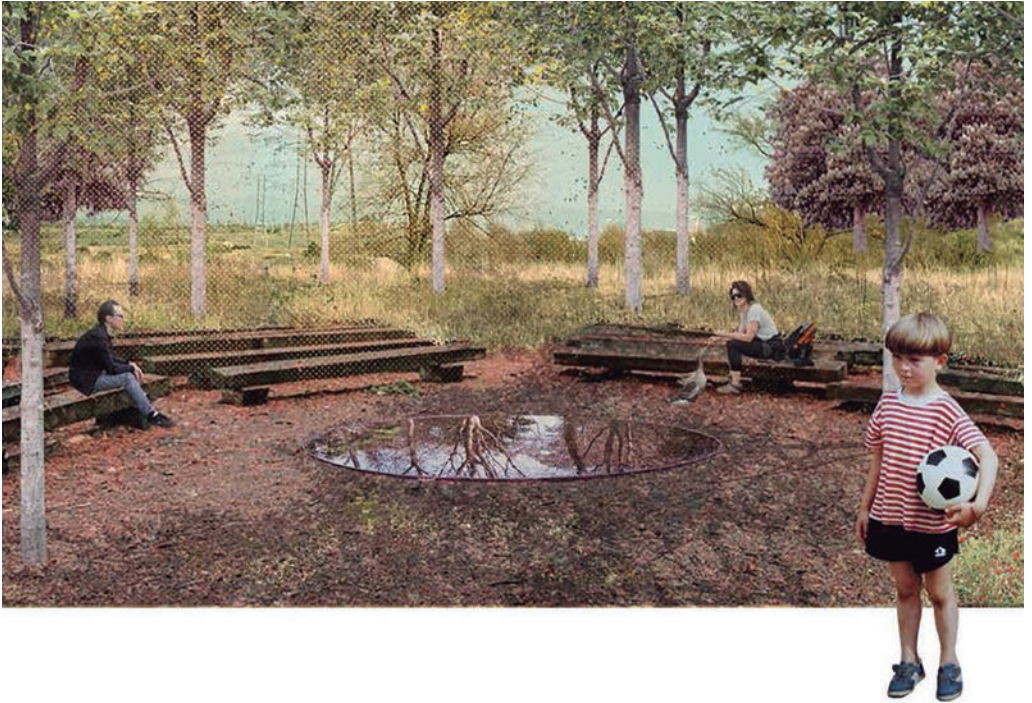


# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |    



## Comienza el diseño del Parque Forestal Fuente Lucha Nodo de Hábitats



Los trabajos de asfaltado finalizan en el Distrito Centro



Un verano lleno de actividades para las personas mayores



Comienzan la inscripciones del 'Abono Deporte'



# Sietedías digital

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

# SUSCRÍBETE AQUÍ

Recíbelo los  
**JUEVES** en tu  
correo electrónico



o en [alcobendas.org](http://alcobendas.org)



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

## LOS PASOS DE CEBRA

En el Paseo de la Chopera hay un paso de ceбра de cuatro partes a la altura del Parque de Canarias. Los coches en ese paso de ceбра tienen semáforo amarillo y les da igual que vaya a pasar una persona mayor o niños o el ídolo de sus vidas, que si hace falta le atropellan. Solicito algún tipo de control, ya que ya son tres las veces que dentro del paso de ceбра un coche casi nos atropella a mi hijo de 5 años y a mí, por lo que, por favor, por la seguridad de todos, hagan algo ahí y no esperen a que tenga que morir alguien para solucionar esto. Y para los vecinos de Alcobendas que hacen lo mismo en todos los malditos pasos de ceбра... hoy soy yo, pero mañana puede ser tu hijo, tu pareja, tu amigo, tu familia... Un respeto a los pasos de ceбра.

**Alba G.**

## ZONA VERDE DE RESIDENTES

Hablo en mi nombre y en el de mis compañeras. Hemos vivido en Alcobendas desde siempre. Desde hace unos años nuestra localidad es otra, ya que los precios de la vivienda en este municipio no nos los pudimos permitir. Trabajamos en el Centro Médico Valdavia y nos tenemos que desplazar en coche, ya que las comunicaciones en transporte público no son posibles debido a los horarios de entrada y salida. En todas las calles alrededor han puesto la zona verde de residentes (ya había zona azul). Rogamos que, al menos a las personas que tenemos que venir a trabajar y que pasamos buena parte del día dando servicio a todos los vecinos de la zona, nos den permiso de aparcamiento

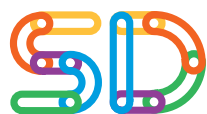
especial, aunque sea con un horario restringido hasta las 21 h.

**Susana Cócera**

## CONDUCTORES QUE INCREPAN A UN CICLISTA CON RAZÓN

Querido vecino ciclista de la carta publicada la semana pasada, los ciclistas no tienen que desmontar para cruzar un paso de bicicletas, sin embargo, sí deberían aminorar y comprobar para cruzar si no hay semáforo, al igual que hacemos todos en un paso de peatones. El problema no reside en que un ciclista cruce montado en su bicicleta, sino en la velocidad a la que cruza. Al igual que un peatón no puede cruzar un paso de peatones a la carrera. Le recuerdo que no existe señalización de los pasos de bicicletas, y lo que nos esperamos los conductores es un posible peatón cruzando a 5 km/h y no una bicicleta a 20 km/h. Los conductores no tenemos la obligación de hacer un stop en cada paso de bicicletas por si aparece un ciclista o un patinete desde lejos a gran velocidad. Recuerdo a los ciclistas y a los patinetes que, al igual que con razón exigen que se respeten los 1,5 metros de distancia para adelantarles, también los respeten ellos y no adelanten en los semáforos y se queden en la cola. Por favor, tampoco rebasen a un conductor que se dispone a estacionar en las calles de un solo carril, se están poniendo en grave riesgo porque los conductores no contamos con que nadie nos adelante y en la maniobra de aparcamiento el coche sobresale por donde creéis que hay hueco para pasar.

**Un conductor**



**Sietedías**

Revista municipal de Alcobendas



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDE EN FUNCIONES

**AITOR RETOLAZA**

DELEGADO DE COMUNICACIÓN  
EN FUNCIONES

**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**

Subdirectora:

**Carmen Rodríguez**

Responsable de Publicaciones:

**Marisa Martínez**

Redacción:

**Juan Carlos Herráiz**

**Susana Longarela**

**Pilar P. Bruna**

Responsable de Administración:

**Maribel Cifuentes**

Diseño:

**Ricardo Calonge**

**Marta Sanz**

Fotografía:

**Carmen Martínez**

Corrección de textos:

**Pedro Ignacio Gómez**

Apoyo a Redacción:

**María Montilla**

**Raquel Robledano**

**Isabel Guadalix**

Colaboración en Fotografía:

**Javier Arcenillas**

**Juan Luis Recio**

Preimpresión digital:

Departamento de Comunicación

Impreme: **Rotocobrii**.

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.

Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **39.600 ejemplares**.

Distribución gratuita.

Suscríbese a **Sietediasdigital** en

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Impreso en papel ecológico  
certificado PEFC





**OBRAS** | El asfaltado de Duero, Ebro, Guadiana, Jarama y Tajo estará acabado el martes 13 de junio

## La 'Operación Asfalto' llega a las calles Huelva y Doctor Adolfo Romero la próxima semana



### Distrito Norte

Las máquinas se trasladarán al Distrito Norte el miércoles 14 de junio para acometer durante dos jornadas los trabajos de fregado en la calle Huelva y realizar esta misma tarea en la calle Doctor Adolfo Romero durante el jueves 15 y el viernes 16. Con estas dos calles, habrá finalizado la renovación de la calzada en este distrito.

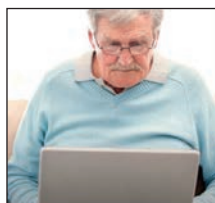
El recinto ferial es el último espacio público del Distrito Centro que queda por asfaltar en esta *Operación Asfalto*, que lucirá como nuevo tras la festividad de *San Juan*.

La *Operación Asfalto 2023* finalizará los trabajos de aglomerado en las calles Ebro y Guadiana –el lunes 12 de junio– y Duero, Jara-

ma y Tajo –el martes 13– si las condiciones meteorológicas lo permiten. En caso de lluvia, no se puede asfaltar.

### BREVE. REAPERTURA DEL TRÁFICO EN LA CALLE FRANCISCO LARGO CABALLERO.

Una vez finalizado el desalojo judicial de las viviendas okupadas de la calle Francisco Largo Caballero, el lunes 12 de junio se procederá a la reapertura del tráfico rodado y a la vuelta a la normalidad en las líneas de autobús afectadas por el corte de circulación de la última semana entre el Paseo del 8 de Marzo y la calle Miguel de Cervantes.



Aprende a utilizar bien tu ordenador, tableta o teléfono.

**Fimat**

**La tecnología no tiene edad:  
¡Ánimate a aprender!**

**ACADEMIA**

**de nuevas tecnologías  
para MAYORES.**

Posibilidad de clases individuales, grupos reducidos de hasta 4 alumnos o desplazamiento a domicilio.

 **Tel. 622 153 804**

C/ Dr. Adolfo Romero 2, 28100 Alcobendas



No dejes que la brecha digital disminuya tus opciones de encontrar un empleo de calidad o promocionar en tu empresa.

**ACTUALIDAD** | Colaborará el estudio Burgos&Garrido, autor del proyecto 'Madrid Río'

## El Ayuntamiento adjudica a la empresa Prointec la redacción del proyecto del 'Parque Forestal'

La firma Prointec trabaja ya en la redacción técnica del *Parque Forestal Fuente Lucha* *Nodo de Hábitats*, tras la reciente firma del contrato por un importe de 232.202 euros.

El Ayuntamiento de Alcobendas regenerará el antiguo vertedero de residuos de El Goloso para transformarlo en un gran pulmón verde de 227.780 m<sup>2</sup> que fomentará la biodiversidad y en el que plantará más de 3.000 árboles, con una inversión que ronda los 12 millones de euros. El proyecto está subvencionado con 3,6 millones por la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica, en el marco del *Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia*, financiado por la Unión Europea-*Next GenerationEU*.

### Filial de Indra

Prointec se ocupará también de la dirección facultativa y de la coordinación de seguridad y salud de las obras del futuro parque forestal. El proyecto técnico debe estar redactado antes de finales de noviembre de 2023.

Prointec, fundada en 1970, es la filial de Indra especializada en ingeniería y consultoría de urbanismo, medio ambiente e infraestructuras, tanto para el sector público como para clientes privados. Aportará la experiencia de más de 2.500 proyectos desarrollados en más de 100

ciudades y 50 países. Sus profesionales de la división de Desarrollo Urbano, junto a técnicos especializados en geología, medio ambiente, agua, instalaciones, arquitectura y estructuras, se ocuparán del diseño, informes técnicos y especificaciones de este gran pulmón verde.



### La colaboración del estudio Burgos&Garrido

Prointec contará con la colaboración del estudio Burgos&Garrido Arquitectos, con gran experiencia en proyectos similares, para asegurar el éxito del parque forestal. Esta oficina internacional de arquitectura y paisajismo ha diseñado grandes proyectos de espacio público, parques y planeamiento urbano desde la perspectiva de la sostenibilidad. Entre ellos, el premiado *Madrid Río*, el *Parque de la Exposición* (Lima, Perú) o el nuevo *Parque Mahou-Calderón*, ahora en ejecución.



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

MÁS INFORMACIÓN: [parqueforestal.alcobendas.org](http://parqueforestal.alcobendas.org)

# la ciudad que te mereces



**ALCOBENDAS**

late por ti

[alcobendas.org](http://alcobendas.org)



**EMPRESAS** | Taller formativo 'online' el lunes 19 de junio, de 18 a 19 horas

# Aprende a utilizar la red social Tik Tok para impulsar tu negocio



19 de junio | 18:00h | Online

## FORMACIÓN

IMPULSA TU EMPRESA  
CON TIKTOK

Tik Tok es una red social que llegó a España en 2018. A finales de 2022, ya tenía más de 800 millones de usuarios, lo que la ha convertido en una gran herramienta estratégica para que las empresas puedan dar publicidad a su marca con vídeos atractivos y entretenidos.

Con el objetivo de enseñar a aprovechar el potencial de esta plataforma como herramienta de *marketing*, Espacio Bulevar Coworking de Alcobendas ha organizado el lunes 19 de junio, de 18 a 19 h, el taller *online* gratuito *Impulsa tu empresa con Tik Tok*, que contará con la participación de Héctor

tor Barrionuevo, especialista en creación de contenidos en Tik Tok.

En el taller se enseñarán los fundamentos de esta red social, cómo crear contenido efectivo que genere interacción y visibilidad, y se hablará sobre la importancia de construir una comunidad activa en Tik Tok y cuáles son las claves para mejorar los vídeos y los perfiles. Además, se analizarán algunos casos de éxito de empresas para extraer los mejores consejos.

**Las inscripciones se pueden realizar a través del código QR de la imagen superior.**

## Punto Limpio Móvil

**RECORRE LOS DISTRITOS DE LA CIUDAD PARA PODER RECICLAR MÁS FÁCILMENTE.**

### Fechas y lugares donde se ubicará:

- **Hasta el 11 de junio:** en el aparcamiento de la calle Huelva (junto al recinto ferial).
- **Del 12 al 25 de junio:** en la calle Blas de Otero con la calle Ruperto Chapí (entorno del Ayuntamiento).
- **Del 26 de junio al 9 de julio:** en el entorno de la Base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la Avenida de Bruselas, 37.
- **Del 10 al 23 de julio:** en la Avenida de Pablo Iglesias con la calle Felicidad, junto a la planta de recogida neumática de residuos de Fuente Lucha.
- **Del 24 de julio al 6 de agosto:** en el aparcamiento del Polideportivo Municipal José Caballero.
- **Del 7 al 20 de agosto:** en la calle Marqués de la Valdavia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.
- **Del 21 de agosto al 3 de septiembre:** en el entorno de la Base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la Avenida de Bruselas, 37.
- **Del 4 al 17 de septiembre:** en el aparcamiento de la c/ Huelva (junto al recinto ferial).
- **Del 18 de septiembre al 1 de octubre:** en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.



**45 puestos animaciones infantiles y música en directo ¡¡ diversión para toda la familia !!**

# Mercado Productores EN ALCOBENDAS

**Alimentos frescos, ecológicos y de cercanía**

**PASEO DE VALDELASFUENTES (ESQUINA C/ JOSÉ DEL HIERRO)**

**Domingo 11 de junio. De 10 a 16 h**

Ayuntamiento de ALCOBENDAS

Campamentos en inglés para niños de 3-14 años

## Campamentos de verano en ICS

3-21 Julio

**Campamento Cubs** 3-6 años \*

**Actividades & Tecnología** 7-14 años \*

Lunes a Viernes | 09:00 - 16:00

<b>5 DÍAS</b>	<b>10 DÍAS</b>	<b>15 DÍAS</b>
<b>370€</b>	<b>675€</b>	<b>985€</b>

(\* Descuentos disponibles)

Para más información y reservas:  
**WWW.ICSSUMMERCAMPS.ES**

KIT DE REGALO INCLUIDO

INTERNATIONAL COLLEGE SPAIN MADRID  
A NORD-ANGLIA EDUCATION SCHOOL

## Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC)

### HORARIO DE VERANO

El horario de atención presencial al público de la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) será, hasta el 15 de septiembre, los lunes, miércoles y viernes, de 9 a 13:30 h.

Para las consultas telefónicas, el horario es de 9 a 13,30 h, de lunes a viernes, en el número 91 663 70 01 (extensiones 4054 Y 4055).

Para consultas electrónicas, pueden dirigirse al correo:  
*consultasconsumo@aytoalcobendas.org*





INNOVACIÓN | 'Webinar' dentro del 'Programa Innovación Abierta' de StartUp Alcobendas

# Súmame a la revolución digital de la movilidad y aprende a diseñar las ciudades del futuro

## ROADSHOW

PROGRAMA INNOVACIÓN ABIERTA



## LA MOVILIDAD DEL FUTURO

Ciudades inteligentes y transporte conectado

**22 Junio - 16:00hrs**



**Adriá Aguado Lorente**

CEO & Co-Fundador de Miivo Mobility



El jueves 22 de junio, a las 16 h, tendrá lugar el seminario *online* gratuito *La movilidad del futuro: ciudades inteligentes y transporte conectado*, organizado dentro del Programa Innovación Abierta de StartUp Alcobendas. Contará con la participación de Adriá Aguado Lorente, CEO y cofundador de *Miivo*

*Mobilty*, aplicación que nos muestra todas las opciones de movilidad sostenible en nuestra ciudad.

### Ecosistema de movilidad conectada

Durante una hora y media, se mostrará cómo transformar los transportes convencionales en un ecosistema de

movilidad conectada y cómo innovar soluciones de movilidad moderna basadas en la tecnología: vehículos autónomos, transporte intermodal, transporte inteligente, movilidad sostenible...

**Las personas interesadas pueden hacer su inscripción a través del código QR de la imagen superior.**

## Centro de Nuevas Tecnologías Conect@

**Soluciones con Microsoft Power Platform. Taller para personas desempleadas**

El Ayuntamiento de Alcobendas, con la colaboración con Microsoft, organiza una sesión gratuita para aprender a manejar una herramienta novedosa y sencilla de utilizar que permite crear tu propia aplicación sin conocimientos previos de programación: *Power Apps*, *Power Automate*, *Power BI* y *Power virtual Agents*.

Es aconsejable tener conocimientos de informática y estar empadronado/a en Alcobendas.

**Fecha y horario:** viernes 23 de junio, a partir de las 10 h.

**Lugar:** Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ (c/ Soria, 43).

**Más información:** en el teléfono 91 659 76 00 (extensión 2295).

**Inscripciones:** a través de este QR.



# Impulso Emprendedor



La Colmena de Alcobendas, consumo sano y ecológico

## “Queremos alimentar a nuestras familias de forma responsable y saber qué comemos”



Al llenar la cesta de la compra, el precio ya no es lo único que nos preocupa. Muchas personas también quieren consumir productos frescos de proximidad y de calidad, colaborando, al mismo tiempo, con la sostenibilidad del medio ambiente y apoyando a los productores locales.

Con este objetivo surgieron hace unos años en algunos lugares de España las llamadas *Colmenas*. En Alcobendas existe una y Beatriz ha sido su responsable hasta el mes de junio. “Conocí esta iniciativa como usuaria. Quería alimentar a mi familia de una manera más responsable, saber qué es lo que como”.

**La Colmena de Alcobendas** trabaja con más de 50 productores locales de diferentes municipios de la Comunidad de Madrid y tiene 600 usuarios registrados. “Lo que más demanda la gente son los productos del huerto: verduras y frutas –asegura Beatriz–, y también la carne”.

Su catálogo también incluye panes y dulces artesanales, chocolate, huevos, productos lácteos, aceites vegetales y esenciales, y productos cosméticos naturales. Para hacer un pedido, tan solo hay que

registrarse en su página web, escoger los productos y añadirlos a la cesta, elegir si queremos recogerlos –gratuitamente, los jueves por la tarde, en un local en el Paseo de Fuente Lucha con la calle de los Deseos– o que nos los envíen a casa –si vivimos en una de las zonas incluidas en el reparto– y pagar.

### Productos con sello ecológico

“Los productores locales suelen ofrecer sus productos y nosotros hacemos una selección escogiendo los más cercanos, de más calidad y que nos permitan ofrecer una gama completa para llenar nuestra cesta de la compra.” Sobre la diferencia de precios que tienen estos productos, Beatriz asegura: “Soy consciente de que cuestan algo más, pero hay que tener en cuenta todo el trabajo del productor que hay detrás. Disponer de un *sello ecológico* supone muchos más requisitos y exigencias técnicas y legales”. Termina resaltando también la ventaja de consumir estos productos al favorecer un sistema de producción más sano y ecológico.

**Más información: en [lacolmenaquedicesi.es](http://lacolmenaquedicesi.es).**

### ‘IMPULSO EMPRENDEDOR’

Para participar en la sección *Impulso Emprendedor*, llame al teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2022 o 2296) o escriba a [desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org](mailto:desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org).

**IGUALDAD** | Son gratuitas, con inscripción previa 'online' y, para el taller de mayores, telefónica

## Alcobendas organiza varias actividades como preludeo del 'Día del Orgullo LGTBI'

El *Día Internacional del Orgullo LGTBI* se celebra el 28 de junio para visibilizar la diversidad sexual y concienciar sobre la plena equiparación de los derechos de todas las personas.

El Ayuntamiento de Alcobendas, a través del Servicio de Promoción de la Igualdad, ha programado, como preludeo, varias actividades.

### 'Paseo Diverso' por Chueca

El sábado 17 de junio, estas visitas sensibilizadoras llevan a los vecinos y vecinas a Chueca para recorrer, de 10 a 12 h, las calles de este barrio, con paradas en espacios clave de la transformación de los últimos años. Punto de encuentro: Plaza de Chueca.

### Taller de inglés

El lunes 19, de 11 a 13 h, en el aula 5 del Centro de Arte Alcobendas, podrán participar en el taller de conversación en inglés *Over the rainbow*, en el que practicar vocabulario específico de diversidad.

### Taller infantil

El martes 20, de 18 a 19:30 h, en el aula 5 del Centro de Arte Alcobendas, los niños y niñas de cuatro a 11 años, acompañados de una persona adulta, podrán participar en el taller



familiar *La magia de la diversidad*, una actividad de educación en valores.

Las actividades anteriores requieren inscripción *online* en [www.alcobendas.org/es/colectivos/lgtbi](http://www.alcobendas.org/es/colectivos/lgtbi), hasta el 16 de junio o hasta agotar plazas.

### Taller de mayores

Las personas mayores, si lo desean, acompañadas de sus nietos/as, pasarán una mañana lúdica el lunes 26, de 10:30 a 12:30 h, con *Mirada Arcoíris*, diferentes manualidades individuales y colectivas, en la terraza del Centro de Mayores María Zambrano. Requiere inscripción telefónica, del 12 al 16 de junio, en los teléfonos 91 659 76 02 o 91 652 36 30.

## EMVIALSA

### AYUDAS ECONÓMICAS PARA LA CONSERVACIÓN Y LA ACCESIBILIDAD ARQUITECTÓNICA DE EDIFICIOS PRIVADOS EN ALCOBENDAS

- Aumento del presupuesto subvencionable hasta el 20% en obras de conservación.
- Aumento de los ingresos máximos de la unidad familiar en las ayudas individuales.
- Actualización del Iprey y presentación telemática de la solicitud.

Dirigidas a propietarios y comunidades de edificios o viviendas de Alcobendas.

**Documentación y bases reguladoras** en [emvialsa.org](http://emvialsa.org) (Ayudas).

**Más información:** en Emvialsa (teléfono 91 490 08 92) y en este código QR.





# SERVICIO GRATUITO DE RECOGIDA DE MUEBLES Y ENSERES

Si tienes algún mueble, colchón o enseres para tirar,  
llama y pide cita para depositarlos en la vía pública  
y que sean retirados por este servicio.



## AVISOS

RECOGIDA DE MUEBLES Y ENSERES:

**900 70 30 10**

SERVICIO GRATUITO BAJO CITA PREVIA

De lunes a viernes, de 8 a 15 h



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

### PUNTO LIMPIO DE ALCOBENDAS

C/ GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ, 24

Laborables: de 8 a 20 h

Sábados, domingos y festivos: de 9 a 20 h



**IGUALDAD** | Tras analizar el urbanismo desde una perspectiva de género y el ‘ODS 5’

## El ‘Paseo de Jane Jacobs’ en Alcobendas propone una ciudad más resiliente e inclusiva

“Es importante incluir una mirada desde la perspectiva de género en las áreas municipales” y tenerla en cuenta a la hora del diseño “del espacio urbano”. Son algunas de las conclusiones del *Paseo de Jane Jacobs*, realizado en Alcobendas esta primavera por el estudio de arquitectura Batíq, dentro del proyecto *Hacia la consolidación de ciudades inclusivas, un desafío para Madrid*.

Tras un taller y un paseo por la ciudad con casi una veintena de personas y varias paradas estratégicas, se han detectado puntos



amables y hostiles.

Entre los primeros, los espacios de sombra arbolada junto al Centro Cultural Pablo Iglesias, la nueva señalética de la Casa de la Mujer,

los nombres de mujeres en muchos espacios urbanos o el uso del espacio urbano para un uso cultural. Entre los aspectos a mejorar, los bancos de materiales fríos, sin reposabrazos y colocados para no favorecer la socialización; la falta de mobiliario urbano y más espacios de sombra; las aceras estrechas de La Zaporra; farolas que iluminan la calzada y no la acera, o la invasión de las terrazas de bares en algunos tramos de la calle Dolores Ibárruri.



## 15 de junio, ‘Jornada del buen trato a los mayores’

Desde 2011, Naciones Unidas designó cada 15 de junio como el *Día Mundial para la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez*, una jornada para concienciar, sensibilizar y denunciar el maltrato hacia las personas mayores.

El Ayuntamiento propone abordar este día mundial desde una perspectiva positiva, visibilizando actividades de buen trato y que promuevan el bienestar de las personas mayores. Por esto, desde las 11 h, en el Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (c/ Orense, 5), tendrá lugar una jornada sobre “emociones positivas y buen trato”, que dará paso a actividades colaborativas, exposición de

fotografías y vídeos para disfrute de todos. La entrada es libre, hasta completar el aforo.



**MIÉRCOLES EN ABIERTO** | El 14 de junio, en la Universidad Popular Miguel Delibes

## Castillos medievales, un viaje por la historia



Siempre que nos imaginamos un paisaje medieval, pensamos en un castillo, porque estos evocan la

Edad Media más que ninguna otra edificación. Los castillos nos transportan a un pasado que, en parte, cree-

mos conocer y, en parte, imaginamos. En la sesión de *Miércoles en Abierto* del 14 de junio, Marisol Lorenzo, licenciada en Historia Antigua y Medieval y profesora en la Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD), nos mostrará cómo eran los castillos medievales y cómo se vivía en ellos.

La charla *Los castillos medievales: un viaje por la historia* tendrá lugar a las 18 h en la Universidad Popular Miguel Delibes y la entrada es libre (hasta completar el aforo).



**BREVES. 'LOS VERANOS...' EN LA UPMD.** Ya está abierto a toda la ciudadanía el plazo de matriculación para los cursos de verano de la Universidad Popular Miguel Delibes. Este año, todos los cursos son novedosos: *Curso de CapCut*, *Gestiones informáticas del día a día*, *Conoce la naturaleza practicando inglés*, *Inglés para viajeros*, *Taller intensivo de escritura creativa* y *Español Básico: ¿Hablamos?*

Los horarios, precios... se pueden consultar en las páginas 45 y 46 del folleto *Los Veranos de Alcobendas*, que está publicado en la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org).

**NUEVOS CURSOS DE LA UPMD.** Ya se puede consultar en [alcobendas.org](http://alcobendas.org) el folleto con todos los cursos que ofrece la Universidad Popular Miguel Delibes para 2023-2024. El plazo de matrícula comienza el viernes 16 de junio para cursos monográficos; el martes 20, para los de idiomas; el miércoles 21, para los de cultura básica, disciplinas artísticas, actualización profesional y creación digital, y el miércoles 28, para los de enseñanzas básicas, graduado en secundaria, preparación para pruebas de acceso a ciclos de grado superior y preparación para el acceso a la universidad de mayores de 25, 40 y 45 años. Más información: en el teléfono 91 662 60 62 y en [upa@aytoalcobendas.org](mailto:upa@aytoalcobendas.org).





**CULTURA** | A partir del martes 13 de junio

## Los 'Recorridos' de la artista Paula Anta llegan al Bulevar Salvador Allende



Desde el martes 13 de junio, el Bulevar Salvador Allende acogerá la exposición *Wanderungen. Recorridos*, de la artista Paula Anta.

Su obra combina la imagen fotográfica con la instalación, la pintura y la escultura. La relación entre la naturaleza y la artificialidad, unida a las estructuras crea-

das por el hombre, la historia y el viaje, configuran el camino de la misma, pero principalmente se podría señalar que la línea conceptual de su trabajo se centra en mostrar el significado de cada paisaje como un hecho cultural en sí mismo.

La obra de Paula Anta ha sido expuesta tanto a nivel

national como internacional en importantes museos e instituciones. La artista se ha formado y vivido en gran parte en Alemania, realizando un doctorado europeo. Recientemente, ha recibido el *Premio de Cultura de la Comunidad de Madrid* en la sección *Fotografía*.

## Mujeres fotógrafas en la Colección Alcobendas

Partiendo de la frase de Virginia Wolf, "en muchas ocasiones históricas, anónimo fue una mujer", desde el miércoles 14 de junio se mostrará en el Centro de Arte Alcobendas una exposición muy especial.

Se trata de obras de grandes fotógrafas españolas incluidas en la *Colección de Fotografía Alcobendas*.

Desde los inicios de esta, hace ya casi 30 años, las mujeres han ocupado una parte fundamental. La primera fue Cristina García Rodero y, tras ella, año tras año, se han ido incorporando grandes profesionales, sumando también las nuevas tendencias del presente.



## ACTIVIDADES DE VERANO 2023

### **CAMPUS DE ABUS Y PEQUES:**

#### **Mirada Arcoiris.**

**Lunes 26 de junio. 10:30 h. Centro de Personas Mayores María Zambrano.**

Haciendo un guiño a la *Semana del Orgullo LGTBI*, tomaremos conciencia de la importancia del respeto a la diversidad afectiva y sexual. Organizaremos distintos rincones de creatividad donde podrán participar todos los niños y las personas mayores.

#### **Cuentos, juegos y piscina.**

**Martes 27 de junio. 10:30 h. Piscina de verano.**

Encuentro con autores/as participantes en el *IV Certamen literario* y lectura de una selección de cuentos a los niños/as.

#### **Salida al Museo del Vidrio de Alorcón y taller.**

**Miércoles 28 de junio. 10 h.**

Coste: 3 euros, que se abonarán el mismo día.

### **Senderismo y piscina.**

**Jueves 29 de junio. 9:30 h. Desde el Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra.**

Recorrido de una hora de senderismo, estiramientos y baño.

### **JULIO**

#### **Taller de estiramientos.**

**Lunes 3, 10, 17 y 24.**

**10 h. Parque Arroyo de la Vega (zona El Invernadero).**

#### **Taller de remedios caseros para tu bienestar.**

**Lunes 3 y martes 4. 10:30 h. Centro de Personas Mayores Ramón Rubial.**

#### **Visita a la exposición *Crónica creativa de los 80* en la Fundación Canal.**

**Miércoles 5.**

**10:45 h. Intercambiador de Plaza de Castilla.**



## ACTIVIDADES DE VERANO 2023

**estros  
mento**

**Visita guiada a la  
exposición *Los  
Catalá,  
fotógrafos  
de un siglo.***

**Miércoles 19.  
11 h.  
Centro de Arte  
Alcobendas.**

### **AGOSTO**

#### **Ludoteca de verano.**

**Lunes y miércoles. De 10:30 a  
12:30 h. Centro de Personas  
Mayores Pedro González Guerra.**

#### **Taller de risoterapia.**

**Martes 1, 8, 22 y 29. De 10:30 a  
12:30 h. Centro de Personas  
Mayores Pedro González Guerra.**

#### **Taller de caligrafía: tinta de verano.**

**Jueves 3, 10, 17 y 24. De 10:30 a  
12:30 h. Centro de Personas  
Mayores Pedro González Guerra.**

#### **INSCRIPCIONES:**

Del 12 al 16 de junio,  
de 10:30 a 14 h.

Presenciales y telefónicas en los  
centros de personas mayores  
Carmen García Bloise (91 652 36  
30) y Josefina Gaya Curiel (91  
659 76 02).

Todas la actividades llevan inscrip-  
ción. Asignación por orden de  
llegada, hasta cubrir plazas.

La salidas con autocar llevarán un  
coste de 1.05 euros, a abonar con  
tarjeta.

Museo del Vidrio: 3 euros, en  
efectivo, para cubrir coste de mate-  
rial, que se abonarán en el museo.





**ESPECTÁCULO** | Interpretado por alumnado de la Escuela Municipal de Música y Danza

## ‘El gran showman’, música y baile, en un gran espectáculo en el Centro Municipal La Esfera



Basada en la historia real del fundador del circo Ringling, P.T. Barnum, *El gran showman* es un increíble musical

que en la pantalla grande protagonizó el polifacético actor Hugh Jackman.

Hoy, viernes 9 de junio, a las

19:30 h, será el alumnado del Taller de Musicales de la Escuela Municipal de Música y Danza el que nos conquiste con la interpretación de las canciones y bailes de este gran espectáculo.

### Festival de danza

Y este domingo, día 11, a las 13 h y también en La Esfera, el alumnado más joven de la escuela ofrecerá un *festival de danza* con todas sus especialidades.

**Para ambos espectáculos, la entrada es libre, hasta completar el aforo.**

**TEATRO** | Han participado grupos de teatro de varios municipios de la Comunidad de Madrid

## Finaliza la ‘Muestra Intermunicipal de Teatro de Mayores’

El 19 de mayo comenzó en Alcobendas la decimotercera edición de la *Muestra Intermunicipal de Teatro de Mayores*, que se está celebrando en el Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (c/ Orense) –con la colaboración de grupos de teatro de Getafe, Valdemoro, Majadahonda, Pozuelo de Alarcón y Alcalá de Henares–, y cuyo objetivo principal es mostrar el talento de las personas mayores.

### Últimas representaciones

Hoy, viernes 9, a las 17:30 h, el grupo Entre Amigos, de Pozuelo de Alarcón, representa *El cadáver del señor García*, una adaptación de la obra de Enrique Jardiel Poncela. Y el próximo viernes, 16 de junio, también a las 17:30 h, el grupo de teatro Amistad, de Alcalá de Henares, pondrá en escena la última representación de la muestra, un



cóctel de sainetes de diferentes autores.

**La entrada es gratuita y las invitaciones están disponibles en los centros de personas mayores.**



## Concierto por el 'Día Europeo de la Música'

La Coral de Alcobendas y la Banda Municipal de Música unen, un año más, sus fuerzas para celebrar el *Día Europeo de la Música*. Con la colaboración de la Coral de San Sebastián de los Reyes, el sábado 17 de junio, a las 22 h, ofrecerán en la Plaza de los Juegos Reunidos un concierto con toques de cine clásico (Nino Rota, Ennio Morricone o James Horner...) y fragmentos de obras clásicas de compositores como Giuseppe Verdi o Carl Orff. Una mezcla perfecta para pasar una agradable noche de verano en Arroyo de la Vega.

**CASA DE ASTURIAS.** Celebra la *Fiesta del bollu* mañana, sábado 10 de junio a las 19:30 h, en La Esfera. Habrá actuaciones de música tradicional y, en el descanso, se ofrecerán el típico *bollu preñau* y un *vasín* de sidra dulce. A partir de las 21 h, habrá música con Antonio Campo. Entrada: 2 euros (venta: en taquilla).

**ASOCIACIÓN ANDALUZA.** Organiza mañana, sábado 10 de junio, a las 19 h, en la Casa de las Asociaciones, un *pase de modelos de trajes faraloes* elaborados por las costureras de la asociación. También actuará el Coro Rociero Virgen de la Paz y habrá baile flamenco.

Asimismo, ofrece una *actuación de fin de curso* de los alumnos y alumnas el sába-

do 17 de junio, a las 19:30 h, en La Esfera. Entradas: 2 euros (venta: en taquilla).

**ARTISTAS DEL PUEBLO.** Realiza su *Paseo del Arte y la Artesanía* este domingo, 11 de junio, de 11 a 14 h, en la Plaza del Pueblo.

También, junto a la **Asociación A Contraluz**, realiza el domingo 18 de junio, en Arroyo de la Vega, un *Paseo del Arte y la Artesanía Especial Pintores e Ilustradores* y el *IX Concurso de pintura rápida al aire libre*. Bases e información: en [artistasdelpuebloadp.blogspot.com](http://artistasdelpuebloadp.blogspot.com).

**EL MADRID DE LAS MUJERES.** Organiza la conferencia *Historias de Mujeres y Flores*, a cargo de Maribel Orgaz, el martes 13 de junio, a las 19 h, en el

Centro Cultural Pablo Iglesias.

**ADIFA.** Proyectará la película *Así en el cielo como en la tierra* el miércoles 14 de junio, a las 18:30 h, en su sede (Avenida de España, 5).

**DANZARTE.** Celebra el viernes 16 de junio, a las 19:30 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, un *festival* que incluye baile clásico, español, regional, flamenco... con músicos en directo. Entradas: 7 euros (venta: en taquilla).

**ESZENA DANZA.** Realiza el sábado 17 de junio, a las 19:30 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, una *gala de fin de curso* con números de danza española, clásica, contemporánea... Entradas: 10 euros (venta: en taquilla y en [glon.com](http://glon.com)).

**HUELLA.** Representa *La Habitación de Verónica* el domingo 18 de junio, a las 12:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: 5 euros (venta: en taquilla o en [teatrohuella@hotmail.com](mailto:teatrohuella@hotmail.com)).

**SEMBLANZAS.** Celebra una *gala de fin de curso* el domingo 18 de junio, a las 19 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Entradas: 8 euros (venta: en taquilla y en [glon.com](http://glon.com)).

**ALCOLAR.** Viaja al *balneario Sicalia-Serón*, en Jaraba (Zaragoza), el 12 de julio. Precio: socios/as: 35 euros; no socios/as, 40 euros. Inscripciones: en el teléfono 692 651 162.

**NATURALEZA** | El sábado 17 y el domingo 18 de junio

## Espacio Miguel Delibes acoge una exposición de bonsáis



La Asociación Bonsái de Alcobendas organiza una exposición que se desarrollará en Espacio Miguel De-

libes (Avenida de la Magia, 4) el sábado 17 (de 11:30 a 14 y de 17 a 19:30 h) y el domingo 18 de junio (de 11:30

a 14 y de 17 a 18:30).

Se expondrá una selección de bonsáis, es decir, árboles plantados en maceta y modelados con sentido estético inspirado en la naturaleza. También se llevarán a cabo varias actividades: charlas, proyección de vídeos, exposición de paneles divulgativos y demostraciones de trabajos y modelado de bonsáis a partir de árboles de vivero. Toda la información sobre estas jornadas y sobre la asociación se puede consultar en [bonsaialcobendas.org](http://bonsaialcobendas.org).

**BREVE. 'INNOVACIÓN ASOCIATIVA'.** Hoy, viernes 9, y mañana, sábado 10 de junio, tendrá lugar en Espacio Miguel Delibes un *Ciclo de Innovación Asociativa* organizado por el Servicio de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Alcobendas. Se mostrará cómo crear un *podcast*, cómo gestionar las redes sociales para las asociaciones o cómo utilizar la inteligencia artificial. Información e inscripciones: en el teléfono 91 659 76 00 (extensión 2621) y en el correo electrónico [participación@aytoalcobendas.org](mailto:participación@aytoalcobendas.org).

## ‘Cuentacuentos’: ‘Un vecino extraordinario’

La *Muestra del Libro Infantil y Juvenil*, expuesta en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas, llega acompañada de una actividad de animación a la lectura a cargo de la contadora Elia Tralará. Se trata del *cuentacuentos* titulado *Un vecino extraordinario*.

Será el martes 13 de junio, a las 18 h, y está pensado para público familiar de tres a siete años. Las inscripciones, de carácter gratuito y con un máximo de dos niños/as por persona (excepto las familias numerosas, mediante justificación), se realizarán

desde hoy, viernes 9 de junio, de 10 a 21 h, llamando al teléfono 91 229 49 40. Las plazas son limitadas, según el aforo.





**IMAGINA** | El Ministerio de Transportes activa descuentos de hasta el 90% para facilitar a la juventud viajar en transporte público por España y el resto de Europa

## Las personas jóvenes de 18 a 30 años podrán viajar este verano a precios muy bajos



El Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana ha activado descuentos de hasta el 90% para facilitar a los/as jóvenes de 18 a 30 años viajar en transporte público este verano tanto por España como por Europa.

Desde el 1 de junio, las personas jóvenes de 18 a 30 años (nacidos/as entre el 1 de enero de 1993 y el 31 de diciembre de 2005, ambos inclusive) se pueden registrar en la página web del Ministerio de Transportes para solicitar su *código descuento*.

Las rebajas se aplicarán en los billetes sencillos y de ida y vuelta de los trenes y autobuses de titularidad estatal y de los pases *Interrail* que tengan fecha para viajar entre el 15 de

junio y el 15 de septiembre de 2023.

Para beneficiarse de esta medida, hay que registrarse en la web del ministerio al menos 24 h antes de adquirir el primer billete.

### Cómo conseguir los descuentos

Conseguir los descuentos es muy sencillo. Hay que registrarse en <https://veranojoven.mitma.gob.es/> para obtener el *código descuento*. A partir de 24 h después, se puede acceder a la empresa de transporte para adquirir el billete, introduciendo el código.

### Descuentos de hasta el 90%

Los descuentos que se aplican son los siguientes:

- **Servicios ferroviarios de**

**media distancia** convencional y ancho métrico: rebaja del 90% del precio de los billetes sencillos y de ida y vuelta.

- **Avant:** descuento del 50% en los billetes sencillos y de ida y vuelta.

- **Servicios comerciales o alta velocidad** de todos los operadores ferroviarios: rebaja del 50% del precio del billete, con un máximo de 30 euros por billete.

- **Servicios de autobús regular** de competencia estatal: descuento del 90% del precio del billete sencillo y del de ida y vuelta.

- Descuento del 50% del **Global Flexible de Interrail** de 10 días en dos meses, cuando se comercialice a través de Renfe.

Más información: en [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org).

**JUVENTUD** | Trabajan en colaboración con la Asesoría de Programas Europeos de Imagina

## ‘Voluntariado in country’, una gran oportunidad para personas jóvenes de colaborar y aprender



*Voluntariado in country* es un proyecto de corta duración que ofrece a los y las jóvenes un espacio para familiarizarse con los proyectos de voluntariado del *Cuerpo Europeo de Solidaridad*, organismo gestionado por la Comisión Europea.

Para participar, es necesario tener entre 18 y 30 años y un gran interés por trabajar con otras personas jóvenes.

El proyecto cubre manutención, transporte y dinero de bolsillo y, en Alcobendas, se selecciona a dos personas para apoyar las actividades socioculturales del Centro Joven Imagina, especialmente de la Asesoría de Programas Europeos.

### Nuevas experiencias

Mayte y Javi son los dos jóvenes que han participado en el proyecto en los meses de abril y mayo. Maite tiene 24 años y es argentina. Llegó a España en octubre de 2022 para estudiar Marketing y Publicidad. Su hermana le habló de las diferentes actividades de Imagina y, tras participar en varias salidas del Aula de la Naturaleza, presentó su solicitud como voluntaria *in country* y fue seleccionada. “Me apetecía hacer algo más, participar de alguna manera en actividades con otros jóvenes”. Javi, con 19 años y estudiante de Grado Medio de Actividades Deportivas, tampoco había participado nunca en temas de voluntariado.

Juntos han trabajado en actividades de Imagina como la gestión de las redes sociales. “Hay que potenciar la información a los jóvenes a través de las redes –asegura Javi–, ya que la respuesta es muy buena”.

### Voluntariado europeo

Durante las últimas fiestas de San Isidro colaboraron en la *Euroruleta*, una original manera de informar de los programas europeos para jóvenes a través del juego. “La gente que se interesa por estos programas –firma Maite– tiene muchas ganas de viajar, de conocer gente nueva y vivir nuevas experiencias”.

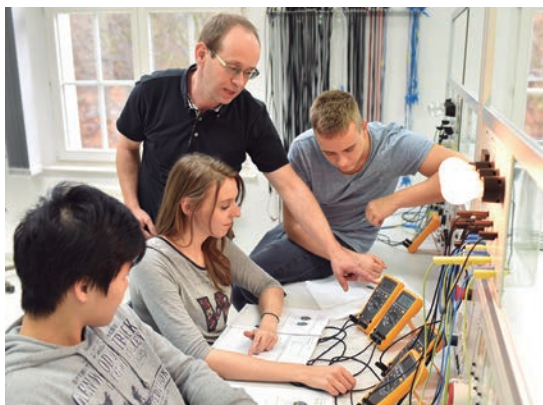
Ambos valoran muy positivamente su trabajo como *voluntarios in country* y aseguran que también tienen ganas de hacer voluntariado en el extranjero.

“Yo animo mucho a los jóvenes –finaliza Javi–, ya que en este tipo de programas está todo muy organizado y con los gastos pagados”. Se han despedido organizando una divertida tarde en Imagina con coreografías y retos de la popular aplicación *Tik Tok*.

**Más información de *Voluntariado in Country*: en [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org) y en el teléfono 91 659 09 57.**

IMAGINA | Para el curso 2023/2024

# Plazos para solicitar la admisión a los diferentes ciclos de formación profesional



Si estás pensando realizar una formación profesional el próximo curso, presta atención a las fechas de admisión publicadas por la Comunidad de Madrid para el próximo curso 2023/2024.

El plazo de solicitud para los **Ciclos Formativos de FP Básica** es del 20 al 27 de junio, ambos días incluidos.

El plazo de presentación de

las solicitudes de **Ciclos Formativos de Grado Medio**, modalidades presencial y dual, será desde el 22 hasta el 29 de junio, ambos inclusive.

Y si estás pensando en cursar un **Ciclo de Formación Profesional de Grado Superior**, ya sea en modalidad presencial, bilingüe o dual, el plazo para presentar las solicitudes de admisión

será desde el 26 de junio al 3 de julio, ambas fechas incluidas.

## Asesoría de Estudios

Para más información, puedes dirigirte a la Asesoría de Estudios de Imagina. Pide tu cita en el teléfono 91 659 09 57, en el *whatsapp* 674 609 503 o enviando un correo a [oij@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:oij@imagina.aytoalcobendas.org).

## Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD)

### ENGLISH CUBED

Grupo abierto de conversación en inglés. Es gratuito y tiene plazas limitadas.

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

**Día, hora y lugar:** viernes 16 de junio, de 10 a 20:30 h, en la UPMD.

**Plazo de matrícula:** desde el 12 de junio.

**Información e inscripciones:** en la UPMD, de forma presencial, de 9 a 14 y de 16 a 20 h; y en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC), solo telefónicamente, en los números 010 y 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

### RECOGIDA DE TÍTULOS DE SECUNDARIA

Todos/as aquellos/as alumnos/as que obtuvieron el Graduado en Secundaria en el curso 2021/2022 o en cursos anteriores (incluidos los graduados escolares de EGB) pueden recoger su título de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, en Información de la UPMD. Deberán presentar su DNI.





## Encuentro 'CarYCía' entre el Consejo de Infancia y la infancia del Centro de Acogida al Refugiado

La Comisión de Infancia de Alcobendas y los niños y niñas del Centro de Acogida al Refugiado (CAR) mantuvieron un encuentro el viernes 26 de mayo que han llamado *CarYCía*, atendiendo a las siglas de una y otra entidad. Los niños y niñas refugiados/as han podido conocer la estructura de participación infantil municipal, algo muy significativo para ellos y ellas, porque, en muchos casos, en sus países de origen la participación no es un derecho y también se vulneran muchos otros derechos fundamentales. La Comisión de Infancia aprendió qué es un niño/a refugiado/a y qué es un centro de acogida a refugiados/as y los motivos por los que las familias se ven obligadas a salir de su país, como las guerras. El CAR invitó a esta comisión a participar en la fiesta de acogida multicultural que tendrá lugar el viernes 30 de junio, a las 19 h, en el Parque de Extremadura, donde podrán seguir conociéndose mejor y trabajar conjuntamente contra la discriminación y por los derechos de la infancia.



**IMAGINA** | El domingo 18 de junio

## Aventura en el agua: de piraguas en Lozoya



La Asesoría de Naturaleza de Imagina nos propone para el domingo 18 de junio el disfrute en familia de una mañana de piraguas en Lozoya. Un plan perfecto para desconectar del bullicio de la ciudad, con vistas a la sierra de Guadarrama y a su parque natural. Durante tres horas, podremos disfrutar de una aventura en el agua. Se recomienda llevar ropa de baño, zapatillas cerradas (escarpines), gorra, crema solar y agua suficiente para hidratarse.

El precio de la actividad es de 22 euros para personas empadronadas y de 27 para no empadronadas (incluye seguro de accidentes, todo el material necesario, bus y monitores).

Más información e inscripciones:  
en [imagonalcobendas.org](http://imagonalcobendas.org).



**IMAGINA** | En el Parque de Atracciones, Faunia, Aquopolis, Warner, Zoo, Atlantis...

## Días de precios especiales en los parques temáticos de Madrid para los alcobendenses

Los vecinos y vecinas de Alcobendas pueden acudir a diferentes parques temáticos de Madrid con precios especiales solo por vivir en Alcobendas:

- **Parque de Atracciones de Madrid** (10 y 11 de junio). Entrada: 20,50 euros; o entrada y cheque menú: 30 euros.
- **Faunia** (24 y 25 de junio). Entrada: 18 euros; o entrada

y comida: 27,50 euros.

- **Atlantis Aquarium** (8 y 9 de julio). Entrada: 9,90 euros.
- **Aquopolis de Villanueva de la Cañada** (15 y 16 de julio). Entrada: 19,90 euros.
- **Parque Warner** (29 y 30 de julio). Entrada: 25 euros.
- **Zoo de Madrid** (2 y 3 de septiembre). Entrada: 19 euros; o entrada y menú: 27,90 euros.

### Acudir con DNI

Para disfrutar de estos días de descuentos, hay que presentar en las taquillas de los parques el DNI o un justificante de empadronamiento para acreditar que se vive en Alcobendas.

Las condiciones de cada parque se pueden consultar en [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org).

**BREVE. 'MAÑANAS DIGITALES SIN COLE', EN CONECT@.** El Ayuntamiento pone en marcha un nuevo servicio gratuito para que los niños y niñas empadronados/as en Alcobendas puedan explorar, aprender y jugar mediante la utilización de las nuevas tecnologías. Esta actividad está dirigida al alumnado de Educación Primaria y se realizará en el Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ desde el lunes 26 al jueves 29 de junio. El horario es de 10 a 13 h y no incluye desayuno.

Se puede solicitar más información y realizar las inscripciones en el correo electrónico [conect@aytoalcobendas.org](mailto:conect@aytoalcobendas.org) y en el teléfono 91 623 73 87.

## Imagina

### Horario de verano

Imagina mantiene sus horarios de apertura habituales durante los meses de junio y julio: de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h.

Desde el jueves 15 de junio, la Oficina de Información Juvenil atiende de 10 a 14 h, de lunes a viernes, y de 16 a 20, los lunes.

Las asesorías mantienen su horario habitual, que se pueden consultar en la web [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org).



noche de

# San Juan

2023



Viernes 23 de junio

Recinto Ferial del Parque de Andalucía

**Desde las 20:00 h.**

Talleres, animación, photocall, actuaciones, edición especial del Paseo del Arte y la Artesanía.

**22:00 h.** Conxuro y gran quemada.

**22:30 h.**

**Concierto estelar:**

**Ramalleira**

**00:00 h.** Gran desfile de antorchas, hogueras y fuegos artificiales.

**00:15 h.** Continuación del concierto.

Con la participación de Artistas del Pueblo, Casa Regional de Murcia, Casa de Andalucía, Consejo de la Juventud y Xuntanza de Galegos.



**ALCOBENDAS**  
late por ti



**ACTUALIDAD** | A partir del martes 13 de junio

## Comienzan las inscripciones para las actividades del 'Abono Deporte'

La semana que viene comienzan las inscripciones para las actividades del *Abono Deporte* para el próximo curso, que dará comienzo en el mes de octubre. Primero, el martes 13 de junio, será el plazo para las actividades no acuáticas; el jueves 15 del mismo mes, para las acuáticas, y el 4 de julio, para las actividades del *Servicio Médico*.

Ya está publicado el folleto con horarios, actividades, precios... y con toda la información necesaria. También se puede consultar en [alcobendas.org](http://alcobendas.org), en el apartado *Deportes*.

Todas estas actividades se desarrollarán en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

### Más de 1.300 plazas

En total, para el próximo curso se van a ofrecer 1.345



plazas, en su mayoría de actividades acuáticas (1.176). Los cursos de natación van desde los seis meses en adelante y también los hay de natación sincronizada y de salvamento deportivo.

Además de las actividades acuáticas, los abonados tienen la oportunidad de inscribirse en otras tres ac-

tividades: pádel, pilates y grupo de corredores; este último, con iniciación, perfeccionamiento y entrenamiento en grupo.

### Actividades de salud

El Servicio de Medicina Deportiva de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes ofrece, una temporada más, programas de ejercicio físico específico dirigido a personas que padezcan alguna patología, enfermedad o discapacidad y que reúnan los requisitos para poder inscribirse en alguna actividad.

Son en torno a 300 plazas para abonados en actividades tales como ejercicio físico para personas con discapacidad o con párkinson, acondicionamiento cardiovascular, taller de espalda o ejercicio pre y posparto.



# PONTE

HAZTE CON  
EL ABONO  
DEPORTE



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

**SALUD Y DEPORTE** | Se acaban de incorporar nuevos contenidos

## ‘AlcobendasEntrenaTuSalud’, un canal de YouTube promovido por el Servicio de Salud



El canal de YouTube *AlcobendasEntrenaTuSalud* acaba de incorporar tres nuevas rutinas orientadas a la realización de ejercicios que tratan o mejoran ciertas molestias. En concreto, se trata de vídeos en los que se muestran ejercicios para mejorar los dolores de espalda y cuello, la lumbalgia y la cervicalgia.

El canal fue creado por el Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento durante la pandemia con el fin de poder mantener

los niveles de actividad física de los usuarios y, dado su éxito y aceptación, se ha continuado con el proyecto.

Tiene como objetivo contribuir a que el ejercicio físico forme parte de los hábitos de vida saludables de la población en general y, en particular, de quienes tienen una enfermedad crónica o una discapacidad.

Los contenidos incluyen rutinas de todo tipo (*core*, estiramientos, entrenamientos en silla, coordinación y equilibrio, fuerza...), así como charlas técnicas y *cuentos motores* para que los niños con dificultades en la accesibilidad cognitiva puedan realizar también actividad física desde casa.

Las rutinas se pueden realizar en nuestros domicilios, pero también se incluyen ejercicios específicos para realizar en las salas de Ciudad Deportiva Valde las Fuentes y del Polideportivo Municipal José Caballero.

*AlcobendasEntrenaTuSalud* se encamina hacia el millar de usuarios suscritos, tiene 74 vídeos publicados y cuenta con casi 120.000 visualizaciones, incluso de personas de otros países.

## Recepción al Alcobendas Rugby por su reciente ascenso

Esta semana, el alcalde y la concejala de Deportes en funciones, Aitor Retolaza y María Espín, han recibido en el Ayuntamiento al Alcobendas Rugby tras su reciente ascenso a División de Honor.

Los de Alcobendas han protagonizado una inmaculada campaña, con 23 victorias en los 23 partidos disputados.





## TRABAJO OFERTA

### BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

**Oficial de peluquería** unisex con experiencia demostrable. Jornada completa. Alcobendas. Enviar currículum por *whatsapp* al teléfono 616 854 153.

**Contable** de empresas para asesoría con experiencia. Confección del ciclo contable completo y conocimientos de fiscalidad de la empresa. Inglés medio. Jornada completa, turno partido. Alcobendas. *pablo.garcia@valdavia-asesores.com*.

**Técnico electrónico** con experiencia. Jornada completa. Algete. *comercial@avd3.com*.

**Modista** para tienda de arreglos de ropa con experiencia. San Sebastián de los Reyes. *fabiangranada1@hotmail.com*.

**Recepcionista de oficina** con nivel fluido de alemán. Contrato indefinido. Düsseldorf. *marianne.bolz@shoots.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 dadas 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 inclusive fines de semana. 638 049 101.

**Limpio**, cuidado a personas mayores y a niños. Inclusive fines de semana. 641 372 061.

**Limpio** y plancho, externa o por horas. 699 800 575.

**Cuido** a personas mayores con movilidad reducida, interna o externa. 603 136 416.

**Limpio**, cuidado a personas mayores y plancho. 640 765 800.

**Trabajo**. 661 769 806.

**Trabajo**, por horas, inclusive fines de semana. 673 164 882.

**Podólogo**, corte y fresado de uñas, eliminación de durezas, uñas encarnadas, papilomas, hongos, estudio de la pisada, fabricación de plantillas y separadores de silicona. 616 138 253.

**Limpio** y cuidado a personas mayores; por horas, externa. 657 786 031.

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

**Fisioterapeuta** a domicilio, rehabilitación, ejercicio terapéutico, terapia manual. 660 779 027.

**Limpio**, cuidado a niños y a personas mayores, por horas o a tiempo completo. 692 719 722.

**Cuido** a personas mayores o a niños, plancho, cocino y limpio. 663 874 930.

**Cuido** a personas mayores y limpio, interna o externa por horas, inclusive fines de semana y festivos. 624 875 433.

**Cuido** a personas mayores y limpio; por horas, solo mitad de semana y domingos. 624 336 851.

**Plancho**, externa o por horas. 634 420 443.

## VIVIENDAS VENTAS

Vendo **piso** en Torrejón de Ardoz, 3 habitaciones, salón, baño y cocina. 91 651 31 55.

Vendo **chalé** adosado en San Sebastián de los Reyes, 4 plantas, terraza con vistas a la sierra, cocina, 2 salones, 4 habitaciones, 2 baños completos, 1 aseo, patio y trastero, calefacción de gas natural. 418.000 €. 646 024 491.

## ALQUILER

Alquilo **vivienda rural**, occidente de Asturias, 4 plazas. 325 €/semana. 686 389 671.

Alquilo **habitación**, una persona, no fumadora, zona Paseo de la Chopera, cerca de metro y autobús. 680 860 483.

Alquilo **apartamento** en Balmádena (Málaga), 2 o 3 plazas, cerca de la playa, con piscina, terraza y ascensor; por semanas, quincenas o meses. 680 678 661.

Alquilo **habitación**, individual, con armario empotrado. A partir del 1 de julio. 650 670 643.

Alquilo **apartamento**, en Gandía (Valencia), 2 habitaciones, terraza, ascensor, 1 plaza de garaje, piscina, urbanización. privada y zonas verdes, muy cerca de la playa. Segunda quincena de septiembre y octubre; semanas, quincenas o meses. 699 327 778.

Alquilo **habitación**, una persona; piso acogedor y bien comunicado. 623 330 617.

Alquilo **chalé** independiente a 47 km de Madrid, con gran piscina, parcela arbolada, chimenea y garaje, 3 habitaciones, salón, cocina, baño y aseo. 649 306 344.

## TERRENOS Y LOCALES

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Fuego, en frente de la Policía Nacional. 605 542 299.

**Alquilo** o vendo puesto, Mer-

cado Constitución, incluido máquinas y licencia de charcutería, salchichería, mantequería y juguería. Posibilidad de intercambio por otro bien. 684 141 201.

Alquilo **plaza de garaje**, Plaza de la Concordia. 627 065 755.

Alquilo **plaza de garaje**, en Paseo de la Chopera con c/ Marqués de la Valdavia, para moto mediana, puerta automática. 649 425 486.

Alquilo **trastero**, c/ Daoiz junto a c/ Dos de Mayo, 4 m<sup>2</sup> y 3,5 m de altura. 75 €. 654 094 144.

Alquilo **local**, c/ Juan Ramón Jiménez, cerca de Renfe, 20,95 m<sup>2</sup>, con aseo. 400 €/mes. 681 242 139.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, 6. 75 €. 606 434 741.

Alquilo **plaza de garaje**, en San Sebastián de los Reyes. 636 172 495.

Alquilo **plaza de garaje**, Avenida de Madrid, 59, vigilancia nocturna. 55 €. 606 842 380.

Alquilo **plaza de garaje**, San Sebastián de los Reyes, 10 m<sup>2</sup>, vigilancia y portero 24 h. 600 464 764.

Alquilo **plaza de garaje**, Arroyo de la Vega. 633 524 903.

Alquilo **plaza de garaje**, Avenida de la Ilusión (Fuente Lucha). 35 €. 635 536 836.

## VARIOS

Vendo **TV** 49 pulgadas. 699 060 709.

Encontrada en c/ Ruperto Chapí **pulsera** esclava de plata con el nombre de MARÍA y otro nombre en parte posterior. 647 008 258.

Vendo **2 bicicletas** y una **aspiradora** con accesorios. 619 884 293.

Encontrado en c/ Constitución **gato** casero, de 7-8 meses, muy sociable. 607 511 958.

**VIERNES 9****17:30 H. CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE****EL CADÁVER DEL SEÑOR GARCÍA**

El grupo Entre Amigos, de Pozuelo de Alarcón, representa la obra de Jardiel Poncela dentro de la *Muestra Intermunicipal de Mayores*. Las entradas son gratuitas y están disponibles en los centros de personas mayores.

**SÁBADO 10****19 H. CASA DE LAS****ASOCIACIONES****PASE DE MODELOS**

Desfile de *trajes de faralaes* elaborados por las costureras de la Asociación Andaluza, actuación del Coro Rociero Virgen de la Paz y baile flamenco. Entrada libre.

**19:30 H. LA ESFERA****FIESTA DEL 'BOLLU'**

Actuaciones de música tradicional y degustación de *bullu preñau* con un *vasín* de sidra dulce, y a partir de las 21 h, actuación de Antonio Campo. Organiza: Casa de Asturias. Entradas: 2 euros.

**20 H. PLAZA MAYOR****LA MÚSICA CONQUISTA LAS CALLES'**

Actuación de la Orquesta Orff Ostinato.

**SÁBADO 10 y DOMINGO 11****17 H. CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE****BAILE DE MAYORES**

Entrada libre.

**DOMINGO 11****10 H. PASEO DE VALDELASFUENTES****MERCADO DE PRODUCTORES**

Productos naturales, ecológicos y de cercanía, actuaciones de música en directo y animaciones infantiles.

**11 H. PLAZA DEL PUEBLO****PASEO DEL ARTE****Y LA ARTESANÍA**

Obras de artistas locales y piezas de artesanía. Organiza: Artistas del Pueblo.

**11:30 H. PARQUE DE NAVARRA****CONCIERTO DE SAXOFÓN**

Actuación de los conjuntos de saxofones de la Escuela Municipal de Música y Danza dentro del programa *La Música conquista las calles*.

**MIÉRCOLES 14****18 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES****MIÉRCOLES EN ABIERTO**

Conferencia *Los castillos medievales: un viaje por la historia*, con Marisol Lorenzo, licenciada en Historia Antigua y Medieval y profesora de la Universidad Popular de Alcobendas.

**VIERNES 16****17:30 H. CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE****CÓCTEL DE SAINETES**

Última representación de la *Muestra Intermunicipal de Mayores*, con el grupo Amistad, de Alcalá de Henares. Las entradas son gratuitas y están disponibles en los centros de personas mayores.

**19:30 H. TEATRO AUDITORIO****FESTIVAL DE VERANO**

Baile clásico, español, regional, flamenco y danzas urbanas, con músicos en directo, a cargo del alumnado de la asociación Danzarte. Entradas: 7 euros.

**SÁBADO 17****19:30 H. LA ESFERA****FESTIVAL FIN DE CURSO**

Actuación del alumnado y del coro rociero de la Asociación Andaluza. Entradas: 2 euros.

**19:30 H. TEATRO AUDITORIO****GALA FIN DE CURSO**

Danza española, ballet clásico y danza contemporánea a cargo del alumnado de la asociación Eszena Danza. Entradas: 10 euros.

**22 H. PLAZA DE LOS JUEGOS REUNIDOS****DÍA EUROPEO DE LA MÚSICA**

Concierto de la Banda Municipal de Música y de la Coral de Alcobendas, con música de cine clásico y obras de compositores como Giuseppe Verdi o Carl Orff.





# CADA AGRESIÓN MACHISTA TIENE UN EFECTO DEVASTADOR.



+ agotamiento físico y emocional  
+ aislamiento de sus seres queridos  
+ Confusión

+ bloqueo y miedo + vergüenza  
+ falta de autoestima...  
+ sentimiento de culpa



**SÚMATE AL PACTO SOCIAL  
POR EL FIN DE LA VIOLENCIA  
CONTRA LA MUJER**

