bolsaempleo.alcobendas.org. Por este canal puedes consultar las ofertas que siguen en gestión estos días e inscribirte en aquellas que te interesen y para las que cumplas el perfil. También se pueden aprovechar estos días para actualizar los datos del perfil y del currículum puesto que cuantos más datos, más posibilidades de conseguir una entrevista.

Por otra parte, desde la Agencia de Colocación del Ayuntamiento de Alcobendas se están verificando las ofertas de empleo que -a causa de la situación de emergencia- circulan por



redes sociales. Una vez verificadas se cuelgan en redes sociales: Facebook (@bolsaempleoalcobendas) y Twitter (@ALCBDS_Empleo).

Prestaciones por desempleo

Desde el Servicio de Empleo municipal también se informa de que aquellas personas que estén en situación de desempleo pueden solicitar desde casa su prestación.

Aquellos ciudadanos que hayan sufrido un ERTE no tienen que realizar ningún trámite, ya que será tramitada de oficio la inscripción como demandante de empleo. No obstante, se ofrece la posibilidad de inscripción en el formulario exprés de la Comunidad de

Madrid (comunidad.madrid/tramites-rapidos-desempleo).

Si no se ha sufrido un ERTE, pero ha sido despedido, lo primero es darse de alta como demandante de empleo y, posteriormente, se puede solicitar la prestación de desempleo.

Toda la información al respecto se encuentra en comunidad.madrid/servicios/empleo/gestion-telematica-demanda-empleo.

Si tiene alguna incidencia o dificultad, puede dirigirse al servicio municipal de empleo a través del teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2301, 2303 y 2016), a través del correo electrónico fomentodeempleo@aytoalcobendas.org o en alcobendas.org, en el apartado de *Empleo*.

COMERCIO | Consulte en la web municipal el listado de los locales más cercanos a su domicilio

Comida para llevar o con entrega a domicilio, a un paso de casa



Con el objetivo de apoyar a los restaurantes locales y de fomentar el uso de los servicios más cercanos evitando así desplazamientos, que no son convenientes en estos días, el Ayuntamiento de Alcobendas está elaborando un listado con establecimientos que preparan comida para llevar a casa o que la sirven, directamente, a domicilio.

El listado se irá ampliando a medida que otros restaurantes quieran incorporarse. Para ello, los locales que quieran aparecer deben escribir al correo electrónico promocioncomercial@aytoalcobendas.org.

Locales de restauración participantes

Estos son los restaurantes que, por el momento, forman parte del listado.

- **Laregustosa Original Empanadas.** C/ Albacete, 11. Teléfono 91 146 08 16.

- **Pizzería Mamma Mía.** Avenida de la Ermita, 2. Teléfono 91 657 25 87.

- **Carl's Jr.** Centro de Ocio Diversia. Teléfono 91 113 86 90.

- **Tandoori Masala Cocina India.** Carretera de Fuenarral, 44. Teléfono 91 506 30 42.

- **Juicy Avenue.** Avenida de Europa, 13. Teléfono 91 704 98 30.

- **Telepizza.** C/ Marqués de la Valdavia, 6. Teléfono 91 659 00 99.

- **Arrozitos y Más.** Avenida Olímpica, 32. Teléfono 630 719 992.

- **Carlos Arroces.** Paseo de la Chopera, 309. Teléfono 655 644 156.

- **Doña Bea.** C/ Olivar, 13. Teléfono 91 041 67 22.

- **Croqueta y Presumida.** Centro Comercial Carrefour. Teléfono 91 662 44 72.

- **Arrocería Formentera.** Avenida de Valdelaparra, 49. Teléfono 91 490 07 93.

- **New Dubai Doner Kebab.** C/ Pintor Rosales, 10. Sin teléfono de contacto. Pedido a través de Just Eat.

- **Papa John's Pizza.** Paseo de Fuente Lucha, 7. Teléfono 91 058 71 72.

La información completa de los restaurantes con horarios y modos de entrega se encuentra en la web municipal alcobendas.org y se irá actualizando a medida que se amplíe o cambie el listado.



La web municipal, 24 horas al día al servicio de todos los vecinos y vecinas



Pese al Estado de Alarma y el confinamiento, los vecinos y vecinas pueden realizar desde casa hasta 133 trámites con el Ayuntamiento de Alcobendas. Se trata de los trámites electrónicos que se pueden hacer a través de alcobendas.org. Desde gestionar una renovación o una alta de demanda en la Bolsa de Empleo municipal, enviar una instancia al Ayuntamiento o pagar electrónicamente una multa de tráfico, por ejemplo.

Ahora, durante el Estado de Alarma, más que nunca, la web municipal es una herramienta a disposición de todos los vecinos y vecinas tanto para facilitar la tramitación en línea de gestiones como para facilitar el acceso a la información de servicio público. Roberto Fraile, concejal de Innovación y Transformación Digital, ha señalado que “nuestro objetivo sigue siendo in-

formar y facilitar el acceso a las gestiones desde casa para todos los ciudadanos y empresas que se relacionan con el Ayuntamiento de Alcobendas”.

Desde el pasado 15 de marzo se han realizado ya más de mil gestiones telemáticas. A través de alcobendas.org se pueden realizar hasta 133 trámites *online*; para acceder a ellos es necesario disponer de certificado electrónico, Cl@ve o la Tarjeta de Alcobendas, que puede solicitarse gratuitamente, y con la que se recibe una contraseña para acceder a todos los servicios electrónicos.

En estos momentos, desde casa, se pueden gestionar, entre otros:

- Bolsa de Empleo: altas, modificaciones o renovación de la demanda de empleo.
- Instancia general: para comunicar cualquier información en un procedimien-

to administrativo al Ayuntamiento.

- Pago de multas.
- Pago voluntario de tributos municipales, como el IBI, tasa de entrada de vehículos, tasa por aparcamiento para residentes y tarjeta para comerciantes.

“Info Coronavirus”

En la web municipal, en la página principal, se ha creado la sección *Info Coronavirus* con toda la información institucional gubernamental y regional sobre el COVID-19. Además, en el bloque de información práctica, tiene actividades para bebés y para niños, la programación especial en RTVE *Aprendemos en casa* y consejos psicológicos para sobrellevar el confinamiento.

“Información de Servicio”

También en alcobendas.org se ha habilitado otra sección con *Información de Servicio* en la que se recopila toda la información sobre los servicios públicos municipales esenciales que siguen funcionando pese al Estado de Alarma, la actualidad sobre la crisis sanitaria en el municipio, la publicación SietedíaS, los nuevos plazos de pago de los tributos municipales e información sobre todas las gestiones telemáticas disponibles.

Las mediatecas ofrecen acceso libre a los recursos digitales

Las mediatecas de Alcobendas ponen al alcance de los usuarios más de 4.000 películas y 10.000 libros, periódicos, revistas y audiolibros en versión digital a través de la plataforma eBiblioMadrid. Para su acceso es necesario disponer del carné de lector de cualquiera de las bibliotecas públicas de la Comunidad de Madrid, pero ahora y de manera temporal estos contenidos se abren también a los usuarios sin carné.

A través del *Portal del Lector*, se puede solicitar un acceso provisional que estará activo hasta que las mediatecas puedan volver a abrir sus puertas. Cuando esto ocurra el usuario puede finalizar el trámite y obtener acceso permanente a cualquiera de los servicios presenciales y *online* que ofrecen.

‘Club de Lectura Virtual’

Bajo el título *La buena vida*, las mediatecas de Alcobendas ofrecen un *Club de Lectura Virtual* para compartir y comentar libros con otros usuarios sin salir de casa. El acceso se realiza desde la plataforma eBiblioMadrid donde se puede participar y disponer de los libros seleccionados en préstamo para su lectura en línea. Una sala virtual de lectura que permite participar en foros de debate y acceder a material complementario en cualquier formato.

‘Mapa Sonoro Literario’

Las mediatecas de Alcobendas inician un proyecto para *Dar voz a las calles* de Alcobendas que llevan el nombre de autores, hombres y mujeres, relevantes en nuestra literatura. Convertiremos, con la cola-



boración y participación de los ciudadanos, las calles del municipio en *Mapas Sonoros Literarios*.

¿Sabías que en Alcobendas muchas calles están dedicadas a la literatura? Una de ellas es la poeta Gloria Fuertes. Con esta autora iniciamos este proyecto y se irán sumando otras calles durante 2020.

Te invitamos a participar, graba un audio recitando un poema de Gloria Fuertes desde casa, súbelo a redes mencionando a mediatecas o envíalo a mediatecas@aytoalcobendas.org y colaborar en la elaboración del #MapaSonoroLiterarioAlcobendas. Puedes seguir la evolución del mapa en las redes de mediatecas.

Oficina de Información Juvenil

CONTACTO

La Oficina de Información Juvenil de Imagina mantiene el contacto virtual con los jóvenes mientras dure el Estado de Alarma. En imaginalcobendas.org encuentras recursos y noticias verificadas y actualizadas para llevar mejor esta situación.

Atención por correo electrónico: oij@imagina.aytoalcobendas.org. Por whatsapp: 674 60 95 03. Por redes sociales: @ALCBDS_Imagina (Twitter), Imagina Juventud Alcobendas (Facebook) e @imagina_alcobendas (Instagram).

Suspensión de representaciones

DEVOLUCIÓN DE IMPORTE DE ENTRADAS

La devolución del importe de las entradas de los espectáculos del **Teatro Auditorio** y del **Auditorio Paco de Lucía** suspendidos a causa del Estado de Alarma se realizará en un plazo de 10 a 15 días hábiles en el caso de compras realizadas por internet y teléfono. El reembolso se hará efectivo en la cuenta de la tarjeta con la que se realizó la compra. El importe de las entradas compradas en efectivo o con tarjeta en las taquillas se devolverá una vez finalizado el Estado de Alarma.



La Asesoría Psicológica de Imagina continúa con su atención durante la crisis sanitaria

La Asesoría Psicológica de Imagina ha reestructurado su servicio y durante estos días realiza la atención de manera telefónica para contribuir a la salud psicoemocional de los jóvenes de Alcobendas que estos días pueden sentirse agobiados debido al confinamiento y para poder dar continuidad a las sesiones ya iniciadas, evitando de este modo los posibles efectos adversos de interrumpir el apoyo psicológico de forma drástica, sobre todo en estos momentos de tanta incertidumbre y vulnerabilidad a nivel social.

La situación de confinamiento puede llegar a provocar reacciones de angustia, ansiedad, miedo, etc., aspectos psicológicos que pueden necesitar apoyo.

Las atenciones están dirigidas a jóvenes de 14 a 35 años y se realizarán los lunes y jueves, de 17 a 21 h, y los martes y miércoles, de 10 a 14, por el correo electrónico

habitual (psicologica@imagina.aytoalcobendas.org) y de manera excepcional se ha habilitado también el 600 727 064 para atención psicológica telefónica y vía *whatsapp*.

No tratará problemas previamente diagnosticados y no realizará ningún tipo de tratamiento médico, derivándose en estos casos a la institución sanitaria competente. La labor de la asesoría es de tipo preventivo y de acompañamiento, para evitar que una dificultad llegue a ser un gran problema.

Encuentro por Instagram

La Asesoría Psicológica de Imagina va a realizar un encuentro a través de Instagram todos los jueves, a las 20:15 h, en abierto. Conéctate a través de [@imagina_alcobendas](https://www.instagram.com/imagina_alcobendas). Puedes enviarnos tus propuestas de temas a tratar en este abierto o del correo electrónico psicologica@imagina.aytoalcobendas.org.



‘ESCAPE ROOM DESCORONA AL VIRUS’. Para facilitar un ocio en grupo desde casa, el programa de ocio *Imagina tu Noche* propone a los jóvenes de 16 a 30 años este *escape room* con enigmas variados y en diferentes soportes que deben ser

resueltos en equipo. Los jóvenes que deseen participar pueden inscribirse en la actividad en imaginalcobendas.org, donde pueden conocer toda la información sobre la actividad.

‘IMAGINA TU NOCHE’ SE QUEDA EN CASA. La Asociación juvenil Clandestino y la Asesoría de Programas Europeos de Imagina han puesto en marcha encuentros *online*, guiados por un *game master*.

Por una lado, desde el martes 31 de marzo, habrá los Encuentros [#MEQUEDOEN-CASA](https://www.instagram.com/MEQUEDOEN-CASA), los martes, a las 18:30

h. En estas salas virtuales se conocerá gente nueva, se charlará y se jugará a juegos de mesa adaptados para la distancia. Para los mejores jugadores también habrá premios.

Por otro lado, desde el lunes 30 de marzo, se celebrarán los Encuentros [#MEQUEDOEN-CASA](https://www.instagram.com/MEQUEDOEN-CASA), de lunes a viernes, a las 17:30 h, dinamizados por un voluntario europeo, permitiendo así aunar ocio, sociabilización y práctica de este idioma.

Para participar hay que inscribirse en imaginalcobendas.org.

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:

40-60 segundos

1



Con solución alcohólica:

20-30 segundos

1



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

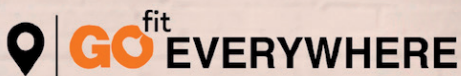
8

Dejar secar al aire



Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos



para que puedas entrenar
en casa cuando quieras.



DEPORTE | Gracias a un acuerdo entre el Ayuntamiento y los centros deportivos GOfit

Aplicación gratuita para que los vecinos de Alcobendas puedan hacer ejercicio en casa

El Ayuntamiento de Alcobendas y los centros deportivos GOfit han llegado a un acuerdo para ofrecer contenidos deportivos y de salud a través de la aplicación desarrollada por la cadena de gimnasios que, hasta ahora, era accesible únicamente para sus abonados.

Desde esta aplicación se promoverán hábitos de vida saludable que permitan continuar con la práctica de la actividad física.

Durante el periodo que duren las medidas de confinamiento decretadas por las autoridades, los alcoben-

denses tendrán la posibilidad de entrenar de forma gratuita, desde su domicilio, a través de este servicio de entrenamiento virtual con la plataforma denominada *GO fit everywhere* que permite mantenerse activos y mejorar su bienestar de una manera muy sencilla.

Otra de las ventajas de la aplicación es ofrecer el acceso a vídeos elaborados por diferentes profesionales sobre distintas disciplinas, para realizar actividades de relajación, cardio, fuerza y baile.

Para acceder a estos contenidos hay que registrar-

se en la web alcobendas.entrenamostufelicidad.com y descargarse, de forma gratuita, la aplicación My GO fit en un dispositivo móvil. Una vez registrados, los ciudadanos recibirán un usuario y contraseña para acceder libremente a todos los contenidos.

La concejal de Deportes, María Espín, ha señalado que “este acuerdo se realiza con una empresa de Alcobendas que colabora con el deporte local a través de Fundal. Nos va a permitir, en este periodo de confinamiento, hacer actividades físicas en casa”.

Devolución de cuotas y recibos

ABONO DEPORTE Y ESCUELAS DEPORTIVAS

El Ayuntamiento ha acordado realizar las devoluciones correspondientes a todo el periodo en el que no se ha podido prestar el servicio por el Estado de Alarma. La devolución se podrá llevar a cabo de dos formas:

Aquellos usuarios que no deseen seguir de alta en nuestras actividades recibirán la de-

volución correspondiente al periodo en el que no se haya podido prestar el servicio.

Aquellos usuarios que deseen seguir con nosotros serán compensados en los primeros recibos que se cursen en cuanto finalice el Estado de Alarma.

Además, no se ponen al cobro los próximos recibos, bien sean mensuales o trimestrales, hasta que la situación vuelva a la normalidad.

Ellos te cuidan a ti.



#QuedateEnCasa

Hazlo por ti, hazlo por ellos, hazlo por todos.

¡¡Gracias!!