

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas



www.alcobendas.org |    



Alcobendas, la ciudad de España de más de 100.000 habitantes con mejores datos de empleo



Recibimos el premio 'Ciudad de la Ciencia y la innovación'



222 adjudicatarios ya cuidan de su huerto urbano



Campaña frente al frío para ayudar a personas sin hogar



Sietedías digital

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

Recíbelo los
JUEVES en tu
correo electrónico

- + Rápido
- + Cómodo
- + Sostenible

SÉ EL
1º EN
ESTAR
AL DÍA



Suscríbete aquí o
en alcobendas.org



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

TAMBOR, TAMBOR...

Soy un niño de 3 años de Alcobendas. Hace unas semanas fui con mis padres y mi tía a la Feria de las Asociaciones y lo pasamos muy bien. Al volver a casa me di cuenta de que había perdido mi tambor naranja. Yo, que soy un gran tamborilero, me puse muy triste. Estuvimos buscando y preguntando por todos lados durante varios días, pero no apareció, así que lo dimos por perdido definitivamente. Pero la semana pasada, enfrente de mi cole, en mitad de la acera, ¡me encontré otro tambor! No era el mío, pero también era muy bonito!. ¿Cuántas posibilidades había de que ocurriera algo así? Tenía que ser una señal. Sé que ese tambor no es mío y que a lo mejor otro niño está triste por haberlo perdido, igual que me pasó a mí, así que se lo estoy guardando en mi casa por si sus papás leen esta carta y aparece su dueño. Y a lo mejor así, también como por arte de magia, aparece mi tambor.

Laura Salguero

RECORDANDO A LAS VÍCTIMAS DE TRÁFICO

A pesar de que el tercer domingo de noviembre es el Día Mundial en recuerdo de las víctimas de tráfico, muchos aún no lo saben, especialmente si no les ha tocado. Muchas de esas víctimas nos identificamos con un lazo naranja. Aprovecho para solidarizarme con el resto de víctimas de mi ciudad y para recordarle a nuestro alcalde que, hace tiempo, hablamos de que las víctimas de esta pandemia también recibiríamos con agrado un monumento, una plaza, un lugar, donde reunirnos en este día, como ya existe en otras ciudades. Y recordar a todos los vecinos de esta ciudad máxima precaución y responsabilidad, porque todos podemos ser víctimas o victimarios, porque todos estamos en la calle como conductores o como peatones.

Flor Zapata



Sietedías echa de menos tus cartas

Con motivo de la celebración del **DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA 2022**, 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.



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
Pilar P. Bruna
Responsable de Administración:
Maribel Cifuentes

Diseño:
Ricardo Calonge
Marta Sanz
Fotografía:
Carmen Martínez
David Villar
Corrección de textos:
Pedro Ignacio Gómez
Apoyo a Redacción:
María Montilla
Raquel Robledano
Isabel Guadalix
Colaborador en Fotografía:
Javier Arcenillas
Preimpresión digital:
Departamento de Comunicación
Imprime: **Rotocobrihi**.
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 ecológico
certificado PEFC



Alcobendas recibe la distinción ‘Ciudad de la Ciencia y la Innovación’

Alcobendas recibió el viernes 11 de noviembre la distinción *Ciudad de la Ciencia y la Innovación*, que recogió el concejal de Innovación, Roberto Fraile (Cs), de manos de la ministra de Ciencia e Innovación, Diana Morant.

Este galardón reconoce la labor del Ayuntamiento de Alcobendas en la aplicación de la innovación, la divulgación científica y el apoyo a las empresas comprometidas con la innovación y el I+D+I en sus políticas públicas.

Al recibir esta distinción, nuestra ciudad pasa a formar parte de la asociación Ciudades de la Ciencia y la Innovación (Arinn), también conocida como *Red Innpulso*, un foro de encuentro de 83 ciudades de todos los tamaños que potencia la colaboración entre ayuntamientos, comparte buenas prácticas en la gestión e iniciativas de comunicación de estos proyectos a los ciudadanos y es un agente de promoción de políticas novedosas.



El Ayuntamiento enseña a comercios y empresas a incrementar sus cifras de ventas



Debido a la complejidad del contexto actual, con una disminución de la demanda, el Ayuntamiento de Alcobendas impartirá un curso para que comercios, pymes y autónomos implementen nuevas formas de

relacionarse con sus clientes presentes y futuros y aprendan nuevas metodologías para generar una ventaja en su negocio, aprovechando la óptica de la experiencia del cliente y las estrategias comerciales más recientes.

El curso *Incrementa la venta de tus productos y/o servicios en tiempos de crisis* se impartirá del 21 al 24 de noviembre, de 17 a 20 h, en Espacio de Innovación Bulevar Coworking (Bulevar Salvador Allende, 27). Es un curso gratuito de 12 horas muy práctico, que combina el aprendizaje de nuevas técnicas con la aplicación práctica de los contenidos y simulaciones para aumentar las ventas del negocio. Las inscripciones se pueden realizar a través del siguiente código QR.



EMPREDIMIENTO | Las inscripciones se pueden realizar hasta el 11 de enero

Comienza el programa 'Incubadora Startup Alcobendas'



El Ayuntamiento pone en marcha el programa *Incubadora Startup Alcobendas* con el objetivo de impulsar y fortalecer el actual ecosistema emprendedor e innovador de Alcobendas, ayudando a los emprendedores y emprendedoras a crecer. La finalidad es atraer así talento a través de nuevas empresas y *startups* basadas en el esfuerzo, la innovación y el rápido crecimiento.

Incubadora Startup Alcobendas trata de acompa-

ñar, asesorar y capacitar a las personas emprendedoras para transformar sus ideas en un proyecto real.

Convocatoria anual

Este programa de incubación tiene una convocatoria anual y consiste en atraer 12 proyectos emprendedores, los cuales, a lo largo de 16 semanas, recibirán servicios como estos:

- Puesto de trabajo en *coworking* de Startup Alcobendas.
- *Mentoring* especializado e

individualizado.

- Plan de formación adaptado a sus necesidades.
- Actividades de *networking* y acceso a inversores/as.

El programa va dirigido a todos los emprendedores y emprendedoras de diferente índole, priorizando aquellos proyectos empresariales que se encuentren en fase *Seed* –desarrollo de la idea de negocio hasta la consecución de un producto mínimo viable (MVP) que testar en el mercado– y que hagan un uso intensivo de la tecnología para sus procesos de creación de valor. Si está interesado/a, inscríbese antes del 11 de enero de 2023 en la página web startup.alcobendas.org o a través de este código QR.



'Supercomercio' local

La Asociación de Comerciantes y Hosteleros La Menina se viste de gala para celebrar, por segundo año consecutivo, *El Día del Comercio Local*. Mañana, sábado 19 de noviembre, todos los comercios adheridos a la campaña lucirán globos verdes en sus fachadas, a la vez que los comerciantes van a vestir una camiseta igual para simbolizar que el comercio local de Alcobendas es potente y goza de un buen estado de salud. *El Día del Comercio Local* es ya una fecha señalada que quiere festejar la importancia del comercio local, y la asociación La Menina invita a participar en esta gran fiesta, ya que, sin los ciudadanos, el comercio local no existiría.





El Ayuntamiento, más cerca de las personas mayores

Varias personas mayores, residentes del centro Caser de Alcobendas, han visitado esta semana el Ayuntamiento para conocer de primera mano cómo se trabaja en él. El alcalde de Alcobendas, Aitor Retolaza (Cs), y la concejala de Mayores, Inma Puyalto (Cs), les han acompañado al salón de plenos, donde el alcalde les ha señalado que es “el principal lugar de debate entre los grupos políticos municipales y donde se votan todos los temas de interés de la ciudad”. A continuación, han pasado por el departamento de Comunicación, donde han podido ver cómo se crea la revista municipal SietedíaS, que muchos recibían cuando aún vivían en sus casas. Hoy, viernes 18, esperan con mucha ilusión este número para ver reflejada su visita y para saber qué ha pasado en la ciudad. Uno de los residentes se encarga de leer las noticias a los demás. “Esta es la mejor manera de acercar el Ayuntamiento a los vecinos y a las vecinas”, ha asegurado la concejala de Mayores.

Curso presencial ‘Escaparates de Navidad’

El objetivo es mostrar ideas originales para los escaparates navideños con recursos sencillos. El curso es presencial y está dirigido a comercios de Alcobendas. Impartido por la Cámara de Comercio.

Tendrá lugar el miércoles 23 de noviembre, de 14 h a 17 h, en el Aula Sala de Ajedrez de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.



DENTALSTAR

BLACKFRIDAY

PRECIO ESPECIAL

SOLO del 21 al 26 de noviembre

PRIMERA CITA GRATUITA

ALCOBENDAS

CENTRO COMERCIAL CARREFOUR ALCOBENDAS

655 063 576 - 910 099 729

invisalign



DIAMOND
APEX



FINANCIACIÓN
A MEDIDA



SOMOS MIEMBROS DE:

SEDA SEDO

OBRAS | Con el fin de eliminar la barrera de la diferencia de nivel entre ambos sentidos

La remodelación de la Avenida de la Ermita comenzará el martes 22 de noviembre

Mejorar la red viaria de la Avenida de la Ermita para eliminar la diferencia de nivel entre ambos sentidos. Este es el objetivo principal de las obras que comenzarán la próxima semana entre las glorietas de Juan Antonio Samaranch y de la Menina.



Más acera y aparcamiento

Los trabajos se prolongarán durante seis meses, aproximadamente, y son sufragados íntegramente por la promotora de las viviendas que se construyen junto a este vial.

La actuación comprende los 140 metros de longitud que hay entre ambas glorietas y prevé un ensanchamiento de la Avenida de la Ermita, que pasará de los 15 metros actuales a los 32. Tras las obras, la acera de los pares de esta vía será mucho más amplia para facilitar la movi-

lidad de los viandantes y se crearán plazas de aparcamiento en batería a ambos lados. De este modo, se pasarán de 16 plazas a 45.

En cuanto al tráfico de vehículos, la calle se dividirá en tres carriles de circulación. Desde la Menina, los vehículos circularán por un único carril, que se ensancha a dos antes de llegar a la Glorieta de Juan Antonio Samaranch. Y en sentido contrario, ocurre exactamente lo mismo: de un carril se pasará a dos.

Corte de tráfico

Se prohibirá aparcar en la vía de estacionamiento en línea desde el lunes 21. Y el corte de tráfico entre la Avenida Olímpica y la Menina se producirá el martes 22. El tramo entre la Menina y la Glorieta de Juan Antonio Samaranch no se cortará al tráfico y discurrirá por la antigua banda de estacionamiento. Los autobuses de las líneas C10, C11 y L5 serán desviados, pero mantienen todas sus paradas.

Comienza la remodelación del SAC del Distrito Centro



La próxima semana comienzan las obras de ampliación del Servicio de Atención Ciudadana (SAC) del Centro Cívico del Distrito Centro (Plaza del Pueblo). Por este motivo, desde el próximo lunes y mientras duren las obras, los usuarios del SAC serán atendidos en la primera planta del mismo edificio.

222 vecinos reciben un huerto urbano, que cuidarán hasta finales de 2025, en parcelas municipales

Estos 222 huertos urbanos se encuentran situados en cuatro parcelas municipales de la ciudad: Parque de Andalucía (34), Parque de Extremadura (64), Avenida de la Ermita (44) y calle Carlos Muñoz Ruiz (80). Los adjudicatarios de los mismos podrán hacer uso de sus parcelas durante un periodo de tres años, hasta el 30 de octubre de 2025. Las parcelas están dotadas, entre otras cosas, de arquetas con acometida para riego, de casetas con taquillas individuales para guardar el utillaje, de zonas de lavadero para las herramientas y de mesas para descanso de los horticultores.

2.302 solicitudes

Los huertos urbanos de Alcobendas se pusieron en marcha en 2014 para fomentar el consumo de productos locales, promover una alimentación sana y hábitos de vida más saludables y favorecer la integración entre diversos colectivos y el intercambio intergeneracional. De los 222 huertos entregados, 135 los trabajan ya personas mayores de 60 años y los 87 restantes son para personas de 18 a 59 años. A esta última convocatoria se presentaron 2.302 solicitudes y el azar en un sorteo público decidió el pasado mes de abril los adjudicatarios para los próximos tres años.





‘Campaña de protección del frío’ para personas sin hogar

Debido a la bajada de temperaturas estacional, sumado, además, a la dificultad que algunas familias de Alcobendas pueden tener para mantener los suministros de calefacción, el Ayuntamiento pone en marcha la *Campaña de protección del frío*.

Se trata de un dispositivo de Servicios Sociales para reforzar durante los meses de invierno la atención a las personas sin hogar. El pasado invierno, los servicios sociales municipales atendieron a 23 personas a través de esta iniciativa.

“Las dificultades económicas y la subida de los precios de suministros pueden hacer que aumenten los casos de personas en situación de calle. Por ello, desde el Ayuntamiento hemos puesto en marcha esta campaña, para la que contamos con una red profesional más fuerte y amplia. Además de este recurso de emergencia, Alcobendas tiene un centro de día para personas sin hogar –abierto de 9 a 16 h–, un espacio tranquilo y seguro donde, además, se pueden realizar actividades, relacionarse, hacer talleres, tener acceso a ducha o lavandería...”, ha explicado la concejala de Protección Social, Inma Puyalto (Cs).

‘MIS PRIMEROS PASOS’ | Ya es posible inscribirse y la próxima entrega será en febrero

Si tienes un bebé recién nacido, Alcobendas le da la bienvenida a la ciudad

Continúa la iniciativa *Mis primeros pasos*, un programa municipal que pretende dar la bienvenida a los recién nacidos a Alcobendas y hacerles partícipes de la ciudad desde el primer momento.

Esta acción comenzó este año 2022 y ya se ha entregado a más de 400 familias un lote compuesto por productos tales como una bolsa, un cambiador, una toalla de baño o un peluche de apego. Todo ello, atendiendo a la política de sostenibilidad y respecto con el medio ambiente.

“Además de estos artículos, lo que más gusta es el curso de primeros auxilios para recién nacidos, sobre todo a los padres primerizos”, ha declarado la concejala de Familias, Inma Puyalto (Cs).

Pueden optar al programa bebés de hasta un año de edad en el momento de la solici-



tud, con el requisito imprescindible de estar empadronado/a en Alcobendas. Para ello, es necesario rellenar el formulario web situado en la sección *Familias*. Para todas las solicitudes realizadas en este momento habrá una entrega en el mes de febrero.

EDUCACIÓN | Ofrecerá servicio de comida, tentempié y actividades lúdicas y educativas

El colegio Emilio Casado abrirá los días 5 y 7 de diciembre, días laborables no lectivos

El Ayuntamiento de Alcobendas abrirá el colegio público Emilio Casado el lunes 5 y el miércoles 7 de diciembre con el fin de que las familias con niñas y niños en Infantil y Primaria puedan conciliar el calendario lectivo y laboral.

El centro estará abierto desde las 7:30 a las 18:30 h, con horario flexible de entrada (hasta las 9:30) y salida (con tres franjas: de 14 a 14:30, de 16 a 16:30 y de 18 a 18:30 h). Este programa municipal de conciliación ofrece servicio de comida y un ten-



tempié a media mañana y a media tarde –en función de la hora salida–, además de actividades lúdicas y educativas para los pequeños.

Inscripciones

El precio es de 11,15 euros para escolarizados o empadronados en Alcobendas o con tutores trabajando en empresas con *Convenio de Fomento del Empleo* con el Ayuntamiento, y de 25,50 euros/día, para usuarios con tutores trabajadores en Alcobendas.

Es obligatorio que las familias se inscriban para participar en este programa. Se realizarán del 21 al 28 de noviembre a través de la sede electrónica del Ayuntamiento de Alcobendas.

Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD). CURSOS EN ENERO DE 2023

Todos los cursos son presenciales.

Informática fácil. Del 10 de enero al 21 de febrero. Martes y jueves, de 17:30 a 19:30 h. Precio: 38 euros.

Gestiones útiles en el día a día. Videollamadas, recibir atención médica, comunicación con la Administración o gestiones de banca electrónica. Del 10 de enero al 21 de febrero, martes y jueves, de 19:30 a 21:30 h. Precio: 38 euros.

Adobe Illustrator. Del 9 de enero al 15 de febrero, lunes y miércoles, de 12:30 a 14:30 h. Precio: 38 euros. Se requieren conocimientos del entorno Windows.

Wordpress. Del 9 de enero al 15 de febrero, lunes y miércoles, de 12:30 a 14:30 h. Precio: 38 euros. Se requieren conocimientos del entorno Windows.

Diseño de presentaciones con Genially. Del 9 de enero al 15 de febrero, lunes y miércoles, de 9:30 a 11:30 h. Precio: 38 euros. Se requieren conocimientos del entorno Windows.

Aprende a crear una tienda 'online' gratis. Del 10 de enero al 21 de febrero, martes y jueves, de 15 a 17 h. Precio: 38 euros. Se requieren conocimientos del entorno Windows.

Vídeo rápido y fácil con tu móvil. Del 9 de enero al 15 de febrero, lunes y miércoles, de 10:30 a 12:30 h. Precio: 44,16 euros.

Inscripciones: en la UPMD, de forma presencial, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes. En el **Servicio de Atención Ciudadana (SAC)**, solo por **teléfono** (pago con tarjeta): **010** o **91 296 90 88** (desde fuera de Alcobendas o desde móviles).



CIUDAD | Tras la gran demanda de la iniciativa, ‘Come con el alcalde’ continua en diciembre

El alcalde come con los vecinos para escuchar sus sugerencias, ideas y aportaciones

En un ambiente distendido de intercambio de impresiones, ideas, anécdotas... transcurrió la primera comida del alcalde, Aitor Retolaza (Cs), con un grupo de vecinos de Alcobendas.

La iniciativa *Come con el alcalde* ha tenido un gran éxito de aceptación y de convocatoria. Tanto es así, que ya se han llenado las fechas disponibles del mes de noviembre y se han abierto nuevas citas para comer con el regidor a lo largo del próximo mes de diciembre.

Propuestas, sugerencias, ideas...

En esta primera comida, que se celebró en el Asador Grill La Luna, los asistentes expusieron al alcalde su visión de la ciudad. Se habló de temas tales como movilidad sostenible, vivienda pública, educación, emprendimiento, colaboración público-privada, mobiliario urbano... También salieron propuestas con-



cretas como la instalación de parques gratuitos de calistenia para fomentar el deporte juvenil o la presentación de una carta de la Asociación Española de Educación Medioambiental aportada por una de las vecinas asistentes. En ella se hablaba, entre otras cosas, del fomento de comercios de segunda mano en la ciudad, del aumento de los puntos de reciclado, de la creación de una nueva *Aula de Naturaleza* o de convertir Arroyo de la Vega en un jardín botánico.

El alcalde, por su parte, mostró su enorme satisfacción por esta experiencia,

que permite “una cercanía absoluta con los vecinos para escucharles en lo mucho que tienen que aportar a su ciudad y, además, hacerlo en un restaurante local, apoyando así a nuestro sector hostelero”.

¿Quieres comer con el alcalde?

Los interesados en inscribirse lo pueden hacer a través del correo electrónico **comeconelalcalde.alcobendas.org**. Los encuentros son para un máximo de 10 personas y el precio del menú, en un restaurante de Alcobendas, de 12 euros.

Curso ‘Salud materno-infantil’

El Ayuntamiento de Alcobendas, a través del Servicio Municipal de Salud, imparte el curso *Salud materno-infantil* los jueves 24 de noviembre y 1 de diciembre en el Centro de Arte Alcobendas. El curso es gratuito y las plazas, limitadas.

Horario: de 10 a 12 h.

Inscripciones: en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h.





Que las
redes,
no te
enreden

25 ¹¹ DÍA INTERNACIONAL
CONTRA LA VIOLENCIA
DE GÉNERO · 2022

MARTES 15 · 10 H
**MESA DEL PACTO SOCIAL
POR EL FIN DE LA
VIOLENCIA CONTRA
LA MUJER: RELACIONES
LABORALES Y GÉNERO**

Casa de la Mujer
'Clara Campoamor'
Grupo cerrado.

MIÉRCOLES 16 · DE 9 A 14:30 H
**JORNADA FORMATIVA
A PROFESIONALES
DEL SERMAS**

Hospital Infanta Sofía
Jornada formativa cerrada a
profesionales del Sermas.

SÁBADO 19 · 18:30 H
**PARTIDO CONTRA LA
VIOLENCIA DE GÉNERO.
CLUB BALONMANO
ALCOBENDAS**

Pabellón de los Sueños.
Entrada libre para muje-
res, hasta completar aforo.

LUNES 21 · 19 H
**LA HORA DEL TÉ CON
AGATHA CHRISTIE Y
CARMEN LAFORET**

Universidad Popular Miguel Delibes
Conferencia a cargo de la
Asociación entre Guiones.

MIÉRCOLES 23 · 10 H
**XII JORNADA PON FIN
'ALCOBENDAS POR UN
FUTURO SIN VIOLENCIA'**

Teatro Auditorio
Ciudad Alcobendas
Dirigido a alumnado y
profesorado. Aforo limita-
do, con invitación.

19 H
**ROSARIO DE ACUÑA,
ESPÍRITU LIBRE**

Centro Cultural Pablo Iglesias
Impartida por Maribel
Orgaz, periodista y escritora.
Entrada libre, hasta com-
pletar aforo.

JUEVES 24 · 10 H
**VIDEOFÓRUM CONTRA
LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Centro de Día Casablanca
para personas sin hogar
Grupo cerrado.

TEATRO INTERACTIVO

Centro Municipal La Esfera
Grupo de escolares cerrado.

DOS PASES:

10 H LA MAGIA DE OZ

11:30 H EL MONSTRUO AZUL

Adaptación del cuento de
Olga de Dios.

17 H
**NUEVAS MASCULINIDADES
EN LA PREVENCIÓN DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO**

Actividad virtual

Asociación Internacional
para la Perspectiva de
Género (Aipeg).

Inscripciones:
info@asociacionaipeg.org.

17 H
CHARLANDO EN CORTO
ENTRE GENERACIONES:
LA VIOLENCIA CONTRA
LAS MUJERES

Centro de Personas Mayores
'Ramón Rubial'

Actividad intergeneracional.
Visionado de cortometrajes.
Organiza: Servicio de
Personas Mayores.
Inscripción: 91 663 68 64.

19 H
ACOSO EN REDES SOCIALES.
DERECHO A LA INTIMIDAD

Casa de la Mujer
'Clara Campoamor'

Proyección y coloquio.
Organiza: Amnistía Inter-
nacional Grupo Local Alco-
bendas-San Sebastián de
los Reyes.
Entrada libre, hasta com-
pletar aforo.

VIERNES 25 · 12 H
ACTO DECLARATIVO
Plaza Mayor

17:30 H
HOMENAJE A LAS VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Explanada junto a la estación de
Cercanías 'Valdelasfuentes'
Lectura de manifiesto y
acto de sensibilización de
calle *Los pasos que nunca*
darán.

18:30 H
TALLER PARA PREVENIR
LAS VIOLENCIAS
(DE NIÑA A MUJER)

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
Taller de herramientas y
cuestionamientos sobre
la violencia sexual en
niñas y mujeres.
Organizan: Salud, Imagina
y Asesoría de Sexualidad.
Entrada libre, hasta com-
pletar aforo.

SÁBADO 26 · 11 H
CUENTACUENTOS
PARTICIPATIVO:
MALENA BALLENA

Centro de Arte Alcobendas
Adaptación del cuento
de Davide Cali y Sonja
Bougava.
Edad: de cinco a nueve años.
Inscripciones: a partir del 15
de noviembre, en el SAC.

DE 17 A 19 H
MICROTEATRO CONTRA LA
VIOLENCIA DE GÉNERO

Centro Municipal La Esfera
A cargo de la Asociación
Mayus Atacados.
Entrada libre, hasta
completar aforo.
No recomendado para
menores.

19 H
PARTIDO DE SUPERLIGA
CONTRA LA VIOLENCIA
DE GÉNERO. CLUB
VOLEIBOL ALCOBENDAS

Pabellón Luis Buñuel
Partido de la máxima
categoría de voleibol
femenino. Liga Iberdrola.
Depol Feel Alcobendas-
Heidelberg Volkswagen
Las Palmas de Gran Canaria.
Entrada libre, hasta com-
pletar aforo.

LUNES 28 · DE 9 A 14 H
JORNADA 'JUVENTUD Y
NUEVAS VIOLENCIAS'

Centro Cultural Pablo Iglesias
Dirigido a profesionales.
Información e inscripcio-
nes: en alcobendas.org.

TODA LA PROGRAMACIÓN:
EN ALCOBENDAS.ORG



Alcobendas rinde así homenaje a la primera concejala de Mujer de Alcobendas y de España

La zona verde frente a la Casa de la Mujer pasa a denominarse ‘Jardín Teresa Colón’



De izquierda a derecha: Rosario Tamayo, concejala de Cultura; Ofelia Culebradas, concejala de Promoción de la Igualdad; el vicealcalde, Rafa Sánchez Acera; Carmen Martínez Colón, hija de Teresa; y José María Tovar, concejal del Distrito Norte.

Teresa Colón, primera concejala de Mujer de Alcobendas y de España, tiene un parque a su nombre. El vicealcalde, Rafa Sánchez Acera (PSOE), y la edil de Promoción de la Igualdad, Ofelia Culebradas (PSOE), han descubierto la placa del nuevo *Jardín Teresa Colón*, denominación que re-

cibe ahora la zona verde situada frente a la Casa de la Mujer ‘Clara Campoamor’. Sánchez Acera ha destacado a Colón como “una feminista que se situó a la vanguardia en la defensa de los derechos de las mujeres en aquellos primeros años de los ayuntamientos democráticos. Ella puso los ci-

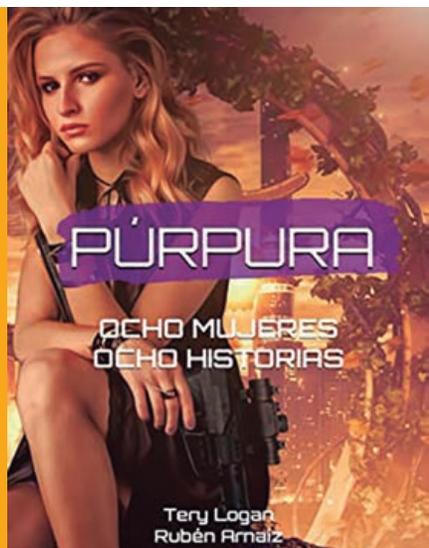
mientos de las políticas de igualdad que ahora se desarrollan en nuestra ciudad.

Por votación popular

Por su parte, Ofelia Culebradas ha señalado que “Teresa nos mostró el camino por el que vamos a seguir avanzando hasta conseguir la igualdad efectiva de hombres y mujeres”. El nombre de Teresa Colón fue el más votado en una consulta ciudadana para denominar con nombres de mujeres referentes a calles, parques, equipamientos y edificios municipales.

‘Púrpura. Ocho mujeres, ocho historias’

Alcobendas presenta *Púrpura. Ocho mujeres, ocho historias*, la última obra de la escritora Tery Logan y el escritor Rubén Arnáiz, y lo hace con un encuentro con otra escritora local, Esther Freire, autora del libro *Tránsito violeta*. *Púrpura* es una colección de relatos distópicos, terror fantástico y ciencia ficción protagonizados por mujeres que nos llenan de resiliencia, empoderamiento y positividad. Sus páginas nos transportan hasta la crudeza social que recae en el género femenino sin recurrir a estereotipos. Un obra reivindicativa y reflexiva y una interesante charla entre autoras que tendrá lugar el jueves 24 de noviembre, a las 19 h, en la Mediateca Pablo Iglesias. Entrada libre, hasta completar aforo.



EMPLEO Y EMPREDIMIENTO



ALCOBENDAS *en datos*

Alcobendas tiene la tasa de desempleo más baja de toda España entre las ciudades de más de 100.000 habitantes: un 6,7%. Es la 3ª ciudad de España por facturación de empresas.

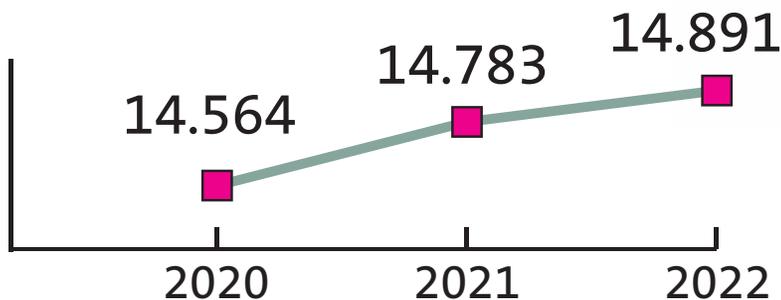
3ª CIUDAD DE ESPAÑA POR FACTURACIÓN DE EMPRESAS

Las empresas y autónomos instalados en Alcobendas proporcionan empleo a 119.737 personas. En nuestra ciudad hay más trabajadores que habitantes.

303

nuevas empresas

se han instalado en Alcobendas en lo que va de año, destacando el sector tecnológico y de innovación



Crecimiento del número de empresas tras la crisis de la pandemia.

6,7%: TASA DE DESEMPLEO EN ALCOBENDAS

• LA MÁS BAJA DE TODA ESPAÑA ENTRE LAS CIUDADES DE MÁS DE 100.000 HABITANTES

317 empresas
ficiado de e
cuantía conc
hasta la fech

TRES
EN AYU
Y AUTÓ

700 pequeñas
han recibido f
e innovar la g



s y autónomos se han bene-
estas ayudas, las de mayor
medidas por el Ayuntamiento
a.

MILLONES DAS PARA PYMES NOMOS EN 2022

s empresas y comercios
ormación para mejorar
estión de su negocio.



StartUp
ALCOBENDAS

Alcobendas impulsa el emprendimiento innovador de la ciudad. El Ayuntamiento ha destinado cerca de 816.000 euros para la puesta en marcha de servicios de emprendimiento y *startups*.

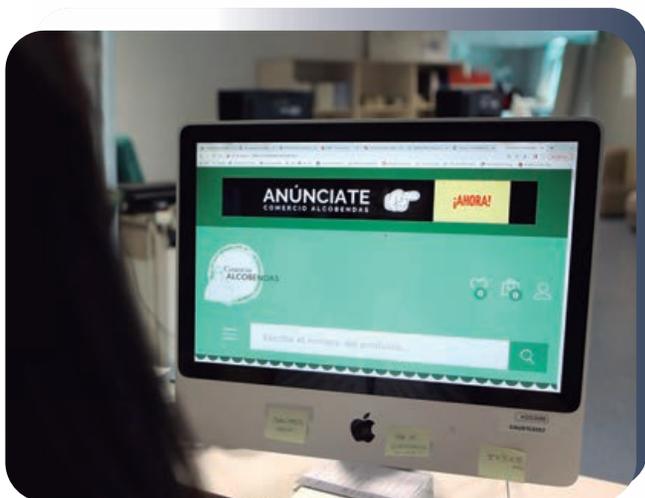
228
STARTUPS
APOYADAS

234
EMPRENDEDORES
ATENDIDOS



ESPACIO DE INNOVACIÓN

Bulevar
Coworking



En la plataforma de venta *online* de comercio local *MarketPlace Alcobendas*, un centenar de comercios ofrecen sus productos.

Comunidad de Madrid

11,33

Alcobendas

6,7

A través de la Bolsa de Empleo-Agencia de Colocación Municipal se han gestionado en los últimos tres años:

25.563 entrevistas de trabajo

1.315 personas han sido contratadas

Más de 600 personas desempleadas han recibido formación para mejorar su cualificación profesional

BOLSA DE EMPLEO
AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL



Un plan director impulsa el potencial del turismo de negocio de Alcobendas,

apoyado por las ofertas cultural y deportiva de la ciudad.

Alcobendas, primer municipio de Madrid adherido al proyecto Red de Destinos Turísticos Inteligentes.

87 MILLONES
GENERADOS POR TURISMO
EN ALCOBENDAS EN 2021

INFO SERVICIOS

CENTRO DE EMPRESAS

C/ Ramón y Cajal, 5

☎ 91 484 18 00

STARTUP ALCOBENDAS

C/ Soria, 43

☎ 91 109 48 36

ESPACIO DE INNOVACIÓN BULEVAR COWORKING

Bulevar Salvador Allende, 27

☎ 608 822 213

MARKETPLACE

comercioalcobendas.com

BOLSA DE EMPLEO-AGENCIA DE COLOCACIÓN

Ayuntamiento de Alcobendas

(Plaza Mayor. 1)

☎ 91 659 76 00

(extensión 4201)

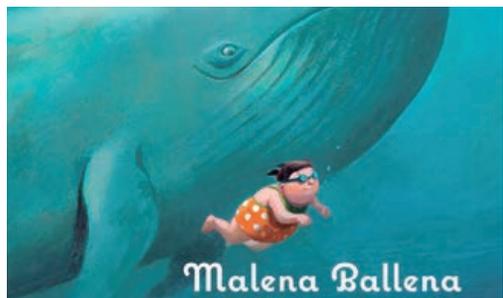
Jugando a ser Santiago Ramón y Cajal

Alumnos y alumnas de Primaria de Alcobendas han pasado esta semana por los *laboratorios científicos* que se celebran en el Centro Cultural Pablo Iglesias con motivo de la *Semana de la Ciencia*. El vicealcalde de Alcobendas, Rafa Sánchez Acera (PSOE), y la concejala de Educación, Ana Sotos (PSOE), han compartido uno de ellos con los escolares del CEIP Daoiz y Velarde. “Los chicos y chicas han podido acercarse a la ciencia de una manera lúdica y divertida. Ese es uno de los objetivos de nuestro *Pacto por la Ciencia*: fomentar las vocaciones científicas y hacer el conocimiento científico accesible a toda la ciudadanía”, ha subrayado el vicealcalde.

Los alumnos y alumnas han realizado experimentos relacionados con los descubrimientos del médico español y premio Nobel, ya que este año ha sido declarado *Año de Investigación Ramón y Cajal*.



El cuento ‘Malena ballena’ enseña cómo fomentar la autoestima de las niñas y niños



El sábado 26 de noviembre, de 11 a 14 h, los niños y niñas de seis a nueve años podrán disfrutar en el Centro de Arte Al-

cobendas del cuento *Malena Ballena*, una adaptación del libro de Davide Cali y Sonja Bougaeva. En la piscina, las niñas se reían de Malena –porque pesaba mucho– y la llamaban *ballena*. Un día, el monitor de natación le enseñó un truco y su vida comenzó a cambiar. *Malena Ballena* es un cuento que trata con sentido del humor, desde el respeto y el fomento de la autoestima, una realidad que viven muchos niños y niñas.

Las inscripciones para esta actividad se pueden realizar en el SAC (teléfono 010).

Ayuda de material escolar 2022/2023

Una vez concluido el periodo de subsanaciones, el próximo martes, 22 de noviembre, se publicará en el Tablón de Edictos del Ayuntamiento y en la web municipal alcobendas.org el *Decreto Provisional de Adjudicación de las Ayudas de material escolar del curso 2022-2023*.

Los solicitantes podrán presentar alegaciones hasta el miércoles 7 de diciembre.





CULTURA | Con cinco representaciones en los próximos días

Continúa la 'Muestra Local de Teatro' con propuestas para todos los gustos

Los collares y los perros del capitán en el siglo XXI es el título de la obra que pondrá en escena el grupo Juntacadáveres el próximo **viernes, 25 de noviembre**, a las **19 h**, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Aborda la tarea casi surrealista y agónica de buscar trabajo en la actualidad.

El domingo 27, a las **12 h**, Lomáscruco Teatro representará en el Centro Cultural Pablo Iglesias la comedia **The Peláez**. Maribel y Antonio son ejemplo de matrimonio mal avenido,

de desastre como pareja, hasta que ocurre un imprevisto que cambiará sus vidas...

Este fin de semana

Hoy, **viernes 18**, a las **20 h**, Dríades propone una experiencia teatral diferente en la que el público estará invitado a participar... en una boda. **Hasta que la muerte nos separe** se desarrollará en varias salas del Centro de Arte Alcobendas.

Asesinato en el Orient Express, adaptada por el director de la obra, David

Lázaro, es la propuesta de Tkomún para mañana, **sábado 19**, a las **19 h**, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Una obra llena de suspense y sorpresas.

Y el **domingo 20**, a las **12 h**, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, Tercer Acto Alcobendas representará **Sucedió en la Peraleja**, una delirante comedia sobre un pueblo y un misterio por resolver.

Las invitaciones para todas las obras se repartirán desde una hora antes, en taquilla.

Bancos y sillas para las visitas a las exposiciones



Con el objetivo de hacer más accesibles y cómodas las visitas a sus exposiciones, el Centro de Arte Alcobendas ha incorporado a sus salas nuevos bancos. El objetivo es que el público pueda descansar de la visita y sentarse a contemplar las obras con mayor calma y sosiego. Por otro lado, si el visitante quiere ir sentándose al mismo tiempo que realiza el recorrido expositivo, puede hacer uso de una silla bastón individual, que está a su disposición en el vestíbulo de las salas.

CULTURA | Toda la información: en teatro.alcobendas.org

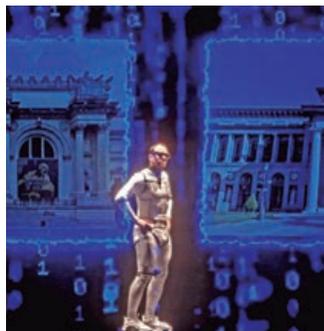
Teatro, humor y un espectáculo familiar, el próximo fin de semana, en el Teatro Auditorio



Cuca Escribano y Miguel Ángel Muñoz protagonizan ***El síndrome del copiloto***, una adaptación teatral –a cargo de Vanessa Montfort, que también lo dirige– del éxito de ventas *Mujeres que compran flores*. Será el próximo **viernes, 25 de noviembre**, a las **20 h**, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, en un fin de semana plagado de propuestas. Entradas



12 y 16 euros. El **sábado 26 de noviembre**, a las **20 h**, se pondrá en escena ***Noche de Reyes***, una versión de una de las más admiradas comedias de William Shakespeare interpretada por Álvaro Tato y Helena Pimenta. Entradas: 13 y 19 euros. La última de las propuestas del fin de semana es con un espectáculo familiar: ***La me-***



por obra de la historia. Spasmo Teatro vuelve a Alcobendas para llevarnos a hacer un recorrido cultural a través de los museos más significativos del mundo y de sus obras de arte. Será el **domingo 27 de noviembre**, a las **18 h**. Entradas: 5 y 7 euros. Las localidades se pueden adquirir en taquilla y en gignon.com. Más información: en teatro.alcobendas.org.

‘Nosotras, protagonistas del cartel publicitario’

Hasta el sábado 3 de diciembre, el Centro Cultural Anabel Segura acoge una exposición dirigida a las mujeres que intenta abarcar diversas maneras de acercarse a la publicidad. La colección está compuesta por carteles y rótulos comerciales con mensajes complicados de asumir en la actualidad. La propuesta está centrada en tres grandes críticas sobre tres representaciones de las mujeres –*nosotras*– en la publicidad. Por un lado, los carteles de los casos más evidentes en los que las mujeres son el *producto*. La segunda de las representaciones es en la que son únicas *responsables* del cuidado de la familia y, por último, en la *obsesión* por la limpieza. La muestra fue inaugurada por la concejala de Cultura, Rosario Tamayo (Cs).





CULTURA | El miércoles 23 de noviembre, a las 19 horas

La Mediateca Centro de Arte proyectará seis cortometrajes

Alcobendas participa en la 24ª Semana del Cortometraje de la Comunidad de Madrid con una proyección de seis laureados y recientes audiovisuales. Será el miércoles 23 de

noviembre, a las 19 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas.

El público podrá disfrutar de *Cinco estrellas*, de Roberto Jiménez, que trata sobre la pobreza y la pre-

cariedad económica; *Figurante*, de Nacho Fernández, un tributo a las personas anónimas que forman parte de la historia del cine; *Yalla*, de Carlo D'Ursi, un retrato de la infancia durante las guerras; *El silencio de las flores*, de Julio Mas, una metáfora sobre la realidad actual y los valores del ser humano; *Imposible decirte adiós*, de Yolanda Centeno, una historia de amor llena de dolor, y *No me da la vida (Malamente)*, de Alauda Ruiz, sobre las dificultades de la maternidad. Sesión recomendada para mayores de 12 años.

'Jueves de Cine': el día 24, 'Último verano en Escocia'

El próximo jueves, 24 de noviembre, a las 18:30 h, se proyecta *Último verano en Escocia* dentro del ciclo cinematográfico dedicado a la reciente comedia francesa y británica. Una película divertida y entretenida sobre unos padres que ven peligrar su estabilidad mental y matrimonial por las excentricidades de sus tres hijos. Los progenitores deciden realizar un viaje a Escocia con ellos, unas vacaciones para la reconciliación que pronto se convierten en un campo de minas. La proyección será



en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas y el acceso es gratuito, hasta completar el aforo.

Recital poético-musical en 'Miércoles en Abierto'

Miércoles en Abierto conmemora el Día de la Palabra con el recital poético-musical *Música y palabra*. El público, de la mano de Lastenia Carballo, profesora de la Escuela de Música y Danza, descubrirá el miércoles 23 de noviembre, a las 18 h, en Espacio Miguel Delibes, cómo la literatura y la música son dos artes que tienen en común más de lo que creemos.

Música y Palabra

LASTENIA CARBALLO, Profesora
Escuela Municipal de Música y Danza de Alcobendas

Recital Poético-Musical conmemorando el Día
Internacional de la Palabra

23 de Noviembre 2022
18:00h.
Espacio Miguel Delibes

Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Recordando nanas ‘Pasito a pasito’

Alcobendas en Pañales pone en escena el espectáculo *Pasito a pasito*, a cargo del grupo *Volvoreta*. Este *cuentacuentos* para bebés propone narraciones breves cargadas de ritmo, música y mucho cariño. Las historias están basadas en la tradición oral, las nanas o las retahílas, combinadas con historias modernas.

La narración tendrá lugar el viernes 25 de noviembre en el Centro Cultural Pablo Iglesias: a las 11:30 h, para bebés de 10 a 24 meses, y a las 17 y las 18:10, para los/as de 18 a 36 meses. Al día siguiente, el sábado 26, se realizará un pase a las 17 h para bebés de 18 a 36 meses y otro, a las 18:10 h, para los/as de 10 a 18 meses.

Cada pase cuenta con plazas limitadas, que se cubrirán por orden de inscripción, y



cada menor puede ir acompañado de una persona adulta.

Los/as interesados/as se pueden inscribir desde el martes 22 de noviembre en el Servicio de Atención Ciudadana (teléfonos 010 y 91 296 90 88).

Vive y crea cuentos

Las mediatecas de Alcobendas organizan un taller formativo para adultos, que se realizará en tres sesiones los días 12, 13 y 14 de diciembre, de 16:30 a 18:30 h, en el que se utilizará el cuento como herramienta para desarrollar y fomentar la creatividad, la autoestima y la motivación. El taller es gratuito y tendrá lugar en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Las personas interesadas pueden inscribirse hasta el lunes 12 de diciembre en el correo sfernandez@aytoalcobendas.org, indicando nombre, apellidos y teléfono. Se contactará con las personas que hayan obtenido plaza.



CUENTOS PARA TODA LA FAMILIA

El grupo *Voltereta* presenta el sábado 26 de noviembre, a las 12 h, en Espacio Miguel Delibes, el espectáculo *Cuentos para todos*, una actividad familiar gratuita en la que se narrarán cuentos de hoy y de ayer a niños y niñas de tres a siete años. Las plazas son limitadas, por lo que cada persona adulta puede acudir con un máximo de dos menores –excepto las familias numerosas, mediante justificación–, previa inscripción, el viernes 25 de noviembre, de 9 a 21 h, en el teléfono de la mediateca: 607 653 459.



Taller sobre salud sexual

La Fundación Triángulo, entidad que trabaja para alcanzar la igualdad real de las personas LGBTIQ+, organiza una charla-taller sobre aspectos básicos en salud sexual para personas con diversidad sexual y de género.

Será el miércoles 23 de noviembre, a las 18 h, en Imagina. Inscripciones: hasta el domingo 20 noviembre, en atencion.madrid@fundaciontriangulo.es.



APAMA. Celebra este fin de semana (sábado 19 y domingo 20), de 10 a 14 h, en la calle Pablo Serrano, s/n, su *tradicional mercadillo* para ayudar en las terapias de la asociación. Habrá ropa, complementos, regalos...

ARTISTAS DEL PUEBLO. Organiza el *Paseo del Arte y la Artesanía edición pintores/as e ilustradores/as* este domingo, 20 de noviembre, de 11 a 15 h, en el Jardín de la Vega.

CASA REGIONAL DE CASTILLA LEÓN. Celebra su *Festival de otoño* mañana, sábado 19 de noviembre, a las 19:30 h, en su sede (Paseo de la Chopera, 64), con la actuación de María Gracia. Al final del acto se dará un vino.

También organiza la representación de la comedia *La monja sabelotodo* el sábado 26 de

noviembre, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: 5 euros; socios, gratis (venta: en su sede y, desde una hora antes, en taquilla).

CLUB 65. Organiza un *bingo* el lunes 21 de noviembre, a las 17 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

AEMA. Ofrece un *concierto de tango* el viernes 25 de noviembre, a las 19 h, en el salón de actos de la Escuela de Música y Danza, a cargo de Remedios Rey (piano) y Ángel Walter (voz), que interpretarán obras de Gardel, Troilo, Manzi y Piazzolla, entre otros.

CINE INVISIBLE. Proyectará la película *Nevando voy* el viernes 25 de noviembre, *online*. Inscripciones: en el enlace cineinvisiblevo@gmail.com.

XUNTANZA DE GALEGOS. Realiza la conferencia *Coherencia corazón-cerebro*, a cargo del profesor Jorge Sáenz, el sábado 26 de noviembre, a las 13:30 h, en La Esfera.

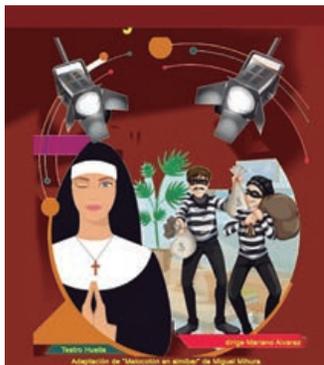
BANDA MUNICIPAL. Ofrece un concierto para celebrar *Santa Cecilia*, patrona de los músicos, el domingo 27 de noviembre, a las 12:30 h, en La Esfera.

ALCOLAR. Organiza una *gala benéfica* con el humorista Raúl Massana el domingo 27 de noviembre, a las 13 h, en el restaurante Silk. Entradas: 10 euros. Además, el 3 de diciembre realiza una *excursión a El Escorial* en el *Tren de Felipe II*, con visita guiada, comida y transporte. Socios: 55 euros; no socios, 60. Información e inscripciones para ambas actividades: en el teléfono 692 651 162.

BARRIO DEL PILAR. Propone el sábado 10 de diciembre una *salida a Madrid para ver el alumbrado navideño* y disfrutar del musical *La gran noche de Eurovisión* en el Teatro Amaya. Precio: socios, 50 euros; no socios, 70. Incluye comida. Inscripciones: hasta el 30 de noviembre, en su sede (c/ Málaga, 50) o en el teléfono 635 385 646.

HUMANISTA GENTES. Busca *voluntarios para realizar un corto* y un audio periódico por la no violencia. Teléfono: 658 785 993.

AMIA. Organiza la conferencia *Sanación desde mi yo esencial* el miércoles 23 de noviembre, a las 19 h, en la Casa de las Asociaciones.



INFANCIA | Habrá talleres, atracciones y diversas actividades para toda la familia

Alcobendas celebra el ‘Día Internacional de los Derechos de la Infancia’

Bajo el lema “Por el derecho a vivir con protección, seguridad y respeto en un mundo en paz”, Alcobendas continúa celebrando el *Día Internacional de los Derechos de la Infancia* con todas estas actividades:

Hoy, viernes 18 de noviembre, a las 18:30 h, se presenta en Imagina el libro **Conociendo a tu Monstruo**, de Ana Flora Álvarez.

Mañana, sábado 19, a las 11 h, habrá una **Fiesta Joven** en la plaza de la Ciudad Deportiva de Valdeasfuentes con retos, atracciones, hinchables, talleres de danza y paella. Mientras, en el Centro de Arte Alcobendas se podrá participar en una visita guiada y en un taller, a las 11 y a las 12:30 h, a la exposición **Museo del Prado. Otro**.

A las 12 h, comenzará en la Casa de las Asociaciones el



Torneo Infinity I Satélite Alcobendas, una demostración del juego de miniaturas futurista a cargo de la Asociación AMG, dirigido a jóvenes a partir de 14 años; y a las 18 h, en La Esfera, Ben por la Infancia (Abenin) presenta **Volver**, con la **orquesta infantil DaLaNota**, en el **16º Día Solidario** de la ONGD.

‘Gran Fiesta de la Infancia’

El acto central de las celebraciones será este domingo, 20 de noviembre, a las 11 h, con actividades divertidas, talleres y actuaciones para niños, niñas y sus familias en La Esfera.

Puedes consultar el programa completo en imagina.alcobendas.org.

Universidad Popular Miguel Delibes. ‘English Cubed’

UNIVERSIDAD POPULAR
MIGUEL DELIBES
40 AÑOS



Grupo abierto de conversación en inglés completamente gratuito. Plazas limitadas.

Disfruta practicando tu inglés de una manera única y diferente.

Tendrá lugar el viernes 25 de noviembre, de 19 a 20:30 h, en la Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD).

Requisitos: ser mayor de 16 años y tener buenos conocimientos de inglés.

Inscripciones: desde el 21 de noviembre, en la UPMD, de forma presencial, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes. También en el Servicio de Atención Ciudadana, solo en los teléfonos 010 (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (llamada desde fuera de Alcobendas o desde móvil).



IMAGINA | Estudiará y pondrá en marcha las propuestas de los jóvenes participantes

Nuevo 'Club Joven de Aire Libre Alcobendas'



La Asesoría de la Naturaleza de Imagina ha puesto en marcha el *Club Joven de Aire Libre Alcobendas*, un nuevo espacio para jóvenes con ganas de participar, aprender y aportar ideas sobre actividades al aire libre.

El nuevo club está dirigido a jóvenes que tengan entre 14 y 18 años, con ganas de aventura, a los que les guste salir al aire libre, que quieran conocer y proteger la naturaleza y que tengan interés por realizar

rutas de senderismo, multiaventuras, visitas, excursiones, talleres y campañas medioambientales informa-

tivas para la ciudadanía y sensibilización para el cuidado del medio ambiente.

Y, sobre todo, que quieran conocer a otros jóvenes con sus mismos intereses

Los encuentros tendrán lugar en Imagina durante el fin de semana, y la primera cita será el miércoles 30 de noviembre, de 17 a 18:30 h, en *Espacio Joven* de Imagina (c/ Ruperto Chapí, 18).

Para ampliar la información, se puede llamar al teléfono 91 659 09 57.

Nuevas Tecnologías Conect@

TALLER E-COMMERCE. Del 21 al 24 de noviembre, de 16:30 a 18:30 h.

ASESORÍA DE BRECHA DIGITAL. Martes y jueves, de 11 a 13 h.

ASESORÍA DE EMPLEO. Viernes, de 11 a 13 h.

Inscripciones: gratuitas, en la web conecta.alcobendas.org; presencialmente, en Conect@ (c/ Soria, 43); o en el teléfono 91 623 73 87. Si las inscripciones superan el número de plazas ofrecidas, se adjudicarán por sorteo.



Primera exposición en la sala 'joven' del Centro de Arte

Gesto irreversible, de Fernando Barrios Benavides, es la primera exposición que se puede visitar –hasta el 10 de diciembre– en la *Sala Clip* del Centro de Arte Alcobendas. Este espacio se abrió en el mes de junio como lugar de encuentro para los jóvenes.

La concejala de Juventud, Ofelia Culebradas (PSOE), inauguró la exposición el 10 de noviembre junto al presidente del Consejo de la Juventud de Alcobendas, David Galilea.



INSTALACIONES | Se han invertido 575.700 euros

Reabre la sala 'fitness' de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes con más espacio y más aparatos

Los usuarios y usuarias de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes pueden disfrutar ya de los nuevos 300 metros cuadrados de la sala *fitness*.

La nueva sala abrió al público el martes 15 de noviembre, tras las obras realizadas, en las que se han invertido 575.700 euros con el objetivo de satisfacer las demandas planteadas por las personas que la utilizan.

La superficie completa es ahora de cerca de 1.300 metros cuadrados, más la zona exterior de 200 metros cuadrados. Está equipada con 91 puestos de *cardio*, 50 de musculación de placas (tres accesibles con sillas de ruedas), circuito de ocho máquinas con resistencia hidráulica, cinco máquinas de palanca con carga de discos, poleas, jaulas de fuerza, bancos, barras y mancuernas para trabajo de peso libre, superando en total los 200 puestos de trabajo.

La sala más demandada

Este espacio deportivo es uno de los equipamientos más utilizados en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. En el año 2021, registró 148.199 accesos a la sala y 32.367 a la zona de peso libre. La asistencia media por hora es de 33 personas en la sala y de 13 en la zona de peso libre.

El horario es de 8:15 a 22:30 h, de lunes a viernes, y hasta las 21:30, los fines de semana.



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.

‘Alcobendas se supera’, una muestra de que el deporte no tiene límites



Este fin de semana se celebró *Alcobendas se supera*, la primera carrera infantil adaptada, organizada por la Asociación El Pequeño Mundo de Álvaro en colaboración con la AD Ecosport y el Ayuntamiento de Alcobendas. La prueba estaba orientada, especialmente, a menores de 13 años con dificultades motoras. La jornada deportiva contó con distintas modalidades y finalizó con *Ponte en su lugar*, una prueba en la que personas sin discapacidad participaron con silla de ruedas o con los ojos tapados para comprobar las dificultades que se viven con determinadas limitaciones.

BREVES. ESGRIMA. Más de 250 deportistas de 30 clubes participarán en el *Torneo Nacional Villa de Alcobendas de esgrima*, en las modalidades de espada femenina júnior y espada masculina cadete. La competición, organizada por CREA, se disputa este fin de semana –sábado 19 y domingo 20 de noviembre– en el Pabellón Distrito Centro.

BÁDMINTON. El domingo 27 de noviembre, de 9 a 15 h, tendrá lugar el *VIII Torneo*

ARAPA Bádminton Alcobendas en el Pabellón Amaya Valdemoro.



CICLOCROSS. El Club Ciclista EnBici organiza este domingo, 20 de noviembre, la

séptima prueba de la *Copa de España de ciclocross*. La prueba, que se desarrollará en el entorno de Arroyo de la Vega desde las 9 h, reunirá a los mejores ciclistas nacionales e internacionales de la especialidad.

CLUB KICK BOXING. Organiza un seminario gratuito de autodefensa de *krav maga* (defensa personal israelí) el sábado 26 de noviembre, de 10 a 14 h, para mayores de 16 años, en la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes.

TRABAJO OFERTA

BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

Dependiente/a de herbolario. Imprescindible conocimientos de remedios naturales y plantas. Jornada parcial, horario de 10 a 14 h, de lunes a sábado. Alcobendas. 609 242 710.

Recambista de taller con experiencia. Jornada completa. San Sebastián de los Reyes. 91 663 73 10.

Técnico posventa de automoción. Experiencia en la recepción de taller, atención al cliente. Ofimática a nivel usuario. San Sebastián de los Reyes. info@autocaregarantia.com.

Mecánico oficial de primera, con experiencia (muy valorable, en vehículos industriales). Jornada completa. San Sebastián de los Reyes. 91 663 73 10.

Técnico de aparatos electrónicos con experiencia. Jornada parcial. San Sebastián de los Reyes. sswrtdir@woten.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

Dependiente; auxiliar en agencias de viajes; cuidado y compañía de personas mayores y llevar niños al colegio. 649 221 521.

Jardinero, tardes de lunes a viernes y fines de semanas completos. 628 056 226.

Limpio, cuidado a personas mayores y niños. 625 807 483.

Clases de refuerzo para primaria y secundaria e informática a nivel usuario. Estudiante universitario. 686 842 586.

Carpintería o similar. Estudiante de 2º de Instalación y Amueblamiento, trabajaría por las tardes. 616 172 068.

Plancho, limpio y cuidado niños, inclusive fines de semana. 699 800 575.

Clases de física y matemáticas a estudiantes de Primaria, ESO y Bachillerato. Licenciada en Ciencias Físicas. 646 251 610.

Limpio y plancho, cuidado niños y personas mayores. 642 628 402.

Cuido a personas mayores o niños, limpio pisos u hospitales, plancho y cocino. 663 874 930.

Fisioterapeuta a domicilio. Rehabilitación, ejercicio terapéutico, terapia manual y drenaje linfático. 660 779 027.

Labores del hogar y cuidar a personas mayores. Tardes o fines de semana. 665 249 498.

Podólogo a domicilio, uñas encarnadas, durezas, hongos, estudio de la pisada, fabricación de plantillas, pie diabético. 616 138 253.

Limpio y plancho, por horas, inclusive fines de semana. 638 049 101.

Telefonista, recepcionista, teleoperadora, dependiente, auxiliar de clínica o farmacia y llevar niños al colegio. 679 690 287.

Cuido a personas mayores con movilidad reducida y

limpio casas. Interna. 603 136 416.

Limpio, horario de 16 a 19 h. 722 465 927.

Cuido a niños, limpio, cocino, plancho. 602 528 546.

VIVIENDAS VENTA

Apartamento, centro de Alcobendas y casa baja de 4 habitaciones. 652 123 278.

Piso, Paseo de la Chopera. Muy luminoso, 3 habitaciones, 3 terrazas, 4º piso con ascensor, acceso con rampa, bien comunicado. 678 944 227.

Piso, c/ Marqués de la Valdevia, 2ª planta, 3 habitaciones, salón con salida a terraza, cocina con tenderero, baño completo. 75 m². No agencias. 654 135 500.

ALQUILER

Alquilo apartamento a estrenar en Arcones (Segovia), todo equipado, 2 habitaciones con ducha, salón comedor, cocina americana, patio de 20 m. 280 €/semana. 699 859 503.

Alquilo habitación a persona sola, no fumadora. Piso céntrico, luminoso, parada de bus en la misma calle y cerca del metro. 652 611 324.

Alquilo habitación a persona sola, no fumadora. 623 330 617.

Alquilo habitaciones, bien comunicado. Interna: 200 €; externa: 250 €. 609 968 217.

Alquilo habitación, bien comunicada, no fumador. 628 338 863.

Alquilo habitación, para una persona, compartiendo piso con dos personas, calefacción y agua caliente central, zona La Gran Manzana, bien comunicado. 636 690 067.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo dos **locales**, puerta a calle. 652 123 278.

Alquilo **plaza de garaje**, Fuente Lucha. 35 €. 615 691 439.

Alquilo **plaza de garaje**, zona Centro de Arte Alcobendas. 608 114 611.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Tajo, 30 m², para dos coches, puerta automática. 630 753 103.

Vendo o alquilo **plaza de garaje**, coche o moto. C/ La Flor. 45 €/mes. 637 359 181.

Vendo **plaza de garaje**, c/ Jarama, esquina a c/ Fuego. 8.000 €. 630 863 553.

Vendo **trastero**, c/ Real Vieja con c/ Antonio Machado. 7,32 m². Entrada directa desde calle, suelo cerámico y cierre FAQ. 651 398 241.

Alquilo **plaza de garaje**, Avenida de Madrid. Fácil aparcamiento, con vigilancia. 608 008 345.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Transradio, puerta automática. Coche mediano: 55 €; dos motos grandes: 30 € cada una. 649 425 486.

Alquilo o vendo **local**, Pasaje de la Radio, 80 m², tarima flotante, paredes lisas, cierre automático de puertas, un aseo y almacén. Posibilidad de vivienda. 655 361 373.

Vendo **parcela** en El Vellón, 2.500 m², con nave de 120 m², casa prefabricada y dos pozos. 617 991 043.

Vendo **trastero**, San Sebastián de los Reyes, acceso desde acera, reserva de aparcamiento en la puerta. 660 451 969.

Alquilo **plaza de garaje**, Plaza de la Concordia. Vigilancia. 646 606 966.

VARIOS

Venta de nevera, televisor 50", bicicleta BH seminueva y aspiradora de marca. 652 123 278.

Venta de andador, lámpara de cerámica, maleta de ruedas, sillas de salón, utensilios de chimenea... 679 760 566.

VIERNES 18**19 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA**
EL REAL EN PANTALLA

Proyección de la ópera *Rusalka*, de Antonín Dvořák. Entrada: 5 euros.

19 H. CENTRO DE ARTE**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**

Hasta que la muerte nos separe. Teatro inmersivo con Dríades. Entrada libre.

19:30 H. LA ESFERA**TEATRO MUSICAL**

El Grupo de Musicales de la Escuela de Música y Danza presenta *Grease, el musical de tu vida*. Entrada libre.

**SÁBADO 19****18:30 H. PASEO DE LA CHOPERA, 64**
FESTIVAL DE OTOÑO

Actuación de María Gracia en la Casa Regional de Castilla y León. Entrada libre.

19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**

Suspense y miedo con Tkomún en *Asesinato en el Orient Express*. Entrada libre.

SÁBADO 19 Y DOMINGO 20**17 H. CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE**
BAILE DE MAYORES

Entrada libre.

DOMINGO 20**11 H. LA ESFERA**
GRAN FIESTA DE LA INFANCIA

Actividades y actuaciones para niños y niñas y sus familias. Entrada libre.

11 H. JARDÍN DE LA VEGA**PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA**

Edición especial de pintura y obras de ilustración.

12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**

Sucedió en la Peraleja, una delirante comedia con Tercer Acto Alcobendas. Entrada libre.

MIÉRCOLES 23**18 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES**
MIÉRCOLES EN ABIERTO

Recital *Música y palabra*, de Lastenia Carballo, profesora de la Escuela Municipal de Música y Danza para celebrar el *Día de la Palabra*.

19 H. MEDIATECA CENTRO DE ARTE**TALENTO EN CORTO**

Proyección de cortos de la *Semana del Cortometraje de la Comunidad de Madrid*. Entrada libre.

JUEVES 24**18:30 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****CICLO FUNNY AND DRÔLE**

Proyección de *Nuestro último verano en Escocia*, con malentendidos y situaciones hilarantes. Entrada libre.

VIERNES 25**19 H. ESCUELA DE MÚSICA**
CONCIERTO DE TANGO

Actuación de Remedios Rey y Ángel Walter. Entrada libre.

19 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS**MUESTRA LOCAL DE TEATRO**

Los collares y los perros del capitán en el siglo XXI, una búsqueda surrealista de trabajo con el grupo Juntacadáveres. Entrada libre.

**INAUGURACIÓN DEL 'GRAN BELÉN MUNICIPAL'**

El viernes 25 de noviembre, a las 18 h, se inaugura el *Gran Belén Municipal* en el Centro de Arte Alcobendas con un recital de villancicos navideños a cargo de la Coral de Alcobendas. Se podrá visitar de lunes a sábado, de 10 a 21 h, y los domingos, a partir del 5 de diciembre, de 10 a 14 h. Los días 24, 25 y 31 diciembre y 1 de enero estará cerrado.

20 H. TEATRO AUDITORIO**EL SÍNDROME DEL COPILOTO**

Adaptación teatral del libro *Mujeres que compran flores*, de Vanessa Montfort. Entradas: 12 y 16 euros.

ONLINE.**CINE INVISIBLE**

Proyección de la película *Nevando voy*, de las directoras Maitena Muruzabal y Candela Figueira. Inscripciones para recibir el enlace: en cineinvisible@gmail.com.



44 años de la Constitución Española en Alcobendas



Si naciste en 1978, vives en Alcobendas y tu padre o tu madre y tus hijos o hijas también...

Puedes ayudarnos a celebrarlo participando en el acto del 44º aniversario de la Constitución Española. ¿Te animas?

Inscripciones e información, hasta el domingo 27 de noviembre, en:

- protocolo@aytoalcobendas.org.
- 91 659 76 00 (extensión 8625).

