

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    



Alcobendas suspende las fiestas patronales de San Isidro 2020



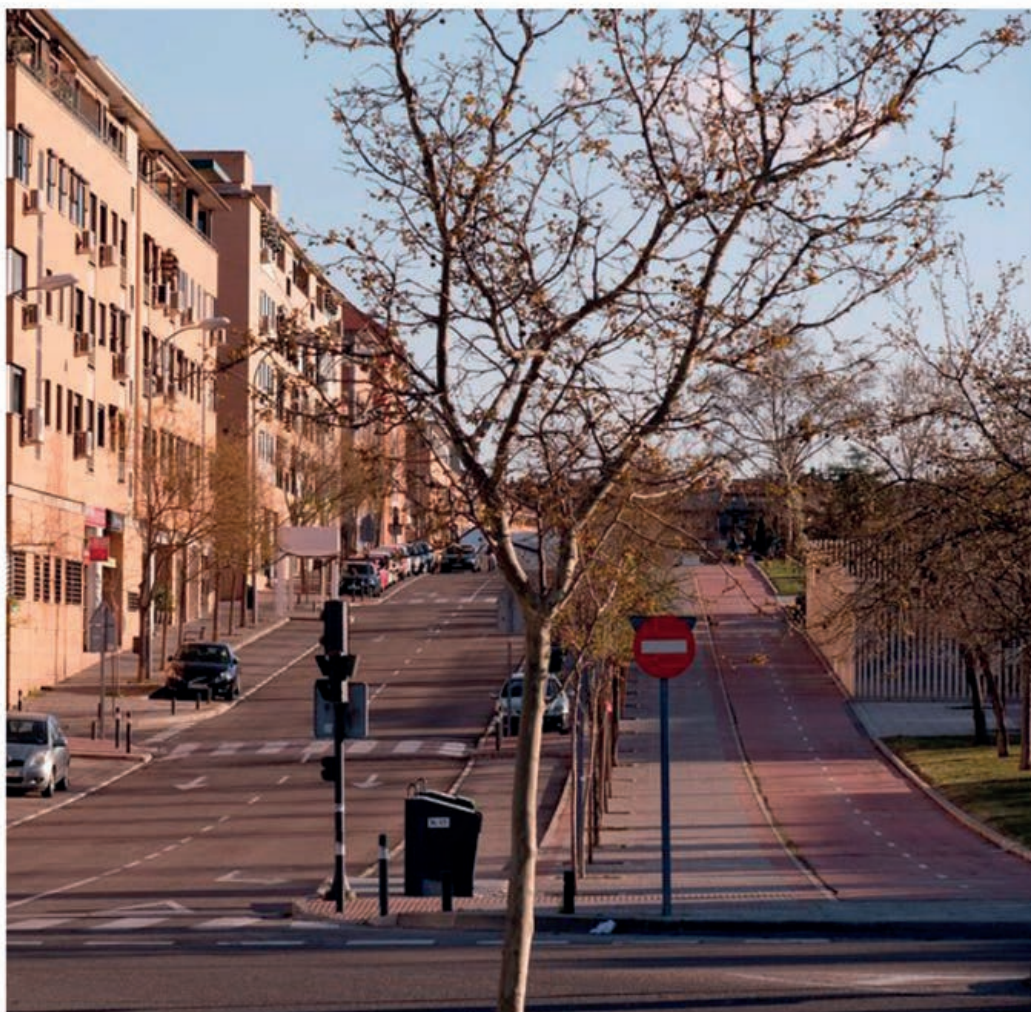
Nueva prórroga del pago de impuestos municipales



Los equipos de limpieza se afanan en desinfectar las calles



El Ayuntamiento, volcado en ayudar a los más vulnerables



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

#QuedateEnCasa

Gracias, Alcobendas



La desinfección de las calles, prioridad para los equipos de limpieza municipal

Una plantilla de 150 operarios y una flota de 60 vehículos del servicio de limpieza municipal están realizando las labores de desinfección de las calles de Alcobendas.

A lo largo de las cuatro últimas semanas, se han dedicado un total de 240 jornadas, 80 semanales, a

los equipos de desinfección mediante hidrolimpiadoras, baldeo mecánico, camión lavacontenedores y empleo de mochila manual.

En este tiempo se han adquirido unas 600 mascarillas de varios tipos, 1.500 pares de guantes de varios tipos, 80 buzos y trajes de agua y 150 gafas de protec-

ción. Además de hidrogel y toallitas desinfectantes para la protección e higiene de los trabajadores.

El alcalde, Rafael Sánchez Acera, ha destacado y agradecido “el enorme trabajo que realizan los equipos de limpieza y Seromal, que también repercute en la salud de toda la ciudadanía”.



LIMPIEZA | Se trata de un camión donado por la empresa dMol Demoliciones de Algete

Un segundo equipo pulverizador desinfecta las calles de la ciudad



Esta semana, el Ayuntamiento de Alcobendas ha incorporado a las tareas de limpieza y desinfección del espacio público un segundo equipo nebulizador gracias a la donación desinteresada de la empresa dMol Demoliciones de Algete, un ejemplo más de la solidaridad de muchas firmas y que se suma al primer equi-

po pulverizador facilitado por la empresa TryobSA a finales de marzo.

“Me alegra ayudar en estos momentos. Creo que cada persona debe contribuir en esta crisis sanitaria en la medida de sus posibilidades y de ahí nuestra total disposición a colaborar con las autoridades”, ha manifestado Adolfo García, dueño de la empresa.

El camión de dMol trabajará durante dos noches a la semana en Alcobendas. Empezó en la madrugada del pasado martes y prestará de nuevo servicio en la noche del viernes al sábado. Según explica la empresa, el camión circula desde las 11 de la noche hasta las seis de la madrugada con tres cargas de 5.000 litros de líquido desinfectante y recorre aproximadamente un centenar de kilómetros durante toda la madrugada. El alcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera, ha agradecido esta nueva colaboración empresarial. “Con el trabajo altruista de estos dos equipos de fumigación trabajamos para garantizar la seguridad y salubridad que todos los vecinos para frenar al Covid-19”, afirma el alcalde.

RECOGIDA DE ENSERES. Durante la crisis del Covid-19, el Ayuntamiento de Alcobendas continúa recogiendo gratuitamente los enseres de los vecinos y se pide a todos los ciudadanos interesados en este servicio municipal que sigan el nuevo procedimiento con el fin de frenar la expansión del virus y que no se abandonen muebles u otros objetos en la vía pública.

El servicio se inicia como siempre llamando al teléfono gratuito 900 70 30 10, en el que el operador avisará al ciudadano de la fecha en la que deberá bajar a la calle el ob-

jeto que desea que se recoja. Una vez en la calle, los enseres se fumigarán con líquido desinfectante para garantizar la seguridad sanitaria en el espacio público y se acordarán los residuos con un cartel de posible peligro biológico y el ruego de no tocar. Un día después de la desinfección de los elementos a retirar, los operarios del servicio de retirada de enseres, con los adecuados equipos de protección individual, procederán a llevarse de la vía pública los objetos que los vecinos desechan de sus hogares, terrazas o trasteros.

Repartidas miles de mascarillas en los transportes públicos de Alcobendas



Voluntarios del Servicio de Protección Civil de Alcobendas comenzaron el pasado lunes el reparto de 25.000 mascarillas que el Gobierno de la nación entregó al Ayuntamiento de Alcobendas para

que se distribuyeran entre los trabajadores de sectores no esenciales que se reincorporaban el lunes a su actividad. El reparto se está realizando en estaciones de metro y cercanías de Renfe y en

paradas de autobuses. Las mascarillas están destinadas a los trabajadores que no pueden desplazarse en vehículo particular, en bicicleta o a pie y tengan que utilizar medios de transporte público, donde puede ser más difícil mantener la distancia de seguridad.

Estas mascarillas no son de autoprotección, su uso está dirigido a minimizar los posibles contagios provocados, sobre todo, por enfermos asintomáticos o que desconocen que están afectados por el coronavirus. Protección Civil también ha repartido mascarillas en las cercanías de mercados y supermercados.

ASACO. La Asociación de Afectados de Cáncer de Ovario y Ginecológico ha organizado para pacientes con esta enfermedad la sesión informativa *Especial Covid-19. Contacta con el experto*. Será el próximo lunes, 20 de abril, a las 17:30 h, en retransmisión en directo por YouTube,

canal ASACO. Participarán los doctores Antonio González Martín y Andrés Redondo Sánchez.

Las personas interesadas pueden mandar sus preguntas al correo electrónico info@asociacionasaco.es. Más información: en su web asociacionasaco.es.

Keytron dona 2.000 mascarillas al Ayuntamiento

La solidaridad de las empresas durante la crisis del Covid-19 continúa. La firma Keytron ha donado 2.000 mascarillas al Ayuntamiento de Alcobendas para frenar la expansión del virus durante esta pandemia. Las mascarillas servirán para cubrir las necesidades en el municipio, principalmente en residencias de mayores y en los servicios municipales que continúan trabajando durante esta crisis pese al Estado de Alarma. “Con esta donación, nos sumamos a nuestro compromiso con Alcobendas y sus ciudadanos. Nos unimos a los movimientos y actos de solidaridad que han impulsado varias empresas y organismos para combatir esta pandemia”, ha explicado un responsable de Keytron.

La compañía promueve el nuevo espacio Digiespace, ubicado en el polígono industrial de Alcobendas, que abrirá sus puertas en los próximos meses. Gracias a un reciente convenio, Keytron cederá de manera gratuita durante seis meses un espacio a emprendedores y *startups* para poner en marcha sus proyectos.



Control3dstudio dona viseras y válvulas al Hospital Infanta Sofía



La empresa Control3dstudio, ubicada en Alcobendas hasta hace apenas un par de meses, ha fabricado y donado en las últimas semanas medio millar de viseras protectoras y varias decenas de válvulas para respiradores realizadas con su decena de equipos de impresión 3D dentro del esfuerzo solidario de Coronavirus Makers.

Según ha explicado su responsable, César Galera, los equipos han sido entregados principalmente a los sanitarios del Hospital Infanta Sofía y también del Gregorio Marañón y también ha donado decenas de unidades a trabajadores de centros de mayores y en centros penitenciarios como el de Meco. “Es un orgullo recibir una llamada de un centro hospitalario y que te digan que tus piezas funcionan perfectamente”, destaca Galera con satisfacción, tras haber aportado su granito de arena para frenar la pandemia del Covid-19.

Control3dstudio es una empresa madrileña de impresión 3D adaptada a las necesidades de los clientes, convencida de que esta herramienta es la revolución del siglo XXI, y con una gran oferta en formación en este campo.



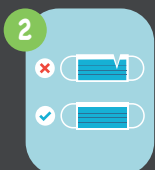
CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN



CÓMO COLOCAR Y RETIRAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA



1 ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA, DEBEMOS HACER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (40 - 60 SEGUNDOS).



2 ASEGÚRESE DE QUE LA MASCARILLA NO ESTÁ ROTA O DAÑADA Y CÓJALA SIEMPRE POR LOS EXTREMOS.



3 COMPRUEBE CUÁL ES EL EXTERIOR Y EL INTERIOR ANTES DE COLOCARLA.



4 COLOQUE LAS GOMAS DE SUJECIÓN POR DETRÁS DE LAS OREJAS PARA AJUSTARLA CORRECTAMENTE Y EVITAR QUE SE CAIGA O DESPLACE. SI ES DE CINTAS, HAGA DOS LAZADAS PARA AJUSTARLA CORRECTAMENTE.



5 SI TIENE BANDA METÁLICA, AJÚSTELA AL PUENTE DE LA NARIZ Y CUBRA NARIZ, BOCA Y BARBILLA.



6 UNA VEZ COLOCADA, EVITE TOCAR SU MASCARILLA CON LAS MANOS.



7 SI LE MOLESTA Y DEBE RECOLOCARLA, REALICE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS.



8 PARA RETIRARLA, UTILICE LA GOMA DE SUJECIÓN DE CADA LADO DESLIZANDO DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE O, EN SU CASO, DESHACIENDO LAS LAZADAS. NUNCA RETIRAR LA MASCARILLA COGIENDO LA PARTE DELANTERA.



9 DESÉCHELA INMEDIATAMENTE Y NO TOQUE EL EXTERIOR DE LA MASCARILLA EN NINGÚN MOMENTO.



10 POR ÚLTIMO, REALICE UNA VEZ MÁS LA HIGIENE DE MANOS COMO SE INDICA EN EL PASO 1.

Y NO

OLVIDE QUE...

- No las comparta, son unipersonales.
- Su finalidad es la de evitar la propagación del virus.
- Están destinadas a personas adultas en aquellas ocasiones en las que tengan que salir de casa y no se pueda garantizar la distancia de seguridad, por ejemplo, el transporte público.
- El empleo de mascarillas no exime del cumplimiento de otras medidas como mantener la distancia de seguridad (1.5 a 2 metros) con respecto a otras personas.
- Estas mascarillas no son reutilizables.
- Su uso no debe exceder las cuatro u ocho horas.
- Sólo podrá reutilizarse si no se excede este tiempo y se realiza una adecuada higiene de manos.
- Desecharla si dificulta la respiración o está húmeda.

ALCOBENDAS | Como ayuda a los vecinos frente al impacto económico y social del Covid-19

El Gobierno municipal aprueba una nueva prórroga del pago de los impuestos

El Ayuntamiento de Alcobendas aplicará un nuevo aplazamiento del pago de impuestos y tasas. El Gobierno municipal aprueba una segunda prórroga como medida de ayuda a los vecinos para hacer frente al impacto económico y social del Covid-19.

IBI y tasas del primer trimestre

El pago en periodo voluntario del Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI) y las tasas del primer trimestre (Entrada de Vehículos, Aparcamiento con Tarjeta de Residente y Aparcamiento con Tarjeta de Comerciante) se amplía hasta el 30 de septiembre.

El plazo de cargo de la domiciliación ordinaria de pago único del IBI y las tasas del primer trimestre (Entrada de Vehículos, Aparcamiento con Tarjeta de Residente y Aparcamiento con Tarjeta

de Comerciante) se aplaza hasta el 30 de junio. En los casos de domiciliación en la modalidad de dos pagos, el segundo cargo se aplaza también hasta el 30 de junio.

IVTM y Tasa por Ocupación de la Vía Pública

El plazo del pago en periodo voluntario del Impuesto de Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM) y la Tasa por Ocupación de la Vía Pública se amplía hasta el 30 de septiembre.

El cargo de la domiciliación ordinaria en un solo pago del IVTM y la Tasa de Ocupación de la Vía Pública se aplaza al 1 de septiembre.

Como complemento a estas medidas, se va a establecer un procedimiento excepcional para fraccionar o aplicar un aplazamiento más amplio del pago a los contribuyentes que tenga una especial dificultad para atender

sus obligaciones fiscales. El Ayuntamiento informará de los requisitos que deben cumplir las personas que necesiten acogerse a esta medida excepcional.

El alcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera, ha manifestado que “dadas las circunstancias de crisis sanitaria y Estado de Alarma, desde el Ayuntamiento se están estableciendo diferentes medidas para garantizar la salud y la seguridad, y, también, se han tomado decisiones extraordinarias como esta, con el objetivo de minimizar las consecuencias negativas y ayudar a los y las vecinas de Alcobendas, especialmente a quienes ya están sufriendo los efectos económicos de la pandemia”.

Por su parte, el vicealcalde, Miguel Ángel Arranz, ha manifestado el apoyo del Gobierno a los vecinos: “Con esta medida pretendemos dar un respiro a las familias, autónomos y empresas de Alcobendas que están viviendo con incertidumbre las consecuencias de esta crisis sanitaria. Trabajamos en el nuevo escenario social que dejará esta pandemia, pensando siempre en el bienestar de los vecinos y de las empresas que generan 35.000 empleos en Alcobendas”.



Una exhibición muy especial de la Unidad Canina de la Policía Local

Siro, Tocho, Ron, Bubu y Duke dieron hace unos días una gran sorpresa a pequeños y mayores de Alcobendas, que pudieron disfrutar de sus habilidades desde sus ventanas y balcones, y también en *streaming* desde la cuenta de Facebook de la Policía Local.

Los cinco 'agentes' de la Unidad Canina de la Policía Local de Alcobendas ofrecieron una exhibición en tres lugares distintos de la ciudad para entretenernos un rato y hacer más fácil el confinamiento, sobre todo a los niños y niñas. Los cinco perros policías realizaron, entre otros, ejercicios de obediencia individual y búsqueda de sustancias estupefacientes, entusiasmando a un público que agradeció con aplausos el regalo de estos canes tan queridos en Alcobendas.



OCIO | Dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años

Policía Local y Protección Civil te invitan a participar en el concurso #QuédateEnCasa



La Policía Local y el Servicio de Protección Civil de Alcobendas convocan un concurso infantil de artes creativas, con el fin de que los vecinos más jóvenes, niños y niñas de 5 a 12 años, puedan demostrar su talento durante la crisis del Covid-19.

Los trabajos deben responder a algunas de las siguientes preguntas: ¿cómo ves a la Policía Local de Alcobendas?, ¿cómo ves a Protección Civil?, ¿qué representan estos cuerpos? o ¿qué hacen por ti?

Los pequeños podrán realizar un dibujo, grabar un vídeo musical o realizar una figura de goma eva o de plastilina, entre otros trabajos. Será válida cualquier actividad creativa, siempre que cumpla con el objetivo de este concurso.

Para inscribirse en este concurso infantil #QuédateEnCasa con tu Policía Local y

Protección Civil habrá que remitir un correo electrónico a concursospolicia@aytoalcobendas.org con la siguiente información: nombre y edad del participante y de la persona responsable, la autorización firmada por el progenitor o tutor, y una fotografía o vídeo de la actividad creativa realizada. El tamaño máximo del correo no podrá exceder de 25 megabytes.

El documento de autorización se puede descargar de alcobendas.org y deberán firmarlo los padres o tutores, autorizando la

participación del menor y otorgando su conformidad con las bases de esta convocatoria.

Del 19 de abril al 2 de mayo

Cada menor podrá enviar un único trabajo en cada una de las dos semanas de este concurso: la primera, del 19 al 25 de abril, y la segunda, del 26 de abril al 2 de mayo. El jurado valorará la originalidad del trabajo teniendo en cuenta la edad del autor (se han establecido cuatro grupos: 5-6 años, 7-8, 9-10 y 11-12) y premiará los mejores presentados cada semana, que serán difundidos por los medios de comunicación del Ayuntamiento de Alcobendas.

Las bases completas del concurso y la autorización se pueden consultar y descargar de la web municipal alcobendas.org, en el apartado *Coronavirus-Servicios del Ayuntamiento-policia local-concurso infantil de artes creativas*.



Los servicios municipales trabajan para resolver problemas de personas y familias desfavorecidas y en situación de riesgo

Volcados en ayudar a los más vulnerables



A lo largo de estas semanas que está durando el confinamiento, los servicios esenciales del Patronato de Bienestar Social y Familia (Servicios Sociales, Servicio de Mayores, Servicio de Salud y Servicio de Igualdad de Oportunidades) del Ayuntamiento están incrementando esfuerzos, personal y medios para solventar los problemas de las familias en situación de precariedad económica, personas mayores y personas en exclusión social.

Entre otras medidas, se ha activado a través de los teléfonos 010, 91 663 70 01 y 91 659 76 00 un servicio especial de atención para personas que estén en riesgo de exclusión o necesidad por el estado de emergencia o que conozcan algún vecino que pueda encontrarse en esta situación.

Reparto de alimentos y ayudas a familias

De forma coordinada con el programa municipal *Llevamos la despensa*, se ha

realizado una compra y distribución de alimentos a 337 familias en situación de precariedad económica con menores a su cargo y a familias derivadas directamente por Servicios Sociales. En esta entrega se han podido incluir productos frescos gracias a donaciones de escuelas infantiles y de restaurantes del municipio. Técnicos municipales han preparado los lotes y Protección Civil, Sermal y Policía Local han sido los encargados del reparto. Además, se han tramitado y aprobado 253 ayudas económicas para emergencia social (vivienda, equipamiento básico, luz, gas, medicinas...). Desde Servicios Sociales, además, están trabajando en estos momentos para conceder una ayuda a aquellas familias que recibían becas para el pago del comedor escolar de sus hijos (pago que no se está realizando a los colegios, por la suspensión de las clases). Esta ayuda se va a dar de forma directa y mensual mientras dure esta situación.

Atención permanente a las personas mayores

Las personas mayores son un colectivo especialmente vulnerable y, más aún, en las circunstancias actuales. Desde el Ayuntamiento se está haciendo un esfuerzo especial para llegar a todos



ellos, atender sus necesidades y ofrecerles servicios como el de comida y ayuda a domicilio, teleasistencia, compra, asesoramiento, apoyo psicológico...

Se ha realizado un acercamiento (bien telefónico o con la asistencia domiciliaria de Protección Civil) a las 244 personas mayores de 80 años que viven solas para determinar si tienen apoyo familiar, si forman parte de programas asistenciales o si necesitan de algún Servicio de Ayuda a Domicilio o teleasistencia. Solo cuatro de ellos han necesitado ser dados de alta para recibir un servicio de ayuda a domicilio. La prospección sigue en estos momentos con parejas mayores de 80 años (246) y ciudadanos de entre 70 y 79 años (322) que viven solos.

En lo que se refiere al servicio de comida a domicilio, actualmente se sirven 327 comidas y 99 cenas. Además, el Servicio de Atención a Domicilio (SAD) realiza compras a quienes lo precisan por no tener familiares o amigos que puedan apoyarles. Por otra parte, a través del Banco de Ayudas Técnicas se han seguido realizan-

do préstamos (grúas, asientos para baño y andadores) y asesorando sobre su uso.

Personas sin hogar y CAID

Cuatro personas sin hogar -que hasta su cierre obligatorio estaban viviendo en hostales dentro del programa municipal de la Campaña del frío- se encuentran alojados y atendidos en estos momentos en la Residencia de Deportistas del Polideportivo Municipal José Caballero. El Ayuntamiento acondicionó estas instalaciones donde, además de cama y servicios básicos, las personas allí alojadas reciben servicio de comida. Asimismo, se mantiene abierto el Centro de Día para personas sin hogar, en el que se está prestando apoyo para necesidades básicas de aseo personal, lavado de ropa y comida a 27 personas que acuden a este centro diariamente.

En lo que se refiere al Centro de Atención Integral a Drogodependientes (CAID), se han realizado cerca de 800 actuaciones entre consultas telefónicas, dispensación presencial de metadona, diagnósticos y gestión y atención psicoló-

gica y social. Se han reducido pruebas no imprescindibles, como la realización de controles toxicológicos, y la pauta de medicación se hace a más largo plazo para evitar la asistencia de los pacientes al centro.

Violencia de género

Como servicio esencial que es, el Punto Municipal del Observatorio a la Violencia de Género de la Casa de la Mujer continúa ofreciendo atención presencial y telefónica tanto en situaciones de emergencia como en temas sociales, psicológicos y jurídicos. En total, han sido 219 las intervenciones desde que comenzó el confinamiento, dos de ellas de urgencia.

Otros servicios complementarios, como el de Orientación Laboral, también se han adaptado a la situación. Se está ofreciendo asesoramiento y realizando gestiones que han derivado en 54 atenciones y tres inserciones laborales (cajera, auxiliar geriátrica y preparadora de pedidos). Además, se están llevando a cabo acciones *online* como talleres, formación o *cuentacuentos* infantiles.



PUNTO MUNICIPAL OBSERVATORIO REGIONAL VIOLENCIA DE GÉNERO

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

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

A nivel estatal (24 horas)
Tlf. 016

casamujer@aytoalcobendas.org

016-online@mscbs.es

De lunes a viernes de 9 a 13,30 h.

Si tienes diversidad auditiva
Tlf. 900 116 016

www.alcobendas.org



WEB MUNICIPAL | Con una puntuación de 93,75% en el 'ranking' del 'Mapa Infoparticipa'

El Ayuntamiento de Alcobendas, el más transparente de la Comunidad de Madrid

A lo largo del mes de marzo, el Laboratorio de Periodismo y Comunicación para la Ciudadanía Plural (LPCCP) de la Universidad Autónoma de Barcelona ha auditado, tanto en forma como en contenido, la información sobre transparencia y comunicación que se publica en la web municipal alcobendas.org, dando unos excelentes resultados, ya que en el *ranking* de ciudades más transparentes de la Comunidad de Madrid, Alcobendas ha resultado ser la más transparente de toda la región.

A través de 48 indicadores, se evalúan desde quiénes son los representantes políticos, las agendas públicas y sus sueldos, hasta el gasto de las campañas de comunicación, herramientas de participación ciudadana, el presupuesto municipal o la relación de puestos de trabajo de todos los trabajadores municipales con sus correspondientes sueldos. El vicealcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz, ha agradecido a los empleados municipales su implicación para que una vez más seamos uno de los ayuntamientos más transparentes y con la mayor calidad en el servicio público de España. Arranz ha señalado “una de las prioridades del equipo de gobier-



no PSOE-Ciudadanos es la transparencia en la gestión, así como la regeneración democrática, tan indispensable en estos momentos”.

En la última edición del año 2018, el Ayuntamiento de Alcobendas obtuvo el *Sello Infoparticipa* en la Comunidad de Madrid y nuevamente, en la evaluación de este año, Alcobendas llega a lo más alto en materia de transparencia, comunicación, rendición de cuentas y participación. En el *ranking*, Alcobendas alcanza una puntuación de 93,75%, muy por delante del Ayuntamiento de Madrid (79,17), Pozuelo de Alarcón (77,08) o Majadahonda (75).

El vicealcalde ha añadido que esta excelente puntuación “refuerza el trabajo que supone cumplir la legislación vigente respecto a la Ley de Transparencia”. Y es que hay que recordar que desde el 1

de enero de 2020 estamos obligados a publicar una gran cantidad de información que exige la nueva Ley de Transparencia de nuestra Comunidad, una de las más ambiciosas del país”. A través del trabajo conjunto con todas las áreas municipales, los patronatos, las empresas municipales y la Fundación Ciudad de Alcobendas, “se actualiza diariamente la información del apartado *Transparencia* en nuestra web. Además, contamos con un formulario electrónico para que los vecinos puedan ejercer su derecho de acceso a la información pública, para consultar contenidos no publicados en esa sección pero que obran en poder del Ayuntamiento”, ha finalizado.

Se pueden consultar todos los municipios de España auditados en: www.mapainfoparticipa.com/index/mapa/

Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias

Alcobendas suspende las Fiestas de San Isidro 2020

El Ayuntamiento de Alcobendas ha suspendido las Fiestas de San Isidro 2020, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias ante la incertidumbre provocada por la crisis del coronavirus.

Las fiestas se iban a celebrar del 13 al 17 de mayo en diferentes escenarios de la ciudad, pero este año no habrá conciertos, ni romerías, ni recinto ferial, ya que la celebración de actividades en espacios públicos está condicionada a las indicaciones de las autoridades sanitarias. Debido a esta medida, también se considera necesario cancelar todas las actividades previstas hasta finales de mayo.

Preparando actividades para este otoño

“Este año no vamos a poder celebrar nuestras fiestas de mayo. Ahora debe primar la seguridad de todos y, cuando recuperemos la normalidad, celebraremos el reencuentro como se merece. Alcobendas volverá a ser la que era antes de esta situación tan excepcional. Estamos preparando actos para el próximo otoño, para cuando sea posible celebrar el reencuentro en las calles y poder compensar a todos los vecinos por su gran actitud en estos días de con-



finamiento”, ha señalado la concejal de Cultura, Rosario Tamayo, que también ha anunciado que “el equipo de Cultura del Ayuntamiento se pone a trabajar desde este mismo momento en la organización de las próximas fiestas de San Isidro 2021. Volveremos a llenar de ilusión, alegría, color y

tradición las calles y plazas de Alcobendas en la próxima primavera”.

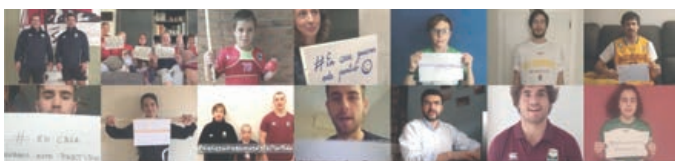
Por su parte, el alcalde, Rafael Sánchez Acera, ha manifestado que “es una decisión razonable, debido a las graves consecuencias que acarrea la alarma sanitaria. Hoy prevalece la salud de la ciudadanía”.

Puedes participar subiendo un vídeo a redes sociales

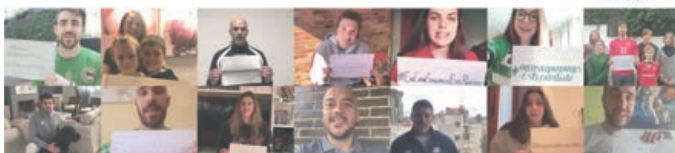
#EnCasaGanamosEstePartido, una campaña de Fundal con mensajes de ánimo

Las jugadoras y jugadores del Club Baloncesto y del Club Balonmano, los del Club Patín, el equipo del Voleibol Alcobendas, el Alcobendas Rugby de rugby... la familia Llopis al completo, con sus dos perros incluidos; figuras del deporte local como Ama ya Valdemoro, Mario Suárez, Azucena Díaz, Jesús Tortosa... Todos ellos y muchos más han colaborado en la nueva iniciativa de la Fundación Deporte Alcobendas en redes sociales enviando vídeos para infundir fuerzas y animar a seguir luchando juntos para vencer al coronavirus.

#EnCasaGanamosEsteParti-



#EnCasaGanamosEstePartido



do es el nombre de la campaña que ha puesto en marcha Fundal. Trabajadores, deportistas y familiares, técnicos de sus clubes... ¡y todo aquel que quiera sumarse! están mandando sus mensajes de

ánimo. Para participar basta con subir un vídeo a redes sociales (Instagram, Twitter o Facebook), lanzando tu mensaje de ánimo y utilizando la etiqueta *#EnCasaGanamosEstePartido*.

Más acciones solidarias de vecinos y vecinas



Cada día, de lunes a domingo, en el restaurante Mec Mec situado en el km 24 de la A-1, Javier, Ángel, Jorge, Vidal y Jesús dan menús completos gratis de 12 a 15:30 horas, a transportistas, camioneros, policías, guardias civiles y miembros de Protección Civil. De esta manera, estos vecinos de Alcobendas ayudan al sector de la movilidad y la seguridad, vitales en estos días para que la vida de todos siga funcionando.

En otro restaurante de nuestra ciudad, Delicias de Honduras, Rosy y David se afanan ayudando a los que más lo necesitan. Con el local cerrado por el cese de todas las actividades no esenciales, estos dos vecinos no paran poniendo su granito de arena donando alimentos al programa *Llenamos la despensa*. Preparan bolsas solidarias con alimentos básicos como pasta, tomate, legumbres, leche, galletas... Otros vecinos y vecinas ayudan a Rosy y David donando alimentos.



La contaminación baja un 55% durante el Estado de Alarma

El confinamiento y la reducción de la actividad económica durante el Estado de Alarma actual ha reducido la contaminación en Alcobendas en un 55%, según los datos de la estación de control del aire situada en el municipio.

Los valores de las emisio-

nes totales de dióxido de nitrógeno (NO₂) se han reducido en un 55,3% hasta el pasado lunes, en comparación con los datos en las mismas fechas de 2019. Y si se tienen en cuenta las emisiones totales de óxido nítrico o monóxido de nitrógeno (NO), son un 73,6%

menor que las cifras alcanzadas el año pasado.

El tráfico en la A-1 descendió en un 90% durante el periodo en que solo se permitían las actividades económicas esenciales durante el Estado de Alarma.

La concejal de Medio Ambiente, Cristina Martínez, ha señalado que “estos datos son esperanzadores, pues reflejan que, cuando superemos esta crisis sanitaria y volvamos a nuestro día a día, es posible hacer cosas para mejorar la calidad del aire que respiramos. Desde el Ayuntamiento seguimos trabajando en implementar medidas, como apostar por la movilidad urbana sostenible”.

Mudanzas por necesidad urgente

El RD 463/2020, de 10 de abril, limita la libertad de circulación de las personas. En su apartado g) acepta actividades por causa de fuerza mayor o situación de necesidad. Hay dos requisitos que se han de cumplir:

1.- Que la mudanza sea motivada por una **causa de fuerza mayor** o situación de necesidad, como por ejemplo:

- El arrendador obliga a irse al amparo de la ley y no cabe negociación (finalización de contrato).

- El interesado está pagando dos alquileres, tanto el de la casa que deja como el de la que va.

En todos los casos ha de acreditar la causa o situación mediante contratos, carta del arrendador, escrituras, etc.

2.- La mudanza ha de efectuarla una **empresa autorizada**. Las empresas de este sector no tienen limitada su actividad al transportar mercancías, en base a lo expresado por la Subdirección General de Inspección de Transportes del Ministerio de Transportes,

Movilidad y Agenda Urbana. Las citadas empresas realizan la actividad si el encargo justifica la ‘urgente necesidad’ y aplican y extreman las medidas de higiene recomendadas por las autoridades sanitarias.

El solicitante ha de **presentar su solicitud**, en la que expondrá su necesidad, la justificará y acompañará los documentos que acreditan la urgente necesidad. En caso de no poder adjuntar la documentación, manifestará que los citados documentos los aportará y exhibirá a las personas autorizadas que se lo demanden y en el momento que se lo requieran (Policía Local, Inspección Municipal, etc.).

La solicitud se puede realizar en la **web municipal** en el apartado de **trámites electrónicos** (es necesario disponer de certificado electrónico o bien DNI electrónico). Si no dispone de certificado digital, para tramitar la mudanza puede contactar con el **Servicio de Atención al Ciudadano** (teléfonos 010 y 91 296 90 88).





MEDIATECAS | Han sido entregados por efectivos de Protección Civil

Alcobendas dona libros y revistas al hospital de campaña de Ifema y a hoteles medicalizados

Alcobendas ha realizado una importante donación de fondos bibliográficos durante las últimas semanas a través de las mediatecas municipales. Por un lado, se han enviado 250 libros, medio centenar de revistas y un carro para el transporte de libros a la biblioteca Resistiré del Hospital de Campaña de Ifema. Por otra parte, se han entregado 150 libros y 100 revistas a tres hoteles medicalizados de Madrid:

Ayre Gran Hotel Colón, Hotel Miguel Ángel y Hotel Catalonia Plaza Mayor.

Efectivos de Protección Civil de Alcobendas han sido los encargados del reparto.

La concejal de Cultura, Rosario Tamayo, ha agradecido a los vecinos sus donaciones a estos fondos bibliográficos y “a todo el personal sanitario por su trabajo, entrega y profesionalidad”. Tamayo ha agregado que tiene la esperanza “de que estos libros

hagan más llevadera su estancia a los pacientes infectados por coronavirus”.

Por otra parte, tanto desde la dirección del hospital de Ifema como desde las direcciones de los hoteles, han agradecido a Alcobendas la donación realizada, destacando la sensibilidad y generosidad por donar libros para los enfermos ingresados por Covid-19. Estos pequeños detalles reflejan grandeza y adquieren un enorme valor.

AMIGOS MIRA ESPAÑA. La asociación de migrantes Amigos Mira España ha adaptado sus servicios a la nueva situación estableciendo medidas de acompañamiento a la población vulnerable. Ofrece mediante *whatsapp* (640 581 518) orientación legal sobre temas como acceso a prestaciones económicas, restricciones del Estado de Alarma, movilidad humana, moratorias de hipotecas..., así como información sobre los servicios sociales de la zona. Ha habilitado un espacio en su web para la formación orientada a la búsqueda de empleo. Y han reforzado los canales de formación, formalización y atención a los voluntarios. Mas información sobre el programa *#EstamosContigo*: en la web amigosmira.es.

SEGUIMOS CONTIGO

Mantenemos nuestros servicios en los canales telefónico y online

- ATENCIÓN PSICOLÓGICA
- ATENCIÓN SOCIAL
- ORIENTACIÓN MÉDICA Y DE ENFERMERÍA

Y además, reinventamos nuestro servicio de acompañamiento con voluntarios

ACOMPANIAMIENTO

- TELEFÓNICO: Nuestros voluntarios te llaman.
- ¿CHARRLAMOS? Sistemas de chat
- SOPORTE EN GESTIONES BÁSICAS FUERA DEL DOMICILIO: Compras en farmacia, farmacia hospitalaria, medicamentos a domicilio, provisión de los productos necesarios.

900 100 036 | aecc.es

#quédateencasa



SALUD | La nutrición adecuada es determinante para mantener nuestras defensas altas

Alimentación e inmunidad para combatir el coronavirus

En este momento, todos tenemos el mismo objetivo: combatir al coronavirus, y hay una actividad cotidiana a la que debemos prestar especial atención: la alimentación. El Servicio de Salud Municipal nos informa y nos da algunas recomendaciones de cómo alimentarnos estos días.

Numerosos trabajos de investigación confirman que la nutrición adecuada es un componente determinante para mantener nuestras defensas, es decir, nuestra respuesta inmune. La ciencia corrobora que las vitaminas hidrosolubles (**vitaminas del grupo B y vitamina C**), regulan la respuesta inmunitaria del organismo frente a posibles ataques externos. Igualmente, las **vitaminas liposolubles (A, D, E y K)** ayudan a la diferenciación del tejido epitelial y estimulan la producción de células y moléculas indispensables para el correcto funcionamiento del sistema inmune (leucocitos, anticuerpos).

También algunos **minerales como el hierro, el cobre, el selenio y el zinc** tienen un papel importante en el mantenimiento del sistema inmune.

Para empezar, hemos de tener claro que no existen alimentos “mágicos” que nos protejan o curen de la enfermedad, lo que realmente nos puede ayudar frente al coronavirus es seguir una **alimentación realmente equilibrada y variada**, que contenga las suficientes **proteínas de alto valor biológico**, con proporciones elevadas de aminoácidos esenciales (**huevos, leche, carnes, pescados, etc.**). Estos aminoácidos esenciales participan de forma indispensable en la “construcción” de la respuesta inmune.

Por otra parte, nuestra alimentación deberá contener **aportes frecuentes de cereales y legumbres y ser especialmente rica en frutas y verduras**, una impor-

tante fuente de vitaminas, antioxidantes y fibra.

Es conveniente, además, **reducir la frecuencia y cantidad de alimentos ricos en azúcares y grasas.**

Los **ácidos grasos Omega-3** también son importantes para fortalecer el sistema inmunitario y para cuidar la salud cardiovascular. Podemos obtenerlos mediante la **ingestión moderada de frutos secos** y mediante el **consumo de pescado azul.**

Un problema, en estos días de confinamiento, es que el aburrimiento pueda hacernos **comer de manera excesiva, compulsiva y errónea; debemos evitar esto totalmente.** Un aporte excesivo de calorías puede afectar también a la inmunidad. Pero también sabemos que dietas con menos de 1.200 Kcal pueden disminuir la función inmunológica (**cuidado con dietas muy restrictivas** en estos días).

Una advertencia, **no existen complementos alimenticios que prevengan, traten o curen la infección por Coronavirus** y, por lo tanto, no puede haber ningún producto en el mercado con tales declaraciones. Así lo advierte la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ya que se ha tenido conocimiento, a través de varios Estados miembros de la UE, de la comercialización de complementos alimenticios que supuestamente previenen, tratan o curan el Covid-19.

EDUCACIÓN | Recomendaciones del Centro Psicopedagógico Municipal

Las clases desde casa: claves y herramientas para estudiar durante el confinamiento

Para ayudar a los estudiantes a optimizar sus esfuerzos, a no perder la motivación y el interés, a mantener las rutinas de aprendizaje y a lograr los mejores resultados académicos a pesar de la inusual situación, el equipo de Tutoría de Tarde del Centro Psicopedagógico Municipal ha preparado algunas herramientas y recomendaciones.

- Cuida tu espacio de trabajo: que sea tranquilo y luminoso; con los libros de consulta a mano y con las tecnologías de que dispongas para trabajar y seguir el curso a distancia (si no dispones de los medios básicos para realizar las tareas, ponte en contacto con el centro escolar para comunicarlo).
- Lee con atención.
- Familiarízate con la web de tu centro escolar y visítala cada día.
- Entérate bien de fechas y plazos (exámenes, trabajos, clases *online*...) y respétalos. Incluso, si es posible, adelántate para evitar imprevistos con las conexiones.
- Es primordial seguir utilizando la agenda del centro para marcarse los tiempos.
- Utiliza listas de tareas y apunta tus dudas para agruparlas y consultarlas a tus profesores y profesoras.



- Planifícate bien, divide el tiempo de estudio (ten claro qué horas dedicas al estudio y a qué asignaturas) y aprovecha la flexibilidad que te da estudiar desde casa, pero sin dejar las cosas para más tarde esperando que llegue la inspiración.
- Intenta mantener el contacto con otros estudiantes para intercambiar experiencias y para apoyaros.
- Es importante 'normalizar' lo máximo posible tu día a día, mantener las rutinas y aprender a manejar las distracciones que te impiden concentrarte.
- Busca herramientas que puedan mejorar tu concentración. Escuchar música relajante de fondo puede ayudarte. En *YouTube* y *Spotify* encontrarás múltiples opciones.
- Si necesitas sentirte acompañado para estu-

diar, puedes conectar con tus compañeros y hacer grupos de trabajo a través de las aplicaciones que permiten hacer videollamada en grupo.

- Es un buen momento para practicar estrategias para aprender, como mapas conceptuales, grabarse audios, juegos de preguntas y respuestas, aprendizaje visual (*visual thinking*)...
- Puedes utilizar el juego para aprender. Existen páginas y aplicaciones con juegos de diferentes dificultades y estilos. Te proponemos: proyectodescartes.org.

Centro Psicopedagógico Municipal

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

IMAGINA | Puedes compartir tus mensajes por ‘whatsapp’, correo electrónico o redes sociales

Cuéntanos cómo lo llevas, cómo estás viviendo el confinamiento en casa



El 17 de abril se celebra el *Día Europeo de la Información Juvenil* e Imagina lo quiere celebrar con una campaña para que los jóvenes cuenten cómo están viviendo este confinamiento en casa, con sus familias, parejas, amistades y comunidad en general.

Una campaña de los jóvenes para los jóvenes, donde cuenten las experiencias que están viviendo, con la intención de compartir historias de la vida real.

Podrás contar todas esas rutinas que has instaurado en tus días de confinamiento,

experiencias, puntos de vista, qué impacto están teniendo, qué estás sintiendo, cómo lo vives, cómo asumes esta situación, qué cambios has realizado... Tu experiencia puede ser inspiradora para otros.

Comparte tus mensajes vía *whatsapp*, correo electrónico o redes sociales. Todo tiene cabida: palabras, mensajes, reflexiones, y en cualquier soporte, un escrito, una foto tuya con un texto, o una imagen que describa lo que estás viviendo y cómo lo estás llevando. Exprésate y compártelo con todos. No estás solo.

Puedes enviarlo al correo electrónico oij@imagina.aytoalcobendas.org; al *whatsapp* 674 609 503; *twitter* @Alcbds_Imagina; *facebook* @imaginajuventudalcobendas; *instagram* @imagina_alcobendas; y web imiginalcobendas.org.

Por otra parte, el Centro de Información Juvenil de Imagina celebra el *Día Europeo de la Información Juvenil* como un derecho que tenemos todos de estar informados de manera veraz y además recalca la importancia de apoyar a los jóvenes en su emancipación y desarrollo como ciudadanos críticos, proporcionando información fiable y comprensible.

Oficina de Información Juvenil

La Oficina de Información Juvenil de Imagina se ha adaptado a la situación del Estado de Alarma y mantiene el contacto virtual con los jóvenes de Alcobendas, atendiendo las consultas a través de:

- Correo electrónico: oij@imagina.aytoalcobendas.org.
- *Whatsapp*: 674 60 95 03.
- Redes sociales: @ALCBDS_Imagina (Twitter), Imagina Juventud Alcobendas (Facebook) e @imagina_alcobendas (Instagram).
- Web imiginalcobendas.org, donde encuentras recursos y noticias verificadas y actualizadas sobre salud, empleo, estudios, ocio y temas de infancia de interés familiar...

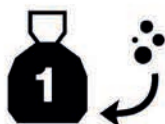
Además, Imagina ha adaptado las asesorías que ahora mismo han tomado protagonismo y resultan de gran importancia, como son la Asesoría Psicológica y la Asesoría Jurídica.



Coronavirus y residuos domésticos

HOGARES CON POSITIVOS Y/O CUARENTENA POR POSITIVOS POR CORONAVIRUS

Utiliza 3 bolsas



El material desechable de la persona enferma y de sus cuidadores, y todos los demás residuos del paciente:

DEPÓSITALOS EN UNA BOLSA Y CIÉRRALA BIEN (bolsa 1).

(dentro de la habitación del paciente)



INTRODUCE LA BOLSA 1 JUNTO CON EL MATERIAL DESECHABLE DEL CUIDADOR (GUANTES, MASCARILLAS, ETC.) DENTRO DE OTRA BOLSA (bolsa 2) Y CIÉRRALA BIEN.

(dentro de la habitación del paciente, junto a la salida)



INTRODUCE LA BOLSA 2 EN EL CUBO DE BASURA DE TU CASA (bolsa 3) Y CIÉRRALA BIEN.

DEPOSITA LA BOLSA 3 EN EL CONTENEDOR DE FRACCIÓN RESTO HABITUAL.



LÁVATE MUY BIEN LAS MANOS, CON AGUA Y JABÓN

40-60 SEGUNDOS