

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |



Todo preparado para disfrutar, tras el verano, de una gran oferta cultural



Alcobendas rinde homenaje a Miguel Ángel Blanco



Instalados 71 nuevos contenedores de pilas usadas



Súmate al 'Pacto por el Fin de la Violencia contra la Mujer'



NO OLVIDES QUE LA COVID-19 SIGUE CON NOSOTROS

ESTÉS DONDE ESTÉS, PRACTICA LA CULTURA DE LA
AUTOPROTECCIÓN: PROTEGIÉNDOTE TÚ, PROTEGES A LOS DEMÁS

- Si no te has vacunado, **vacúnate**.
- **No olvides llevar tu mascarilla al salir de casa.**
Recuerda que es obligatoria en:
 - Medios de transporte.
 - Centros sanitarios y farmacias.
- **El uso habitual de la mascarilla** es recomendable para las personas mayores de 60 años.
- **Mantén la distancia** de seguridad interpersonal.
- **Lávate frecuentemente las manos.**
- **Evita las aglomeraciones**, reduce los contactos.
- **Quédate en casa si tienes síntomas.**



Seamos **RESPONSABLES** y sigamos **SIEMPRE** las recomendaciones sanitarias. Depende de todos y todas frenar la transmisión del virus.

PERROS EN RESTAURANTES Y CENTROS COMERCIALES

Trabajo en Uber delivery con bicicleta y estoy seis horas al día en la calle, pasando por los diferentes escenarios sociales de las ciudades de Alcobendas y Sanse: metro, avenidas, calles, callejones, aceras y centros comerciales sobre todo. He notado y comprobado una nueva tendencia o moda un tanto antihigiénica, descabellada, sin sentido y, cómo no, en contra de la normalidad de un país primermundista... Ahora la moda parece ser la de llevar los perros a comer en los restaurantes, hasta sentados en las sillas con las patas sobre la mesa, ya sean en terrazas, que es un tanto más aceptable por ser un espacio más abierto, y el peor: en los centros comerciales. Cosas como estas no se veían desde la edad media; soy amante de los animales, pero lo soy más de la coherencia, la normalidad y la higiene. Por favor, pongan orden las autoridades con respecto al tema, da la impresión de que vamos hacia la edad media otra vez... ¡Gracias!

Attilio Assenza

SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE Y ELECTROSENSIBILIDAD

Hola a todos. Me llamo Carlota y tengo Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y Electrosensibilidad. He hecho una propuesta al Ayuntamiento de Alcobendas con el fin de crear un espacio limpio, libre de tóxicos medioambientales, químicos, contaminación electromagnética, wifi, etc. Sería un espacio apto para todo el que quiera disfrutar de charlas, clases de yoga, meditación, conferencias, talleres...

Me gustaría saber si alguien más está en mi situación o tiene condiciones parecidas como fibromialgia, fatiga crónica, cualquier tipo de alergia, etc. Y si está interesada o interesado en apoyar esta propuesta. Os dejo mi teléfono (601 045 857) para que podáis contactar conmigo. Muchas gracias.

Carlota Lucas Rafael

GIMNASIA EN FORMA

El grupo de gimnasia En Forma, en horario de tarde, desea mostrar pública y notoriamente esta actividad. Nuestro agradecimiento al Ayuntamiento por ese espacio que aúna ejercicios saludables para cuerpo y mente de forma gratuita.

Inmenso agradecimiento a nuestras monitoras, Susana Santamaría, Clara y Mariam. Susana, dedicada y entregada a nuestro bienestar, crea un espacio lleno de buenas energías, risas y movilidad donde cada martes y jueves por la tarde acudimos. Da igual el frío intenso del invierno que el calor sofocante del verano. Al igual que sus compañeras, Clara y Mariam. ¡Gracias!

Carmen Gómez

Dirija su carta a Sietedías a través de la web municipal en *Comunicación Online* (apartado *Sietedías-Cartas*) 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
Santiago Lara

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

Raquel Robledano
Isabel Guadalix

Colaborador en Fotografía:
Javier Arceñillas

Preimpresión digital:
Departamento de Comunicación
Imprime: **enBobina**.

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.
Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **39.600 ejemplares**.
Distribución gratuita.

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

Impreso en papel reciclado.



EFQM
Excellence
Award
2016



Horarios de verano



🌳 SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA

- Oficina del Ayuntamiento: con cita previa, de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h. Julio y agosto: tardes, cerrado.
- Oficina de distrito Centro: con cita previa, de lunes a viernes, de 8:30 a 14 h. Julio y agosto: cerrado.
- Oficina de distrito Urbanizaciones: del 27 de junio al 31 de agosto: cerrado.
- Servicio de atención telefónica: 010 (llamada local) y 91 296 90 88 (desde fuera de Alcobendas o desde móviles). De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h. Julio y agosto: tardes, sin servicio.
- A través de chat, en www.alcobendas.org.

🌳 MEDIATECAS

- Mediateca Pablo Iglesias: cerrada del 1 de agosto al 1 de septiembre.
- Mediateca Anabel Segura: cerrada del 1 de agosto al 2 de septiembre.
- Mediateca Centro de Arte Alcobendas: abierta todo el verano (excepto el festivo 15 de agosto). Adultos: de lunes a sábado, de 10 a 21 h. Infantil: de lunes a viernes, de 17 a 20 h, y sábados, de 10 a 14 y de 17 a 20 h.
- Mediateca Miguel Delibes: permanecerá abierta en agosto de lunes a viernes, de 9 a 15 h (excepto el festivo 15 agosto).

🌳 IMAGINA

Del 15 de junio al 15 de septiembre, de 9 a 14 y de 16 a 20 h. En agosto, de 9 a 14 h. Para horarios de atención de la Oficina de Información Juvenil y de las asesorías, llamar al teléfono 91 659 09 57.

🌳 DEPORTES

• Oficinas de Usuarios de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes y del Polideportivo Municipal José Caballero: del 15 de julio al 30 de agosto, ambos inclusive, el horario de atención será de 8:30 a 14:30 h, de lunes a viernes.

- Piscina de verano: de lunes a viernes, de 11 a 20:30 h. Sábados, domingos y festivos, de 10 a 20:30 h. Cierre, el 4 septiembre.



🌳 CASA DE LA MUJER

Del 5 de junio al 15 de septiembre, ambos inclusive, de 9 a 13:30 h, de lunes a viernes.

🌳 CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

- Junio, julio y septiembre: de lunes a sábado, de 10 a 21 h.
- Salas de exposiciones: de lunes a sábado, de 11 a 21 h, y domingo, de 10 a 14 h.
- Agosto: de lunes a sábado, de 10 a 21 h.
- Salas de exposiciones: de lunes a sábado, de 11 a 21 h.
- Domingos y el festivo 15 de agosto: cerrado.

🌳 UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES

- Junio: de 9 a 14 y de 16 a 20 h.
- Del 1 al 21 de julio y del 7 al 16 de septiembre: de 9 a 14 h.
- Del 22 de julio al 6 de septiembre, ambos inclusive: cerrado.

🌳 CENTROS DE PERSONAS MAYORES

- Los centros estarán abiertos de 9:30 a 15 h, excepto el centro de la c/ Orense, con horario de 9:30 a 20 h, ininterrumpidamente.
- Centro de la calle Olivar: cierra en julio.
 - Centros de la Plaza Ramón Rubial y de la calle Daoiz: julio de 9:30 a 17:30 h y cierran en agosto.
 - Centro de la calle Salvia: cierra julio y agosto.

🌳 CONSUMO

Del 6 de junio al 16 de septiembre, la atención presencial en la OMIC es de 9 a 13:30 h, los lunes, miércoles y viernes, y la atención telefónica, de lunes a viernes, de 9 a 13:30 h, en el teléfono 91 663 70 01 (extensiones 4054 y 4055) o en el correo consultasconsumo@aytoalcobendas.org.

🌳 SERVICIOS SOCIALES

Junio y julio: de lunes a viernes, de 9 a 13:30 h, y de lunes a jueves, de 16 a 18. Agosto: de lunes a viernes, de 9 a 13:30 h.

🌳 ARCHIVO MUNICIPAL

Del 5 de junio al 15 de septiembre: atención, de lunes a viernes, de 9 a 13 h.

🌳 SALUD

Todo el verano, de 8 a 14 h.



Manifestó el alcalde, Aitor Retolaza, en el homenaje al concejal asesinado por ETA hace 25 años

“El asesinato de Miguel Ángel Blanco supuso la unión de una sociedad gritando ‘No’ al terrorismo”



El lunes 11 de julio tuvo lugar un acto en el Parque Víctimas del Terrorismo en honor a Miguel Ángel Blanco, concejal del PP en Ermua que fue secuestrado y asesinado por la banda terrorista ETA hace 25 años. Miembros de la Corporación, trabajadores municipales, agentes de la Policía Local y de la Guardia Civil, además de vecinos y vecinas del municipio, participaron en el acto, que comenzó con un minuto de silencio.

“El asesinato de Miguel Ángel Blanco supuso la unión de una sociedad gritando ‘No’ frente al terrorismo”, declaró Aitor Retolaza, alcalde de Alcobendas (Cs), al comienzo del acto. Por su parte, el segundo teniente de alcalde, Ángel Sánchez Sanguino (PSOE), recordó la crueldad con la que fue asesinado y el legado que dejó Miguel Ángel Blanco: “La ciudad de Alcobendas siempre estará en los homenajes, porque creemos que no hay mayor traición que el olvido hacia quienes dieron su vida por la democracia, la libertad y por España”.

Tras las palabras iniciales, se procedió a la lectura conjunta de un manifiesto, propuesto por la Fundación Miguel Ángel Blanco, a cargo de Ramón Cubián, portavoz del PP; Rosario Tamayo, concejala de Cultura (Cs); Cristina Martínez, concejala de Medio Am-



biente (PSOE), y Eduardo Andradas, concejal del grupo Podemos. El documento destacaba la figura de Miguel Ángel Blanco como “representante del sentimiento vasco y español, la tolerancia, la pluralidad política y el constitucionalismo”.

El homenaje concluyó con la ofrenda de una corona de flores por parte de los representantes de los grupos políticos de la Corporación, que depositaron en el Monumento a las Víctimas del Terrorismo.

El miércoles 13 de julio, Alcobendas se sumó a la convocatoria de la Federación Española de Municipios y Provincias guardando cinco minutos de silencio en la Plaza Mayor en homenaje a Miguel Ángel Blanco y a todas las víctimas del terrorismo.

Necesitamos su colaboración para lograr unas VACACIONES SEGURAS

La Policía Local solicita que, por favor, sigan estas precauciones:

• En su domicilio:

- Dejen puertas y ventanas bien cerradas, sobre todo si dan a patios interiores.
- No cierren del todo las persianas, para no evidenciar su ausencia.
- No dejen objetos valiosos en las terrazas sin cerramiento.
- No divulguen el periodo de ausencia de su domicilio. Cuidado con los datos que damos en las redes sociales.
- Dejen la llave a un vecino de confianza o a un familiar que visite su domicilio y retire la correspondencia. Déjenle dicho cómo localizarle.
- Si observan la presencia de extraños, avisen cuanto antes a la Policía.

• Durante el viaje:

- Programen el viaje con antelación y eviten los desplazamientos en días y horas punta.
- Es conveniente que se informen sobre el estado del tráfico en la web de la DGT o llamando al 011.
- Descansen y duerman lo suficiente para conducir relajados y sin sueño.
- Eviten conducir de forma continuada durante muchas horas; lleven ropa cómoda y calzado adecuado.
- En ruta, eviten las comidas copiosas y, por supuesto, no beban ni una gota de alcohol.



- Adapten la velocidad a las condiciones de la vía. Está prohibido escuchar música con auriculares y hablar por teléfono.

• Váyanse tranquilos, nosotros nos quedamos:

- Pueden dejar sus datos a la Policía Local para que podamos llamarles si ocurre algo en su ausencia.
- Llamen a los teléfono gratuitos 900 210 712 o 092 de la Policía Local.
- Vengan a la UNIDAD DE ATENCIÓN AL CIUDADANO DEL ÁREA DE SEGURIDAD: c/ Libertad, 8 (Centro), Avenida de Valdelaparra, 124 (Norte) o Avenida de Bruselas, 43 (Urbanizaciones).
- Envíen un correo electrónico a: uac.ciudadana@aytoalcobendas.org.



INNOVACIÓN | Cofinanciados a través de Fondos Europeos 'Next Generation'

Alcobendas invierte 549.155 euros en transformación digital y modernización del Ayuntamiento

Alcobendas Cibersegura y Tu Ayuntamiento sin moverte de casa son los dos proyectos para cuya cofinanciación el Ayuntamiento ha recibido 440.523,56 euros de los Fondos Europeos 'Next Generation'. En total, en ambos proyectos, el Ayuntamiento ha invertido 549.155 euros. Con estas iniciativas, Alcobendas se suma al reto de la modernización de la Administración Pública, incluida en la *palanca IV: Una Administración para el Siglo XXI, del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia*.

Prevención contra ciberataques

Alcobendas Cibersegura consiste en el refuerzo de la seguridad de los sistemas de información del Ayuntamiento de acuerdo con el *Esquema Nacional de Seguridad (ENS)*, mejorando e incrementando la capacidad de identificación y gestión de amenazas que pudieran suponer un grave riesgo para los sistemas.

Una de las acciones ha sido la implementación del *Sistema de gestión de información y eventos de seguridad (SIEM)*, que permite no solo reaccionar ante los ataques informáticos, sino también adelantarse a ellos. Con el *Sistema de detección continuada de ame-*



Alcobendas se suma al reto de la modernización y transformación digital de la Administración incluido en el 'Plan Nacional de Recuperación, Transformación y Resiliencia'.

nazas persistentes avanzadas se pueden identificar usos indebidos y detectar anomalías o intentos de intrusión.

Finalmente, se puso en marcha un cortafuegos de alta capacidad como defensa ante ciberataques, imprescindible para la protección de los *servicios TIC* y de los puestos de teletrabajo.

Gestión eficaz ante emergencias en pandemia

El segundo proyecto subvencionado *Tu Ayuntamiento sin moverte de casa* tenía como objetivo adoptar medidas extraordinarias y urgentes para dar respuesta rápida y eficaz a las necesidades de la ciudadanía durante la situación de emergencia de salud pública derivada de la COVID-19.

Para garantizar la prestación de los servicios públicos, el Ayuntamiento adquirió ordenadores portátiles y escritorios virtuales (*workspace*) que facilitaron el trabajo en remoto de los trabajadores de la institución.

Eso ha permitido mantener abiertos y activos los servicios esenciales durante el confinamiento y en las diferentes olas de la pandemia.



Sietedías digital

La actualidad de Alcobendas
a un **SOLO CLIC**

SUSCRÍBETE AQUÍ

Recíbelo los
JUEVES en tu
correo electrónico



o en alcobendas.org



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Nuevo sistema de reciclaje, tras la firma de un convenio con la Fundación Ecopilas

71 contenedores de pilas usadas se instalarán en los edificios municipales

Todos los edificios municipales –pabellones deportivos, colegios y escuelas infantiles, centros de personas mayores, sedes de la Policía Local o centros culturales– van a disponer de un contenedor para la recogida selectiva de pilas usadas.

El convenio firmado entre el Ayuntamiento de Alcobendas y la Fundación Ecopilas va a facilitar la puesta en marcha de un sistema de recogida de este tipo de productos en 71 puntos diferentes de la ciudad.

La incorporación de numerosos puntos de recogida en edificios municipales permitirá que cualquier ciudadano pueda depositar sus pilas y baterías usadas, que se trasladarán a un gestor autorizado para su tratamiento.

Una demanda de los vecinos y vecinas

Este sistema viene a sustituir al existente anteriormente, que estaba integrado en el mobiliario urbano en la vía pública y que ofrecía problemas en su recogida y de vandalismo, además de que disponía de un menor número de contenedores.



El vicealcalde, Rafa Sánchez Acera, y la concejala de Medio Ambiente, Cristina Martínez, reciclando en el contenedor de pilas del Centro Cultural Pablo Iglesias.



“El convenio suscrito con la Fundación Ecopilas responde a una demanda de la ciudadanía. Con la sustitución de los mupis se perdieron los depósitos de reciclaje de los que disponían y han sido muchos los vecinos y vecinas que nos han requerido un nuevo sistema para poder desechar correctamente las pilas”, ha declarado el vicealcalde, Rafa Sánchez Acera (PSOE).

En estos días, la Fundación Ecopilas está procediendo a la distribución de dos tipos de contenedores –de cartón y en forma de tubo– en todas las dependencias municipales.

La Fundación Ecopilas es un *sistema colectivo de responsabilidad ampliada del productor (Scrap)* para la gestión de los residuos de pilas y baterías y está constituida por los principales fabricantes e importadores de pilas en España.

El vicealcalde y coordinador territorial se ha reunido con el edil del Distrito Centro

Concluye la ronda de encuentros con los concejales de los distritos



El vicealcalde de Alcobendas y concejal de Coordinación Territorial, Rafa Sánchez Acera (PSOE), ha concluido la ronda de reuniones con los ediles de los

distritos de la ciudad, tras el encuentro con Alberto Polo (PSOE), concejal del Distrito Centro.

Sánchez Acera y Polo han hecho balance de las di-

ferentes visitas que han realizado por las calles del corazón del municipio en las últimas semanas, en las que han recogido diferentes demandas de la ciudadanía relacionadas con la limpieza viaria, el mantenimiento de los parques o la seguridad.

Escucha activa

“La escucha activa de los vecinos y vecinas nos permite dar solución a los problemas que nos plantean y, en el caso del Distrito Centro, la cercanía es aún mayor, porque es un barrio muy vivo con problemáticas específicas que estamos abordando cada día”, ha afirmado el vicealcalde.

Subvenciones de Cultura de 2022.

Se ha publicado el decreto de adjudicación provisional de las subvenciones que otorga el Ayuntamiento de Alcobendas a las entidades culturales sin ánimo de lucro que realicen actividades culturales de especial interés y actividades a desarrollar en el marco de las fiestas del municipio durante el año 2022. El decreto se podrá consultar en el tablón de anuncios del Ayuntamiento y en su página web.

El periodo de alegaciones estará abierto hasta el 28 de julio de 2022.

Subvenciones a asociaciones de Mujer, LGTBI e Inmigración de 2022.

Se ha publicado el decreto de adjudicación provisional de las subvenciones que otorga el Ayuntamiento de Alcobendas a asociaciones de Mujer, LGTBI e Inmigración de 2022. Se puede consultar en los tabloneros de anuncios del Ayuntamiento de Alcobendas y de la Casa de la Mujer, así como en [www.alcobendas.org\Trámites-sede\subvenciones y ayudas\Subvenciones para asociaciones de Mujer, LGTBI e Inmigración 2022](http://www.alcobendas.org/Trámites-sede/subvenciones_y_ayudas/Subvenciones_para_asociaciones_de_Mujer,_LGTBI_e_Inmigración_2022) \ Decreto concesión provisional de las subvenciones.

El periodo de alegaciones estará abierto hasta el 18 de julio de 2022.



Alcobendas con Iberoamérica

El alcalde de Alcobendas, Aitor Retolaza (Cs), y la concejala de Cultura, Rosario Tamayo (Cs), han mantenido una reunión con diversas asociaciones latinoamericanas con la finalidad de dar inicio al proyecto *Alcobendas con Iberoamérica*. Se trata de una iniciativa impulsada desde la Concejalía de Cultura para fomentar la interculturalidad en nuestra ciudad, favoreciendo así la integración y la convivencia, enriquecidas por la diversidad cultural de nuestros habitantes. “Trabajamos por y para todos los vecinos de Alcobendas; por lo tanto, queremos garantizar que todas nuestras propuestas lleguen a todos los colectivos de esta ciudad. Queremos poner en valor la diversidad cultural existente en nuestra ciudad y en nuestro país, una riqueza para conocer y disfrutar”, manifiesta Rosario Tamayo.

Alcobendas celebrará el 12 de octubre, *Día de la Hispanidad*, con un festival con actividades que nos permitirán conocer las danzas, la música, la artesanía y la gastronomía de los países hermanos de Latinoamérica.



Alcobendas Brilla gracias a ti



Tras el gran éxito que han tenido los que se han estado realizando en el Paseo de Valde las fuentes

Los ‘mercados agroecológicos’ también se celebrarán en Arroyo de la Vega

Lleva siendo una constante en el municipio desde el mes de febrero celebrar ediciones mensuales de los *mercados agroecológicos*. Estos pretenden acercar a consumidor y productor para favorecer el consumo responsable y solidario de los diferentes productos ofrecidos.

Los mercados han cosechado un éxito rotundo entre los vecinos de Alcobendas, algunos de los cuales ya han manifestado sus peticiones para que se puedan desarrollar otros mercados del mismo estilo en diferentes puntos de la ciudad.

Además del retorno de los *mercados agroecológicos*, los últimos domingos de cada mes también se realizarán mercados de este tipo en la Plaza de los Juegos Reunidos de Arroyo de la Vega. Esta nueva propuesta cuenta con una singulari-

dad, ya que, bajo el nombre de *mercados degustación*, todos los visitantes podrán disfrutar de tapas y catas de los mejores productos de la zona. También se seguirán realizando las características animaciones infantiles y musicales de estos eventos.



Productos locales

Estos mercados sirven de escaparate para un buen número de agricultores y productores locales y de toda la Comunidad de Madrid. No solo asisten productores independientes, también se pueden encontrar puestos pertenecientes a pequeños comercios que se apoyan en estos programas para darse a conocer. Desde el punto de vista del cliente, los *mercados agroecológicos* les ofrecen un tipo de venta distinta a la que están acostumbrados: existe un mayor contacto tanto con el vendedor como con el producto y da la posibilidad de conocer más a fondo el origen del mismo. A la vuelta del verano, tenemos estas citas con los *mercados agroecológicos*.

En el Paseo Valde las fuentes:

- 11 de septiembre.
- 9 de octubre.
- 13 de noviembre.
- 11 de diciembre.

En Arroyo de la Vega:

- 25 de septiembre.
- 23 de octubre.
- 27 de noviembre.

PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD | Las adhesiones se pueden realizar a través de alcobendas.org

El ‘Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer’ sigue sumando adhesiones

Cada vez más personas y organizaciones se están sumando al *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer* de Alcobendas.

Se trata de una iniciativa que tiene como objetivo buscar el compromiso de toda la sociedad para conseguir el rechazo de la violencia machista a través de una red estable de colaboración, de la que forman parte la Administración, empresas, asociaciones, ONG, personas individuales...

Acciones consensuadas

La elaboración del Pacto fue un proceso abierto

y participativo a lo largo del cual se consensuaron acciones concretas. Propuestas entre las que se encuentran aumentar el número de cursos y formación en violencia de género; la incorporación de cláusulas de género en los procesos de contratación; dar visibilidad al papel de la mujer en la historia a través de trabajos y clases en los colegios; realizar un mes en femenino; dar a las nuevas calles nombres de mujeres ilustres; rechazar los comentarios sexistas en nuestro entor-

no, o crear comisiones de seguimiento.

Compromiso municipal

Cumpliendo con una de las acciones del Pacto, el Ayuntamiento dispuso en la web alcobendas.org un espacio para que todas las personas interesadas puedan adherirse.

Además, recientemente, el Pleno Municipal aprobó en la última sesión ordinaria una ampliación presupuestaria de 14.250 euros para las políticas de prevención y erradicación de la violencia de género.

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



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Súmate al Pacto:



Súmate al Pacto

El Pacto Social por el fin de la Violencia contra la Mujer tiene como finalidad vincular a toda la sociedad para conseguir un rechazo a la violencia machista, fomentar modelos alternativos de convivencia basados en el respeto y la igualdad, así como promover una cultura de paz, para llegar a una tolerancia cero en la violencia contra las mujeres.

El Ayuntamiento de Alcobendas te invita a la adhesión a este Pacto, porque la violencia contra la mujer es un problema colectivo.

CULTURA | Retransmisión gratuita desde el Teatro Real, con motivo de la ‘VI Semana de la Ópera’

Disfruta hoy, viernes 15, de la ópera ‘Nabucco’ en el Auditorio Paco de Lucía



Hoy, viernes 15 de julio, a las 21 h, podremos disfrutar gratuitamente en el Auditorio Paco de Lucía de la retransmisión de la emblemática ópera *Nabucco*

—que encumbró a Giuseppe Verdi como un símbolo del *Risorgimento* italiano a mediados del siglo XIX— como si estuviéramos en el patio de butacas del Teatro Real.

La retransmisión es gratuita, con motivo de la *VI Semana de la Ópera*, del 11 al 16 de julio, una oportunidad para acercar al gran público este género musical.

La producción de Verdi se verá desde el Teatro Real, concebida por el director de escena, Andreas Homoki, situando el foco en las relaciones familiares, el verdadero núcleo de este pasional drama. Por su parte, el director musical, Nicola Luisotti, se pondrá al frente de la Orquesta y Coro del Teatro Real y de un elenco encabezado por George Gagnidze (*Nabucco*).

Plazas libres en los cursos de la Universidad Popular Miguel Delibes

CURSO 2022-2023

Aún quedan plazas en:

- **Alfabetización.**

- **Secundaria para Adultos.**

- **Preparación para el acceso a Ciclo Formativo de Grado Superior.**

- **Monográficos:** *El Quijote, Ópera, Naturaleza o Ciencia.*

- **Nuevas Tecnologías:** *Podcast, Snappseed, Adobe Illustrator, After Effects o Premiere Pro, DaVinci Resolve, Photoshop, Crear una Tienda Online, Autocad 2D y 3D, Informática Fácil, Manejo de Móvil o Tableta, Word y Excel.*

- **Artísticos:** *Pintura, Dibujo, Fotos y Vídeo con Móvil, y Taller de cortometrajes.*

- **Teatro.**

En Idiomas es necesario prueba de nivel, excepto en *A1 de Francés y Alemán*:

- Presencial: el 8 de septiembre, en la sede de la Universidad Popular Miguel Delibes.

- Online, del 1 al 8 de septiembre.

Los interesados en **Español para Extranjeros** pueden descargar la prueba de nivel en la web municipal (cursos de *Español*), rellenarla y enviarla por correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org. Los profesores se pondrán en contacto a partir del 6 de septiembre.

En **alcobendas.org**, apartado *Educación-Universidad Popular*, puedes consultar el folleto con todos los requisitos, horarios, precios, etc.

Más información: en el teléfono 91 662 60 62 (del 22 de julio al 5 de septiembre, cerrado) o enviando un correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org.



OCIO FAMILIAR | A las 22 horas, en las pistas deportivas del CEIP Parque de Cataluña

‘La famosa invasión de los osos en Sicilia’, una joya del cine de animación en ‘Cine de Verano’



Hoy, viernes 15 de julio, dentro del programa *Cine de Verano*, se proyectará la película *La famosa invasión de los osos en Sicilia*, una pequeña joya del cine de animación. Comenzará

a las 22 h en las pistas deportivas del CEIP Parque de Cataluña y la entrada es gratuita.

Este largometraje es una brillante adaptación del cuento homónimo de Dino Buzzati,

que fue nominado a mejor filme de animación en los *Premios César*. Todo comienza cuando *Tonio*, el hijo del *Rey Oso*, es capturado por un grupo de cazadores en las montañas sicilianas.

Próximas proyecciones

- Día 22: **A todo tren. Destino Asturias** (para mayores de siete años).

- Día 29: **La princesa prometida** (para todos los públicos).

Agosto:

- Día 5: **Onward** (para todos los públicos).

- Día 12: **Raya y el último dragón** (para todos los públicos).

- Día 19: **Mi hermano persigue dinosaurios** (para mayores de siete años).

- Día 26: **Los Goonies** (para todos los públicos).

Humor sutil y fiesta con espuma en la ‘Muestra de Títeres’

Dos nuevos espectáculos gratuitos para los más pequeños este fin de semana en la *Muestra de Títeres y Teatro de Calle*.

El primero, mañana, sábado 16, a las 20:30 h, en el Paseo de Valdelasfuentes, con la compañía *Cazando Gamusinos*. Formada por Esther Vera y Patricia Arroyo, presentan su primera creación, *¡Ay, pera, perita, pera!*, con grandes dosis de humor sutil y surrealismo.

La segunda propuesta será el domingo 17, a las 20:30 h, en la plaza de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, con *Xip Xap Teatre*. Una veterana compañía catalana que presentará *Los corsarios de la espuma*, un

espectáculo de animación con espuma, al estilo verbena infantil, con música en directo y continuas propuestas para bailar y jugar. Por ello, se recomienda a los niños que acudan con bañador y toalla.





La concejala de Cultura, Rosario Tamayo, presentó la programación cultural del próximo otoño.

Esta semana se ha presentado en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas la nueva programación cultural hasta enero de 2023. Una agenda de actividades que “sigue en la línea de ser cultura de todos y para todos, fomentando la inclusión, la multiculturalidad, la cercanía y la sostenibilidad”, explica la concejala de Cultura, Rosario Tamayo (Cs), quien añade: “Fotografía, cine, ópera, pintura, teatro, literatura... Todo al servicio de los vecinos y vecinas para conseguir entretener, educar y fomentar la reflexión, el juicio crítico y el sentido de la libertad”.

Teatro por y para todos

Uno de los principales pilares de la programación será el teatro. Este año, como

principal novedad, un proyecto que se ha denominado **Festival Incluye Teatro**, cuyo objetivo es dar voz y escenarios a actores y actrices con capacidades diferentes.

Será en noviembre, mes en el que también se celebrará la tradicional **Muestra de Teatro Local**, en la que participarán los grupos teatro aficionado de la ciudad.

A todo lo anterior se une la amplia y diversa **programación del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas**, que incluirá, entre otros espectáculos, conciertos –como el de Año Nuevo o del de Navidad–, cantantes (Marwan o Mastodonte), ópera (*La Bohème*), zarzuela (*La del manojo de rosas*), teatro (*El*

ACTUALIDAD | Se presentó esta

La nueva programación nos trae propuestas abiertas, multiculturales e inclusivas



diablo cojuelo, *El premio o El síndrome del copiloto*), humor (*El peligro de las buenas compañías*) y espectáculos familiares (*Pinocho*, *el musical de las aventuras*, *Boing Planet*, *las aventuras de Billie Green*, o *La mejor obra de la historia*).

‘Alcobendas en Otoño’ y festival multicultural

Y en octubre, de nuevo, las calles y plazas de la ciudad se convertirán en espacios escénicos al aire libre. Vuelve **Alcobendas en Otoño**.

En esta ocasión, el programa incluye un **Tributo** a Aute o la actuación de la cupletista Olga María Ramos. También participará la Banda



a semana en el Teatro Auditorio
Programación cultural
estas cercanas,
Multiculturales,
diversas...



Municipal y habrá espectáculos familiares. Asimismo, el programa nos traerá una oferta de *microteatro* en distintos espacios al aire libre. Este mes, además, tendrá lugar una gran propuesta multicultural. Y es que el 12 de octubre, para conmemorar el *Día de la Hispanidad*, se celebrará el **Festival Hispanoamericano**, que nos ofrecerá la posibilidad de disfrutar con la música, la danza, la gastronomía y la artesanía hispanoamericanas.

Exposiciones

Como novedad, este año, habrá una propuesta especial: el **Festival Ojos Rojos**. Se trata de exposiciones

fotográficas en diferentes zonas de la ciudad a cargo de los artistas Alejandro Cartagena, María Modes y Julia Pontes.

En lo que se refiere a la temporada de **exposiciones en el Centro de Arte Alcobendas**, este otoño habrá una muestra de pintura a cargo de un autor local: Miguel Coronado.

Recorreremos la historia de España a través de sus juguetes y algunas de las imágenes de la Colección de Fotografía Alcobendas *dialogarán* con grandes obras del Museo del Prado. Además, en el vestíbulo se realizará una muestra sobre *Gaudí, arquitecto y diseñador*.

Cine, literatura y ópera

Otra de las actividades destacadas de la programación será el **Ciclo Jueves de Cine**. En esta edición, los aficionados podrán disfrutar del humor como lenguaje universal con las comedias francesa e inglesa. En cada una de las proyecciones habrá una charla previa. Y en el mes de noviembre, dentro de **Alcobendas en Corto**, se proyectarán los cortometrajes galardonados en los

Premios Fugaz.

En lo que se refiere al apartado literario, volverá la propuesta **Libros libres**. Esta vez, con una peculiaridad: se han reciclado antiguas cabinas telefónicas, que serán como pequeñas bibliotecas repartidas por toda la ciudad.

Además, por segundo año, se convocará el **Premio de Novela Corta Alcobendas 'Bachiller Alonso López'** y continuará **Charlas con Moraleja**, una iniciativa literaria que ha tenido una gran acogida.

Y los amantes de la **ópera** siguen estando de suerte, porque podrán disfrutar de las **proyecciones del Teatro Real en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas** (*Otelo, Rusalka, Turandot* y *El barbero de Sevilla*), que tendrán una introducción previa de un experto.

La información completa de todas las actividades se irá ofreciendo a través de **SietedíaS, alcobendas.org** y las redes sociales municipales.



CHUS BURÉS

Frágil

25 MAY - 11 SEP 22

RAFAEL NAVARRO

Cuerpo y Naturaleza.

Universos soñados

1 JUN - 25 SEP 22

GORKA POSTIGO

We are the flowers

in your dustbin

8 JUN - 11 SEP 22



**_CENTRO
DE ARTE**
ALCOBENDAS



XUNTANZA DE GALEGOS.

Conmemora la *festividad de Santiago* con dos días de actividades que se desarrollarán en La Esfera. Mañana, sábado 16 de julio, a las 19:30 h, habrá una degustación de sardinas asadas y la actuación del Grupo Folclórico de Xuntanza. La entrada será libre, hasta completar aforo. El domingo 17, a las 11:45 h, habrá un pasacalle desde La Esfera hasta la iglesia de San Pedro portando la imagen de Santiago Apóstol. En él participarán el Grupo de Baile y la Banda de Gaitas de Xuntanza. A continuación, habrá una misa en gallego en la iglesia de San Pedro (12:30 h).

TEATRO LA ALEGRÍA. Anima a participar en su asociación a *hombres y mujeres a los que les apetezca hacer teatro*. Los interesados pueden acer-

**Clase abierta de danza**

El viernes 22 de julio, a partir de las 20 h, la asociación Eszena Danza organizará un acto en el espacio exterior de Centro de Arte Alcobendas. Constará de dos partes: en la primera se realizará una clase abierta de ballet clásico, y en la segunda, una gala de danzas clásica, contemporánea, española y urbana.

carse al Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Orense: los lunes y miércoles, de 17 a 20 h, en el salón de actos de la segunda planta, y los jueves, de 10 a 12, en la primera planta.

BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA. *Busca nuevos componentes.* Si no tienen conocimientos musicales, se les ofrecerá formación. Más información: en los teléfonos 610 383 579 y 652 204 335.

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



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



JULIO

María A., Cayetana D. y Aitana L.



Infinidad de propuestas al aire libre para disfrutar de Alcobendas también en verano



El verano, sus días más largos y luminosos, el buen tiempo, las vacaciones... hacen de esta época un momento ideal para disfrutar de la ciudad y del aire libre.

Alcobendas, también en verano, se llena de propuestas para todas las edades y para todos los gustos.

Ocio en familia

Pensadas especialmente para el público familiar, contamos con dos propuestas: *Cine de Verano* y la *Muestra de Títeres y Teatro de Calle*.

Todos los viernes de julio y agosto, las pistas deportivas del CEIP Parque de Cataluña acogen *Cine de Verano*. Niños y mayores pueden disfrutar de manera totalmente gratuita de las proyecciones que dan comienzo a las 22 h. Además, a lo largo de cuatro fines de semana del mes de julio, se desarrolla otro clásico en nuestra ciudad: la *Muestra de Títeres y Teatro de Calle*. Todo un despliegue de arte escénico que este año llega plagado de corsarios, aventuras, intrépi-

dos protagonistas, colores, cuentos... y que se desarrolla en distintos espacios al aire libre por toda la ciudad, de manera gratuita.

La programación completa de ambos programas de ocio familiar se puede encontrar en la web alcobendas.org.

Exposiciones

Alcobendas cuenta con dos espacios expositivos al aire libre. Por una parte, el Bulevar Salvador Allende, en el que acaba de inaugurarse la muestra *Manos Mickey By David Barrera, 90 aniversario*, una exposición del genial artista del grafiti que se podrá ver hasta diciembre.

La segunda propuesta es el bulevar del Paseo de Valdelasfuentes, donde se encuentra la muestra fotográfica *La mirada del silencio. Francisco Gómez. PHotoEspaña 2022*. Fotógrafo autodidacta, Gómez –que siempre se autodefinió como *amateur*– forma parte fundamental de la historia



los árboles. Por último, en el Parque de Galicia podemos visitar la obra del autor portugués Rui Sanches llamada *Sin título*.

‘Imagina en los Parques’

Pensando en los jóvenes de Alcobendas, también hay propuestas específicas. Es el caso, por ejemplo, de *Imagina en los Parques*, una oferta de actividades multiculturales de ocio gratuito al aire libre que incluye percusión, dibujo, *breaking*, grafiti, *carnaval de verano* y juegos de mesa, entre otras actividades.

Todos los jueves, a lo largo del mes de julio, se llevará a cabo esta iniciativa, de la que se pueden consultar horarios y lugares en imaginalcobendas.org.



de la fotografía española de mediados del siglo XX.

‘Arte en la Ciudad’

Otra propuesta muy atractiva en verano es la de realizar un recorrido a pie o en bicicleta, en una o varias etapas, por las esculturas que conforman el catálogo de *Arte en la Ciudad*. Podremos ver piezas como *La Reina Mariana*, conocida popularmente como *La Menina*, situada en el Bulevar Salvador Allende, al igual que el *Man Moving*, una de las esculturas más icónicas del recorrido.

O el *Streaker Flat*, que se encuentra a tan solo unos metros de otra popular escultura, *Braga Circle*, ambas

en el Parque de Andalucía. En Arroyo de la Vega encontramos al *Pianista y la musa*, concretamente en el jardín

Alcobendas cuenta con dos espacios expositivos al aire libre, uno en el Bulevar Salvador Allende y otro en el bulevar del Paseo de Valdelasfuentes.

árabe. Frente al edificio del Ayuntamiento, el *cuco* del escultor británico Liam Gillick, y algo más apartados, en Valdelasfuentes y Fuente Lucha, otras dos esculturas: *Curved Wall* y *El corazón de*

Zonas verdes y parques temáticos

Otra de las posibilidades que ofrece la ciudad para disfrutar del aire libre en verano —a primera hora de la mañana y a la caída de la tarde, especialmente— es la de dar un paseo, hacer deporte, sentarse a leer o, simplemente, contemplar la naturaleza en los más de 40 parques y espacios verdes con los que cuenta Alcobendas.

Siempre tendremos alguno cerca. La mayoría, en el casco urbano, pero hay algunos de ellos que se encuentran a las afueras de la ciudad, como el monte de Valdelatas o el pinar de San Isidro.

Para los más pequeños, además de los espacios de



juego de los parques –gran parte de ellos inclusivos–, Alcobendas cuenta con seis áreas temáticas: *Área del Espacio*, *Barco de Aventuras*, *El Hormiguero atómico*, *El océano*, *el Submarino inclusivo* y *el Poblado del oeste*.

Para saber dónde se encuentran todos estos parques, las áreas infantiles y los espacios verdes, sus características y sus peculiaridades, podemos dirigir-

nos a alcobendas.org, en el apartado *Medio Ambiente*.

Tomar algo en una terraza

Además de todas las actividades y espacios de los que ya hemos hablado, una alternativa que ofrece Alcobendas, gracias a su amplia oferta hostelera, es la posibilidad de tomar algo en una terraza.

Recientemente, se aprobó el nuevo horario para estas

terrazas. Pueden abrir, de lunes a viernes, a las 8 h, y a las 9, los sábados, domingos y festivos. El cierre, de domingo a jueves, será a las 24 h, y los viernes, sábados y vísperas de festivos, a la 1 de la madrugada.

Chapuzón en la piscina

Si hablamos de remedios contra las temperaturas que trae el verano, bañarse en la piscina es, sin duda, el número uno.

Los vecinos de Alcobendas pueden acudir a la piscina del Polideportivo Municipal José Caballero desde las 11 de la mañana, de lunes a viernes, y una hora antes, los fines de semana, para disfrutar de las instalaciones municipales y paliar los calores estivales.

El precio para personas empadronadas es de 4,30 euros (adultos) y 2,80 euros (niños). También hay bonos de 10 usos. Para los usuarios del *Abono Deporte*, la entrada es gratuita.



Más información sobre todas las actividades, instalaciones y espacios: en alcobendas.org.

ENTREVISTA | Chema Morales, 'youtuber' e 'influencer' local

“Lo mejor ha sido conocer gente e intercambiar nuestras experiencias”



A este vecino de Alcobendas, sus seguidores le conocen como *Chemagic* y su canal de YouTube, donde publica reportajes de los parques temáticos que visita, cuenta con cerca de 13.000 seguidores. Un viaje junto a su hermana a *DisneyWorld*, en 2016, cambió su vida.

¿Quién era Chema Morales antes de YouTube?

He hecho de todo, trabajo en un hotel de Meliá y, a nivel de internet, tenía una página web que creé en 2005, *SuperFluor*, que era una agenda de actividades para hacer en Madrid que actualizábamos todos los jueves —e, incluso, nos dieron premios por el diseño—, pero tuvimos que dejarlo al cabo de un tiempo. También soy el *show director* de *EGO* de la pasarela *Fashion Week Madrid*.

¿Cómo fue dar el paso y abrir un canal como el tuyo en YouTube?

Empecé a partir del viaje a *DisneyWorld*. Cuando llegué allí, pensaba que iba a ser como cualquier parque Disney, como el de París o el de Tokio, pero me impresionó mucho y pensé: si alguien va a venir aquí, tiene

que saber todo lo que hay, no puede llegar como yo pensando que esto es un parque normal. Y, también, si alguien no puede viajar, tiene que tener la posibilidad de verlo y conocerlo. De esta idea nace el canal y, como yo pensaba que era el único, me lancé.

¿Cómo fue dedicarse a algo así durante la pandemia?

Me lo pasé muy bien y me sirvió, sobre todo, durante el confinamiento más duro, porque yo hacía directos todos los días y eso me ayudó a crecer y a evadirme de la situación. A pesar de que no podía ir a parques, yo me sentaba en mi oficina, ponía la cámara y hablaba con la gente. Me funcionó muy bien y, gracias a eso, fundé *Club 32*, que es la membresía de mi canal. Me vino muy bien, porque pude dedicarme completamente a este proyecto.

¿Cuáles son tus mejores experiencias como youtuber?

Prácticamente todo ha sido positivo. A pesar de lo que dicen siempre de las redes sociales, que siempre estás expuesto a la crítica y demás, yo estoy muy contento con todo esto. Es muy positivo cuando conoces a gente afín, porque yo pensaba que era el único, pero, sin embargo, hay toda una comunidad. He conocido a otros *youtubers*, gente que tiene otros canales de YouTube en Estados Unidos, donde es mucho más común esta temática. Lo mejor ha sido conocer gente e intercambiar nuestras experiencias.

Para una persona que nunca ha viajado a un parque Disney, ¿cómo se lo venderías para que fuera allí?

Que piensen en un parque Disney como un destino de vacaciones, que viajen para ir al parque y que sea el centro de todo para poder vivir la experiencia al máximo. Ve allí una semana, coge un hotel y empápate todo lo que puedas de ese mundo y esa vivencia. La imagen de un parque de atracciones convencional, con Disney no funciona.

IMAGINA | Con la entrada a un precio especial de 15,90 euros por persona y día

'Open Day' en Aquopolis Villanueva de la Cañada

Los vecinos y vecinas –una persona empadronada y hasta tres acompañantes– pueden disfrutar de una jornada en Aquopolis Villanueva de la Cañada durante este fin de semana –sábado 16 y domingo 17 de julio–, a un precio especial de 15,90 euros por persona y día. Para beneficiarse de esta oferta, será imprescindible presentar en las taquillas el documento que acredite ser vecino o vecina de Alcobendas. Esta oferta no es acumulable a otros descuentos y promociones.

El centro Aquopolis ofrece una gran variedad de servicios para hacer tu visita más cómoda y sencilla: desde una tienda en la que poder comprar todo aquello que necesitas, hasta tumbonas, alquiler de flotadores y cajas de seguridad, para preocuparte solo de disfrutar.



C I N E
DE VERANO
JULIO Y AGOSTO
22H

PISTAS DEPORTIVAS DEL
COLEGIO PARQUE CATALUÑA

CONSULTA LA PROGRAMACIÓN EN:

Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

OCIO | El jueves 21 de julio, de 20 a 22 horas, totalmente gratis

‘Imagina en los Parques’ organiza un taller de arte urbano con el muralista Paulino Borreguero

El jueves 21 de julio, de 20 a 22 h, *Imagina en los Parques* organiza un taller de arte urbano gratuito, dirigido por el muralista Paulino Borreguero. Se trata de un joven artista local que ya ha pintado algunos murales en nuestra ciudad y que en los últimos años ha desarrollado su carrera en México, Estados Unidos y Japón, entre otros países.

Este taller está pensado para que los jóvenes de 14 a 30 años puedan desarrollar su creatividad y contribuir a mejorar el entorno urbano. En esta



ocasión, *Imagina en los Parques* se traslada a la zona trasera del edificio de *Imagina*, en la calle de Miguel Hernández, y se realizará, como siempre,

entre las 20 y las 22 h. Por supuesto, también te puedes divertir con las partidas de juegos de mesa que organiza la asociación Clandestino.

Escuela Municipal de Música y Danza.

Plazas nuevas para el curso 2022/2023 en talleres y agrupaciones

Información importante:

Para poder acceder, hay que solicitar entrevista previa. Los horarios de los grupos se pueden consultar en www.alcobendas.org/Educación/Escuela Municipal de Música y Danza/INFORMACIÓN CURSO 2022-2023.

TALLERES:

- * **Bebés 1 (nacidos/as en 2021)**. Lunes, de 11:30 a 12:15 h.
- * **Danza Infantil 1 (nacidos/as en 2017)**. Lunes, de 17:15 a 18 h.
- * **Danza Infantil 2 (nacidos/as en 2016)**. Miércoles, de 17 a 17:45 h; miércoles, de 17:15 a 18.
- * **Danza Española, Clásica y Contemporánea (más de nueve años)**. Iniciación y con conocimientos. Diferentes niveles y horarios.
- * **Oboe, Trompa y Trombón (más de nueve años)**.

AGRUPACIONES:

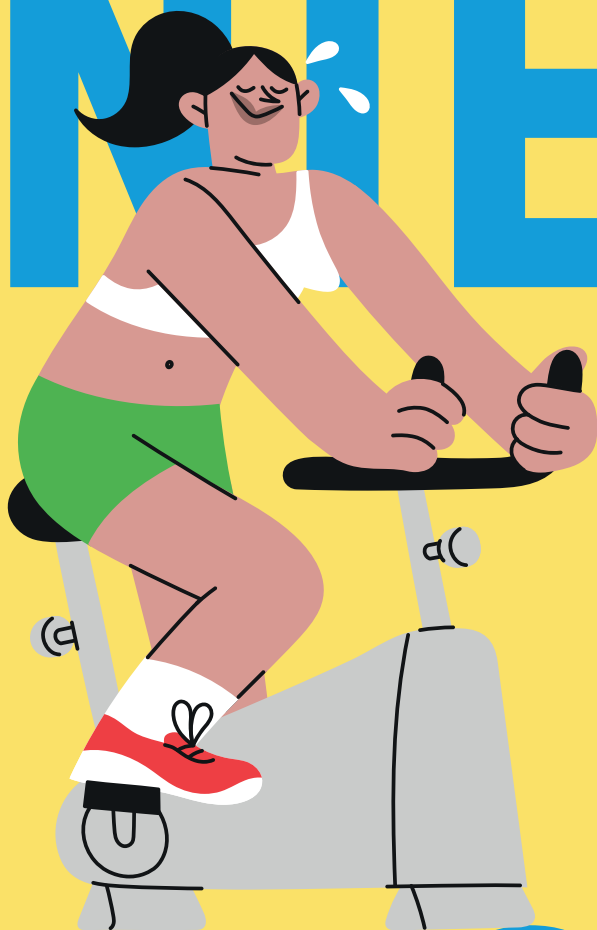
Coros, bandas sinfónicas, grupos de viento-metal, grupos de viento-madera, grupos de percusión, orquestas sinfónicas, agrupaciones de cuerda, agrupaciones de guitarra, grupos de *Orff*, grupos de saxofón, Orquesta de Pianos, *Big Band*, *soundpainting*, Taller de Creatividad y Cámara con Piano.

Solicitud de entrevista: escribiendo a emusicaydanza@aytoalcobendas.org o presencial, con cita previa llamando al teléfono 91 659 76 00 (extensión 2902), a partir del 1 de septiembre. **Entrevistas:** a partir del 12 de septiembre. Se dará prioridad a los/as aspirantes empadronados/as en Alcobendas.



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.**

Deporte en verano: precauciones y recomendaciones

Realizar estiramientos antes y después del ejercicio físico o finalizar de forma progresiva y nutrirse e hidratarse adecuadamente son algunos de los consejos del Servicio de Medicina Deportiva para todas las personas que aprovechan los meses de verano para realizar cualquier tipo de práctica deportiva.

La elección del momento para realizar ejercicio físico y una buena hidratación son dos premisas importantes. Se debe huir de las horas de máximo calor y protegerse del sol convenientemente; usar ropa cómoda y de tejidos naturales, y abandonar el tabaco y reducir el consumo de bebidas alcohólicas.

El Servicio de Medicina Deportiva recomienda realizar estiramientos, que pueden formar parte del calentamiento, previniendo lesiones y preparando mejor la musculatura para el ejercicio. Se deben realizar de forma lenta y relajada, concentrándose en los músculos que se están estirando, notando una pequeña tensión (manteniendo de 10 a 20 segundos) y nunca debe de existir dolor. Esto puede ayudar a prevenir lesiones que son frecuentes en verano, como contusiones y torceduras, para lo que es bueno aplicar hielo y, enci-



ma, un vendaje para mantenerlo frío.

La época estival también es propicia para sufrir calambres o contracturas involuntarias y transitorias de un músculo. Se debe estirar el músculo y luego aplicar un suave masaje.

Por último, el Servicio de Medicina Deportiva ha elaborado unos consejos higiénicos; entre ellos, además de la importancia de realizar el ejercicio correctamente nutrido e hidratado, recuerda la importancia del consumo de frutas y verduras en detrimento de las grasas animales y que se beba un mínimo de dos litros de agua diarios.

Consejos prácticos

Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo

y complementos.

Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar.

Si la actividad se realiza durante más de una hora, hay que beber periódicamente o tomar un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

Si padece alguna enfermedad o toma medicación, consulte al médico la conveniencia de practicar el deporte elegido. Si este lo autoriza, comunique su padecimiento al preparador físico, al entrenador o a un compañero y, si aparece dolor de cabeza, mareo, sensación de vértigo o de debilidad, interrumpa la actividad deportiva.



BREVE. PEDRO FERRÁNDIZ. El jueves 7 de julio falleció Pedro Ferrándiz, uno de los grandes referentes del baloncesto internacional. Vinculado desde 1996 con Alcobendas, fundó el Centro Internacional de Documentación e Investigación del Baloncesto, conocido como Fundación Ferrándiz, que terminaría convirtiéndose en la sede de *Espacio 2014* y del museo del baloncesto de la FEB. El gran genio del baloncesto español, el entrenador más laureado de nuestro país, da nombre también a un espacio deportivo en Alcobendas.

FÚTBOL. Hugo Torresano Hernández, del Rayo Ciudad de Alcobendas, ha formado parte de la selección de Madrid sub-12 que disputó el *Campeonato de España de Selecciones Autonómicas*. El combinado madrileño, que realizó una gran fase de grupos con goleadas frente a todos sus rivales, llegó en esta edición del campeonato hasta semifinales, cayendo en la tanda de penaltis frente a la selección de Cataluña tras finalizar el partido con empate a cero. Este torneo ha sido el último de Torresano como jugador del Rayo Alcobendas, puesto que a partir de ahora jugará en el Real Madrid.



Acuerdo entre Ecoembes y el Club Balonmano Alcobendas

El Club de Balonmano de Alcobendas y Ecoembes han llegado a un acuerdo de colaboración por el cual han recibido e instalado en el Pabellón de los Sueños 15 contenedores amarillos para reciclar envases y embalajes y otros seis azules para papel y cartón. Asimismo, se hará entrega de contenedores ligeros amarillos para la recogida de residuos durante la celebración de eventos deportivos. Han refrendado el acuerdo Ángel Castaño, presidente del Club Balonmano Alcobendas; Natalia Pais y Pablo Mariñas, expertos en Gestión Local y Autonómica de Ecoembes, y las concejales socialistas de Deportes y Medio Ambiente, María Espín y Cristina Martínez Concejo, respectivamente.

El proyecto *Balonmano Sostenible* del Club Balonmano Alcobendas recibe así un nuevo apoyo —esta vez para el fomento del reciclaje—, que se une a otras acciones, como el consumo responsable de agua o la plantación de 42 nuevos árboles al lado del Pabellón de los Sueños, concretamente, en el Parque de Castilla-La Mancha.



ABONO DEPORTE | Inscripción gratuita en las altas trimestrales realizadas en julio y agosto

Promociones para nuevos abonados en verano

El Abono Deporte de Alcobendas ofrece inscripción gratuita a nuevos abonados e invitaciones a titulares actuales como parte de la promoción de los meses de verano.

Las personas que se den de alta en el Abono Deporte durante los meses de julio y agosto tendrán totalmente gratuita la inscripción (30 euros), siempre que el alta sea trimestral, no pudiendo ser mensual. Para beneficiarse de esta promoción, las altas del mes de agosto pagarán al menos una quincena, no pudiendo pagar como días sueltos los últimos de dicho mes.

Otra de las promociones de verano está dirigida a los abonados mayores de 18 años que continúen de alta sin haber tramitado la baja en periodo estival. Tienen derecho a dos invitaciones, válidas hasta el 31 de diciembre de 2022, con las que otra persona podrá acceder a cualquiera de los dos complejos deportivos, excepto a la sala termal de Valdelasfuentes. Estas invitaciones se recogen en los departamentos de Usuarios de las instalaciones deportivas.



TRABAJO OFERTA

BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

Profesor de robótica y programación para clases extraescolares. No se requiere experiencia. Formación a cargo de la empresa. Horarios: a partir de las 14:00 h. Alcobendas. ria1@robotsinaction.es.

Oficial peluquero de caballeros. Imprescindible autónomo. Alcobendas. gemy_one@hotmail.com.

Técnico para la creación de cuadros eléctricos. Imprescindible experiencia. Jornada completa. Daganzo de Arriba. elizabeth@grupopro-mael.com.

Auxiliar de enfermería. Cuidados a paciente de lesión medular. Madrid. gema.a.salinero@gmail.com.

Animador sociocultural para centro geriátrico. Imprescindible título de Animador Sociocultural. Jornada completa. Talamanca del Jarama. bolsaempleo@primar.es.

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

Limpio y plancho por horas. 621 051 123.

Fisioterapeuta a domicilio, rehabilitación, terapia manual. Colegiada CAM. 660 779 027.

Limpio, cuidado niños y personas mayores, fines de semana o tardes. 692 719 722.

Podólogo a domicilio, graduado en UCM y colegiado CAM. 616 138 253.

Limpio, de lunes a viernes. 634 124 558.

Limpio, cuidado niños o personas mayores, plancho, cocino. Experiencia y referencia. 601 368 180.

Cuido personas mayores, con experiencia e informe. 632 467 588.

VIVIENDAS VENTA

Piso, zona La Gran Manzana, 3º y 3 habitaciones. 645 502 852.

Piso, Paseo de la Chopera, 4º con ascensor, tres terrazas; próximo a colegios, centro sanitario y transporte público. 617 949 401.

Chalé, Peñarrubia (Albaceite), 150 m vivienda, 1.300 m parcela, 3 habitaciones, 2 baños, huerto y barba-coa. 150.000 €. 636 660 760.

Piso, 2ª planta, 3 habitaciones, 2 terrazas, calefacción y aire acondicionado, puerta blindada, muy luminoso. 654 135 500.

ALQUILER

Busco piso de 3 habitaciones o casa baja. Contrato fijo. 699 003 707.

Habitación, para una persona, ambiente familiar, c/ Ruperto Chapí. Para agosto. 685 129 877.

Habitación, chica estudiante, zona Conjunto Avenida. 400 €, gastos incluidos. 616 083 715.

Busco habitación grande, para 2 personas. 602 632 911.

Apartamento, Oropesa

del Mar (Castellón), playa Morro de Gos, 2ª línea de playa, julio y agosto. 616 193 276.

Apartamento en Arcones (Segovia), 2 habitaciones, cocina americana, equipada. 700 €. 699 859 503.

Habitación, para una persona, no fumadora. 350 €. 647 945 234.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo plaza de garaje, c/ San Vicente. 655 285 292.

Vendo plaza de garaje, c/ Zamora. 679 353 830.

Vendo o alquilo local, Mercado Constitución, reformado, con licencia de charcutería, quesería, salchichería y mantequería. 684 141 201.

VARIOS

Botas de montaña, impermeables, Quechua Forclaz Trek, nuevas, talla 37. 646 158 178.

Busco jugadores de fútbol, laterales y portero. Liga local, de septiembre a mayo, domingos. 627 749 602.

Vestido de novia, nuevo, con etiqueta. 636 686 570.

Si desea poner un anuncio en la sección *De Todo un POCO* de SietedíaS, podrá hacerlo *online*, enviando el anuncio al correo anuncios@aytoalcobendas.org, o a través de la web del Ayuntamiento, en el enlace <https://www.alcobendas.org/es/form/publica-tu-anuncio-en-sietedias>.



ALCOBENDAS LIMPIA

Gracias por limpiar
el pis de su perro



Recoja su botella en las sedes de los distritos:

- Distrito Centro. Plaza del Pueblo, 1.
- Distrito Norte. Avenida de la Magia, 4.
- Distrito Urbanizaciones. Avenida de Bruselas, 19.

Es un pequeño gesto, pero un gran paso en limpieza y salubridad.

VIERNES 15**22 H. PISTAS DEPORTIVAS
DEL CEIP PARQUE CATALUÑA****CINE DE VERANO**

Proyección de la película de animación *La famosa invasión de los osos en Sicilia*. Apta para todos los públicos. Entrada libre.

**SÁBADO 16 Y DOMINGO 17
AQUOPOLIS****VILLANUEVA DE LA CAÑADA****OPEN DAY ALCOBENDAS**

Los vecinos y vecinas (una persona empadronada y hasta tres acompañantes) pueden disfrutar de una jornada en este centro temático a un precio de 16,90 euros por persona. Compra de entradas: en taquilla.

**LA ESFERA****DÍA DE GALICIA**

La Xuntanza de Galegos celebra el día grande de su comunidad. El sábado, a las 19:30 h, con sardinas asadas y la actuación del Grupo Folclórico; y el domingo, a las 11:45, con pasacalle desde La Esfera hasta la iglesia de San Pedro, donde se oficiará una misa en gallego.

SÁBADO 16**20:30 H. PASEO DE
VALDELASFUENTES****TÍTERES Y TEATRO DE CALLE**

Con la compañía Cazando

Gamusinos y ¡Ay pera, perita, pera!. Entrada libre.

DOMINGO 17**20:30 H. PLAZA DE LA CIUDAD
DEPORTIVA VALDELASFUENTES****TÍTERES Y TEATRO DE CALLE**

Con la compañía Xip Xap Teatre y *Los corsarios de la espuma*. Entrada libre.

JUEVES 21**20 H. CALLE****MIGUEL HERNÁNDEZ
(DETRÁS DE IMAGINA)****IMAGINA EN LOS PARQUES**

Taller de arte urbano, dirigido por el muralista Paulino Borreguero, para jóvenes de 14 a 30 años. Entrada libre.

**VIERNES 22****22 H. PISTAS DEPORTIVAS
DEL CEIP PARQUE CATALUÑA****CINE DE VERANO**

Proyección de la película *A todo tren. Destino Asturias*. Apta para mayores de siete años. Entrada libre.

SÁBADO 23**20:30 H. PASEO DE
VALDELASFUENTES****TÍTERES Y TEATRO DE CALLE**

Con la compañía Ñas Teatro y *El faro de colores*. Entrada libre.

DOMINGO 24**20:30 H. PLAZA
DE LA ARTESANÍA****TÍTERES Y TEATRO DE CALLE**

Con Marimba Marionetas y *Había una vez un emoticuento*. Entrada libre.

**EXPOSICIONES****CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****ALCOBENDAS: EL AYER Y HOY
DE SU ADMINISTRACIÓN**

Muestra cómo era la oficina municipal antes y cómo es la actual. También, la primera máquina de escribir municipal, de 1934, y algunos documentos históricos.

HASTA EL 11 DE SEPTIEMBRE.**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****WE ARE THE FLOWERS
IN YOUR DUSTBIN**

10 años de trabajo del fotógrafo Gorka Postigo con su visión de las minorías.

BULEVAR SALVADOR ALLENDE**MANOS MICKEY BY DAVID
BARRERA, 90 ANIVERSARIO**

90 obras únicas, limitadas y numeradas con las manos de Mickey Mouse.

HASTA EL 16 DE JULIO. CENTRO**CULTURAL ANABEL SEGURA****SUEÑOS, CAMINOS Y FISURAS**

De Fernando Díaz Ge, con el día a día del artista.

Cada gota es importante para el planeta

SISTEMA DE TELEGESTIÓN DEL RIEGO DE PARQUES

Alcobendas ahorra un 45% de agua



Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

