

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    

CONCIERTO
BENÉFICO

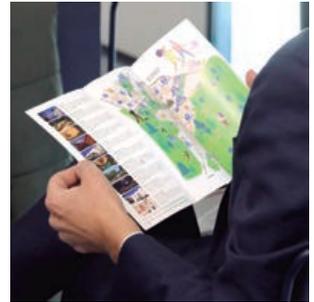


**ALCO
BEN
DAS**
POR
**LA
PALMA**

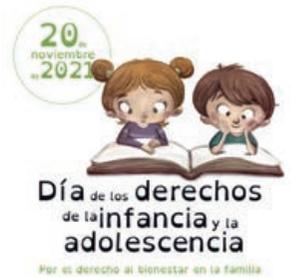
VIERNES 19 NOV
20:30 h

TEATRO AUDITORIO
CIUDAD DE ALCOBENDAS

¡Llenemos el Teatro
Auditorio de solidaridad
por La Palma!



Presentado el plan
'Alcobendas, Destino
Turístico Inteligente'



Celebremos juntos
el 'Día de la Infancia
y la Adolescencia'



El Centro de Arte
muestra 'Miradas
tintinófilas'

Viviendas en alquiler con opción a compra de la calle Navarra, 12

El Ayuntamiento, a través de la Empresa Municipal de la Vivienda (Emvialsa), convoca la adjudicación de viviendas libres disponibles en régimen de arrendamiento con opción a compra situadas en la calle Navarra, 12. Para acceder a esta promoción, es requisito indispensable estar inscrito en el *Registro Permanente de Solicitudes de Vivienda de Emvialsa*, cumplir con todos los requisitos específicos de acceso a esta convocatoria definidos en el reglamento aprobado a tal efecto y formalizar la solicitud de participación en la convocatoria.

El procedimiento de adjudicación de las viviendas no será en régimen de concurrencia competitiva, por lo que el orden de presentación de la solicitud no implicará preferencia alguna a la hora de la selección de posibles adjudicatarios.

Retirada de impresos: descargándolos en la web emvialsa.org, en el apartado *Registro Permanente*; en las oficinas de Emvial-

sa y en el Ayuntamiento de Alcobendas.

Presentación de solicitudes: hasta el 30 de noviembre de 2021. Vía telemática: en el enlace www.emvialsa.org/promoción-navarra. Vía presencial: descargando el impreso de la web de Emvialsa y presentándolo con cita previa en las oficinas de Emvialsa (c/ Carlos Muñoz Ruiz, 7-local). Solicitud de cita previa y más información: en emvialsa.org o en el teléfono 91 490 08 92.

Plazas de aparcamiento en el Parque de Cataluña

Alquiler, alquiler con opción a compra y venta.

Precio del alquiler: 51,30+IVA al mes.

Más información: Empresa Municipal de la Vivienda (Emvialsa), c/ Carlos Muñoz Ruiz, 7. Teléfono: 91 490 08 92.

Correo electrónico:
informacion@emvialsa.org.



En Sietedías echamos de menos Tus cartas

Con motivo de la celebración del **DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA 2021**, te recordamos que la sección **PÁGINA ABIERTA** de la revista municipal **Sietedías** está abierta para ti también.

Escríbenos a Sietedías y envíanos tu carta al correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org o a través de la web municipal en alcobendas.org/es/envia-tu-carta-al-sietedias.

Puedes escribir la carta tú solo o contar con tus amigos, familiares o compañeros del colegio.



Convención sobre los Derechos del Niño:

ARTÍCULO 12:

El niño tiene derecho a expresar su opinión y a que ésta se tenga en cuenta en los asuntos que le afectan.

ARTÍCULO 13:

Todo niño tiene derecho a buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, siempre que ello no menoscabe el derecho de otros.

MEDIO SIGLO EN ALCOBENDAS

Corría el año 1971, cuando, a mis once años, llegaba a este barrio en el que aún vivo, LA ZAPORRA, un barrio en el que, por aquel entonces, era todo campo, casas bajas y algún bloque de dos plantas; los pastores pasaban a unos metros de nuestras puertas con su rebaño de ovejas y cabras; los chavales jugábamos libremente a las canicas, al escondite, al bote bote... Bueno, a correr y jugar por el barrio. Hoy, 50 años después, tengo que decir que me alegro de ser ciudadano de Alcobendas, una ciudad donde tenemos de todo, una ciudad grande y acogedora.

Antonio

HAGAMOS ALGO POR MICHIFUS

En el Parque de Cataluña hace bastante tiempo que se refugia un hermoso gato blanco y negro, de pelo corto. Algunos pensamos que perteneció a una señora mayor que vivía por la zona y lo sacaba a pasear. No sabemos qué puede haber ocurrido, el gatito permaneció en la zona pero no se deja agarrar, solo acepta la comida y agua que le ponemos las habituales paseantes de perritos de la zona. Ha tomado más confianza con algunos y ahora se deja acariciar, pero no podemos alzarlo. Han venido a buscarlo para adoptar algunas personas pero se asusta mucho y desaparece. La lluvia y el frío de la temporada que comienza nos hacen temer por la vida del animalito. Pensamos que en el lugar donde él suele salir a buscar de comer se podría colocar una gatera para que pueda guarecerse del frío y la lluvia.

He visto una experiencia como la que propongo en una plaza de Córdoba en donde el lugar servía

de refugio y control para los gatitos que han sido abandonados. Espero que podamos encontrar la forma de ayudarlo.

Nilda Pérez

VECINOS INCÍVICOS DEL “PORQUE YO LO VALGO”

Como todos los días, hoy he vuelto a circular por la calle Begonia con mi coche, y como todos los días, entre el quiosco y el cajero del Santander, he tenido que pararme y sortear de mala manera a un todoterreno parado en doble fila.

Un vecino de esos que se creen muy guay ha puesto las luces de peligro y se ha bajado un momentito a comprar el periódico, sacar dinero o cualquier cosa de esas que son solo dos minutitos... Claro, no se ha dado cuenta que veinte o cincuenta metros más adelante hay un montón de huecos para aparcar correctamente y que, en ir y volver andando, solo se tarda un momentito.

Un comportamiento incívico de un vecino vago que da muy mal ejemplo y, además de molestar, puede poner al resto de conductores y viandantes en peligro. Pero ellos son así, porque ellos, o su último modelo de coche, ¡lo valen!

Esther, vecina de El Soto

Dirija su carta a SietedíaS a través de la web municipal en <https://www.alcobendas.org/es/envia-tu-carta-al-sietedias> o del correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org.

Los escritos deben llevar nombre, apellidos, dirección, teléfono y número de DNI. SietedíaS se reserva el derecho de publicar tales escritos, así como de extractarlos, si lo considera conveniente, y no se hace responsable de las opiniones vertidas en ellos. No se admitirán escritos que contengan denuncias contra personas, empresas, entidades, etc.



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE
AITOR RETOLAZA
DELEGADO DE COMUNICACIÓN
RAFAEL SÁNCHEZ ACERA

Redacción y publicidad:
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.
28100 Alcobendas (Madrid).
mc.comunicacion@aytoalcobendas.org. Teléfono: 91 659 76 00.

Director:
Antonio Díaz
Coordinación y responsable
de Prensa:
Carmen Rodríguez
Responsable de Publicaciones:
Marisa Martínez
Redacción:
Juan Carlos Herráiz
Susana Longarela
Luis M. Núñez
Responsable de Administración:
Maribel Cifuentes
Diseño:
Elena Méndez
Marta Sanz
Fotografía:
Carmen Martínez
David Villar
Corrección de textos:
Pedro I. Gómez
Apoyo a Redacción:
María Montilla
Colaborador en Fotografía:
Javier Arcenillas

Preimpresión digital:
Departamento de Comunicación

Imprime: **Litofinter**.
Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.
Depósito Legal: M. 3.520-1986
Tirada: **46.200 ejemplares**.
Distribución gratuita.

Suscríbese a Sietedíasdigital en
www.alcobendas.org

Impreso en papel reciclado.





II Asamblea de la Red de Entidades Locales por la Agenda 2030

Avanzando en el cumplimiento de la 'Agenda 2030' y los 'ODS'

Organizada por la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), la pasada semana se celebró en Burgos la II Asamblea de la Red de Entidades Locales por la Agenda 2030. En representación del Ayuntamiento de Alcobendas asistieron el concejal de Hacienda y Planificación, Ángel Sánchez (PSOE), y la concejala de Medio Ambiente, Cristina Martínez (PSOE). Alcobendas forma parte de

esta red y formará parte de los grupos técnicos de trabajo.

En la asamblea se debatieron las claves para que los municipios avancen en la *Agenda 2030*, la coordinación institucional y las oportunidades que se abren para municipios, empresas y entidades al vincularse el cumplimiento de esta agenda a los *Fondos Next Generation* de la Unión Europea y al *Plan de*

Transformación, Recuperación y Resiliencia del Gobierno de España.

Alcobendas ha realizado todo el proceso participativo de su nuevo plan estratégico *Alcobendas Lidera 2030* alineado con los 17 objetivos y 169 metas de desarrollo sostenible auspiciadas por la ONU, y realizará la evaluación técnica de los 114 proyectos presentados al plan según los indicadores de la *Agenda 2030*.

Toda la información del plan estratégico *Alcobendas Lidera 2030*, en este código QR.



El Ayuntamiento asesora a las empresas sobre la Ley General de Discapacidad

A través del *Programa de Fomento del Empleo e Integración Laboral de Personas con Discapacidad*, que lleva a cabo el Ayuntamiento de Alcobendas y la Fundación Goodjob desde el pasado mes de abril, se ha contactado con 254 empresas locales, de las cuales 70 han recibido asesoría personalizada sobre la Ley General de Discapacidad. Como resultado de estas acciones de consultoría, se han gestionado 45 ofertas de trabajo, que, por el momento, han dado como resultado la integración de

ocho personas con discapacidad preseleccionadas por la Bolsa de Empleo.

El colectivo de personas con certificado de discapacidad se ha visto más afectado por el desempleo que la población en general como consecuencia del contexto social que estamos viviendo. Estas iniciativas específicas de empleo para personas con discapacidad no solo contribuyen a la mejora de la situación de estas, sino que provocan que las empresas pongan foco, actúen y asuman como propio este objetivo.

El viernes 19 de noviembre, a las 20:30 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

‘Alcobendas por La Palma’, concierto solidario a favor de los damnificados por el volcán

El Ayuntamiento de Alcobendas y la Fundación Ciudad de Alcobendas, con la colaboración de Cruz Roja, organizan un concierto solidario para recaudar fondos que irán destinados a los vecinos y vecinas de La Palma.

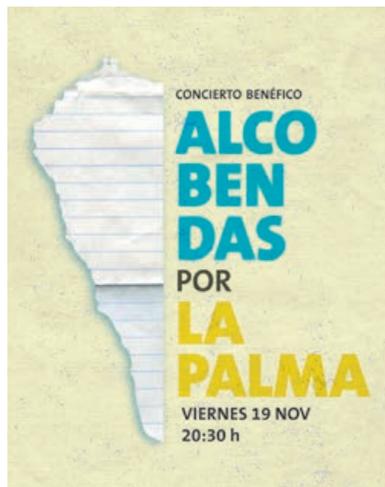
Llenemos de solidaridad el Teatro Auditorio

La *Isla Bonita* sufre la mayor catástrofe de su historia y Alcobendas siempre ha mostrado su carácter solidario cuando y donde se ha necesitado. En esta ocasión, el objetivo es llenar el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas en el **concierto Alcobendas por La Palma, que tendrá lugar el viernes 19 de noviembre, a las 20:30 h. Las entradas tienen un precio de 20 euros y están ya a la venta en giglon.com y en la taquilla del propio Teatro Auditorio.**

El Ayuntamiento de Alcobendas entregará la recaudación a Cruz Roja, que lo destinará a las personas damnificadas.

Artistas en la gala

El concierto contará con las actuaciones del mítico Javier Gurruchaga y la Orquesta Mondragón, de Juan Valderrama, de la cantautora gallega Sés, de la cantautora malagueña María Peláe, del guitarrista Tony Carmona y del compositor y poeta Carlos Catana. Otros artistas se unirán próximamente a esta gala solidaria. La concejal de Cultura, Rosario Tamayo (Cs), ha puesto en valor la generosidad que siempre han mostrado los vecinos y vecinas de Alcobendas y ha manifestado “estar segura de que volverán a ayudar y a solidarizarse en la medida de lo posible con los habitantes de La Palma que han perdi-



do su trabajo, sus casas y todos los recuerdos de una vida”. Tamayo ha señalado que, además de ayudar a los palmeros, “también disfrutarán de una gala muy especial, con actuaciones de artistas que, también generosamente, se han ofrecido a actuar para apoyar esta causa. Tenemos que llenar nuestro Teatro Auditorio”.

Universidad Popular Miguel Delibes

PLAZAS LIBRES

Todavía quedan plazas en los siguientes cursos: *Enseñanza para obtener el título de graduado en ESO. Catálogo de ópera: Fundamentales (nivel I). Catálogo de ópera: repertorio. Momentos estelares de la ciencia. Pintura Adultos (niveles 1 o 2). Dibujo.*

Inscripciones: presencial, en la Universidad Popular Miguel Delibes, y telefónica, en el Servicio de Atención Ciudadana (teléfonos 010 y 91 296 90 88).

MIÉRCOLES EN ABIERTO

- 17 de noviembre, a las 18 h (apertura de puertas: a las 17:45) en la sala *El Cubo*: conferencia **Las inspecciones con drones de activos industriales en energías renovables**, impartida por Miguel Rosa Serván, ingeniero naval y *máster MBA, CEO de Aero-tools* y director de Proyectos I+D Internacionales, que hablará de los usos de la inteligencia artificial para la digitalización y mejora de los procesos. Entrada libre, con aforo limitado.



Con dos espectáculos diferentes, del 1 de diciembre al 9 de enero, en el Parque de Cataluña

Santi Marcilla, subcampeón de 'Got Talent', llenará de magia la Navidad de Alcobendas



El Parque de Cataluña, en pleno corazón de Alcobendas, será este año también el corazón de la

Navidad en nuestra ciudad con una variada oferta de actividades y diversión y, sobre todo, con mucha magia. El mago Santi Marcilla, subcampeón de *Got Talent*, ofrecerá desde el 1 de diciembre al 9 de enero, en horarios de mañana y tarde, dos espectáculos diferentes: *Lo imposible es posible en Navidad* y *El origen de la Navidad*.

La magia de Santi dejó con la boca abierta al jurado y al público de *Got Talent* por su manera de ilusionar, emocionante y asombrosa.

Las entradas ya están a la venta al precio de seis euros en el *marketplace* local comercio.alcobendas.com o a través de este código QR.



'La casita de Papá Noel'

En el Parque de Cataluña nos encontraremos también la *casita de Papá Noel*, que hará las delicias de pequeños y mayores, un espacio *food trucks*, casetas navideñas, atracciones y muchas más sorpresas.

COMERCIO | Este domingo 14, en la Avenida de Valdelasfuentes

Vuelve a Alcobendas el 'Mercado de Productores'



Tras la gran acogida del *Mercado de Productores* celebrado el domingo 10 de octubre, 40 productores de la Comunidad de Madrid y de la zona centro regresan

a Alcobendas este domingo, 14 de noviembre, para ofrecer los mejores productos de nuestra región.

Verduras, fruta, aceite, vinos, quesos, jamones y embutidos, salsas, conservas, miel, pan, empanadas, repostería y mucho más para llenar nuestras neveras y alacenas... Tampoco faltarán música y animación a la hora del aperitivo.

El *Mercado de Productores* nos espera en la Avenida de Valdelasfuentes, esquina con la calle José Hierro, de 10 a 16 h.

Universidad Popular Miguel Delibes

EXPOSICIÓN

'SELFIES DE ANTAÑO'

Trabajo fotográfico de los alumnos de 2º de Bachillerato de Artes del IES Francisco Giner de los Ríos.

Se les planteó que se hicieran fotografías como si fueran su tatarabuelos o tatarabuelas a mediados del siglo XIX, intentando imitar vestuario, mobiliario, detalles... .

Hasta el 13 de diciembre, de 9 a 20 h, de lunes a viernes. Entrada gratuita (uso obligatorio de mascarilla).



ACTUALIDAD | Incluido en el ‘Plan Director ‘Alcobendas, Destino Turístico Inteligente’

‘acbTUR’, un programa para atraer turismo deportivo, cultural, de negocios... a Alcobendas

Esta semana se ha presentado el programa municipal *Alcobendas Turístico: acbTUR*, una de las primeras actuaciones recogidas dentro del *Plan Director ‘Alcobendas, Destino Turístico Inteligente’*. *acbTUR* incluye cuatro ejes de actuación principales y una treintena de líneas de trabajo específicas alineadas con los planes estratégicos de la ciudad y los principios de sostenibilidad y la *Agenda 2030*.

Los ejes son: creación del destino; posicionamiento de la propia oferta y del destino; profesionalización del sector y acciones de sensibilización; y, por último, comercialización y promoción del destino.

Previo a la presentación de *acbTUR*, se realizó un repaso por las acciones que ya se han ejecutado (primer municipio de Madrid adherido al proyecto de la *Red de Destinos Turísticos Inteligentes*, presencia en *Fitur*, edición del primer folleto turístico de la ciudad...).

Marca turística

Una de las primeras acciones de *acbTUR* ha sido la creación de una marca turística con la que se proyectará Alcobendas y cuyo elemento central es ‘la menina’, uno de los emblemas de la ciudad. La nueva identidad se incluirá en todas las acciones que



A L C O B E N D A S



El alcalde, Aitor Retolaza (Cs), en la presentación del programa.

se lleven a cabo en los principales segmentos turísticos en los que se tratará de posicionar a Alcobendas: el turismo deportivo, el cultural y, especialmente, el de negocio. Un dato interesante es que el turista de negocios realiza un mayor gasto (205 euros diarios) que, por ejemplo, el turista de sol y playa (146 euros diarios).

En el transcurso de acto también se han hecho públicos los resultados de una encuesta realizada sobre Alcobendas como destino turístico. El 50% de los consultados considera “muy positiva” esta acción y un 65%, favorable.

Juntas Municipales de Distrito

- **Distrito Urbanizaciones:** martes 16 de noviembre, de 19 a 21 h, en el Centro Municipal La Esfera. Teléfono de inscripción: 91 659 76 00 (extensión 3721).
 - **Distrito Centro:** miércoles 17 de noviembre, 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 18 de noviembre, de 19 a 21 h, en Espacio Miguel Delibes. Teléfono de inscripción: 91 490 07 40 (extensiones 19957 y 19954).
- Habrá aforo limitado y, para asistir como público, es necesario inscribirse a través de los teléfonos de los distritos.





PERSONAS MAYORES | Curso del Servicio de Salud Municipal

Cómo reforzar la memoria

Debido a la gran acogida que ha tenido el curso *Reforzar la memoria*, presentado por el Servicio de Salud Municipal, y teniendo en cuenta a todas las personas que estaban interesadas en el mismo que no pudieron asistir por motivo de límite de aforo, el Ayuntamiento ofrece nuevamente el curso, que, en esta ocasión, se

realizará los días **22, 24 y 26 de noviembre en el Centro de Nuevas Tecnologías Connect@** (c/ Soria, 43), de 10 a 12 h, cumpliendo con todas las medidas sanitarias frente a la COVID-19: control de aforo, uso de mascarillas y distancia interpersonal de un 1,5 metros.

Los contenidos a tratar serán los conceptos básicos

de la memoria, los olvidos cotidianos, las técnicas que nos ayudan y los hábitos de vida saludable.

El objetivo es ofrecer información para conocer cómo funcionan la memoria y la atención en las personas mayores y utilizar estrategias que faciliten el funcionamiento diario.

El curso es gratuito y las personas interesadas deben inscribirse llamando al Servicio de Salud Municipal, a partir del 15 de noviembre, en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de lunes a viernes, de 9 a 14 h. Las plazas son limitadas.

FOTOGRAFÍA | 'De mayor a menor'

Las Navidades de las personas mayores en su niñez

Vamos camino de diciembre y desde el Servicio de Personas Mayores se pone en marcha la actividad *De mayor a menor. Las Navidades de las personas mayores en su niñez*, para la que es imprescindible la colaboración de quienes nacieron antes de 1957 y que hoy tienen más de 64 años.

Se necesitan fotos en las que se les vea siendo niños en aquellas Navidades de los años 60 (alguna cena familiar, aquella visita a los reyes magos, junto al belén, tomando las uvas o cualquier otro momento entrañable relacionado con estas fechas). Con estas fotos se montará una exposición audiovisual, que podrá verse en las cafeterías de los centros municipales de mayores desde el 20 de diciembre hasta el 10 de enero, y en la web municipal, en el apartado *Personas mayores*. Este audiovisual también podrán disfrutarlo

en las aulas de los colegios cuyos escolares escribieron el año pasado sus cartas de Navidad a la gente mayor de Alcobendas que vive sola. Es una forma de agradecer este gesto, uniendo corazones infantiles en la distancia y en el tiempo, desde el niño que todos hemos sido, y porque "amor, con amor se paga".

Se pueden enviar las imágenes por *whatsapp* a cualquiera de estos números: 663 653 488, 673 490 087 o 663 654 023; o al correo electrónico *actividadmayores@aytoalcobendas.org*, indicando nombre y apellidos y edad aproximada en el momento de la imagen.

Las fotografías se pueden enviar desde el 15 al 25 de noviembre, asumiendo que quienes aparecen en la imagen dan su consentimiento para su publicación para el fin al que se destina.

CIUDAD | El vicealcalde, Rafa Sánchez Acera, ha visitado las instalaciones de esta empresa

Casado Montes, 88 años ofreciendo servicios de transporte público a los vecinos de Alcobendas

Miguel Casado Arroyo fue el fundador y primer conductor de Autobuses Montes en 1933. 88 años después, es su hijo Doroteo quien dirige esta empresa, que aún presta servicio con seis líneas regulares de autobuses a Madrid, Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes, a las universidades Comillas y Autónoma y a las urbanizaciones de El Soto de la Moraleja, La Moraleja y El Encinar de los Reyes.

El primer autocar de esta empresa fue un Ford de 21 plazas –del que se conservan aún fotografías– y que, poco después de empezar a funcionar, fue requisado en la Guerra Civil para hacer transporte de tropas republicanas y también de mercancías para abastecer Madrid.

En 1944, Miguel Casado compró la concesión del trayecto Madrid-Alcobendas y, de esta manera, comenzó a funcionar el primer autobús que comunicaba Alcobendas con la capital.

La empresa Casado Montes es un auténtico museo de la automoción: antiguos autobuses en perfecto estado de conservación, fotografías y archivos de su historia, así como otros vehículos de época, que Doroteo ha enseñado al vicealcalde de Alcobendas, Rafael Sánchez Acera (PSOE), en su visita a las instalaciones de esta compañía pionera en la ciudad.



“Ha sido una maravilla recordar con Doro toda la historia de esta empresa familiar. Primero, su padre; luego, su madre, y, ahora, él mismo, mantienen intacta la memoria de la trayectoria de esta casa, que en todos estos años ha ofrecido un servicio público impecable y esencial para la vida de muchos y muchas alcobendenses”, ha manifestado Sánchez Acera.

En la visita, han acompañado al vicealcalde y concejal de Coordinación Territorial los ediles de los distritos Centro y Norte, Alberto Polo (PSOE) y José María Tovar (PSOE), respectivamente.

‘Los Primeros en el Cole’

A partir del 15 de noviembre, se retoma la modalidad de desayunos dentro del programa *Los Primeros en el Cole*.

Las familias ya inscritas y que quieran usar dicha modalidad tienen que hacer el cambio de la misma llamando al SAC (teléfonos 010 y 91 296 90 88).

Las familias no inscritas y que quieran utilizar el servicio pueden hacer las inscripciones a través de la web alcobendas.org.



EMPENDIMIENTO | Para dar apoyo a los nuevos emprendedores

Comienzan las actividades en el ‘Espacio de Innovación Bulevar Coworking’



El *Espacio de Innovación Bulevar Coworking*, situado en el Bulevar Salvador Allende, llevará a cabo en los próximos días dos acciones de apoyo e impulso al emprendimiento y a los emprendedores. La primera será una **charla con un emprendedor**,

Ricardo García Zorzo, CTO del Grupo Imprex Europe. El ponente hablará de sus logros empresariales, pero también de las dificultades que se ha encontrado en el camino y de la forma de solventarlas. Habrá un espacio para las pregun-

tas y el diálogo con los asistentes. La charla será el lunes 15 de noviembre, dará comienzo a las 16:30 h y es gratuita.

La segunda de las actividades será un **día de puertas abiertas en el centro**, con el objetivo dar a conocer cómo se trabaja en este espacio de innovación y emprendimiento, los servicios que se ofrecen y cómo poder formar parte de la comunidad del *Bulevar Coworking*. Será el martes 16 de noviembre, a las 16:30 h.

Las inscripciones para ambas propuestas se pueden realizar a través del correo coworking.elbulevar@aytoalcobendas.org.

Curso ‘El plan de negocio, aprende a planificar’

FORMACIÓN PRESENCIAL PARA PYMES Y EMPRENDEDORES

Fechas: del lunes 22 al jueves 25 de noviembre, de 17 a 20 h, en el Centro Municipal de Empresas.

Objetivos: dotar a los participantes de los conocimientos técnicos y las herramientas operativas para poder evaluar una idea de negocio o un proyecto empresarial y determinar su viabilidad potencial y el riesgo que se asume.

Igualmente, identificar las necesidades técnicas, de organización, de recursos humanos y financieras precisas para la puesta en marcha del mismo y planificar de manera operativa los pasos a seguir

para dicha puesta en marcha.

Programa: *¿Qué es un plan de negocio? Estructura de un plan de negocio; modelo clásico. Plan de negocio y plan de operaciones. Otros modelos de plan de negocio; Canvas. La presentación del plan de negocio.*

Inscripción: en la web municipal alcobendas.org (*Formación Empresarial*).

Punto Limpio Móvil

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

- Hasta el 14 de noviembre, estará en el aparcamiento de la calle Huelva (junto al recinto ferial).

- Del 15 al 28 de noviembre, se encontrará en la entrada de la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.





EMPREDIMIENTO | en el 'Espacio Bulevar Coworking'

Nueve 'startups' comienzan su proceso de aceleración

De las 13 *startups* que realizaron sus exposiciones el jueves 4 de noviembre ante un jurado de expertos, nueve han sido las elegidas para acelerar sus ideas de negocio. En breve, estas *startups* se instalarán físicamente en el *Espacio de Innovación Bulevar Coworking*, donde podrán disfrutar de todos los beneficios del centro y comenzar a acelerar sus proyectos.

Las seleccionadas son:

Rewarded. Esta empresa trae al mercado una aplicación móvil que busca acercar los *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)* de la *Agenda 2030* a las empresas mediante un juego a base de formaciones canjeables por recompensas para los empleados, que pueden donar a una ONG.

Syntaxma. Se trata de la primera plataforma de análisis sintáctico y morfológico dirigida a profesores y alumnos. Con tan solo un clic, el docente puede evaluar a sus alumnos de ESO y Bachillerato.

Ayglou. Utiliza la inteligencia artificial para automatizar y optimizar procesos comerciales, extrayendo el valor de los datos.

Green Urban Data. A través de esta aplicación móvil, los ciudadanos podrán hacer deporte, efectuando el mejor recorrido ambiental y saludable en función de su capacidad física y la actividad a realizar.

El cubo sostenible. Su principal finalidad es ayudar a las empresas en el ámbito de la sostenibilidad, ofreciendo asesoramiento a las

industrias en la transición hacia las energías y los materiales sostenibles.

Tokey Finance. Conecta a estudiantes que tienen dificultades financieras con inversores dispuestos a financiarlos. A través de la plataforma, el alumno obtiene financiación a cambio de un porcentaje de su salario futuro.

Raza sostenible. Mediante un directorio *geolocalizado*, podrás encontrar tiendas, productos y servicios responsables para tu día a día, eligiendo la alternativa sostenible.

Neurocatching. Es una plataforma de *neuromarketing online* que estudia el comportamiento de los consumidores al detalle, desde predecirlo hasta identificar su gusto.

HelloVan. Esta plataforma conecta a clientes y *retailers* con flotas de autónomos para realizar montajes e instalaciones y entregas de artículos voluminosos como muebles.

Concurso de Escaparates Navideños

INSCRIPCIÓN DE COMERCIOS

Todos los comercios inscritos tendrán que tener preparados sus escaparates el día 9 de diciembre.

Los comercios ganadores serán elegidos por un jurado, que otorgará seis premios de hasta cien euros. Además, las fotos de los escaparates se mostrarán en Facebook, donde el público otorgará otro premio valorado en una comida o una cena para dos personas.

Inscripciones: hasta el 15 de noviembre, los comercios interesados pueden rellenar el formulario en la web municipal alcobendas.org, donde también están las bases completas.





50º aniversario de la Banda Municipal de Música

El domingo 7 de noviembre, la Banda Municipal celebró su 50º aniversario en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Ante un público entregado, ofreció un concierto, junto al afamado trompetista Rubén Simeó, en el que se hizo un repaso a la trayectoria de la Banda desde su fundación y en el que su primer director, Vicente Aroca, se puso al frente de la pieza con la que se inició el concierto. El alcalde, Aitor Retolaza (cs), y la concejal de Cultura, Rosario Tamayo (Cs), felicitaron y agradecieron a todos los miembros de la Banda por “estos 50 años regalándonos música y por ser una de las joyas culturales de Alcobendas”.

CINE INVISIBLE. Proyecta hoy, viernes 12, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía y dentro de su *Ciclo de cine en versión original*, la película *Enough said [Sobran las palabras]*, de Nicole Holofcener. Entrada libre, hasta completar aforo.

GRUPO VOCAL INARMÓNICO. Ofrece mañana, sábado 13, a las 13 h, en el Parque de Asturias-Cantabria, un *concierto* de voces corales dentro del programa *Alcobendas en Otoño*. Entrada libre.

CASA DE CASTILLA Y LEÓN. Mañana, sábado 13, a las 19 h, presenta en el Centro Municipal La Esfera el libro solidario

a favor de Aldeas Infantiles *SOS Existir es un hecho, vivir un arte después de Laura, con Laura*, escrito por María Isabel Santillán Lázaro, que narra la historia de una niña que falleció de leucemia a los 15 años. Entrada libre.

SARASVATI. Celebra este domingo 14, de 10:30 a 14:30 h, en la Avenida Olímpica (entre las glorietsas de Juan A. Samaranch y Pierre de Coubertin) su *trastillo*, mercadillo vecinal con artículos de segunda mano.

ACAA. Con motivo del *Día Mundial Sin Alcohol*, el lunes 15 de noviembre instalará dos *mesas informativas* (Plaza Mayor y Plaza del Pueblo). De 10 a 18 h, responderá a todas las dudas sobre la enfermedad alcohólica. El jueves 18 de noviembre, a las 19 h, celebra en el Centro Municipal La Esfera una *jornada informativa sobre el alcoholismo y otras adicciones*.

ASOBIDE. Organiza una *gala benéfica de teatro* con la representación de *Viudas*, una comedia del Grupo de Teatro Divarte, el miércoles 17 de noviembre, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entrada: 5 euros. Venta: desde una hora antes, en taquilla.

AVADER. El viernes 19, a las 18 h, celebra en el Centro Municipal La Esfera *Clan Chistérico*, un *espectáculo de magia y humor* a favor de la Asociación de Vecinos y Amigos de Afectados de Enfermedades Raras. Entradas: 5 euros. Venta: en taquilla. Información: asociacionvader@gmail.com.

HUMANISTA GENTES. Organiza dos talleres, uno semanal de *Meditación Dinámica* (relax, experiencias guiadas, autoconocimiento, etc.), los miércoles; y otro de *Trabajo con la Materia* (arcilla, cerámica, moldes, bronce...), una vez al mes. Información e inscripción: miércoles 17, en la Casa de las



‘Día Solidario de Abenin’

La ONG Abenin, en colaboración con la orquesta del programa músico-social *iDaLaNota!*, organiza el concierto *Orquestando en común, una infancia que late* para dar a conocer el programa músico-educativo de la organización Redomi (Red de Organizaciones Musicosociales). Será el sábado 20 de noviembre, a las 18:30 h, en el Centro Municipal La Esfera. Un espectáculo dirigido a todos los públicos donde se alternará música sinfónica con música popular o clásica de diferentes orígenes culturales y contenido audiovisual creado por los propios participantes. Entrada libre.



Asociaciones, previa cita en el teléfono 670 556 024.

ATMA. Organiza *Tengamos la fiesta en Paz*, un taller cómico-teatral, con perspectiva de género, dirigido a personas con experiencia teatral. Sesiones de prueba gratuitas e informativas el miércoles 17, a las 19 h, y el sábado 20, a las 8 y a las 11 h, en la Casa de las Asociaciones, previa cita en el teléfono 656 365 896 o en atmaalcobendas@gmail.com.

AJER. Realizan *terapias de autoayuda* para la rehabilitación de jugadores y familia-

res afectados por ludopatía o adicciones por impulsos. Su sede está en la Casa de las Asociaciones. Contacto: teléfonos 91 623 89 35 y 654 545 364 y ajerasoc@yahoo.es.

ARTISTAS DEL PUEBLO Y A CONTRALUZ. Abierta hasta el viernes 26 de noviembre la convocatoria del *XI Concurso de Fotografía Ciudad de Alcobendas*. Se podrá presentar una única serie de tres fotografías en la Casa de las Asociaciones. Premios: 700 y 400 euros en material fotográfico. Las fotografías premiadas, junto con las ocho fi-

nalistas, serán expuestas en el Centro Cultural Anabel Segura entre el 15 de diciembre y el 15 de enero. Bases: en www.facebook.com/acontraluzalcobendas; www.facebook.com/Artistas-Del-Pueblo-Adp-750127888424547.



Cursos para asociaciones

PLAZAS LIBRES

- **Tramitar el Certificado Electrónico de una asociación.** Miércoles 17 de noviembre, de 18 a 21 h, *online*. Sesión grupal y tutorías individuales.
- **Gestión de conflictos.** Miércoles 24 y jueves 25 de noviembre, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones. Colabora: Asociación Mediar y Convivir (Asimecom).
- **Reanimación cardiopulmonar (RCP), uso del desfibrilador y soporte vital básico.** Sábado 27 de noviembre, de 10:30

a 13:30 h, en la Casa de las Asociaciones. Colabora: Asociación Española de Enfermos DAVD-DAI (Displasia Arritmogénica del Ventrículo Derecho).

- **Cómo llevar tu asociación informáticamente: cuentas y otras gestiones.** Martes 30 de noviembre, miércoles 1 y jueves 2 de diciembre, de 17 a 19 h, en Conect@, Casa de las Asociaciones.

INSCRIPCIÓN: gratuitas y abiertas, en la Casa de las Asociaciones. Teléfono 91 653 73 78 y correo c.asociaciones@aytoalcobendas.org.



Jóvenes y exclusión residencial



Analizar las causas del *sinhogarismo* entre la población joven y prevenir una situación que afecta a entre el 20 y el 30% de personas menores de 30 años han sido los objetivos de la jornada *Jóvenes y exclusión residencial*, realizada el jueves 11 de noviembre en el Centro Cultural Pablo Iglesias y organizada por Faciam, la federación de asociaciones y centros de ayuda a personas en situación de calle y sin hogar, que ha contado con el apoyo del Ayuntamiento de Alcobendas. También se han abordado los problemas del mercado de trabajo en la juventud, la temporalidad y la precariedad, lo que, unido a la falta de vivienda, conduce a la población juvenil hacia la exclusión. En representación del Ayuntamiento participaron el alcalde, Aitor Retolaza (Cs), y la concejal de Protección Social, Inma Puyalto (Cs).

SALUD | Curso para conocer hábitos y pautas de una nutrición sostenible

Alimentación equilibrada y saludable

Segura, equilibrada, saludable, agradable y económica. Estas son las características que debe tener una dieta para considerarla óptima.

El exceso de peso es un problema de salud pública en los países industrializados, incluido España. El peso excesivo y la obesidad son factores de riesgo que incrementan la posibilidad de padecer diversas enfermedades. Para perder peso, hay que disminuir las calorías que comemos y aumentar las que gastamos. Como las dietas milagro no existen, debemos seguir las que sean correctas y equilibradas, la que tengan todos los nutrientes en cantidad suficiente para cubrir las necesidades y mantener la salud. Por ello, debemos conocer los fundamentos, hábi-



tos y pautas que permiten acceder a una alimentación saludable y sostenible a lo largo de la vida.

Desde el Servicio de Salud Municipal se va a impartir el **curso Alimentación saludable los viernes 26 de noviembre y 3 de diciembre, de 10 a 12 h, en el Centro de Arte Alcobendas.**

Se cumplirán todas las medidas sanitarias frente a la COVID-19: aforo limitado, distancia de seguridad y obligación del uso de mascarillas.

La inscripción es gratuita y se puede hacer, a partir del lunes 15 de noviembre, llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016) de 9 a 14 h.

20^{de}
noviembre
de 2021



Día de los derechos de la infancia y la adolescencia

Por el derecho al bienestar en la familia

Alcobendas lo celebra
con actividades para
los niños, las niñas y sus familias

“Por el derecho al bienestar en familia”

En 1989, Naciones Unidas aprobó la *Convención de los Derechos del Niño*. Se trata de 54 artículos que recogen los derechos de los niños, niñas y adolescentes, en materia de protección, provisión y participación, que son de obligado cumplimiento para los Estados, incluido España, y una responsabilidad para todos los adultos, las instituciones y los propios niños y niñas.

Alcobendas es un municipio reconocido como *Ciudad Amiga de la Infancia*, un reconocimiento que otorga Unicef a aquellas ciudades que han colocado a la infancia y a sus derechos en el centro de sus políticas. En este año se concede especial atención al derecho que tienen todos los niños y niñas “al bienestar en familia”.

Del 14 al 21 de noviembre

El Cubo de Imagina.

Exposición

Los derechos del niño y la niña en la Unión Europea

Desde el Cuerpo Europeo de Solidaridad se presenta esta muestra, donde se podrá conocer en mayor profundidad los derechos que tienen los niños y niñas europeos y europeas y la corresponsabilidad de los Estados de la Unión Europea.

Domingo 14

De 12
a 13:30 h.

Centro Cultural Pablo Iglesias.

Fiesta de la Ciencia

Divertidos y curiosos talleres de ciencia para despertar el interés de los más pequeños. Para público infantil de 4 a 10 años y sus referentes adultos.

Acceso libre, hasta completar aforo.

18 h.

Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Crusoe

Espectáculo familiar. Adaptación del clásico literario, pero tratado con humor y cariño.

Entradas: 4 y 6 €. Consultar promociones especiales para familias en la web teatro.alcobendas.org.



Martes 16

18 h.

Online desde Imagina

Conferencia

Aspectos legales y prácticos del Derecho de Familia

Dirigido a profesionales del ámbito de la infancia y las familias. En colaboración con la Asesoría Jurídica de Imagina.

Inscripciones: hasta el 15 de noviembre, en la web imaginalcobendas.org.

Miércoles 17 y viernes 19

17:30 h.

Miércoles: en el Centro de Arte Alcobendas.

Viernes: en la Universidad Popular Miguel Delibes.

Entre Generaciones: Las aventuras de Monino recorriendo el mundo

Cuentacuentos para familias con niños de 3 a 9 años, que podrán disfrutar de una entrañable tarde de cuentos. La escritora, Nil-da Pérez, vecina de Alcobendas, ameniza este evento compartiendo su experiencia como narradora y abuela escritora de cuentos infantiles.

Acceso libre, hasta completar aforo.

Jueves 18

De 16:30 a 18:30 h.

Aula de Educación Ambiental.

Taller de marcapáginas con moraleja

Las familias con hijos menores que quieran conocer el Aula de Educación Ambiental pueden acudir a este taller dirigido a niños de 6 a 12 años para descubrir el gusto por la lectura y la naturaleza.

El acceso gratuito es limitado, cubriéndose por riguroso orden de llegada.

De 17 a 18:30 h.

Centro Psicopedagógico Municipal.

Muestra de juegos educativos para el desarrollo emocional

Para familias con niños de 3 a 12 años.

Bajo el lema "Jugando en familia crecemos juntos", se presenta una muestra de juegos educativos para favorecer el desarrollo emocional y el bienestar de los más pequeños. La actividad estará impartida por profesionales para solucionar la dudas y ampliar información.

Inscripciones: hasta el 12 de noviembre.

Acceso libre, hasta completar aforo.

Más información: en el teléfono 91 653 02 83.



Viernes 19

12 h.

Manzanares El Real.

Plenario de Alcaldes de la Red de Infancia y Adolescencia

Alcobendas está adherida a la Red de Infancia y Adolescencia, integrada por más de 20 municipios del territorio español. En este acto, se ratifica el compromiso con la protección de la infancia y sus derechos mediante el tradicional y solemne *Plenario de Alcaldes de la Red de Infancia y Adolescencia*, que este año se celebra en el Ayuntamiento de Manzanares El Real.

Sábado 20

18:30 h.

**Centro Municipal
La Esfera (Plaza Cubierta).**

***Orquestando en común
una infancia que late***

Gala solidaria de música en colaboración con Abenin, la ONG local de derechos de infancia. El concierto *Orquestando en común una infancia que late*, a favor del proyecto social musical *Redomi* para la infancia vulnerable, nos ayudará a entender hasta dónde la música puede llegar para contribuir al bienestar infantil y familiar. La Orquesta *DaLaNota*, con un elenco singular, será la encargada del hacer disfrutar al público.

Para todos los públicos.

Acceso libre hasta, completar aforo.

Domingo 21

De 9 a 14 h.

**Salida: desde la Plaza
Mayor (Ayuntamiento).**

Aire Libre en Familia

Senderismo por El Berrueco: Las Cabreras.

Para familias con niños y niñas de 6 a 17 años.

Precio: 5 €, empadronados; 7 €, no empadronados (en caso de plazas libres).

La actividad incluye traslado en autobús y acompañamiento por guía especializado. Distancia de la ruta: 7 kilómetros.

Inscripciones: hasta el 17 de noviembre, en la web imaginalcobendas.org.

De 11 a 14 h.

**Centro Municipal
La Esfera (Plaza Cubierta).**

***Gran Fiesta
de la Infancia***

Actividades divertidas, talleres y actuaciones para bebés, niños, niñas y sus familias.

En colaboración con entidades y organizaciones.

**Más información sobre esta
programación:
en la web imaginalcobendas.org
y en el teléfono 91 659 09 57.**



Humor, música y sorpresas, en la presentación del 'Premio de Novela Corta Bachiller Alonso López', el 17 de noviembre

Por primera vez, el Ayuntamiento convoca el *Premio de Novela Corta Alcobendas Bachiller Alonso López* con el objetivo de apoyar la cultura y la literatura, dar proyección a la ciudad y promover el género de la novela corta. El próximo miércoles, 17 de noviembre, a las 19 h, tendrá lugar en el Centro de Arte Alcobendas la presentación de este certamen literario. Será un acto festivo y abierto conducido por el monologuista Carlos Ramón Fernández y en el que... incluso... se espera que el propio protagonista... el mismísimo Bachiller Alonso López –un alcobendense que era citado como tal en *Don Quijote de la Mancha*– se pase por allí.

Además del toque de humor, el acto contará con la actuación de Ursaria, un grupo folk formado por Ismael, Sonia y Daniel, tres apasionados de la música tradicional madrileña, que, aunque gran desconocida, existe y tiene raíces: “Madrid tiene folclore, sí”, dicen.

La entrada a la presentación será gratuita y abierta.



ÓPERA | El viernes 19 de noviembre

'La Traviata', en el Auditorio Paco de Lucía



Dentro del ciclo de proyecciones de *Óperas de El Real en pantalla*, el próximo viernes, 19 de noviembre, se proyectará *La Traviata*, de Giuseppe Verdi, que narra los desven-

turados amores de la cortesana Violetta Valéry y el joven Alfredo Germont.

Y en el mes de diciembre, 'Aida'

A partir del jueves 18 de noviembre (como con el resto de espectáculos de diciembre), comenzará el periodo de venta de entradas para la próxima cita del ciclo de proyecciones operísticas, *Aida*, también de Verdi. Será el viernes 17 de diciembre.

Las proyecciones del ciclo tienen lugar en el Auditorio Paco de Lucía. Comienzan a las 19 h y están precedidas de una breve introducción de la obra. Las entradas –cinco euros– se pueden adquirir en las taquillas y en giglon.com.

Escuela Municipal de Música y Danza

TALLER DE CREATIVIDAD

Se trata de un laboratorio de creación multidisciplinar (música, danza y teatro). En las sesiones, habrá un momento para la proposición de ideas por

parte de los integrantes, tras lo cual se abordarán la elaboración, la expresión, la reflexión... Además, se mostrarán las herramientas y habilidades propias de cada disciplina.

Precio: 6,77 euros.

Fechas: miércoles, de 20:30

a 22 h, en la Escuela Municipal de Música y Danza.

Para los que quieran conocer mejor esta disciplina, el próximo **miércoles, 17 de noviembre**, tendrá lugar una **clase abierta** en el aula 4.4.





TEATRO AUDITORIO | El próximo jueves, 18 de noviembre

Arranca la venta de entradas para los espectáculos de diciembre

Diciembre se acerca y, con ello, el momento de hacerse con las entradas para los espectáculos de ese mes en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

El primero de ellos, **Antígona**, es una versión del clásico griego firmada por el director mexicano David Gaitán, con un reparto estelar en el que destacan Fernando Cayo, en el papel de un rey Creonte despótico y excesivo; Irene Arcos, en el de Antígona; y Clara Sanchís, en el de la Sabiduría. Será el viernes 10 de diciembre (20 h).

Déjà Vu es la segunda de las propuestas, el mejor teatro-circo, que nos llegará el sábado 11 de diciembre (20 h). Con este espectáculo, su creador y director, Manolo Alcántara, acaba de recibir el *Premio Nacional de Circo*. El montaje combina circo y teatro con música en directo; una obra apta para todos los públicos que nos dejará con la boca abierta y una sonrisa en la cara.

Pantomima Full, el dúo formado por Rober Bodegas y Alberto Casado, que se han hecho populares gracias a

sus ‘píldoras’ de vídeo de humor absurdo, nos traen un espectáculo que, bajo el título **En su cabeza era espectacular**, ofrece una serie de *sketchs* sobre las paradojas de la vida cotidiana. Humor fresco para pasar un buen rato el sábado 18 de diciembre (20 h).

Navidad con la Banda

La Banda Municipal de Música de Alcobendas acaba de anunciar un **cambio de fecha** para su tradicional concierto de Navidad, en el que nos ofrecerán un repertorio lleno de villancicos y canciones familiares tradicionales de estas fechas. La cita con la banda será, definitivamente, el domingo 12 de diciembre, a las 19 h, en lugar del inicialmente previsto para el 19 de diciembre.

Las entradas se ponen a la venta el jueves 18 de noviembre en las taquillas del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y en el canal online www.giglon.com.

Bolsas de empleo temporal

En relación a diversos procesos de selección de *bolsas de empleo temporal* para el Ayuntamiento de Alcobendas, se informa de las siguientes publicaciones en la web municipal alcobendas.org, en el apartado *Empleo/Oferta de empleo público*.

- **Bolsa de Empleo de Oficial/a de Mantenimiento:** lista provisional de calificaciones y plazo de alegaciones a calificaciones.
- **Bolsa de empleo de Técnico/a de Educación Infantil:** lista provisional de calificaciones y plazo de alegaciones a calificaciones.

- **Bolsa de empleo de Técnico/a gestor/a de Proyectos TIC:** lista provisional de calificaciones y plazo de alegaciones a calificaciones.
- **Bolsa de empleo de Profesor/a animador/a:** decreto de aprobación de la bolsa de empleo.
- **Bolsa de empleo de Técnico/a de Salud:** decreto de aprobación de la bolsa de empleo.
- **Bolsa de empleo de Profesor/a de Práctica Instrumental:** decreto de aprobación de la bolsa de empleo.





CULTURA | Las entradas son gratuitas

Una comedia y dos dramas, en la 'Muestra Local de Teatro'

La primera cita es hoy, viernes 12, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, con *El Duelo*, del grupo Juntacadáveres, una comedia que habla del empoderamiento femenino y de la búsqueda de nuestro *alter ego*.

Dríades: 'El Tercer Reich'

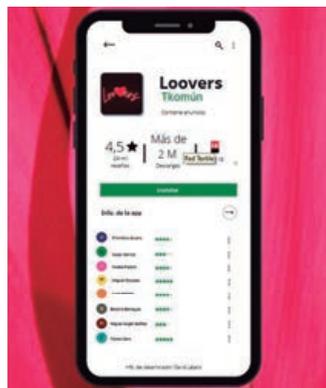
La *Muestra Local de Teatro* continúa mañana, sábado 13 de noviembre, a las 20 h, con *Dríades y Terror y miseria en el Tercer Reich*, en el Auditorio Paco de Lucía.

Un retrato de la sociedad alemana desde el ascenso de Hitler al poder hasta el inicio de la Segunda Guerra

Mundial. La obra, basada en un texto de Bertolt Brecht, indaga en la atmósfera de silencio de los alemanes.

Lomáscruco: 'El fruto'

Lomáscruco Teatro presenta *El fruto*, de Patricia Suárez, este domingo, 14 de noviembre, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. En 1943, en un pueblo madrileño, una hermosa joven que sueña con ser actriz acude en busca de ayuda porque está embarazada y no quiere tener ese hijo. Cuatro mujeres, pareadas en falsos destinos, llenas de ilusiones, amores y desaciertos.



Tkomún: 'Loovers'

Y el viernes 19, a las 19 h, le toca el turno a Tkomún, con *Loovers*, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. La nueva era del 'amor líquido', un amor de consumo rápido, sobre el que reír con el peculiar formato de este grupo.

Las entradas son gratuitas y se podrán recoger desde una hora antes en la taquilla. El uso de la mascarilla es obligatorio.

BREVE. 'EL OLVIDO ESTÁ LLENO DE MEMORIA'. El lunes 15 de noviembre, a las 19 h, se proyecta en el Centro Cultural Pablo Iglesias esta película de Isabel Martínez de Aragón, su proyecto fin de curso en la Escuela Internacional de Fotografía PIC.A. La cinta narra el descubrimiento familiar de la historia de su abuelo Jesús —y sus padres y hermanos—, comandante del ejército republicano, que murió en 1937 en la Casa de Campo. Isabel y sus ocho hermanos, hace apenas 10 años, solo sabían que los abuelos habían muerto en la Guerra Civil; uno en cada bando. La entradas son gratuitas y se repartirán desde las 18:30 h en la taquilla del centro.



CULTURA | La compañía Trocos Lucos utiliza una furgoneta como soporte circense y escénico

‘Tartana’: circo para todos los públicos, este domingo, 14 de noviembre, en El Invernadero



La compañía madrileña de circo emergente Trocos Lucos presenta *Tartana* en El Invernadero de Alcobendas (Avenida Olímpica, 1), un espectáculo para todos los públicos. Una creación original, un espectáculo de gran nivel

acrobático que utiliza una furgoneta como elemento escénico y soporte circense para mostrar técnicas como la báscula coreana y los equilibrios sobre manos. Tres artistas crean y deshacen conflictos cómicos acercándose

al público desde situaciones tan absurdas como cotidianas, siempre desde su lado más humano.

Entradas

El espectáculo comenzará a las 12:30 h, con aforo limitado. Las entradas anticipadas cuestan ocho euros (público en general) y seis euros (socios y familias asociadas a Scimmie Volanti). Las reservas se pueden realizar en el correo pdcirco@gmail.com y, presencialmente, en El Invernadero, de 10:30 a 17 h. El precio en taquilla, el domingo 14, será de 10 euros (no socios) y de ocho euros (socios).

HUMOR | A las 13 horas, en la Plaza del Pueblo, con entrada libre y hasta cubrir el aforo

¡No te pierdas el monólogo de Maika Jurado este domingo!

El programa de actividades culturales *Alcobendas en Otoño 2021* se despide este domingo, 14 de noviembre, a las 13 h, con el espectáculo de humor que ofrecerá la cómica Maika Jurado en la Plaza del Pueblo. Actriz, monologuista, guionista y colaboradora en varios programas de televisión, Maika ha ganado varios premios nacionales al mejor monólogo y es habitual de los programas de comedia que han proliferado últimamente.

Sus monólogos —es autora de todos sus textos— suelen reunir grandes dosis de humor, junto a un gran chorro de realidad y un pellizco de guindilla. El resultado es un cóctel

refrescante y adictivo para el público. Como Maika dice: “La vida es como una broma, no hay que entenderla; se pilla o no se pilla”.



[] COLECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ALCOBENDAS



[]
COLECCIÓN DE
FOTOGRAFÍA
ALCOBENDAS

Miguel Oriola

Sin título. Serie Domestic. 1999.
Tintes en gelatina (RA-4).
31,5x38,5 cm.

[] MIGUEL ORIOLA (Alcoy, Alicante, 1943 – Madrid, 2020)

Otras obras en la Colección:

- *Sin título nº 1. Serie Pensat i Fet.* 1975
- *Sin título nº 2. Serie Pensat i Fet.* 1975
- *Sin título nº 3. Serie Pensat i Fet.* 1975
- *Sin título nº 4. Serie Pensat i Fet.* 1975
- *Sin título. Serie Sketch 5.* 2015
- *Sin título. Serie Actus.* 2017
- *Sin título. Serie Actus.* 2017
- *Sin título. Serie Actus.* 2017

Decía Miguel Oriola que fotografiaba a la gente por no entenderla o, quizás, para entenderla un poco mejor, pues le gustaba la vida y el arte, la literatura y la libertad.

En sus primeras series, aparece una cualidad onírica, un flujo de sueños, vivencias, deseos o emociones que genera imágenes desviadas, improbables, impactantes, atrevidas y provocadoras. En sus últimas series, bajo influencia japonesa, aborda la belleza del lado bizarro, oscuro y aún sórdido, que deja una sensación feliz y desasossegante, agudizada por la forma en que maneja la luz. Su mirada mordaz endurece su fotografía, con imágenes más crudas, basadas en la imperfección.

En esta imagen, de la serie intermedia *Domestic*, traslada una tensa belleza, en la piel y el vestido ceñidos de una persona ante una ventana, con austeridad y viveza de elementos y colores, y algo de ilustración surreal, que nos habla del desamparo del ser humano, a lo que ayuda la luz, la postura de autoabrazo y el encuadre sin rostro. La escena parece un fragmento, un *sketch* de una secuencia visual más amplia.

La imagen imprime la inquietud o perturbación que la genera, incomoda su comentario y ofrece resistencias al espectador de modo que le resulte interesante.

Su fotografía contagia pasión, pide enfrentarse a las imágenes, sentirlas como si estuviéramos enamorados de lo que vemos. Se puede decir que Oriola es un fotógrafo instintivo. El nombre de sus series *Pensat i fet* o *Actus* habla de la mirada de una fotografía intuitiva, objetiva, potente, estética, visual y no conceptual: una fotografía sin escrúpulos ni edulcoraciones.

EXPOSICIONES | Desde el 18 de noviembre, en el Centro de Arte Alcobendas

‘Miradas tintinófilas’, un homenaje a un clásico del cómic visto por grandes ‘tintinófilos’

El mundo de *Tintín*, un clásico del cómic, llega al Centro de Arte Alcobendas el jueves 18 de noviembre.

Miradas Tintinófilas es una exposición que homenajea las aventuras de Tintín a través de los ojos de destacados *tintinófilos*. Coleccionistas privados, asociaciones y personajes del mundo del arte, el cine, las letras, la ilustración, la filosofía, la música... entre los que destacan tres *premios nacionales*, dos *Goya* y un *Caballero de las Letras y las Artes de la Academia Francesa*.

En la exposición se podrán ver las primeras ediciones de los álbumes en castellano con textos del cantante de Sinistro Total, Julián Hernández; saber cómo era Hergé, el creador de Tintín, explicado por el ilustrador Paco Roca; conocer con el historiador del cómic Enric Melego curiosidades sor-



prendentes del mundo de Tintín; descubrir algunos de los viajes más largos realizados por el reportero, a través del mapamundi interactivo con textos de Eduardo Martínez de Pisón; analizar los personajes principales desde los ojos del cómic e ilustrador Joaquín Reyes, y leer en todos los idiomas *Las joyas de la Castañor* gracias a la Colección de Pedro Rey.

“*Miradas Tintinófilas* es una exposición extremadamente visual, atractiva, divertida..., una oportunidad única para

acercarse a este gran personaje del cómic. Es una experiencia cultural, educativa y de entretenimiento para acercar el mundo de Tintín a todos los públicos: padres, hijos, abuelos...”, dice la concejal de Cultura, Rosario Tamayo (Cs).

Miradas Tintinófilas

Centro de Arte Alcobendas.

Del 18 de noviembre al 22 de enero, de 11 a 20 h, de lunes a sábado.

Laboratorio ‘Camino al cole’

Los buenos resultados del cierre al tráfico de calles en el entorno de algunos colegios (Seis de Diciembre, Emilio Casado, Miraflores y Antonio Machado) durante las entradas y salidas llevan al Ayuntamiento a poner en marcha unos *laboratorios de participación* en los que se hablará de recorridos, de medios de transporte y de formas de crear los caminos, con el objetivo de favorecer una movilidad sostenible.

Las reuniones serán a las 17:30 h en el Ayuntamiento:

- CEIP Emilio Casado: lunes 15 y 22 de noviembre.
- CEIP Seis de Diciembre: martes 16 y 23 de noviembre.
- CEIP Antonio Machado y Miraflores: jueves 18 y 25 de noviembre.

Inscripciones: en la web municipal alcobendas.org, en el apartado *Participación*.





CULTURA | El domingo 14 de noviembre, a las 12 horas

Ven a la 'Fiesta de la Ciencia', una actividad para peques y grandes

Los *científicos locos* de Mad Science vuelven a Alcobendas con una nueva edición de la *Fiesta de la Ciencia*, un espectáculo para peques y mayores donde poder des-

cubrir juntos la ciencia que nos rodea. La actividad se enmarca en la celebración de la *XXI Semana de la Ciencia y la Innovación* y el *Día Internacional de la Infan-*

cia. Estos *científicos locos* realizarán experimentos y demostraciones atractivas en las que la ciencia y sus secretos, el entretenimiento y los valores sociales se dan la mano para convertir cada momento en una historia emocionante.

La *Fiesta de la Ciencia* comenzará el domingo 14 de noviembre a las 12 h y se realizará en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Es una actividad familiar para todos los públicos, con entrada libre, hasta completar aforo, y son obligatorios el uso de mascarillas y mantener la distancia de seguridad.

BREVES. ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

DE SEIS A NUEVE AÑOS. La Asociación Juvenil Pipa se reúne los viernes en Imagina, de 18 a 19:30 h, y organiza actividades dirigidas a menores de seis a nueve años. Apúntate en el correo asociacionpipa@gmail.com y pasarás una tarde divertida, con nuevos amigos, participando en juegos y dinámicas orientadas a la educación en valores, y una salida en grupo de fin de semana a un albergue madrileño.

'TALLER DE CREACIÓN DE CÓMIC'S'. La Casa de la Mujer organiza este divertido taller, dirigido a familias con niños y niñas de seis a 12 años. Aprenderás técnicas de dibujo y juegos para crear personajes, diálogos y fondos para diseñar un cómic, mientras descubrimos que cada persona tiene un superpoder. El taller será el sábado 27 de noviembre, a las 12 h, en el Centro de Arte Alcobendas. Inscripción: llamando al SAC (teléfonos 091 y 91 296 90 88) desde el 16 de noviembre.

Taller 'La maleta de los cuentos'

Las mediatecas municipales proponen este taller, dirigido a padres, madres, familiares, educadores y educadoras, con la finalidad de fomentar la creatividad infantil mediante la escucha y la creación de historias y el desarrollo de la empatía de los padres, madres y educadores a través de los cuentos.

Fechas: sábados 20 y 27 de noviembre y 4 de diciembre, de 11:30 a 13:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Preinscripción: las familias interesadas deben realizarla en el correo electrónico animacion.mediatecas@aytoalcobendas.org, indicando nombre y apellidos, teléfono de contacto y dirección electrónica.

Gratuito y con plazas limitadas. La organización se pondrá en contacto solamente con las personas que obtengan plaza.



Jóvenes voluntarios en Alcobendas

Yuna (Francia), Aleksandra (Montenegro), Nicole (Italia) y Oliver (Alemania) acaban de llegar a Alcobendas para participar en el voluntariado europeo. Son jóvenes que, a través del programa *Cuerpo Europeo de Solidaridad*, realizarán un proyecto de nueve meses apoyando actividades en Imagina y en otros servicios del Ayuntamiento. Si tú también quieres participar de una experiencia intercultural en otro país, contacta con la Asesoría de Programas Europeos en europa@imagina.aytoalcobendas.org y conoce las oportunidades que brindan programas como *Erasmus+* o el *Cuerpo Europeo de Solidaridad*.



IMAGINA | Toda la información, en la Asesoría de Programas Europeos

¿Quieres vivir una experiencia de voluntariado en Viena?

El *Cuerpo Europeo de Solidaridad* es una iniciativa a través de la cual tienes la opción de realizar un voluntariado internacional. El programa, dirigido a jóvenes de 18 a 30 años que sean ciudadanos o residentes de la UE, está totalmente financiado y te ofrece ahora dos propuestas para trabajar en Austria.

El primer proyecto, llamado *Grenzenlos sin barreras*, busca un voluntario con diversidad funcional, en línea con los principios de inclusión e igualdad de oportunidades que tiene el *Cuerpo Europeo de Solidaridad*, motivado e interesado en el intercambio cultural y el voluntariado. El proyecto tiene una duración de seis meses, entre mayo y octubre de 2022. El voluntario apoyará al equipo de *Grenzenlos* aprendiendo sobre el trabajo de la ONG y

participando de las distintas actividades que organizan. Las tareas específicas de voluntario serán adaptadas a sus intereses y habilidades.

El segundo proyecto, *SPORTUNION Österreich*, tiene una duración de 12 meses, entre marzo de 2022 y febrero de 2023 y está abierto a todos los jóvenes de 18 a 30 años. El voluntario tiene que ser una persona interesada en el deporte y, concretamente, en la organización de eventos deportivos. Si te interesa alguna de estas propuestas, puedes enviar, junto al formulario, una carta de motivación y el *currículum vitae* en inglés, hasta el 24 de noviembre.

Si necesitas ayuda con la inscripción y más información, contacta con la Asesoría de Programas Europeos de Imagina en el correo europa@imagina.aytoalcobendas.org.

Curso 'Preparando la Navidad. El escaparate es tu mejor ayuda para una venta muy especial'

FORMACIÓN PRESENCIAL PARA COMERCIOS

Fechas: del lunes 15 al jueves 18 de noviembre, de 15 a 17 h, en el Centro Municipal de Empresas.

Programa: *Escaparatismo como imagen comercial de la tienda. Los elementos exteriores de la tienda para atraer la atención, el interés y el deseo. Objetivos que debe cumplir un buen escaparate. Animación del escaparate. El color y sus efectos psicológicos. Elección de los artículos a exponer. La composición del escaparate para Navidad. La iluminación. Técnicas de escaparatismo. Los motivos decorativos. Diseño de escaparates temáticos...*

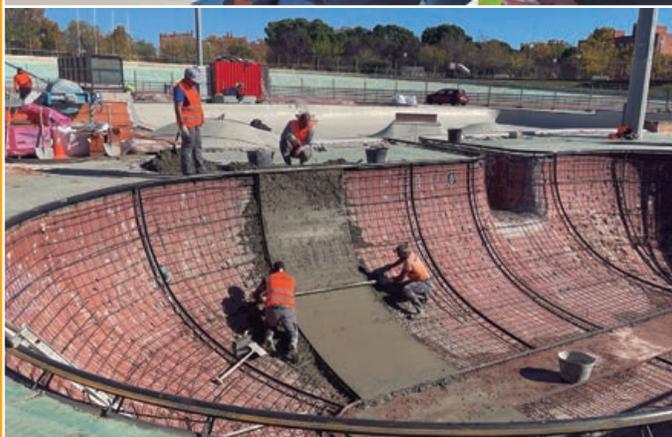
Inscripción: en la web municipal alcobendas.org (*Formación Empresarial*).



El 'skate park' estará listo para final de año

Las obras de la segunda fase de remodelación del *skate park* de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes estarán terminadas antes de fin de año. Así lo ha trasladado la empresa que está realizando los trabajos de mejora durante una visita realizada a las mismas por parte del vicealcalde, Rafa Sánchez Acera (PSOE), y la concejal de Deportes, María Espín (PSOE). Han comenzado las obras de reforma de las hoyas 2 y 3 de la instalación.

El Ayuntamiento ha invertido 100.000 euros en estos trabajos. La obra consiste en extender una nueva capa de hormigón en las hoyas 2 y 3 (las más profundas) y en las zonas planas que hay entre ellas. Se va a eliminar la rampa que hay en el perímetro de la hoya 1 (la principal) y se construirá una superficie plana que una las hoyas. Toda la superficie se va a levantar entre ocho y diez centímetros, quedando un escalón en el perímetro de la actuación, coincidente con la barandilla.



BREVE. FÚTBOL AMERICANO. La *Copa de España Sénior* abre las competiciones nacionales de fútbol americano de la temporada 2021-2022. En Alcobendas se juega una de las eliminatorias de cuartos de final, que se disputan a partido único. El domingo 14, a las 12 h, en el campo de la pista de atletismo del Polideportivo Municipal José Caballero, los *Cavaliers* recibirán a L'Hospitalet Pioners, campeón de la Serie B la temporada pasada y que este año han vuelto a disputar la máxima categoría, la Serie A.

En caso de superar la eliminatoria, los alcobendenses jugarán las semifinales el fin de semana del 27 y 28 de noviembre ante el ganador del partido entre el Osos Rivas y el Barberà Rookies.



TRABAJO

OFERTA

BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

Comercial/técnico de forma de obras con experiencia. Visitas técnicas de medición de baños para realización de presupuestos. Alcobendas. rr.hh@securibath.com

Costurera con mucha experiencia para tienda de arreglos de ropa y confección sobre medida. Alcobendas. 640 080 870.

Auxiliar de limpieza con experiencia para centro de día. Jornada parcial, tardes. Incorporación inmediata. Alcobendas. centrodediavidaysalud@gmail.com

Albañil/alicatador, oficial de primera. Trabajos de albañilería y alicatados en baños y cocinas. Alcobendas.

rr.hh@securibath.com

Coach nutricional para asesoramiento a cartera de clientes con espíritu emprendedor y orientación a resultados. Se proporciona formación y herramientas *online*,

pudiendo trabajar en remoto desde el domicilio. Contacto por *whatsapp* 636 247 835.

Fontanero, oficial de primera. Trabajos de fontanería, tuberías de cobre, PPR, multicapa, calefacción en baños y cocinas. Alcobendas. rr.hh@securibath.com

Limpiador con certificado de discapacidad. Experiencia mínima de tres meses en puesto similar. Jornada completa. Tres Cantos. bolalla@lunion.com

Carpintero de aluminio, oficial de primera. Fabricación y montaje de aluminio y vidrio. Se valorará experiencia en Technal y Reynaers y fabricación de diversos tipos de ventanas. San Sebastián de los Reyes. 636 474 182.

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**, <https://alcobendas.portalemp.com/>.

DEMANDA

Llevo niños al colegio, recepcionista, teleoperadora, dependencia auxiliar de clínica o farmacia. 679 690 287.

Limpio, plancho. 642 628 402.

Podólogo a domicilio, colegiado en la Comunidad de Madrid y graduado en la Universidad Complutense de Madrid. 616 138 253.

Limpieza, placha, cuidado niños y mayores, cocino, externa o interna. 642 984 979.

Auxiliar de servicio o repartidor. 659 789 146.

Limpio, plancho, cuidado niños y mayores. Externa o interna. 631 001 886.

Interna, externa o por horas. 600 868 195.

Limpieza por horas de casas, oficinas, portales y plancha. 663 350 316.

Clases de matemáticas, Primaria, ESO y Bachillerato. 685 585 152.

VIVIENDAS VENTA

Casa en Cebreros (Ávila), amueblada. Mando fotos por *whatsapp*. 626 598 243.

ALQUILER

Busco habitación para una o dos personas, con camas individuales. 622 937 203.

Habitación amueblada, céntrica y bien comunicada. 647 945 234.

Habitación a persona sola en el centro de Alcobendas, 280 €, gastos incluidos. 666 204 463.

TERRENOS Y LOCALES

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

Alquilo **plaza de garaje** en c/ Jarama, esquina con c/ Fuego. 651 754 632.

Alquilo **plaza de garaje** grande en c/ Fayón, cerca de la Comisaría y de Renfe. 646 790 021.

Vendo **plaza de garaje** ubicada en el aparcamiento San Vicente. 655 285 292.

Alquilo **plaza de garaje** en c/ Fantasía. 30 €. 615 691 439.

VEHÍCULOS

Golf 1.6 TDI blanco, 105 cv, sin arañazos, extras, revisión completa. 246.870 km. 634 102 638.

Moto Daelim Daystar 2006, 125 cc, ITV, seguro hasta fin de año y pegatina ambiental. 580 €. 602 412 793.

VARIOS

Silla de ruedas Ottobock, modelo B400, funcional totalmente. 633 135 609.

Se busca familia para adoptar a un gato que vive solo en el Parque de Cataluña. 617 728 038.

Campaña de dinamización comercial 'Navidades Mágicas Alcobendas 2021'

INSCRIPCIÓN DE COMERCIOS

El Ayuntamiento, en colaboración con AICA y la Asociación La Menina, organiza esta campaña. Los comercios adheridos a la campaña recibirán vales de descuento por valor de un euro, canjeables y a descontar del precio de las actividades y espectáculos que se van a llevar a cabo en

el Parque de Cataluña durante el periodo navideño. Estos vales se entregarán a sus clientes tras realizar una compra. Además, los comercios que se adhieran recibirán un *árbol de madera*, que podrán decorar a su gusto y, una vez preparado, publicar su foto en Instagram. El que más enlaces reciba será premiado con un trofeo.

Inscripción: hasta el 15 de noviembre, rellenando el formulario que encontrarán en alcobendas.org, donde también están las bases.



VIERNES 12**19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS****MUESTRA LOCAL DE TEATRO**Con el grupo Juntacadáveres y *El duelo*. Entrada gratuita.**SÁBADO 13****11 H. CENTRO****DE ARTE ALCOBENDAS****VISITA GUIADA A 'FICCIONES'**

El público podrá realizar una visita guiada a la exposición de Miguel Trillo. Inscripciones: desde las 10:30 h.

**13 H. PARQUE DE ASTURIAS-CANTABRIA CORO INARMÓNICO**Concierto de voces corales dentro del programa *Alcobendas en Otoño*. Entrada libre.**20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****MUESTRA LOCAL DE TEATRO**Con el grupo Dríades y *Terror y miseria en el Tercer Reich*. Entrada gratuita.**20 H. TEATRO AUDITORIO****DANZA: FANDANGO AVENUE**

Con la Compañía Sara Calero. Entradas: 11 y 15 euros.

DOMINGO 14**12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS****FIESTA DE LA CIENCIA**

Con los científicos de Mad Science, que realizarán expe-

rimentos y demostraciones atractivas. Entrada libre.

12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**Con Lomáscrudo Teatro y *El fruto*. Entrada gratuita.**12 H. MUNCYT****CONFERENCIA: MATERIALES PARA UN FUTURO MÁS LIMPIO**

Conferencia de la científica María Ángeles Martín Luengo. Entrada libre.

12:30 H. EL INVERNADERO**CIRCO: LA TARTANA**

Con la Compañía Trocos Lucos. Entradas: desde 6 euros.

13 H. PLAZA DEL PUEBLO**HUMOR CON MAIKA JURADO**Monologuista. Dentro de *Alcobendas en Otoño*. Entrada libre.**18 H. TEATRO AUDITORIO****TEATRO FAMILIAR: CRUSOE**

Con la Compañía Markeliñe. Entradas: 4 y 6 euros.

**LUNES 15****19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS****EL OLVIDO ESTÁ LLENO DE MEMORIA**

Película de Isabel Martínez sobre su abuelo Jesús, militar republicano fallecido en 1937 en la Casa de Campo.

MIÉRCOLES 17**19 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS PRESENTACIÓN DEL****PREMIO DE NOVELA CORTA BACHILLER ALONSO LÓPEZ**

Acto festivo con humor, música y sorpresas. Entrada libre.

JUEVES 18**19:30 H. CENTRO****DE ARTE ALCOBENDAS****MIRADAS TINTINÓFILAS**

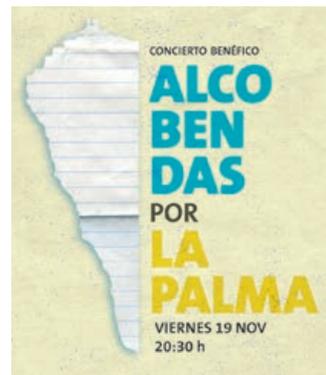
Inauguración de esta exposición de la colección de Pedro Rey.

VIERNES 19**19 H. AUDITORIO****PACO DE LUCÍA****PROYECCIÓN DE LA TRAVIATA**

Retransmisión en directo de esta ópera en el Teatro Real. Entradas: 5 euros.

19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**Con el grupo Tkomún y *Loovers*. Entrada gratuita.**20:30 H. TEATRO AUDITORIO****CONCIERTO BENÉFICO POR LA PALMA**

Con Javier Gurruchaga y la Orquesta Mondragón, Juan Valde-rrama, Sés, María Peláe, Tony Carmona y Carlos Catana, entre otros. Entradas: 20 euros.



PONITE

HAZTE CON
EL ABONO
DEPORTE



A PUNTO

- **MÁS DE 150 CLASES Y ACTIVIDADES SEMANALES. FITNESS, SPA, MEDICINA DEPORTIVA Y MUCHO MÁS.**
- **APROVECHA LOS MEJORES DESCUENTOS.**
- **ENTRENA SEGURO Y A TU MEDIDA.**