

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    



La nevada ocasiona en las infraestructuras de Alcobendas daños por valor de 5,4 millones de euros

Juntas Municipales de Distrito

- **Distrito Urbanizaciones:** martes 26 de enero, de 19 a 21 h, en el Centro Municipal La Esfera. Teléfono de inscripción: 91 659 76 00 (extensión 3721).
- **Distrito Centro:** miércoles 27 de enero, de 19 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones. Teléfono de inscripción: 91 659 76 00 (extensiones 4449 y 4327).
- **Distrito Norte:** jueves 28 de enero, de 19 a 21 h, en Espacio Miguel Delibes. Teléfono de inscripción: 91 490 07 44 (extensión 19957). Habrá aforo limitado y, para asistir como público, **es necesario inscribirse a través de los teléfonos de los distritos.**

Cursos de la Universidad Popular Miguel Delibes. Plazas libres

MONOGRÁFICOS:

- **Escribiendo en el centro del margen. Los subgéneros literarios en el siglo XXI.** Del 15 de febrero al 14 de junio, los lunes, de 18 a 20 h. Precio: 73,50 euros.
- **Hernán Cortés y México: “encuentro de dos mundos”.** Del 18 de febrero al 17 de junio, los jueves, de 10 a 12 h. Precio: 73,50 euros.
- **Catálogo de ópera: repertorio.** Del 15 de febrero al 14 de junio, los lunes, de 19:30 a 21:30 h. Precio: 73,50 euros.
- **Momentos estelares de la ciencia.** Del 15 de febrero al 14 de junio, los lunes, de 11 a 13 h. Precio: 73,50 euros.
- **Historia del reino animal** (en el Centro Cultural Anabel Segura). Del 17 de febrero al 16 de junio, los miércoles, de 11 a 13 h. Precio: 73,50 euros.
- **Recorrido por la naturaleza española.** Del 18 de febrero al 17 de junio, los jueves, de 17:30 a 19:30 h. Precio: 73,50 euros.

CURSOS TIC:

- **Conoce y maneja tu tableta Android.** Del 1 al 10 de febrero, de lunes a viernes, de 9:30 a 11:30 h. Precio: 25 euros. Requiere tener tableta Android.
- **Windows 10 básico.** Del 1 al 10 de febrero, de lunes a viernes, de 11:30 a 13:30 h. Precio: 25 euros.

- **Básico Excel.** Del 1 al 22 de febrero, los lunes, miércoles y viernes, de 17 a 19 h (precio: 31,67 euros); o de lunes a viernes, de 19:30 a 21:30 h (precio: 50,67 euros). Requiere conocimientos de Windows.

- **Photoshop básico (online).** Necesario Adobe Photoshop CC, ordenador con internet, auriculares, cámara web y micrófono. Del 5 de febrero al 26 de marzo, los viernes, de 18:15 a 19:15 h. Precio: 12,50 euros. Requiere conocimientos de Windows.

- **InDesign.** Del 23 de febrero al 24 de junio, los martes y jueves, de 12 a 14 h. Precio: 99,33 euros. Requiere conocimientos del entorno Windows.

- **Desarrollo web con ASP.NET.** Del 22 de febrero al 23 de junio, los lunes y miércoles, de 12 a 14 h. Precio: 99,33 euros. Requiere conocimientos del entorno Windows.

- **Autocad 3D.** Del 22 de febrero al 23 de junio, los lunes y miércoles, de 9:30 a 11 h (precio: 76 euros); o del 23 de febrero al 24 de junio, los martes y jueves, de 17:30 a 18:30 h (precio: 50,67 euros). Con conocimientos del entorno Windows y de Autocad 2D.

IDIOMAS:

- **Español para extranjeros (online).** Del 22 o 23 de febrero al 21 o 22 de junio, los lunes y miércoles, de 9:30 a 11:30 h, o martes y jueves, de 11:30 a 13:30 h. Precio: 112 euros. Curso avalado por el Instituto Cervantes, en diferentes días y horarios. Previa a la matrícula, hay que hacer prueba de nivel, que pueden recoger en la UPMD o descargarla en alcobendas.org. Todos los cursos se realizarán en la Universidad Popular Miguel Delibes, excepto los indicados expresamente.

INSCRIPCIÓN: en el SAC (teléfonos 010 y 91 296 90 88), hasta el 22 de enero (inclusive), para empadronados y, desde el 26, para el resto.

Más información: en la UPMD (teléfono 91 662 60 62 y correo upa@aytoalcobendas.org) y en alcobendas.org.



CARTAS DE NAVIDAD

Quiero expresar mi agradecimiento al Servicio Municipal de Personas Mayores de Alcobendas, ya que en diciembre recibí varias felicitaciones escritas de los colegios Juan XXIII y las Irlandesas. Agradecer a Gonzalo y Juan, de 9 años; Lucía, de 10; y Sandra, de 11, por sus palabras tan cariñosas y emotivas. En estos momentos tan especiales me hizo sentirme más acompañada. Feliz año nuevo para todos y, de nuevo, muchas gracias.

Cecilia

DOS GITANOS, UN DESCONOCIDO Y MUCHA NIEVE

Me gustaría expresar mi agradecimiento a dos gitanos de Valdelasfuentes con una furgoneta blanca, a un chico de Alcobendas, creo, y a todos los que ayudaron y pusieron su buena voluntad esa tarde gélida y nevada. Era el 8 de enero sobre las 19:40 h. Llego con mi coche a la cuesta de la universidad de Comillas y hay un pequeño atasco. Un poco antes de la cuesta, una furgoneta atravesada. Decido ayudarles, conseguimos que salga adelante. Tarde de nieve, mucha nieve, tanta, que muchos coches se quedan atrapados en la subida. Un chico con un todoterreno, unas cadenas, una pala y pantalones cortos, llega un poco más tarde. ¡Menos mal! Nos ayuda a unos cuantos a poder seguir camino. Más de una hora intentando salir de allí y, ayudándonos los unos a los otros, finalmente salimos adelante. Mil gracias a toda esta gente desconocida, con ganas de ayudar. Estas palabras van dirigidas a esa persona que, con sus cadenas, pero sobre todo con su

actitud, nos ayudó. “Es seguro que si algún día te quedas tirado, te ayudarán”, al menos ese es mi deseo para ti.

Javier Díaz

MUY AGRADECIDA

En pleno caos de nevada, mi hijo de 3 años se dio un golpe en la cabeza y no paraba de sangrar. No podíamos sacar el coche por la nieve, llamamos al 112 y no había ambulancia. Una amiga y vecina llamó a la Policía Local de la Avenida Valdelaparra, 124 y no tardaron ni tres minutos en recogerlos para llevarnos al hospital. No tengo palabras suficientes para agradecer a la agente que respondió al teléfono ese domingo 10 de enero a las 20 h; al agente que nos recogió y nos llevó al Infanta Sofía en coche; y a todo el cuerpo de Policía. Es muy reconfortante saber que siempre estáis ahí y que podemos contar con vosotros. Al salir del hospital, un amable caballero se ofreció a traernos a casa en su todoterreno. Conmueve vivir este tipo de actos de solidaridad. Estos señores que han puesto sus vehículos al servicio de la ciudadanía tienen un mérito infinito en estos momentos que estamos viviendo. ¡Gracias de corazón! Nos dan una lección de bondad, sin lugar a dudas, a todos.

Dania Díez

Dirija su carta a SietedíaS a través de la web municipal en *Comunicación On-line* (apartado *SietedíaS-Cartas*) o del correo mc.comunicacion@aytoalcobendas.org. Los escritos deben llevar nombre, apellidos, dirección, teléfono y número de DNI. SietedíaS se reserva el derecho de publicar tales escritos, así como de extractarlos, si lo considera conveniente, y no se hace responsable de las opiniones vertidas en ellos.



Sietedías
Revista municipal de Alcobendas



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
RAFAEL SÁNCHEZ ACERA

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

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

Director:
Luis M. Núñez
Responsable de Publicaciones:
Marisa Martínez
Redacción:
Juan Carlos Herráiz
Susana Longarela
Responsable de Prensa:
Carmen Rodríguez
Responsable de Administración:
Maribel Cifuentes
Diseño:
Ricardo Calonge
Marta Sanz
Fotografía:
Carmen Martínez
David Villar
Corrección de textos:
Pedro I. Gómez
Apoyo a Redacción:
María Montilla
Myriam Sabador
Colaborador en Fotografía:
Javier Arcenillas
Preimpresión digital:
Departamento de Comunicación
Imprime: **Litofinter**.
Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.
Depósito Legal: M. 3.520-1986
Tirada: **45.000 ejemplares**.
Distribución gratuita.

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

Impreso en papel reciclado.



EFQM
Excellence
Award
2016

El equipo de gobierno municipal hace balance de las acciones emprendidas durante el paso de la tormenta ‘Filomena’

El martes 19 de enero, el equipo de gobierno municipal se reunió para hacer balance de las actuaciones realizadas por el Ayuntamiento de Alcobendas tras el paso del temporal *Filomena* por la ciudad. La nevada registró hasta 50 centímetros de espesor en los más de tres millones de metros cuadrados de red viaria y sobre el millón de metros cuadrados de zonas verdes de nuestro municipio.

A pesar de la magnitud del temporal de nieve, el balance del trabajo realizado frente a los efectos de la tormenta ha sido positivo. Desde el mismo jueves 7, se aumentó el dispositivo previsto en el *Plan de Intervención ante Nevadas*, elaborado por la Policía Local y el Servicio de Protección Civil, procediéndose a la contratación urgente de medios técnicos y humanos.

El alcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera (PSOE), ha subrayado que “Alcobendas ha afrontado este inédito temporal de forma eficaz, teniendo en cuenta que ha sido una situación a la que nunca se había enfrentado la ciudad. Esto ha sido posible gracias al inestimable trabajo de todos los operarios de Seromal, de Acciona y de otros servicios municipales; a la coordinación de la Policía Local y Protección Civil y, por supuesto, a la colaboración de cientos de vecinos, vecinas y entidades que han ayudado a despejar calles y accesos”.

Por su parte, el vicealcalde, Miguel Ángel Arranz (Cs), ha destacado “que pese a que las previsiones del jueves indicaban un espesor de 20 centímetros de nieve, en menos de 24 horas nos encontramos con espesores de 50 centímetros, una nevada que

no se recordaba, por lo que hay que poner en valor tanto la coordinación de diferentes áreas del Ayuntamiento, como Medio Ambiente, Urbanismo, Seguridad o Servicios Sociales, entre otras, así como la plena coordinación con el Gobierno regional, para poder hacer accesibles las principales salidas de la ciudad a las carreteras M-607 y A1, así como el transporte a través del metro, que ha prestado servicio más de 200 horas ininterrumpidas”. Durante la reunión del equipo de gobierno se explicó que, nada más terminar la nevada, se procedió a limpiar las principales vías de conexión con las carreteras regionales, así como con el Hospital Infanta Sofía para poder trasladar las posibles urgencias médicas. Tras activar el *Plan de Actuación ante Nevadas*, se despejaron las vías principales de la ciudad, los accesos a servicios esenciales –como centros de salud– y, continuando con vías secundarias, trabajando en turnos durante las 24 horas del día, con más de 500 efectivos. Se han esparcido más de 400 toneladas de sal en las vías y repartido otras 122 toneladas entre comunidades, comercios, entidades de conservación y empresas, así como 500 palas.



Continúan los trabajos en la vía pública para recuperar el pulso normal de la ciudad

Los operarios municipales continúan trabajando hasta normalizar el día a día de la ciudad tras la nevada. Los centros escolares estaban preparados para recibir a los alumnos el mismo lunes 18, el día que, en principio, comenzaban las clases, antes de anunciar la Comunidad el retraso al miércoles. Tras el anuncio de previsión de lluvias, se revisaron y limpiaron los imbornales y rejillas para evitar inundaciones de calles. La recogida de basuras se está realizando con normalidad en las calles despejadas y, para las zonas a las que los vehículos recolectores no pueden acceder, se han instalado nuevos puntos de recogida e incrementado la frecuencia de vaciado de los contenedores más cercanos. Continúa el recorte de ramas, podas y apeo de árboles para eliminar cualquier elemento de riesgo para la población.



El Consejo de Ministros celebrado el martes 19 de enero acordó autorizar la declaración de zona catastrófica para los territorios de Madrid y Castilla-La Mancha afectados por ‘Filomena’

Alcobendas será declarada zona gravemente afectada por emergencia de protección civil



Los efectos de la tormenta de nieve y hielo provocada por la borrasca *Filomena* han perturbado gravemente las condiciones de vida de la población de Alcobendas, provocando una grave afectación a los servicios públicos y a la actividad económica y social. Por ello, el Ayuntamiento ha solicitado al Gobierno de España la declaración del municipio como zona afectada gravemente por una emergencia de protección civil, en el marco de lo dispuesto en el artículo 23 de la Ley 17/2015, del Sistema Nacional de Protección Civil. Una petición que se aprobará, ya que el Consejo de Ministros celebrado el martes 19 de enero acordó autorizar esta declaración de zona catastrófica para los territorios de Madrid y Castilla-La Mancha afectados.

Esta figura se reserva para aquellos casos en los que, a causa de un siniestro, se perturben gravemente las condiciones de vida de la población, una área geográfica determinada o cuando se produzca la paralización, como consecuencia del mismo, de todos o algunos de los servicios públicos esenciales. La valoración estimativa inicial de daños en infraestructuras, equipamiento e instalaciones de titularidad municipal es de 5,4 millones de euros. En ese sentido, el vicepresidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio Aguado, visitó Alcobendas el viernes 15 de enero para comprobar algunos de los daños causados por la borrasca *Filomena*. Aguado mostró su apoyo al Gobierno PSOE-Cs en su solicitud de zona catastrófica “para

que así puedan acceder a las ayudas que permitan recuperar la normalidad cuanto antes. Esta borrasca no nos va a parar y Alcobendas seguirá siendo un referente regional”.

El alcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera (PSOE), ha puesto en valor la decisión del Gobierno de España de declarar zona afectada gravemente por una emergencia de protección civil a los territorios madrileños afectados por *Filomena*: “Es un paso muy importante para responder a las necesidades de los vecinos y vecinas de Alcobendas y paliar los daños personales y materiales que ha causado la nevada”. El alcalde ha solicitado al Gobierno de la nación y a la Comunidad de Madrid “medidas para revertir cuanto antes la situación ocasionada por el temporal de nieve”.

Por su parte el vicealcalde, Miguel Ángel Arranz (Cs), ha subrayado que “esta declaración nos va a permitir que las familias, empresas y autónomos de Alcobendas que han sufrido las consecuencias de esta nevada sin precedentes puedan acceder a ayudas y exenciones fiscales que les permitan remontar la situación”.

Entre la población de las zonas básicas de salud 'Valdelasfuentes' y 'Marqués de la Valdavia'

Nueva campaña de test de antígenos para la detección de positivos asintomáticos

Desde ayer, jueves 21 de enero, y hasta el domingo 31, la Comunidad de Madrid está realizando test masivos de antígenos en el Centro Municipal La Esfera, en horario de 9 a 14 y de 16 a 21 h, con el objetivo de bajar la incidencia de coronavirus que ha provocado el confinamiento perimetral de la ciudad.

El vicealcalde de Alcobendas, Miguel Ángel Arranz (Cs), acudió ayer a “agradecer la labor que están realizando el personal sanitario, Policía Local y Protección Civil de Alcobendas para habilitar en tiempo récord la realización de estos test”. Y ha rogado a los vecinos que “acudan a la cita para testar su estado de salud”.

Esta es la tercera campaña de detección de positivos asintomáticos que se realiza en Alcobendas. En la primera campaña, en el mes de octubre, se realizaron pruebas a 15.231 vecinos y vecinas, y en la segunda, en diciembre, a 10.631, que sirvieron para detectar más de 189 casos positivos asintomáticos y para bajar la incidencia.

En esta tercera campaña serán convocadas a la realización de test de antígenos las personas residentes en las zonas básicas de salud *Marqués de la Valdavia* y *Valdelasfuentes*, que, en ambos

casos, se encuentran con una incidencia superior a los 1.000 casos por cada 100.000 habitantes. Los ciudadanos serán avisados mediante mensaje de texto en su teléfono móvil y se les indicará la fecha y el horario preferentes para hacerse las pruebas de antígenos.

Una vez realizado el test, deberán permanecer en una sala de espera y en 10 o 15 minutos se les comunicará el resultado. En caso de ser positivo, el personal sanitario y el equipo de Protección Civil de Alcobendas solicitarán el aislamiento domiciliario durante 10 días, vigilarán la evolución de los síntomas y proporcionarán información sobre las medidas higiénico-sanitarias para prevenir posibles contagios.

El vicealcalde de Alcobendas ha informado de que el Ayuntamiento de Alcoben-

das se encuentra en conversaciones con el Gobierno regional para “ampliar las citaciones de los test de antígenos y que se extiendan a cualquier vecino o familia de Alcobendas, vivan en el barrio que vivan”. Mientras eso ocurre, Arranz ha insistido en un mensaje de “prudencia, limitar el contacto social y cumplir la obligatoriedad de la mascarilla como medidas preventivas para salvar la salud y la economía de la ciudad”. Por su parte, Ofelia Culebradas, concejal de Salud (PSOE), ha hecho hincapié en la importancia de respetar las decisiones de las autoridades sanitarias: “Debemos extremar las medidas de seguridad, máxime teniendo en cuenta que Alcobendas está afectada por el cierre perimetral ordenado por la Comunidad de Madrid hasta el día 25”.



SALUD | Actuaciones esenciales para el control de la pandemia

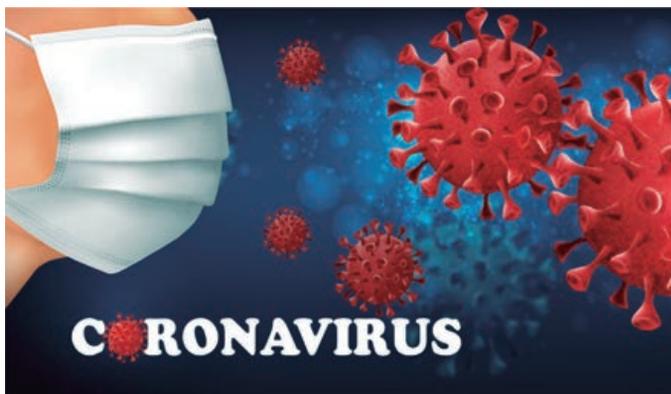
Ahora más que nunca, respetemos las medidas de prevención frente a la COVID-19

El Servicio de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas recuerda la necesidad de seguir manteniendo las medidas de prevención frente a la COVID-19 para evitar contagios. La próxima disponibilidad de la vacuna no debe hacernos bajar la guardia. Tanto las personas no vacunadas como las vacunadas deberán seguir manteniendo las medidas de prevención.

Uso de mascarilla

La mascarilla debe cubrir boca, nariz y barbilla y ajustarse bien a la cara, sin que queden huecos por donde puedan salir las gotículas de saliva al exterior. Es importante recordar que no debemos quitarnos la mascarilla para hablar, toser o estornudar y, mientras la llevemos puesta, deberemos evitar tocarla, podríamos autocontaminarnos. Si la tocamos, nos lavaremos bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.

Para quitarnos la mascarilla, siempre debemos hacerlo por la parte de atrás de las orejas o de la cabeza, sin tocar la parte frontal y desecharla en un cubo de basura, mejor con tapa y en bolsa cerrada. Es importante no utilizar la mascarilla sucia y, si está húmeda o deterio-



rada, deberemos sustituirla por otra. Se recomienda no usar la misma mascarilla por un tiempo superior a cuatro horas. No deberemos reutilizar la mascarilla a no ser que sea higiénica reutilizable. Las mascarillas higiénicas tanto de un solo uso (UNE64) como reutilizables (UNE 65) deberán cumplir la normativa de la Unión Europea para asegurarnos de que cumplen los requisitos necesarios.

Lavado de manos

Deberemos lavarnos las manos siempre que estén sucias, después de ir al baño, antes de comer o al llegar a casa después de estar en la calle o en zonas concurridas. Siempre, con agua y jabón preferentemente, y si no tenemos, con solución hidroalcohólica. Evitaremos tocarnos la boca, la nariz y los ojos para prevenir una posible

contaminación si las manos no están limpias.

Distancia interpersonal

Es necesario, además, resaltar la importancia de mantener la distancia interpersonal de al menos 1,5 m; limitar el número de personas con las que nos relacionamos; elegir, preferentemente, actividades al aire libre o en espacios bien ventilados, evitando los lugares que están muy concurridos.

Restricciones de movilidad

Recuerda también que es muy importante cumplir con las restricciones de movilidad.

También deberemos quedarnos en casa si tenemos síntomas compatibles con la COVID-19, si se está esperando el resultado de una prueba diagnóstica o si se ha tenido contacto con alguna persona con COVID-19.

ACTUALIDAD | Con 1.703.844 visitas, un 27% más que en 2019

Récord de accesos y de trámites electrónicos en la web municipal en 2020



Durante el año pasado, la web municipal registró 1.703.844 accesos, con un crecimiento de un 27% con respecto a 2019. Los usuarios de la web municipal se sitúan en 789.000. En 2020, se ha conseguido atraer a un 21% de nuevos usuarios, lo que ha hecho que el número de visitas globales haya crecido en 360.000, con más de seis millones de páginas vistas a lo largo del año.

‘Info Coronavirus’

La sección más visitada de la web municipal ha sido *Info Coronavirus* (que está recopilando toda la información sobre la COVID-19) con 116.000 accesos, seguida de la

pestaña *Trámites-Sede* con 102.000. Seis de cada diez accesos a alcobendas.org se hacen desde móviles y tabletas.

Trámites electrónicos

En 2020, aumentó un 75% el número de tramitaciones electrónicas, gracias al esfuerzo que la institución ha realizado para facilitar las gestiones *online* a la ciudadanía y las empresas. Actualmente, pueden realizarse a través de la web municipal 145 trámites, la mitad de todas las gestiones municipales.

El año pasado se completaron 94.499 tramitaciones electrónicas, principalmente reservas deportivas (47.271), un 40% fueron gestiones como certificado de empadronamiento, presentación de instancia general o trámites relacionados con la bolsa de empleo, y también 2.263 trámites relacionadas con los tributos.

El concejal de Innovación y Transformación Digital, Roberto Fraile, ha subrayado que se está ultimando la nueva web municipal, que se lanzará este año y que “uno de los objetivos prioritarios es aumentar el número de trámites para que los vecinos puedan realizar sus gestiones cómodamente desde casa”.

Apertura de los comercios locales el 25 de enero, día festivo

El próximo lunes, 25 de enero, es fiesta en Alcobendas, pero muchos de nuestros comercios abrirán sus puertas para seguir ofreciéndote sus mejores servicios y productos. Aprovecha este día para beneficiarte de

todo lo que el pequeño comercio puede ofrecerte: calidad, cercanía y amabilidad al mejor precio.

El comercio que da vida a las calles de Alcobendas nos necesita más que nunca y, en estos momentos en los que se recomienda realizar los desplazamientos indispensables y por el menor tiempo posible, seguro que cerca de casa

tenemos un comercio al que acudir.

Cancelación

La presentación del libro *Guía práctica de TikTok. La aplicación de vídeos cortos de más éxito en la actualidad*, de Beatriz Iznaola, programada para hoy viernes, ha sido cancelada.





SALUD | Los miércoles 3 y 10 de febrero, en el Centro de Arte

Cómo mantener la salud con un mejor estilo de vida

El Ayuntamiento reactiva los cursos sobre salud con uno específico sobre *Calidad de Vida y Salud*, que se impartirá en febrero. Profesionales del Servicio de Salud explicarán cómo los hábitos de vida influyen en la salud y en la prevención

de enfermedades.

Los hábitos saludables inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Es muy importante la alimentación que aporte una serie de nutrientes esenciales que necesita el organismo y en una canti-

dad adecuada, pero también el descanso, la higiene corporal y postural y la práctica de una actividad física y/o deporte correctamente planificada.

Plenas garantías sanitarias

Este curso se impartirá los miércoles 3 y 10 de febrero, de 10 a 12 h, en el Centro de Arte Alcobendas, cumpliendo con todas las medidas sanitarias: control de aforo, uso obligatorio de mascarilla y distancia interpersonal. La inscripción es gratuita y se realiza llamando, a partir de hoy, viernes 22 de enero, al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h. Las plazas son limitadas (15 alumnos).

Centro de Empresas Municipal

El Centro de Empresas Municipal ofrece una oportunidad de emprendimiento única. Desde 60 euros al mes, con la aplicación de la cuota aprobada en las ordenanzas municipales para 2021, podrá disponer de su propia oficina, sala de reuniones, servicio de recepción y plaza de aparcamiento (también para las visitas), además de un servicio de asesoramiento permanente para el impulso de su actividad empresarial.

Asimismo, el centro está dotado de conexión wifi, equipos multifunción (impresora, escáner, copiadora...) a disposición de las empresas usuarias del mismo, de manera que contará con todos los medios necesarios para el ejercicio de su actividad.

El evidente ahorro en inversiones que supone el desarrollo de su empresa en el Centro de Empresas Municipal le permitirá destinar sus activos al despegue de su negocio. Además, podrá trabajar en un entorno colaborativo y dinámico, con empresas jóvenes, donde las oportunidades

de negocio surgen al mismo ritmo que fluyen las ideas y la innovación. Si quiere emprender o cuenta con un negocio de menos de dos años de antigüedad, contacte con el Centro de Empresas Municipal (teléfono 91 484 18 00, correo electrónico centroempresas@aytoalcobendas.org). Si lo prefiere, visite directamente las instalaciones en la calle Ramón y Cajal, 5, donde podrá ver las oficinas disponibles. Más información: en la web municipal alcobendas.org, en el apartado *Empresas, Empleo y Comercio/Centro de Empresas*.

Pleno Municipal

La próxima sesión ordinaria del Pleno Municipal será el jueves 28 de enero, a las 10 h, en el salón de sesiones. El orden del día se puede consultar en alcobendas.org. La sesión plenaria se podrá seguir en la crónica que se hace a través de Twitter en [#PlenoAlcobendas](https://twitter.com/ALCBDS_Pleno), por *streaming* y en el canal YouTube del Ayuntamiento.



cultura en familia



actividades para público familiar
FINES DE SEMANA EN ALCOBENDAS

ENERO - MARZO 2021

teatro / música / cine / danza / talleres / animación /
cuentos / museos / arte / y mucho más...



Enero

SÁBADO 23 • 18 h.

CONCIERTO 'FETÉN FETÉN'

Festival INVERFEST

Auditorio Paco de Lucía del
Centro Arte Alcobendas.

A partir de 4 años.

Precio: 4 y 6 €.

DOMINGO 31 • 18 h.

LA VUELTA AL MUNDO EN 80 DÍAS

Teatro Auditorio
Ciudad de Alcobendas.

A partir de 5 años.

Precio: 4 y 6 €.

Febrero

**VIERNES 12, 19 Y 26 •
17:30 h.**

'POR LAS RAMAS'. COLECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ALCOBENDAS

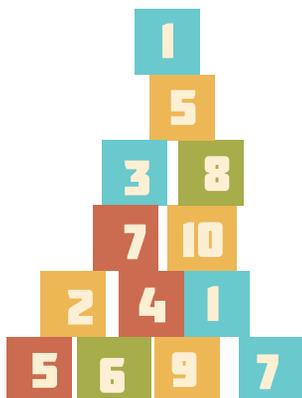
1, 2, 3... ¡FOTO!

**Taller sobre fotografía
y patrimonio.**

Centro de Arte Alcobendas.
De 7 a 17 años.

Inscripciones: en la web
actividadespatrimoniocm.
es.

Gratuito.



**SÁBADOS 13, 20 Y 27 •
11:30 y 17:30 h.**

'POR LAS RAMAS'. COLECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ALCOBENDAS.

1, 2, 3... ¡FOTO!

**Taller sobre fotografía
y patrimonio.**

Centro de Arte Alcobendas.
De 7 a 17 años.

Inscripciones: en la web
actividadespatrimoniocm.
es.

Gratuito.

SÁBADO 20 • 12 h.

LAS OLIMPIADAS DE LAS MUJERES

Centro de Arte Alcobendas.
De 6 a 12 años.

Inscripciones: en el SAC,
desde el 3 de febrero.

**VIERNES 26 • 17 y 18:10
h. SÁBADO 27 • 17 y
18:10 h.**

ALCOBENDAS EN PAÑALES

**Cuentos pequeños
como una hormiga.**

Online, a través de enlace
en Facebook de Mediatec-
cas @ALCBDS_Mediatec.

SÁBADO 27 • 12 h.

'CUENTACUENTOS' INFANTIL

**Una niña en África
me contó.**

Centro Cultural Pablo Igle-
sias u *online* (dependiendo
de la normativa sanitaria).

De 3 a 7 años.

Inscripción: gratuita, desde
el 26 de febrero, de 10 a
21 h, en el teléfono 607
653 459.

Marzo

VIERNES 5 Y 12 • 17:30 h.

'POR LAS RAMAS'. COLECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ALCOBENDAS.

1, 2, 3... ¡FOTO!

**Taller sobre fotografía
y patrimonio.**

Centro de Arte
Alcobendas.

De 7 a 17 años.

Inscripciones: en la web
actividadespatrimoniocm.
es.

Gratuito.

SÁBADO 6 • 12 h.

TALLER 'EL VIAJE DE FRIDA'

Centro de Arte Alcobendas.
De 6 a 12 años.

Inscripciones: en el SAC,
desde el 16 de febrero.

Gratuito.



SÁBADO 6, 13 Y 20 •

11:30 y 17:30 h.

'POR LAS RAMAS'.

COLECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ALCOBENDAS

1, 2, 3... ¡FOTO! Taller sobre fotografía y patrimonio.

Centro de Arte de Alcobendas.

De 7 a 17 años.

Inscripciones: en la web actividadespatrimoniocm.es.

Gratuito.

DOMINGO 7 • 18 h.

LAIKA

Teatro Auditorio

Ciudad de Alcobendas.

A partir de 6 años.

Precio: 4 y 6 €.

DOMINGO 21 • 18 h.

EL CIRCO DEL PAYASO TALLARÍN

Teatro Auditorio

Ciudad de Alcobendas.

A partir de 4 años.

Precio: 4 y 6 €.

VIERNES 26 • 11:30, 17 y

18:10 h. SÁBADO 27 • 17

y 18:10 h.

ALCOBENDAS EN PAÑALES

Abuela, cuéntame un cuento.

De 10 a 36 meses.

Centro Cultural Pablo Iglesias u *online* (dependiendo de la normativa sanitaria).

Inscripción: gratuita, en

el SAC, desde el 23 de marzo.

SÁBADO 27 • 12 h.

'CUENTACUENTOS' INFANTIL

Cuentos de la tierra.

De 3 a 7 años.

Centro Cultural Pablo Iglesias u *online* (dependiendo de la normativa sanitaria).

Inscripción: gratuita, desde el 26 de marzo, de 10 a 21 h, en el teléfono 607 653 459.



VENTA DE LOCALIDADES

- Espectáculos de enero y febrero del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y del Auditorio Paco de Lucía: disponibles en la taquilla de Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y en www.giglon.com. Los espectáculos de marzo se ponen a la venta el 18 de febrero.
- El precio de la entrada para los menores de 0 a 2 años en los espectáculos familiares tiene un descuento del 50%.

Actividades con inscripción:

- Las inscripciones se realizarán en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC), exclusivamente de manera telefónica, de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, en los teléfonos 010 (llamada local) o 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde móviles).
- Las inscripciones en los *cuentacuentos* se realizan en el teléfono 607 653 459, de 10 a 21 h.
- Las actividades familiares de acceso libre son gratuitas, hasta completar aforo de seguridad.

Importante:

Como norma general, la venta de localidades y la distribución de invitaciones están limitadas a un máximo de cuatro por persona para espectáculos en el Centro Cultural Pablo Iglesias y en Espacio Miguel Delibes y a un máximo de ocho por persona para espectáculos en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. En el caso de los grupos, será de 20 a 50.

Las **familias numerosas** podrán adquirir localidades sin límite, en función del número de miembros que figuren en el *libro de familia*.

■ Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas:

C/ Blas de Otero, 4.

Teléfono: 91 659 77 21.

Horario de taquilla: de martes a viernes (no festivos), de 18 a 20 h, y una hora antes del inicio del espectáculo.

■ Centro de Arte Alcobendas:

C/ Mariano Sebastián Izuel, 9.

Teléfono: 91 229 49 40.

Apertura los días de función en el Auditorio Paco de Lucía: desde una hora antes del inicio.

giglon
.com

Internet y teléfono:

www.giglon.com

902 733 797.



www.alcobendas.org |  



ACTOS RELIGIOSOS | La misa de las 13 horas se podrá seguir por 'streaming' en YouTube

La Hermandad organiza cinco misas el día de la festividad de la Virgen de la Paz

La Hermandad Nuestra Señora de la Paz ha organizado para el domingo 24 de enero, festividad de la patrona, cinco misas en la iglesia de San Pedro Apóstol. Los servicios religiosos se oficiarán a las 9, 10, 11, 13 y 19 h, y en todos ellos la entrada será libre, hasta completar el aforo estipulado por la Consejería de Sanidad, que es de 80 personas.



En los canales 'YouTube'

No obstante, desde la Hermandad se pide a sacerdotes y vecinos que eviten acudir a estos oficios y que disfruten desde sus casas de la misa de las 13 h, que se emitirá a través de los canales YouTube tanto de la Hermandad

como del Ayuntamiento de Alcobendas.

Al finalizar cada una de las misas, el templo se desalojará en su totalidad, no pudiendo quedar ninguna persona en su interior, para proceder a su desinfección. La Hermandad, la Policía Nacional, la Policía Local y Pro-

tección Civil controlarán el aforo y velarán por el cumplimiento de las medidas sanitarias, especialmente el uso correcto de la mascarilla y la distancia interpersonal. Además, las puertas centrales de la iglesia permanecerán abiertas en todo momento para ventilar el espacio.

'Escuela de Invierno' de la Casa de la Mujer. Talleres

DIRIGIDOS A MUJERES Y HOMBRES:

¡Me siento bien! Se trabajarán técnicas para gestionar el estrés y mejorar el bienestar. Del 1 de febrero al 22 de marzo, los lunes, de 10 a 12 h.

¿Somos lo que vemos? El cine, la televisión, la publicidad, las series... muestran estereotipos sexistas que mantienen la desigualdad. Del 2 de febrero al 23 de marzo, los martes, de 17 a 19 h.

Igualdad para principiantes. Reflexión sobre qué es la igualdad de género. Miércoles 17 y 24 de febrero, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDOS A MUJERES:

Un placer conocerme. Taller de sexualidad. Poco a poco, se han ido desmontan-

do determinados roles y estereotipos y redescubriendo nuevas formas de sentir. Del 3 de febrero al 24 de marzo, los miércoles, de 17 a 19 h.

Creatividad para una vida sostenible.

Descubriremos maneras de dar una segunda oportunidad a determinados objetos (una camisa antigua, un viejo macetero, un portavelas roto, pequeños retales...). Del 5 de febrero al 12 de marzo, los viernes, de 10:30 a 12:30 h.

INSCRIPCIÓN, EXCLUSIVAMENTE TELEFÓNICA: abierta en el Servicio de Atención Ciudadana, teléfonos 010 (desde fijos) y 91 296 90 88 (desde móviles y desde fuera de Alcobendas).

Los talleres son gratuitos y se realizarán en la Casa de la Mujer.



Nuevos cursos de la Escuela de Participación e Innovación Ciudadana



La Escuela de Participación e Innovación Ciudadana es un espacio donde compartir conocimiento y experiencias de formación entre la ciudadanía gratuitamente. En este mes de enero, incorpora dos nuevas experiencias formativas *online*. La primera de ellas, **Recursos digitales para mantener activa vuestra Asociación**, es de 12 horas de duración, va dirigida a las asociaciones del municipio y en ella se profundizará en aquellas herramientas y recursos digitales que pueden servir para mejorar

los procesos de trabajo en equipo e internos y los procesos de comunicación de la asociación.

La segunda experiencia formativa, **Situación de las mujeres de Nicaragua y las intervenciones municipales de cooperación al desarrollo en torno a los ODS**, se realizará en formato *webinar* y se centra en el ámbito de la cooperación al desarrollo y en el empoderamiento de la mujer. El principal objetivo de este taller digital es la concienciación sobre la situación de las mujeres de Nicara-

gua y las intervenciones municipales de cooperación al desarrollo en torno a los *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*, centrándose en las experiencias vivenciales de un proyecto de cooperación de la Fundación Promoción Social. El curso será el próximo viernes, 29 de enero, de 16 a 18 h, y es necesario inscripción previa.

Más información sobre las inscripciones y otras experiencias formativas abiertas: en alcobendas.org.



BREVES. EXPOSICIÓN DE PINTURA. *La abstracción desde el cerro* muestra la trayectoria artística de Miguel García Cofrades, vecino de Alcobendas desde hace más de 40 años y alumno aventajado de pintura de la Universidad Popular. Su obra es diversa, tanto por su contenido como por la variedad de técnicas y soportes empleados, y su inspiración se basa en un amplio abanico de conceptos y de investigación de nuevas

formas de hacer arte abstracto. Podemos verla en la Ciudad Deportiva Valdelastrillas hasta el 14 de marzo, de 10 a 21 h.

‘ENCUENTRO CON AUTORES’. El viernes 29 de enero, a las 19 h y en directo, en modo *online*, charlaremos con **Alex Rovira**, escritor, economista, conferenciante internacional y consultor. Ha publicado numerosas obras, siendo algunas de ellas las más vendidas en literatura de no ficción. Un encuentro para hablar sobre *Claves poderosas en tiempos de transformación* y en el que detenerse en algunas de sus obras más conocidas, como *La buena vida*, *La buena suerte*, *Los siete poderes* o *El laberinto de la felicidad*. El acceso a este encuentro se realizará mediante un enlace que se difundirá en las cuentas de Mediatecas en las redes sociales.



[] **MANUEL VILARIÑO**
(La Coruña, 1952). Premio Nacional de Fotografía 2007

Otras obras en la Colección:

- *Fouciño*. 1984.
- *Paxaros mortos con martelo*. 1988.

Partiendo de las posibilidades poéticas y de introspección de la fotografía, en relación con la naturaleza, Manuel Vilariño confronta aves con diversos objetos, sobre un fondo blanco que resalta la asociación entre los perfiles de las figuras, creando una relación basada tanto en el parecido como en su paradoja.



1, 2, 3 foto / en las hojas de los árboles

Del 28 de enero al 29 de mayo de 2021.

Sala Permanente.



Horario de la sala de exposiciones:

De lunes a sábado, de 11 a 20 h.

Domingos y festivos, cerrado.



CULTURA | El próximo miércoles, 27 de enero, a las 19 horas

Disfruta de la ópera 'Otelo' con máxima calidad por solo 4 euros

El próximo miércoles, 27 de enero, a las 19 h, el público de Alcobendas tiene otra cita con la ópera en gran pantalla: *Otelo*.

Con la penúltima ópera de Giuseppe Verdi, basada en el texto de Shakespeare, continúa el ciclo de proyecciones de espectáculos de

ópera producidas por el Teatro Real en pantalla grande, con sistema de alta fidelidad y gran resolución de imagen en el Auditorio Paco de Lucía. Es una forma muy accesible de disfrutar de estas obras dramáticas y musicales con la máxima calidad. Las entradas tienen un precio de cuatro euros y están a la venta en la web giglon.com y en la taquilla del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. El mismo miércoles 27 de enero, también podrán adquirirse en la taquilla del Centro de Arte Alcobendas desde las 18 h. La siguiente cita, la última de este ciclo, será el miércoles 24 de febrero con *La prohibición de amar*.



BREVES. TEATRO CON VERÓNICA FORQUÉ.

El sábado 23 de enero, a las 20 h, llega al Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas *Las cosas que sé que son verdad*, del laureado dramaturgo Andrew Bovell. Protagonizada por Verónica Forqué, que recibió el Premio Max 2020 por su papel en esta obra: una madre de familia con cuatro vástagos, es un retrato intenso sobre la familia, destapando fisuras en lazos que aparentaban ser firmes. Entradas: 12 y 18 euros, a la venta en giglon.com y en la taquilla del Teatro Auditorio.

UNA JOYA TEATRAL: 'CONSERVANDO MEMORIA'.

El jueves 28 de enero, a las 20 h, el público de Alcobendas podrá disfrutar en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas de una preciosa pieza teatral con una inmensa capacidad de llegar a las emociones del espectador. Izaskun Fernández y Julián Sáenz-López escriben y construyen esta obra, en la que interrogan a sus abuelos sobre su vida pasada con gran delicadeza y una belleza conmovedora. La poesía, el amor, los recuerdos, los olores y las emociones son los que configuran la vida de todas las personas. Entradas: 10 euros.





TEATRO | El domingo 31 de enero, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

‘La vuelta al mundo en 80 días’

El Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas cierra la temporada con una propuesta familiar: *La vuelta al mundo en 80 días*. Veremos al aventurero Phileas Fogg y a su inseparable compa-

ñero Passepartout en el intento de ganar su apuesta y dar la vuelta al mundo en solo 80 días, toda una hazaña en 1872, cuando se escribió esta historia. Teatro Mutis lleva más de 25 años

llevando sus espectáculos para todos los públicos a plazas, teatros y festivales. Son siempre recibidos con entusiasmo por sus montajes divertidos, participativos y entusiastas.

Las entradas tienen un precio de cuatro euros en anfiteatro y de seis en patio de butacas y están disponibles en la taquilla del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y en la web giglon.com. Los niños y niñas de 0 a 2 años tienen un descuento del 50% y la promoción 3+1 está disponible (compras tres entradas y la cuarta sale gratis).

La función es el domingo 31 de enero, a las 18 h.

BREVE. ACTIVIDADES EN FAMILIA. Imagina ofrece actividades en familia para pasar una tarde entretenida. En *Pinta en familia*, lo pasaréis muy bien pintando un retrato que después podréis llevaros a casa. En *Masaje en familia*, se darán pistas, de una forma sencilla, para trabajar el bienestar y el autocuidado. Las actividades se realizarán en Imagina el viernes 29 de enero, de 17:30 a 19 h. Existen 15 plazas para familias con niños y niñas a partir de 4 años (un adulto por menor). Las inscripciones se realizan en la web de Imagina imaginalcobendas.org y tendrán prioridad las personas empadronadas en Alcobendas. Las actividades se llevarán a cabo si la situación sanitaria lo permite.

Horario especial de exámenes

MEDIATECAS MUNICIPALES

Las mediatecas municipales ponen a disposición de los estudiantes sus salas de estudio para facilitar la preparación de los exámenes.

Además de las salas de estudio de las mediatecas Anabel Segura y Pablo Iglesias, abiertas en su horario habitual, la sala de estudio de la Mediateca Centro de Arte Alcobendas abrirá, hasta el 7 de febrero, también los domingos y el festivo 25 de enero de 10 a 21 h.

Recordamos que, por necesidades de seguridad sanitaria, el aforo de las salas

es reducido y es obligatorio el uso de la mascarilla.

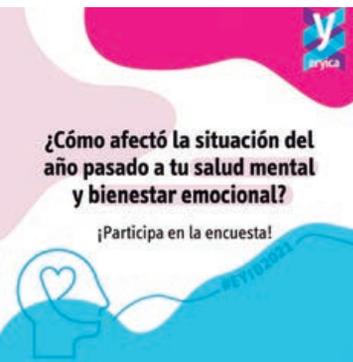
Celebración del 40º aniversario de la Escuela Infantil La Chopera

La Escuela Infantil La Chopera cumple 40 años en febrero de 2021 y está preparando una celebración. Quiere contactar con los alumnos que han pasado por la escuela desde la primera promoción, que fue en 1981. Las personas interesadas pueden ponerse en contacto con la escuela en el teléfono 91 661 75 08 o en el correo electrónico eichopera@aytoalcobendas.org.



IMAGINA | Participa en la encuesta que te propone la agencia europea Eryica

El bienestar emocional, protagonista del ‘Día Europeo de la Información Juvenil’



En abril se celebrará el *Día Europeo de la Información Juvenil*. El objetivo de este año es animar a los jóvenes a exteriorizar las emociones, problemas y temores y concienciar sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional.

Con este motivo, la Agencia Europea para la Información y el Asesoramiento de los Jóvenes (Eryica) organiza la campaña *Conócete a ti mismo. Pide ayuda*. En una primera parte de esta campaña, ha preparado una encuesta di-

rigida a jóvenes en la que puedes participar, hasta el 31 de enero, en el enlace que encuentras en la web imaginecobendas.org.

En una segunda fase, se invitará a los jóvenes a que expliquen cómo están lidiando con su salud mental y qué consejos pueden dar a otros en su situación para ayudarlos. Se recogerán los testimonios en dibujos.

El 17 de abril se publicará un corto de animación en diferentes idiomas.

Eryica creará una página con los testimonios e información útil sobre cómo buscar ayuda en salud mental. Esta página también incluirá el proceso que sigue un joven desde el momento en que siente que algo no va bien hasta que el trabajador de juventud finaliza su seguimiento. La página estará disponible en inglés, español, francés e italiano.

Objetivos de la campaña

2020 ha sido un año lleno de desafíos, con cambios significativos que han llevado a un clima de miedo e incertidumbre. Debido a esta situación, la salud mental se ha convertido en menos tabú, pero aún queda mucho por hacer. Por ello, la campaña 2021 tiene como objetivo:

- Iniciar un debate y dar voz a los jóvenes para que hablen con libertad sobre temas de salud mental.
- Ser un altavoz para acabar con el estigma de la salud mental entre los jóvenes.
- Normalizar la necesidad de pedir apoyo para tu bienestar emocional.
- Mostrar la profesionalidad y cercanía de los informadores juveniles respecto a la salud mental y el apoyo en el bienestar, así como proporcionar herramientas y recursos para hacer frente a cualquier problema.

BREVE. TALLER ‘USO Y GESTIÓN DEL TIEMPO EN TUS ESTUDIOS’.

Si entre los propósitos para este año has incluido ideas del tipo “necesito organizarme mejor, tengo que aprovechar más el tiempo, voy a planificar mis tareas...”, desde las asesorías Psicológica y de Estudios de Imagina te ayudan a ponerlas en marcha en este taller.

La planificación y organización del tiempo de estudio es fundamental para al-

canzar el éxito académico y conseguir tus objetivos. Si quieres conocer algunas técnicas, puedes inscribirte en el taller gratuito, práctico y *online* que se llevará a cabo el miércoles 27 de enero, a las 18 h.

El taller va dirigido a estudiantes de secundaria y bachillerato. Reserva tu plaza y amplía la información en la web de Imagina (imaginecobendas.org).



Las instalaciones deportivas comienzan a retomar las actividades tras el temporal

Durante toda la semana, los trabajadores del Patronato Municipal de Deportes, junto a voluntarios de los clubes deportivos y los servicios municipales, han trabajado para adecuar las instalaciones deportivas y poder retomar su uso lo antes posible; se espera que la semana próxima se alcance la normalidad.

Se han reiniciado las actividades del Abono Deporte. Todavía no comenzarán determinadas actividades que se hacen en el exterior hasta que las instalaciones estén practicables. Puede consultar los equipamientos abiertos, horarios y actividades en alcobendas.org.

**LOS
LUNES**

Plaza de la Ciudad
Deportiva Valde las Fuentes
Avda. Miguel de Cervantes
⌚ De 9:00 a 14:00 h

Por favor, respete las recomendaciones
de las autoridades sanitarias.

**Mercadillo
Semanal**
ALCOBENDAS

**LUNES 25 DE ENERO
REAPERTURA**

TRABAJO

OFERTA

BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

Abogado de gestión de deuda. Experiencia mínima de 6 meses en el área de recobro. De 9 a 18:30 h, de lunes a jueves, y de 9 a 15 h, a los viernes. Incorporación inmediata. Alcobendas. dina.correia@servdebt.es

Repartidor y notificador en los municipios de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes con conocimiento del callejero de estos municipios y experiencia. Carné de conducir y coche propio. De lunes a sábado. juanmfrutos@hotmail.com

Administrativo y contabilidad con experiencia en puestos similares. Excel avanzado. Contrato indefinido. Tiempo completo. Tres Cantos. rrhh@clover-sgm.es

Gestor de obra con Ingeniería Superior o Técnica de Obra Civil o Arquitectura Técnica. Experiencia mínima de 3 años y nivel fluido de alemán. Düsseldorf. marianne.bolz@shoots.es

Grabadora de datos. Para hacer trabajos esporádicos puntualmente. Alcobendas. 652 123 278.

Estas son algunas de las ofertas que se han gestionado en la Bolsa de Empleo y que no han sido cubiertas con las personas inscritas y de alta. Puede consultar más ofertas en alcobendas.org,

dentro de la sección **Empresas, Empleo y Comercio, en Bolsa de Empleo.**

DEMANDA

Clases de italiano y español para extranjeros, traducciones de todo tipo de idiomas, italiano, francés, alemán, hebreo y español. 604 237 691.

Conductor, auxiliar de servicios, ayudante de pladur y pintura. 643 572 041.

Limpieza, plancha, cuidado de personas mayores y niños. 656 570 967.

Busco trabajo por horas, por las mañanas, tardes o fines de semana, limpieza y plancha. 638 049 101.

Licenciada en Filología Francesa y experiencia en dar clases de francés. 665 430 039.

Clases de apoyo a ESO y universidad, todas las materias; ayuda en la preparación de exámenes y trabajos; clases para adultos y acceso a universidad a mayores de 25 años. 650 405 372.

Interna para cuidado de personas mayores. 656 310 911.

Externa, interna, limpieza, plancha, cuidado de niños y personas mayores, con cocina. 631 001 886.

Clases de inglés, profesora nativa, énfasis en fluidez en la conversación. A domicilio y oficinas, todos los niveles. Estudiantes y profesionales, preparación de certificados Trinity, Cambridge. 666 976 914.

Auxiliar de geriatría para el cuidado de personas mayores, limpieza, cocina, dar medicación, aseo. 699 003 707.

Cuido personas mayores y niños; servicio doméstico, plancha; hago la compra; también estética a domicilio. 695 917 865.

Busco trabajo por horas, media jornada o jornada completa. 608 356 348.

Limpieza en general, oficinas, portales, casas, por horas. 663 350 316.

Ingeniero químico da clases de matemáticas, física y química a alumnos de ESO, bachillerato y selectividad; experiencia en técnicas de estudio y enseñanza personalizada. 637 341 982.

Cuidado de mayores o niños, servicio doméstico, limpieza en general, por horas o media jornada. 663 874 930.

Auxiliar de enfermería para cuidado de personas mayores por horas y fines de semana. 671 189 592.

Limpieza, plancha, por horas, mañanas, tardes y fines de semana. 638 049 101.

Auxiliar de geriatría cuida a personas mayores, encamadas o válidas, en turno de tarde. 602 613 929.

Limpieza, pintura, peón de construcción o conserje. 601 048 259.

VIVIENDAS

VENTA

Piso de 84 m en el Paseo de Europa, salón independiente, office, cocina amueblada, tres dormitorios amplios, baño completo y dos balcones con vistas a zonas verdes. 160.000 €. 648 883 257.

Casa de pueblo, zona Tarancon (Cuenca), y casa en Alcobendas, también se alquila. 652 123 278.

ALQUILER

Habitación con armarios en piso cerca del metro Marqués de la Valdavia; gastos incluyen calefacción e internet. 672 810 187.

Habitación a persona sola, no fumadora, zona La Gran Manzana, no se admiten mascotas. 300 €, gastos incluidos calefacción e internet. 693 050 830.

Habitación a persona sola, no fumadora, en c/ Orense. 300 €, gastos incluidos. 634 124 558.

Habitación para chica sola, amueblada y en buen estado, con televisión, wifi, calefacción, cerca del metro Marqués de la Valdavia. 300 €, gastos incluidos. 680 873 508.

Habitación con terraza para chicas en piso reformado, ambiente familiar. 639 771 792.

VEHÍCULOS

BMW 320, color gris, siempre en garaje, tapicería de cuero, todos los extras, año 2002. 4.000 €. 651 653 318.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo **plaza** de garaje en Avenida de Madrid. 10.000 €. 696 445 842.

Vendo **trastero** amplio y local en el centro. 652 123 278.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Fuego. 626 323 036.

Alquilo **plaza** de garaje compartida, de lunes a viernes, 9 a 20 h, en zona Centro de Arte. 40 €. 635 589 365.

Alquilo **trastero** en el centro de la ciudad. 609 165 288.

Alquilo **plaza** de garaje doble en Avenida de Madrid. 677 548 668.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Fuego. 626 598243.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Maestro Guerrero. 60 €. 656 344 683.

VARIOS

Escalera de tijera de madera de 5 peldaños, un olivo, tejas de cemento planas, décimos de lotería no premiados para coleccionismo desde el año 1979. 669 517 135.

Monedas antiguas, menaje de hogar, cuadros, sillas, mesa de jardín. 91 843 85 15.

Silla de ruedas para ducha en perfecto estado, poco uso, desmontables los brazos, pies, muy estable. 676 944 031.

Abrijo de nutria, talla 44-46, largo rodilla. 606 796 878.

gracias

ALCOBENDAS

