

Edicto de exposición al público de los padrones contributivos

En el BOCM nº 74 de fecha 26/03/2020, fueron publicados el Anuncio de Cobranza y el Edicto de los siguientes padrones contributivos:

- Impuesto sobre vehículos de tracción mecánica del ejercicio 2020.
- Tasas por utilizations privativas o aprovechamientos especiales de dominio público local, por quioscos, anuncios, cajeros y fotomatonés del ejercicio 2020.

Que conforme a lo dispuesto en el artículo 22 de la vigente Ordenanza Fiscal General de Gestión, Recaudación e Inspección, quedan expuestos al público durante el plazo de quince días, contados a partir del día siguiente a la publicación en el BOCM, para su examen y reclamaciones por parte de los interesados. Se puede consultar en alcobendas.org en el apartado *Trámites-Sede/tablaón electrónico*.

Durante el plazo indicado de exposición al público (desde el 27/03/2020 hasta el 20/04/2020), y a tenor de la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personales y Garantías de los Derechos Digitales, el Servicio de Atención del Ciudadana (Plaza Mayor, 1, planta baja del Ayuntamiento) proporcionará a los contribuyentes que la soliciten la información de los referidos Padrones que directamente le afecten.

Si la Declaración de Alarma, aprobada por el Estado Español, NO hubiera concluido al día del inicio del período de exposición, 27 de marzo, la información de los referidos padrones se realizará mediante consulta al siguiente correo electrónico ingresos-generales.rentas@aytoalcobendas.org.

Asimismo, podrán dirigir consulta al correo del Servicio de Atención Ciudadana sac@aytoalcobendas.org.

Si fuera posible la consulta, por finalización del Estado de Alarma, los padrones podrán consultarse en las oficinas del Servicio de Atención Ciudadana en horario de atención al público.

Contra las deudas consignadas en los padrones contributivos de referencia, se podrá interponer recurso de reposición, previo al contencioso administrativo, ante el concejal del área de Economía y Nuevas Oportunidades, en el plazo de un mes a contar desde el 1 de mayo de 2020, de acuerdo con el artículo 33 del Real Decreto Ley 8/2020 de 17 de marzo, dictado ante la declaración del Estado de Alarma por el Gobierno español.

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 solidaridad de un empresario local para la desinfección de las calles de la ciudad



El Ayuntamiento de Alcobendas ha incorporado a sus equipos de limpieza en la vía pública la ayuda desinteresada de la empresa Tryobsa, un ejemplo más de la incalculable solidaridad de las últimas semanas para frenar la expansión del coronavirus. El propietario de la empresa, dedicada a la gestión de

residuos inertes, Francisco Quero Cano, ha puesto a disposición del consistorio uno de sus camiones con un equipo nebulizador para desinfectar las calles y el espacio público con una solución desinfectante. “Nos sentimos útiles con una tarea de provecho, necesaria, pero pequeña en esta guerra

contra el coronavirus”, ha manifestado Quero.

El camión, acompañado de vehículos de la Policía Local que facilitan esta labor solidaria y sanitaria, circula lentamente por las principales calles y avenidas de la ciudad y también en las inmediaciones de residencias, centros de salud y otras dotaciones públicas. El camión va cargado con 3.000 litros de agua e hipoclorito sódico en cada carga.

El alcalde, Rafael Sánchez Acera, ha agradecido “la colaboración altruista de esta empresa en estos momentos tan complejos” y ha puesto en valor “las numerosas muestras de solidaridad y propuestas vecinales que nos llegan” en esta crisis.

SOLIDARIDAD | Donadas por la Fundación Claudio Galeno y cosidas por voluntarias

Reparto de mascarillas en las residencias de mayores

Un grupo de voluntarias, formado por diez mujeres de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes, ha trabajado todo el fin de semana para coser las piezas de mil mascarillas donadas al Ayuntamiento de Alcobendas por la Fundación Claudio Galeno.



El Ayuntamiento ha repartido estas mascarillas protectoras entre las cinco residencias de mayores de nuestra ciudad y la del colegio San Patricio.

Las mascarillas han llegado desde Murcia, donde la Fundación Claudio Galeno ha puesto en marcha una iniciativa para confeccionar miles de mascarillas en toda España, actuando como intermediarios en los procesos de donación, confección y distribución entre los organismos que más las necesitan. Por otra parte, un particular, vecino de Alcobendas, ha donado al Ayuntamiento 500 pantallas protectoras, que también serán entregadas a las residencias de mayores de nuestra ciudad.



Alcobendas despliega su solidaridad

Empresas y particulares se vuelcan de forma altruista y solidaria con aportaciones que ayudan a combatir la pandemia del coronavirus Covid-19. Las muestras son innumerables en nuestra ciudad. Aquí van unos ejemplos.

Mercedes Benz y Kia ceden vehículos

Las empresas Mercedes Benz y Kia ha cedido al Ayuntamiento vehículos de apoyo logístico para luchar contra el Covid-19. La Agrupación de Voluntarios de Protección Civil cuenta con dos furgonetas de Mercedes Benz, una de gran carga y otra de carga media, para la recogida y distribución de donaciones en toda la Comunidad de Madrid.

También cuenta con un vehículo cedido por Kia para la distribución de alimentos y medicamentos a personas que no pueden salir de casa, sobre todo personas mayores y enfermas.

El Colegio María Teresa entrega 1.000 viseras de protección

Alumnado, padres y madres y profesorado del Colegio María Teresa de Alcobendas han aprovechado estas dos primeras semanas sin clase para fabricar en sus domicilios hasta 1.000 viseras de protección. Utilizando un simple acetato, un poco de goma eva y una goma elástica, entre todos, ya han producido las mil primeras pantallas protectoras. “Es una manera de devolver

nuestro agradecimiento en estos días a esas personas que están más en contacto durante su trabajo diario con el virus del Covid-19”, cuenta uno de los profesores del centro educativo.

El Antonio Machado cede su material de protección

Tras el llamamiento de la Comunidad de Madrid a los colegios madrileños para que donen el material de protección contra el virus que pudieran tener en sus instalaciones, el colegio público Antonio Machado ha aportado su granito de arena solidario donando una quincena de botellas de solución hidroalcohólica y varias cajas de guantes de látex.

iMuchas gracias a todos!



COVID-19 | Recoge iniciativas en las que se puede colaborar o a las que pedir ayuda

‘Alcobendas Solidaria’, espacio web que recoge iniciativas de colaboración

Activando la solidaridad de Alcobendas frente al Covid-19, es un espacio donde conocer todas las iniciativas ciudadanas e institucionales en las que se puede colaborar o de las que recibir ayuda.

Se trata de una iniciativa llevada a cabo por el área de Participación Ciudadana y Cooperación del Ayuntamiento que intenta dar valor a la solidaridad de Alcobendas y que ya se encuentra activa.

Se ha creado un espacio web muy sencillo (*activandosalidariaddealcobendas.webnode.es*) al que derivar a toda la ciudadanía que está pidiendo información por diferentes vías, de dónde o en qué ayudar o cómo ser ayudado.

No es un espacio de voluntariado, sino un medio para informar de las iniciativas que



a su vez generen movimientos solidarios en Alcobendas desde la participación ciudadana.

Cada una de las iniciativas solidarias que aparecen se contrastan y se revisan para poder ofrecer información de calidad.

Impresoras 3D para fabricar viseras protectoras

La Universidad Popular Miguel Delibes ha cedido sus dos impresoras 3D a la empresa Grupo de Tecnología del Tráfico, de San Sebastián de los Reyes, para la fabricación de viseras de protección contra el coronavirus. Esta firma cuenta con medio centenar de estas modernas impresoras que están trabajando las 24 horas del día y centraliza el trabajo de otras 70 pequeñas empresas y particulares del norte de Madrid con el fin de producir centenares de estas pantallas individuales cada día. Las primeras viseras se han repartido a los trabajadores sanitarios del Hospital Infanta Sofía y ahora se están distribuyendo entre trabajadores de las residencias de mayo-

res. Posteriormente llegarán también a los agentes de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad y Protección Civil. En esta cadena solidaria de esta empresa, dedicada a la ingeniería del tráfico, colaboran los voluntarios de la Fundación Pequeños Pasos y también empresas como Skate-suv, Copias Cosmar y Fresan Workshop, entre otras.





La Policía Local felicita el ‘cumple’ a los niños confinados

Los niños que cumplen de 3 a 11 años en estos días de confinamiento han recibido una sorpresa muy especial: agentes de la Policía Local, junto a miembros de Protección Civil, han acudido hasta su ventana o balcón para felicitarlos.

Esta iniciativa comenzó el jueves 26 de marzo. El con-

cejal de Seguridad, Aitor Retolaza, relata que durante estos días de duro trabajo, “donde la mayoría de los agentes de la plantilla son padres y madres, se habló de la situación de todos aquellos niños que durante la cuarentena cumplirían años, sin poder, en muchos casos, hacer nada especial,

por lo que se decidió darles una sorpresa en el día de su aniversario”.

Esta felicitación a los niños tuvo tan buena acogida que solo en unas horas se recibieron más de 300 peticiones por la web, por lo que se ha suspendido la recepción de nuevas solicitudes con el fin de atender el mayor número posible de las llamadas iniciales.

Esta muestra de solidaridad de los agentes y los voluntarios se suma a otras realizadas en los últimos días, en los que han acudido a felicitar a los sanitarios del Hospital Infanta Sofía o también con el personal que atiende las residencias de personas mayores del municipio.

Alcobendas ha incoado 454 infracciones a ciudadanos por saltarse el Estado de Alarma

Saltarse el confinamiento durante el Estado de Alarma conlleva la correspondiente sanción administrativa. El Ayuntamiento de Alcobendas ha incoado 454 procedimientos sancionadores a otros tantos ciudadanos por saltarse el Estado de Alarma decretado por el Gobierno y el confinamiento en el domicilio sin causa justificada.

Las infracciones por desobediencia o las cinco negativas a disolverse cuando estaban dos o más personas juntas parten de los 601 euros. En alcobendas.org se puede consultar la información que recogen los agentes de la Policía Local cuando han apercibido a los ciudadanos y les han preguntado el motivo que originaba estar en la vía pública pese al Estado de Alarma. Las infracciones se actualizan en un mapa interactivo que permite conocer el lugar exacto de la infracción, el distrito, el sexo y la edad de los infractores.

La mayoría de las infracciones se ha producido en el Distrito Centro (283), seguido de los de Urbanizaciones (79) y Norte (73). En cuanto a la distribución por sexos, el 75% corresponde a varones y un 25% a mujeres. La franja de edad con más procedimientos sancionadores es la de entre 20-24 años, con 57 multas.

Para el concejal de Innovación, Roberto Fraile, “la tecnología hace posible publicar esta información para ayudar a concienciar a todos de que es hora de quedarse en casa”.



Es una iniciativa gratuita a la que pueden sumarse todos los pequeños comercios locales

Mitiendaviene, una aplicación para pequeños comercios de Alcobendas que sirven a domicilio

En momentos complicados como el que estamos viviendo nacen iniciativas como Mitiendaviene. Se trata de una aplicación creada por un vecino de Alcobendas, Manuel Vicente, que cuenta con la colaboración del Ayuntamiento y que tiene como objetivo apoyar al pequeño comercio local y dar servicio a la ciudadanía. A través de esta plataforma, los vecinos podrán hacer sus pedidos (carne, pescado, fruta, productos naturales...), que les servirán a domicilio.

“Soy profesional del *marke-*



ting y la comunicación especializado en pequeño comercio. Se me ocurrió crear esta plataforma para que las tiendas de barrio pudieran seguir vendiendo sus productos y, además, evitar a los vecinos que tengan que salir a hacer compras”, explica Manuel.

Por el momento, en la pla-

taforma hay cerca de una decena de establecimientos que ofrecen sus productos, información de contacto, plazos de entrega, forma de pago... La idea es que se puedan adherir los comercios que quiera y que lo hagan directamente en la aplicación (mitiendaviene.es).

ReActiva Alcobendas, la oficina para ayudar a las empresas en esta crisis

Ante la crisis sanitaria y empresarial del Covid-19, el Ayuntamiento, a través de Alcobendas HUB y con la colaboración de la asociación de empresarios AICA, ha puesto en marcha una oficina para ayudar y orientar a los autónomos, pymes y empresas de la ciudad. Esta nueva oficina, ReActiva Alcobendas, ha habilitado la web reactiva-alcobendas.es, atiende telefónicamente en el 91 654 14 11 y también en el correo electrónico info@alcobendashub.com.



Se da asesoramiento en materia laboral, líneas de crédito, liquidez, avales, prevención de riesgos laborales, prestaciones por desempleo o expedientes ERTE. ReActiva Alcobendas orientará a los empresarios en la tramitación de ayudas, facilitará la posibilidad de realizar talleres *online* y actualizará la información a diario con las medidas estatales y regionales aprobadas cada día. El vicealcalde Miguel Ángel Arranz, destaca la importancia de acompañar a los autónomos y al tejido empresarial en estos difíciles momentos. “El Ayuntamiento ya ha aplazado el cobro de los impuestos municipales mirando por el bienestar de nuestros vecinos y empresas, y con esta nueva herramienta queremos que nuestros empresarios vean que no los abandonamos y que estamos aquí para apoyarlos en esta situación tan comprometida para ellos”.

SERVICIOS SOCIALES | Se ha reforzado la atención a personas en situación de emergencia

Personas sin hogar pueden cumplir el confinamiento en la residencia del polideportivo

Cuatro personas están ya albergadas en la residencia del Polideportivo Municipal José Caballero, habilitada por el Ayuntamiento para atender a las personas sin hogar que, de forma voluntaria, quieran cumplir en este lugar con el confinamiento decretado por el Estado de Alarma.

Son personas que hasta ahora han estado alojadas en distintos hostales dentro del programa municipal de

la campaña de frío dirigida a este colectivo vulnerable. El Ayuntamiento acondicionó las instalaciones del polideportivo para ofrecer este recurso ante el cierre obligado de los establecimientos hoteleros en toda España. Además de cama y servicios básicos, las personas allí alojadas tendrán servicio de comida.

El Ayuntamiento ha reforzado la atención a personas en riesgo de exclusión

social o en situación de emergencia. A través de los teléfonos 010, 91 663 70 01 y 91 659 76 00 se canalizarán las llamadas tanto de las personas afectadas como de las de vecinos que tengan conocimiento de alguien que esté pasando necesidades (mayores solos, personas sin lugar, familias con hijos a cargo sin recursos, personas con discapacidad, personas enfermas...).

BREVES. PÁRKINSON. El próximo 11 de abril se conmemora el *Día Mundial del Párkinson*. Por este motivo la Federación Española de Párkinson y las asociaciones federadas ha puesto en marcha la campaña *Señales invisibles*. La alteración de la escritura es un síntoma común del párkinson, y suele aparecer en fases tempranas de la enfermedad. La campaña tiene como objetivo concienciar y sensibilizar a la sociedad y dar visibilidad a la enfermedad. Consiste en que, del 7 al 11 de abril, se omitan letras en publicaciones y artículos: de páginas web, *newsletter*, medios de comunicación, publicaciones en redes sociales... También se anima a utilizar la etiqueta *#señalesinvisibles* en publicaciones relacionadas con el párkinson y etiquetando a la Federación Española de Párkinson.

ALZHÉIMER. La asociación AFAEAA de apoyo a familiares y afectados por alzhéimer y otras demencias sigue ofreciendo atención estos días. A pesar de que, debido

al Estado de Alarma, han suspendido las actividades presenciales, siguen ofreciendo a todos los socios apoyo psicológico y psicoestimulación cognitiva a través del teléfono (625 461 009), de su web (alzheimeralcobendasysanse.org) y de Facebook. Además, siguen atendiendo y trabajando para ayudar a sus socios ante cualquier problema que surja en el ámbito de la movilidad, citas hospitalarias y centros de salud, abastecimiento de alimentos y medicinas, etc. hasta que se solucione la situación de confinamiento.

APAMA. Aunque la Asociación de Padres de Alumnos con Minusvalía de Alcobendas mantiene cerrados sus centros de atención directa, los profesionales de Apama (dirección, administración, educadores...) continúan trabajando de manera telemática, proporcionando atención y apoyo diario, atendiendo llamadas y mensajes de móvil, organizando tareas y actividades, u ofreciendo apoyo emocional y de recursos... Más información: en apama.es.

La Junta de Portavoces se reúne de forma telemática

Apoyo unánime a las medidas económicas impulsadas por el Gobierno municipal

En la primera Junta de Portavoces del Ayuntamiento celebrada de forma telemática, todos los grupos municipales (PSOE, Ciudadanos, PP, Vox y Podemos) dieron su apoyo a las primeras medidas adoptadas por parte del Gobierno municipal del PSOE-Ciudadanos en materia económica para paliar los efectos de la crisis de coronavirus en Alcobendas. La oposición ha mostrado su pleno apoyo y ha ofrecido colaboración al ejecutivo local en medidas como el aplazamiento del cobro de algunos impuestos y tasas, la suspensión del cobro de diversos servicios y la devolución de parte de las cuotas ya pagadas,



el cierre de parques infantiles, la desinfección de edificios, el teletrabajo de los empleados públicos, y actuaciones en materia de seguridad y de seguimiento de las medidas de confinamiento decretadas en el Estado de Alarma.

Tanto el alcalde, Rafael Sánchez Acera, como el vicealcalde, Miguel Ángel Arranz, han agradecido la

plena cooperación con el Gobierno ante esta crisis sin precedentes.

Se han establecido reuniones periódicas semanales por videoconferencia en las que se dará cumplida información a la oposición de las medidas que se tomen desde las distintas áreas del Ayuntamiento para mejorar la calidad de vida de la ciudadanía alcobendense.



A partir del próximo martes, 7 de abril, se ofrecerán todos los servicios del Programa de Preincubación de Ideas Emprendedoras a través de canales telemáticos con sesiones en vivo a través de webinars ofrecidos por profesionales. El programa ayuda a todas las personas que quieren poner en marcha su negocio y a todas aquellas que quieren tener información de utilidad para mejorar su modelo de negocio.

SESIONES INFORMATIVAS PARA EMPRENDEDORES. Martes, de 10 a 12 h. Se ofrece información sobre la creación de una empresa o negocio con el objetivo de valorar la viabilidad de la idea de negocio, opciones para darse de alta, conocer subvenciones, ayudas y financiación para emprendedores.

TALLERES GRATUITOS PARA EMPRENDEDORES. Jueves, de 10 a 12 h. Con las siguientes temáticas y calendario: *Marketing para aprender a vender* (9 de abril), *Cómo darte a conocer y vender en Internet* (16 de abril), *Cómo gestionar tu negocio o empresa* (23 de abril) y *Aprende a solicitar ayudas* (30 de abril). Para poder participar es necesario que se inscriba y recibirá la invitación para acceder a la sesión que haya elegido.

Inscripciones para sesiones y talleres: en la web emprendealcobendas.org, pinchando en el apartado *Preincubación de Ideas Emprendedoras*, cumplimentando el formulario y eligiendo la sesión o el taller en los que desea participar.



EDUCACIÓN | La Comunidad de Madrid pondrá los medios para que se haga telemáticamente

La escolarización se retrasa a mayo

La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid ha retrasado el periodo de escolarización del alumnado al mes de mayo ante la evolución del coronavirus y la declaración del Estado de Alarma. La fecha inicial de este proceso estaba prevista que fuera entre el 15 y el 29 de abril.

El consejero de Educación, Enrique Ossorio, ha señalado que “se contemplan varias posibilidades en función de si se prorroga el Estado de Alarma. Una opción sería la primera quincena de mayo y la otra, durante

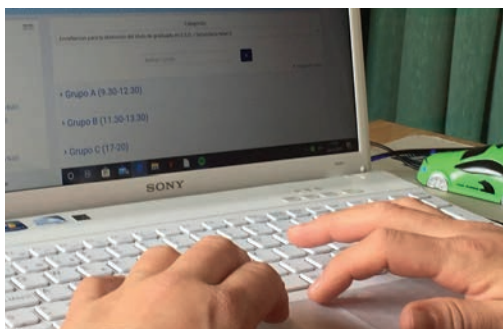


la segunda quincena del mismo mes”.

La Comunidad de Madrid quiere destacar que pondrá “todos los medios necesarios para que el proceso de

escolarización se pueda hacer de manera telemática en su totalidad”, dado que las autoridades sanitarias puedan desaconsejar que se produzcan aglomeraciones.

La Educación Secundaria en la Universidad Popular Miguel Delibes continúa ‘online’



La Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD) sigue con casi todas sus actividades de forma *online*. La enseñanza de Secundaria obligatoria para adultos es una de las que continúan pese al confinamiento y el Estado de Alarma gracias a la atención del profesorado desde sus casas.

Los 150 estudiantes de los grupos de nivel I y II de Secundaria se pueden conectar a

esta enseñanza a distancia en cualquier momento gracias a la plataforma educativa de la UPMD. Durante la conexión, saben qué actividades, ejercicios y trabajos tienen que realizar, porque los profesores suben a diario estas tareas a la plataforma. Asimismo, pueden contestar a las actividades directamente a través de la propia plataforma o del correo electrónico. La respuesta del alumnado está siendo excelente en estos difíciles momentos.

Este recurso telemático ya era una herramienta utilizada habitualmente antes de la crisis sanitaria, por lo que ha sido relativamente fácil adaptarse a la nueva situación tras la suspensión de las clases lectivas. La plataforma educativa a distancia facilita la comunicación constante y regular entre el profesorado y estudiantes con el fin de que el curso escolar pueda acabar satisfactoriamente.

Recomendaciones del Centro Psicopedagógico Municipal para estos días de confinamiento

Aburrirse en cuarentena también es saludable



El Centro Psicopedagógico Municipal, en estas circunstancias especiales, continúa al lado de las familias de Alcobendas y les ofrece una serie de recomendaciones para estos días.

Desde que comenzó la cuarentena, la sociedad se ha volcado en compartir todo tipo de actividades y sugerencias para llenar nuestro tiempo. Es de agradecer toda esta solidaridad y la generosidad de tantas personas que están compartiendo sus clases, sus programas, sus ideas, etc. Sin embargo, esta avalancha de ofertas de ocio nos puede llevar a tener la percepción de que necesitamos ocupar todo nuestro tiempo y el de nuestra familia con actividades variadas y divertidas, y esto puede crearnos un sentimiento de carga. Hay veces que hay que 'no hacer', lo que nos lleva a pensar y a sentir. Si

hay algo de lo que carezcan los niños y niñas de estas generaciones, incluso los adultos, son esos tiempos de aburrimiento.

Perdámosle el miedo a no llenar nuestra rutina de actividades impresionantes y sumerjámonos en la lentitud de nuestro ritmo natural. Aprovechemos ahora que podemos, y vivamos nuestras vidas en directo, a ritmo lento. Tener y permitir a nuestros hijos e hijas que también tengan ratos a lo largo del día sin ninguna ocupación nos va a permitir:

- Desarrollar la paciencia.
- Mejorar la autonomía, aprendiendo a gestionar el tiempo libre y decidiendo qué quieres hacer.
- Entrenar la tolerancia a la frustración.
- Aumentar la creatividad, no solo en términos artísticos, sino también resolutivos.
- Tener momentos de reflexión. Conocerse mejor a

sí mismos. El aburrimiento es un poderoso mecanismo para activar el cerebro.

- Tomar consciencia de la experiencia centrados en el aquí y el ahora.

¿Para qué le sirve al cerebro aburrirse?

Cuando estamos activos, nuestro lóbulo frontal, involucrado en procesos de atención, y la ínsula, que responde a estímulos emocionales, están trabajando.

Cuando nos aburrimos, baja la actividad en esas zonas cerebrales y es entonces cuando la persona busca salir de ese estado. Esto hace que estas áreas vuelvan a activarse y con este proceso conseguimos que el cerebro se entrene.

Por supuesto que la situación actual es nueva para todos y requiere cambios. Es lógico que busquemos actividades alternativas a las que hacíamos fuera de casa, pero podemos tratar de incorporar también ratos de no hacer nada, ratos de 'aburrirnos', porque son necesarios y saludables para todos.

Centro Psicopedagógico Municipal

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

MUJER | Reflexiones desde una mirada de género

Valorando los cuidados en la familia



El día 30 de marzo fue el *Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar*. Desde la Casa de la Mujer invitamos a reflexionar sobre un tema de actualidad: los cuidados y la sostenibilidad de la vida, por supuesto, con una mirada de género.

En estos momentos especiales que nos han sobrevenido de aislamiento y

distancia, creemos que es más importante que nunca mantener el contacto y cuidarnos mutuamente.

A pesar de los cambios y avances en este sentido, aún hoy en día existen barreras que se manifiestan en la diferencia de oportunidades para las mujeres en su desarrollo y crecimiento en el mercado de trabajo y en el papel de los hombres en el cuidado familiar, que sigue, mayoritariamente, siendo ignorado. Los datos de la última *Encuesta de Usos del Tiempo* lo dejan claro, las mujeres dedican de media diaria 4 horas 32 minutos a los cuidados, mientras los hombres lo hacen una media de 2 horas 29 minutos.

El sistema económico, tal y como lo conocemos, no podría existir sin una base de cuidados como la que lo sustenta. Imprescindible pero desvalorizada, indispensable pero invisibilizada.

En estos días que el Covid-19 está en la mayoría de nuestras conversaciones y que el teletrabajo se ha instaurado, no podemos olvidar, otra vez, a quienes están sosteniendo la vida. Para poder acceder al teletrabajo y al confinamiento, seguimos, por ejemplo, confiando en quienes cuidan de nuestras personas mayores, mayoritariamente mujeres, y en un gran porcentaje, migrantes.

Igualmente, esta pandemia ha puesto de manifiesto la importancia y el peso de todas las tareas rutinarias en el hogar, desde la limpieza y la cocina hasta el cuidado de quienes tienen peques. La conciliación se ha vuelto más evidente que nunca, ¿acaso se puede gestionar de otra manera?

Más información: en la web alcobendas.org, en el apartado *Mujer-Pacto Social por el Fin de la violencia contra la Mujer*.



PUNTO MUNICIPAL OBSERVATORIO REGIONAL VIOLENCIA DE GÉNERO

Si conoces a alguien en Alcobendas que esté en situación de violencia de género o tú misma, contacta:

Teléfonos: 91 654 37 87. 91 490 40 70 (Grupo Luna)

■ De lunes a viernes de 9:00 a 13:30 h.

casamujer@aytoalcobendas.org

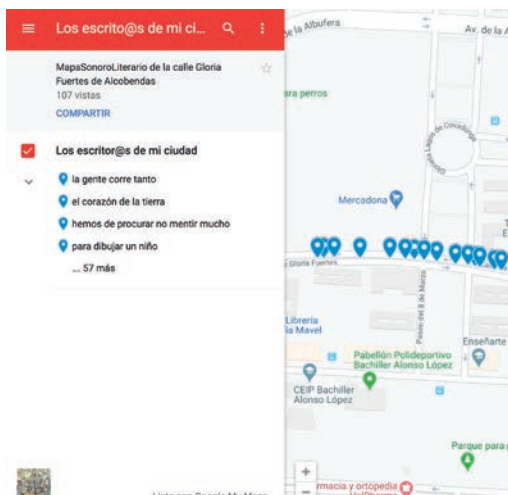
Si tienes diversidad auditiva teléfono 900 116 016

Teléfono 016

016-online@mscbs.es

MEDIATECAS | Grábate recitando un poema y participa en el ‘Mapa Sonoro Literario’ de la ciudad

‘Viaje’ literario por las calles de Alcobendas



En estos días que no podemos pasear por nuestra ciudad, desde las mediatecas municipales nos proponen participar en un ‘viaje’

literario por aquellas calles de Alcobendas dedicadas a nuestros escritores y escritoras. Nombres como Camilo José Cela, Gloria Fuertes, Miguel Delibes, Rosa Chacel, Rosalía de Castro o Vicente Aleixandre son algunos de los autores que dan nombre a espacios de nuestra ciudad. El objetivo es crear entre todos el *Mapa Sonoro Literario de Alcobendas*. Y la propuesta comienza con la escritora y poetisa Gloria Fuertes, cuya calle se ubica en Valde las fuentes. Para participar, solo hay que recitar uno de sus poemas, el que prefieras, grabarlo en formato *mp3* y enviarlo a mediatecas@aytoalcobendas.org. Esta iniciativa busca recuperar el sentido perdido de las calles, aportar viveza a nuestra ciudad y dar a conocer los diversos autores y leer sus textos a través de este callejero literario.

Nos invita a enviar imágenes tomadas en balcones y ventanas durante el confinamiento

Alcobendas se une a la iniciativa #PHEdesdemibalcón

Alcobendas se suma a la iniciativa de PHotoESPAÑA #PHEdesdemibalcón. Se trata de una propuesta artística, abierta y participativa que nos invita a utilizar

balcones y ventanas como fuentes de inspiración y como marcos desde los que poner a prueba la creatividad fotográfica.

Hasta el 17 de mayo estará abierta la convocatoria para que cualquiera pueda enviar sus imágenes. Una vez subidas las fotografías a Instagram con las etiquetas #PHEdesdemibalcón y #PHE20, y de seguir y mencionar la cuenta oficial en Instagram de PHotoESPAÑA (@photoespana_), hay que completar la inscripción en la web phe.es,

donde se encuentra toda la información de la iniciativa *Desde mi balcón*.

En paralelo a la duración de la convocatoria, la web de PHotoESPAÑA pondrá en marcha una ‘galería virtual’ con una selección de las mejores fotografías. Además, está previsto que en junio las ciudades participantes organicen exposiciones con los trabajos seleccionados de cada una de ellas. Dichas muestras marcarán el pistoletazo de salida de PHotoESPAÑA 2020 a lo largo del verano.



Muchos son los autores que nos pueden servir de inspiración, como ‘Figura en una finestra’ de Salvador Dalí.



Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana.

Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.

Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Tu esfuerzo está salvando vidas

27 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

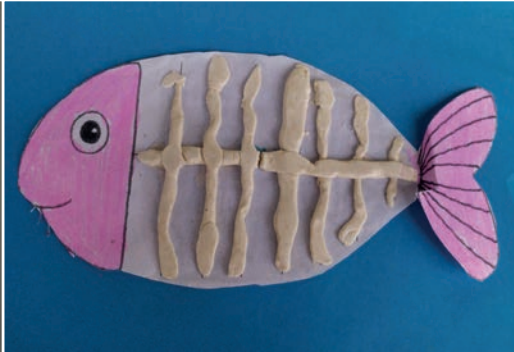
@sanidadgob

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**





INFANCIA | Se expondrán en la web de imagina

Enséñanos las manualidades que haces estos días en casa

En estos días de confinamiento, muchos niños y niñas están realizando actividades plásticas y artísticas como modo creativo de pasar el tiempo y poder expresar sus sentimientos ante todo lo que sucede: su esperanza, sus miedos, sus anhelos.

Desde Imagina queremos que, en este momento histórico, el testimonio de los niños y niñas de Alcobendas quede recogido y ponerlo en valor, y para ello proponemos a las familias una exposición virtual de las manualidades que se están haciendo en casa.

Si ya tienes una manualidad “preferida” hecha en estos días o te inspiras para hacer alguna, hazle una foto y mándala al correo electrónico ejoven@imagina.aytoalcobendas.org y la colgaremos en nuestra web imaginalcobendas.org, donde podrás ver tu creación y la de otros niños y niñas. Solo se expondrá una imagen por participante. No te olvides de decirnos tu nombre y tu edad si quieres que aparezca junto a tu manualidad.

ALCOBENDAS, CIUDAD AMIGA DE LA INFANCIA, TAMBIÉN EN ESTOS DÍAS

GRACIAS

... a los niños, niñas y adolescentes de la casa por el importante esfuerzo que están haciendo.

... por estar de “buen rollo”, siendo un ejemplo de respeto, paciencia y buen trato hacia los demás, ya sea en casa o a través de redes sociales.

... por lavarte las manos con más frecuencia y seguir las recomendaciones de las autoridades.

... por contactar de vez en cuando, si puedes, con aquellos familiares y amigos que son mayores o están solos, y contarles cosas chulas.

... por llevar una vida saludable, comiendo sano y haciendo ejercicio suave sin salir de casa.

... por colaborar junto a tus familiares y cuidadores en las tareas domésticas.

... por continuar tus tareas escolares.

Y gracias, por seguir desarrollando tu creatividad.



Alcobendas reconocida por UNICEF como Ciudad Amiga de la Infancia con Mención de Excelencia.



IMAGINA | La Asesoría de Estudios te da algunas claves

Y yo... ¿qué estudio?

En estos días tenemos tiempo para poder reflexionar y tomar ciertas decisiones que luego nos podrán ayudar en nuestro futuro académico. La Asesoría de Estudios de Imagina quiere facilitarte esta tarea ofreciéndote diferentes recursos que pueden ayudarte en esta decisión.

Lo primero es conocernos a nosotros mismos, ser realistas y conocer las opciones que existen, investigar,

valorar y con todo esto tomar la decisión.

Y esto que suena a teoría, ¿cómo lo podemos poner en práctica

Conócete: piensa en tus debilidades, tus fortalezas, tus intereses y aficiones, qué asignaturas se te dan mejor, cuáles te cuestan más, tu pasión, tu trabajo ideal, tus valores y creencias... Hazte un lista con todas estas cuestiones, algunos test vocacionales

pueden ayudarte con esto.

Investiga, infórmate: ahora mismo existe una amplia oferta de grados, formación profesional... Busca toda la información de los estudios que te atraigan, compáralos. No te dejes influenciar por amistades y modas. **Investiga opciones:** habla con profesionales. Recopila información sobre asignaturas, salidas profesionales, duración, dificultad, acceso, dónde se estudia, idiomas.

Con todo esto, decidir qué estudiar te va a resultar mucho más sencillo. Toda la información más ampliada la tienes en la web imaginacobendas.org, pero si lo que necesitas es un asesoramiento más individualizado, puedes ponerte en contacto con la Asesoría de Estudios a través del correo oij@imagina.aytoalcobendas.org.

IMAGINA | Envía tu consulta por correo y fijaremos una sesión

La Asesoría de Programas Europeos, también por Skype



En Imagina seguimos adaptándonos a las circunstancias y las normas de confinamiento y por eso el servicio de Pro-

gramas Europeos llega a tu pantalla.

A partir del próximo lunes, 6 de abril, se realizarán sesiones informativas y se atenderán las consultas de los y las jóvenes que estén interesados en conocer los distintos proyectos de movilidad internacional en los que pueden participar. Las sesiones se harán a través de Skype. Envíanos previamente tu consulta y tus datos de contacto al correo electrónico europa@imagina.aytoalcobendas.org y nos pondremos en contacto contigo para fijar la sesión.

Puedes consultar más información sobre programas europeos en la web imaginacobendas.org.

DEPORTE | Es un programa del Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento

‘Entrena tu salud’, rutinas de ejercicios accesibles a todo el mundo a través de YouTube

Entrena tu salud el programa de actividades desarrollado por el Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Alcobendas amplía su oferta de actividades presenciales (ahora suspendidas) con un canal YouTube muy apropiado y aconsejable para utilizar en estos momentos. Los profesionales se ‘trasladan’ de manera virtual de las salas y espacios del Polideportivo Municipal José Caballero y la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes para entrar desde sus domicilios a nuestros hogares y ofrecernos una rutina de ejercicios suaves y consejos para hacer deporte. Este programa tiene como objetivo contribuir a que el ejercicio físico forme parte de los hábitos de vida saludables de la población en general y, en particular, de quienes tienen una enfer-

medad crónica. No se trata de sustituir, en ningún caso, la función de los médicos o profesionales, sino de ser un complemento.

A través de una serie de vídeos, podremos aprender y practicar ejercicio en nuestros hogares. Profesionales de Deportes y Salud nos muestran cómo hacer flexiones apoyándonos en una mesa; bíceps o tríceps con dos botellas de agua; a usar cintas flexibles sujetándolas a una puerta; hacer entrenamiento cardiovascular... Los vídeos están divididos por bloques: fuerza; coordinación y equilibrio; movilidad articular; *core*; entrenamiento cardiovascular, etc.

“Es un programa abierto a toda la ciudadanía. Los ejercicios son suaves y accesibles a cualquier persona, de cualquier edad y condición,

dado que están pensados para que los practiquen personas con enfermedades crónicas (párkinson, personas con discapacidad, enfermos de corazón, esclerosis...) y también para aquellos que tienen problemas, por ejemplo, de espalda”, explica Pablo Gasque, responsable municipal del Servicio de Medicina Deportiva. “Estamos contactando por correo electrónico con usuarios de los programas y actividades de medicina deportiva, a los que estamos enviando los ejercicios específicos que les convienen en cada caso”.

Para acceder a este programa basta con poner en el buscador de youtube: Entrena tu salud Alcobendas dónde también es posible suscribirse. En las 24 primeras horas de funcionamiento se superaron las 200 suscripciones.





LOS MAYORES Y EL CORONAVIRUS

Las personas mayores son muy vulnerables frente al coronavirus COVID-19. Entre todos tenemos que protegerlos.

SÍNTOMAS

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos.
- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Secreción nasal.

QUÉ DEBEN HACER

- Quedarse en casa. No deben salir salvo si es imprescindible.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Pedir que le hagan la compra que necesiten.
- Hablar con sus familiares todos los días.
- Moverse por la casa siempre que puedan.
- Comer bien y beber agua.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Si se encuentran mal llamar al **900 102 112**.

QUÉ PODEMOS HACER POR ELLOS

- Llamarlos por teléfono todos los días, siempre que podamos.
- Transmitirles nuestro apoyo y esperanza.
- Recordarles que deben alimentarse de forma variada y equilibrada. Que tienen que beber agua.
- Animarles a que se muevan por la casa.
- No visitar a los mayores salvo causa de fuerza mayor, en ese caso, lavarse las manos al llegar y al irse. No hacerlo si estás enfermo.
- Evitar el contacto estrecho. Mantén la distancia de seguridad. Mejor 2 metros que 1.
- No llevar a los niños o niñas. Aunque no estén enfermos pueden ser portadores del virus.
- Hacer caso solo a las fuentes oficiales de las autoridades sanitarias.

