

# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

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



## El paro en Alcobendas se sitúa en la cifra más baja de los últimos 16 años



Más seguridad vial para peatones en la ciudad



Alcobendas rinde homenaje a Miguel Ángel Blanco



Un 50% más de niños disfrutaron este año en las colonias



# Sietedías digital

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

# LOS PRIMEROS EN HACER PLANES

Carrera  
escolar

Una tarde  
en la  
mediateca

Excursión  
en familia

Teatro,  
circo...



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



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

## AGRADECIMIENTO

Siento el impulso de hacer llegar mi agradecimiento a los agentes de la Policía Local que demostraron su efectiva profesionalidad al subsanar una dificultad acaecida en la puerta de acceso de mi vivienda. Gente amable y servicial que solo me inspira profunda gratitud hacia ellos.

Es bueno saber que hay todo un Cuerpo abocado a servir desinteresadamente al ciudadano.

Mi respeto, admiración y agradecimiento profundo para todos vosotros, que veláis por nuestra seguridad y bienestar. Como desconozco quién alertó a la Policía, deseo con esta carta que también le llegue a esta persona mi profundo y sincero reconocimiento.

**Carolina Fornero**

## RADAR RECAUDATORIO O SEÑAL QUE AVISA

Últimamente sitúan un radar en la Avenida de Peñalara a primeras horas del día, cuando apenas hay tráfico y ningún viandante circula por la zona. Recaudar dinero por las multas es evidente y, entre los penalizados, yo he sido uno de ellos. En días posteriores estoy circulando a una velocidad de 50 km/ hora como máximo y he comprobado que, sin ninguna brusquedad ni descontrol, casi todos los vehículos me han adelantado, sin poner en riesgo la circulación y sin cometer ninguna acción peligrosa o comprometida, excepto el sobrepasar ligeramente esos 50 km/h. Ese radar es más conveniente utilizarlo en tramos de vía en los que sí hay

peligro o en ese mismo lugar de la Avenida de Peñalara por la tarde, cuando hay bastante tránsito de personas, muchos coches estacionados y menor visibilidad.

Por contra, en el tramo de la escuela infantil de la Avenida de Valdelaparra, o en el Paseo de la Chopera, a la altura del CEIP Federico García Lorca, tienen una señal que avisa de la velocidad que uno lleva en ese momento y que, al reducir y no pasar de 30 km/h, te sale un mensaje y te da las “gracias”. En ese tramo nunca veo circular a ningún coche con una velocidad superior y de esta manera se evita cualquier peligro en los pasos de cebra tan concurridos de la zona.

Por favor, estudien la posibilidad de colocar una señal de ese tipo que avise de la velocidad y, si es posible, temporalmente, traten de modificar la velocidad en ese tramo de la Avenida de Peñalara.

**Luis Mata**

## VERANO

Vivo en una zona privilegiada de Alcobendas, los pisos están en el Parque de Andalucía o Castilla-La Mancha..., que más da..., lo que no da igual es cuando llega el verano... El parque se convierte en zona de deporte, niños con bicis..., hasta ahí todo bien. Lo malo es cuando el Ayuntamiento da permiso para poner música como si esto fuera una zona de meriendas, conciertos... Por favor, estos tipos de eventos que se hagan en zonas donde no haya vecinos.

**MMJ**



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDESA  
**ROCÍO GARCÍA ALCÁNTARA**

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

Directora:

**Marta Carvajal**

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**

**David Villar**

Corrección de textos:

**Pedro Ignacio Gómez**

Apoyo a Redacción:

**María Montilla**

**Raquel Robledano**

**Isabel Guadalix**

Colaboración en Fotografía:

**Javier Arcenillas**

**Juan Luis Recio**

**Cipri Pastrano**

Preimpresión digital:

**Departamento de Comunicación**

Imprime: **Rotocobri.**

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



**EMPRESAS** | Ha firmado un convenio para convertirse en ‘socio colaborador’ de Fundal

## Cofares promociona el deporte junto al Ayuntamiento de Alcobendas y Fundal



Cofares, empresa puntera de distribución farmacéutica, inauguró hace un año sus nuevas oficinas generales en Alcobendas.

La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), ha visitado esta semana las instalaciones junto al presidente de la compañía, Eduardo Pastor, que le ha mostrado cómo funciona su famosa *torre de control*, una apuesta ejemplar de la empresa por la innovación desde donde se monitorizan, con tecnología digital, sus 46 centros en España para coordinar el reparto mensual de medicamentos a más de 12.000 farmacias en territorio nacional.

Con 8.000 metros cuadrados de superficie de oficinas y 6.000 metros cuadrados de jardines (que incluyen zonas de ejercicio, descanso y reuniones al aire libre), las instalaciones funcionan de forma *ecores-*

*ponsable*, garantizando la plena eficiencia energética.

### Fomentando el deporte

Durante la visita, a la que también han asistido la concejal del Distrito Empresarial, Fomento del Empleo y Comercio, Mar Rodríguez (PP), y los concejales de Deportes, Jesús Tortosa (PP), y del Distrito Urbanizaciones, Cristina Capdevila (PP), y Rosa Medina, patrona de Fundal, se ha firmado un convenio

con la Fundación Deporte Alcobendas (Fundal) que convierte a Cofares en nuevo *socio colaborador* e impulsor del deporte en nuestra ciudad.

Fruto de ese convenio, el Ayuntamiento de Alcobendas facilita a todos los trabajadores de Cofares el uso del Abono Deporte en las mismas condiciones económicas que las personas empadronadas en Alcobendas, con el objetivo de promover los hábitos saludables.

El presidente de Cofares, por su parte, ha asegurado que la firma de este convenio “refleja nuestro compromiso con la gestión íntegra del talento, donde es igual de prioritario atender la salud y el bienestar de nuestros empleados”.

*La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), con el presidente de Cofares, Eduardo Pastor.*



La tasa de desempleo de Alcobendas es de un 6,43%, menos de la mitad que la nacional (13,26%)

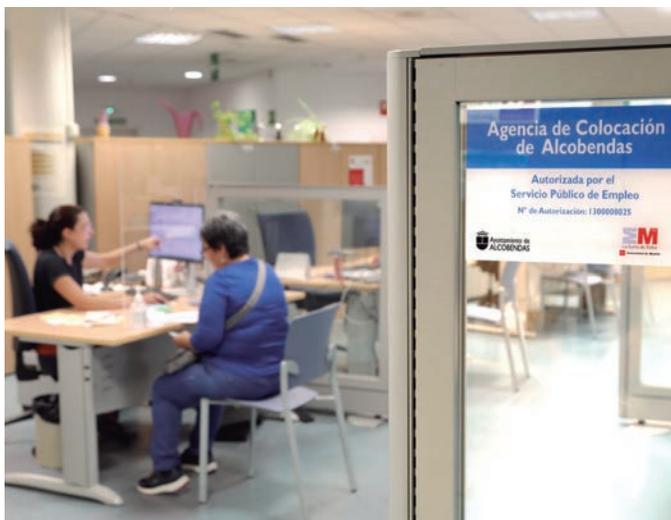
## Alcobendas alcanza la cifra de desempleo más baja de los últimos 16 años

El desempleo baja en Alcobendas en el mes de junio. El número de personas de Alcobendas registradas en las oficinas del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) descendió el pasado mes situando el número de personas desempleadas en nuestra ciudad en 3.983, que supone un descenso intermensual del 0,57% y un interanual del 3,84%. Es la primera vez, desde el año 2007, que en Alcobendas baja de 4.000 la cifra de personas en búsqueda de empleo, el mejor dato en nuestra ciudad desde hace 16 años.

Según los últimos datos de la Seguridad Social, en Alcobendas están afiliadas un total de 124.718 personas. Esta cifra es superior al número de empadronados, que a 1 de enero de 2023 es de 118.868.

### Tasa de desempleo

En el primer trimestre de 2023, Alcobendas ha con-



seguido alcanzar también la tasa de desempleo más baja de los últimos 16 años: un 6,43%, casi siete puntos por debajo de la tasa nacional (13,26%) y más de cuatro por debajo de la regional (11,1%).

La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), ha señalado que quiere que “este mandato sea el de la creación empleo. El Gobierno municipal trabajará para atraer a Alcobendas empresas, riqueza y empleo de calidad”.

### Bolsa de Empleo

La Bolsa de Empleo Municipal ha registrado, en lo que va de año, 652 ofertas de empleo para cubrir 1.262 puestos de trabajo. Se han contabilizado 101 nuevas contrataciones, 43 de ellas para personas de más de 45 años, que es el colectivo más afectado por el desempleo en nuestro municipio. Para conseguir estas contrataciones, se han gestionado 6.251 entrevistas de trabajo.

### Centro Municipal de Empresas

Si eres autónomo, empresas o vas a emprender, ahora puedes domiciliar fácilmente tu actividad en el Centro Municipal de Empresas (c/ Ramón y Cajal, 5) por solo 26 euros al mes.

Accede a las ventajas y condiciones y solicítalo de forma sencilla y rápida a través de este QR.



**EDUSI ALCOBENDAS** | Tendrá una plaza pública, con aseos y una zona estancial en la cubierta

# Arrancan las obras del aparcamiento subterráneo junto al Bulevar Salvador Allende

Esta semana han comenzado las obras para la construcción de un aparcamiento subterráneo en Arroyo de la Vega, junto al Bulevar Salvador Allende. Esta actuación está incluida en la *Estrategia Edusi Alcobendas*, supone una inversión que supera los 3.600.000 euros y es cofinanciada con fondos *Feder 2014-2020* (668.583 euros). Los operarios de la empresa TMR han comenzado ya con los primeros trabajos, como el vallado de la parcela EG-7, la retirada de las farolas, la instalación de las casetas de obra y el balizamiento del terreno. El plazo de ejecución previsto es de 10 meses.

El aparcamiento se construirá semienterrado, quedando una parte de su estructura en el exterior, permitiendo que la ventilación y la iluminación sean en gran parte naturales. En la cubierta del edificio se construirá una plaza pública, con el acceso peatonal



al estacionamiento, una zona estancial con juegos infantiles, un local municipal y una zona arbolada.

## 203 plazas

El estacionamiento contará con 203 plazas, cinco de ellas para motocicletas. Además, contará con seis

plazas para personas con movilidad reducida y ocho incluirán punto de recarga para vehículos eléctricos. Será *inteligente*, con lector de matrículas y sistema de guiado a plazas libres, y con autoconsumo de electricidad por placas fotovoltaicas.



FEDER Fondo Europeo de Desarrollo Regional



Cofinanciado por la Unión Europea

# Europa se siente



Fondos Europeos



## Elecciones Generales del 23 de julio de 2023

**CONSULTE EN LA WEB MUNICIPAL SI HA SIDO SELECCIONADO PARA PARTICIPAR EN UNA MESA ELECTORAL**

### ENTREGA DEL VOTO POR CORREO:

Recuerde que, si solicitó el voto por correo, debe entregarlo, hasta el 20 de julio, en las Oficinas de Correos.

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



**TRÁFICO** | El Ayuntamiento y la Policía Local informan de las normas de estas zonas

# Las calles de coexistencia de peatones y vehículos mejoran la seguridad vial en la ciudad

Incrementar la seguridad vial en toda la ciudad, y especialmente en el Distrito Centro, es una prioridad del Gobierno municipal del Partido Popular. Con este motivo se va a efectuar una campaña informativa dirigida a toda la población, tanto a peatones como a conductores, sobre el marco normativo que rige en las calles de coexistencia, en las que los automovilistas deben circular con la máxima precaución. Estas nuevas calles de calzada adoquinada ya se ha implantado en un tramo de la calle Constitución y en las calles Pablo Picasso, La Paz, Francisca Delgado y Anabel Segura, entre otras. La alcaldesa, Rocío García Alcántara, ha supervisado esta semana junto a la Policía Local la operatividad y los beneficios que aportan este tipo de calles a la seguridad vial de la ciudad.



## Calmar el tráfico

El entorno social de estas vías ha motivado la implantación de esta nueva señalización con el objetivo de **calmar y reducir el tráfico y favorecer la habitabilidad y la accesibilidad del espacio público**. La idea es que las personas mayores y los niños “vuelvan a las calles” y revitalicen el comercio local

*La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), supervisa con un agente de la Policía Local los beneficios de las calles de coexistencia.*

de importantes ejes como el de Constitución. Son calles pensadas para el uso y disfrute de los peatones en las que hay que cumplir unas normas:

- **La velocidad máxima de los vehículos es de 20 km/h**, dado que los peatones son los actores protagonistas y con prioridad en estas vías.

- **Se puede andar y pasear** por toda la zona de circulación, incluida la calzada.

- **No hay pasos de peatones**, dadas las características de estas calles; por eso, los peatones pueden cruzar por donde quieran.

- **Los vehículos no pueden estacionar más que en los lugares designados** por señales o por marcas viales.





# PREPARADAS

Mujer, formación digital y empleo

## Curso de digitalización

**Dirigido a mujeres en edad laboral**, empadronadas en la Comunidad de Madrid.

**40 horas lectivas**, de lunes a viernes. **15 créditos ECTs**, diploma acreditativo.

**Curso GRATUITO.**

### Competencias digitales, Nivel Avanzado

Configuración básica del sistema operativo • Técnicas avanzadas de búsqueda • Almacenamiento en la nube • Uso de redes sociales como medio de comunicación • Comunicación mediante tecnologías digitales • Ciberacoso • suplantación de identidad • Ofimática • Retoque básico de imágenes • Seguridad de dispositivos • Emprendimiento.

**Del 19 de julio al 1 de agosto de 2023.**

Turno de mañana: **9:30 - 13:30 h.**

Turno de tarde: **16:00 - 20:00 h.**

**Imagina, Aula Ciber**

Calle Ruperto Chapí, 18, 28100, Alcobendas

**Inscripciones hasta el 18 de julio de 2023.**

**Sarah Sierra:** 634 499 612 - [sarah.sierra@afammermadrid.es](mailto:sarah.sierra@afammermadrid.es)

**Colabora el Ayuntamiento de Alcobendas.**

**ACTUALIDAD** | Se ha ofertado un 50% más de plazas que el verano pasado

## 1.800 niños y niñas disfrutarán este año de las colonias urbanas



*La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), durante la visita que realizó a la colonia urbana en el CEIP Antonio Machado.*

La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), ha pasado una divertida mañana con los niños y niñas de la colonia urbana del CEIP Antonio Machado junto a los concejales de Educación, Fernando Martínez (PP), y del Distrito Centro, Juventud, Infancia y Adolescencia, Félix Casanova (PP). Nuestra ciudad cuenta,

*El teatro es una de las actividades que se desarrollan en las colonias, en la que los niños participan activamente.*

***Han aumentado las plazas en los colegios con mayor demanda para facilitar la conciliación de las familias***

este verano, con colonias urbanas en siete centros públicos. Los colegios Antonio Machado, Bachiller Alonso López, Daoiz y Velarde, Valdepalitos, Castilla y Emilio Casado tienen co-

lonias durante las dos quincenas del mes de julio y el CEIP Miguel Hernández, durante las dos quincenas del mes de agosto.

Para las siete colonias se han ofertado 1.800 plazas, un 50% más que en 2022, y la oferta se ha ampliado, especialmente, en aquellos colegios donde había mayor demanda para poder mejorar las necesidades de conciliación de las familias, siendo el Bachiller Alonso López, con 180 niños apuntados, el centro que más plazas tiene.

***Campamentos, escuelas y talleres.***

También se están celebrando tres campamentos: *náutico* (infantil y juvenil), *multiaventura* (infantil y juvenil) y *de naturaleza infantil y medio ambiente*, con más de 300 plazas; las *escuelas de verano* de matemáticas, arte y circo, con más de 500, y los *talleres creativos* –uno de artes escénicas y otro de inglés– con 45 plazas. Serán días de juegos, salidas y muchas risas con ayuda de los monitores.



**SALUD** | El miércoles 19 de julio, de 10 a 13 horas, en el Centro de Mayores de la calle Orense

## ¡Tómate la tensión arterial!

El Ayuntamiento, a través de los servicios de Salud y de Mayores, ha organizado una mañana de toma de tensión arterial gratuita para todos los vecinos. Tendrá lugar el próximo miércoles, 19 de julio, de 10 a 13 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense, 7. Las personas interesadas solo tienen que pasar por allí y tomarse la tensión.

Es importante que nos tomemos periódicamente la tensión arterial para detectar si somos o no hipertensos. Si nos diagnostican hipertensión, será aún más



importante que lo hagamos con la frecuencia que determine el médico.

### Enfermedad silenciosa

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que afecta a más del 20% de los adultos de 40 a 65 años y casi al 50% en los de más de 65. Además, es un mal “silencioso”, ya que normalmente no produce sintomatología. Cifras de tensión arterial elevadas conllevan un mayor riesgo cardiovascular; por eso, aunque la persona se encuentre perfectamente, debe tomar medidas para su control. Un tratamiento correcto y mantenido disminuye el riesgo individual.

### Universidad Popular Miguel Delibes. Plazas libres en el curso 2023/2024

Plazas libres en *Alfabetización*, *Secundaria para Adultos*, *Preparación para el acceso a Ciclo Formativo Grado Superior* y *Preparación para Acceso a la Universidad para Mayores*; **Monográficos** sobre *El Quijote*, *Ópera* o *Guion de cine y televisión*; **Nuevas tecnologías** para aprender *Gestiones útiles en el día a día*, *Informática fácil*, *Manejo del móvil o tableta*, *Crear una tienda online* y *Duo Office*; **Artísticos** sobre *Pintura*, *Fotografado para fotógrafos/as*, *Fotos con móvil*, *Vídeo rápido y fácil con móvil* o *Teatro niños a partir de 7 años* o *adultos nivel 3* (experiencia).

En **Idiomas**, previa a la matrícula, hay que realizar una prueba de nivel (excepto en *Az de Francés*, *Italiano* y *Alemán*) en una de sus dos modalidades: **presencial**, que se realizará el 8 de septiembre en la sede de la Universidad Popular, u **online**, que la podrán realizar del 1 al 8 de septiembre (más información: en el folleto).

Los interesados en **Español para Extranjeros** pueden descargar la prueba de nivel en la web municipal (*Cursos de Español*) y, una vez cumplimentada, deben enviarla por correo electrónico a [upa@aytoalcobendas.org](mailto:upa@aytoalcobendas.org). Los profesores contactarán a partir del 7 de septiembre.

El folleto con todos los cursos está publicado en [alcobendas.org](http://alcobendas.org), apartado *Educación*, *Universidad Popular*. La matrícula ya está abierta a todos los ciudadanos.

**Más información:** en el teléfono 91 662 60 62 y en [upa@aytoalcobendas.org](mailto:upa@aytoalcobendas.org).





**CULTURA** | La venta de entradas empieza en septiembre

## Todo preparado para la nueva temporada del Teatro Auditorio

El 7 de octubre comenzará la nueva temporada del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, un programa que incluye 19 propuestas diferentes y para el que la venta de entradas comenzará en septiembre.

Abre la temporada *Romeo y Julieta despiertan...*, con Ana Belén y Jesús Noguero. Otras grandes citas con el teatro son *La comedia de los errores*, estrenada en el Festival de Teatro Clási-

co de Mérida; *Tea rooms*, que sigue imparable cosechando éxitos de crítica y público; *La lluvia amarilla*, basada en la novela de Julio Llamazares; *Finlandia* o *Don Ramón María del Valle-Inclán*, con un enorme Pedro Casablanc. La cita con la ópera será el 11 de noviembre con *Don Giovanni* y la música pop tendrá su espacio con Funambulista. Y como anticipo de la Navidad, *El Cascanueces*, con el

Ballet de Camagüey.

El público familiar contará con una oferta donde habrá teatro musical, teatro, magia y música, destacando *Inmagic*, *La maga de las redes sociales*; *Viaje a Oz el musical* y La Chica Charcos & The Katiuskas Band.

### Vuelven los abonos

Esta temporada se reactiva el programa de abonados. Las altas se tramitarán a partir del 12 de septiembre en la oficina del SAC ubicada en el Ayuntamiento.

La cuota anual permite acogerse al periodo de venta anticipada, a la reserva de butaca y a un 40 % de descuento en los espectáculos de su abono, siempre que compren un mínimo de ocho, cinco y tres espectáculos por temporada, dependiendo de si es *Abono General*, *Alternativo* o *Familiar*, respectivamente.

**Más información: en [teatro.alcobendas.org](http://teatro.alcobendas.org).**

## El Centro de Arte Alcobendas acogió 'Fotonoche 2023'

El Centro de Arte acogió el viernes 7 de julio esta cita estival, en la que se proyectaron fotografías de artistas consagrados y noveles y algunas de las imágenes del concurso *#trastufoto*, que se llevó a cabo en los centros escolares para promocionar la *Colección de Fotografía Alcobendas*. La alcaldesa, Rocío García Alcantara (PP), y los conceales de Cultura y Educación, María José Ortíz y Fernando Martínez, respectivamente, no faltaron a la cita de Fotonoche.



El Parque Víctimas del Terrorismo de Alcobendas fue el lunes 10 de junio el escenario de un emotivo homenaje a Miguel Ángel Blanco, concejal del PP en Ermua (Vizcaya) secuestrado y asesinado por la banda terrorista ETA en julio de 1997. “Mantener viva la memoria es un acto de respeto, un ejercicio de justicia y un gesto de dignidad con las víctimas del terrorismo y con sus familiares. Hoy, Alcobendas recupera la solemnidad y trascendencia que merece el homenaje a Miguel Ángel Blanco y a todas las víctimas del terrorismo”, señaló la alcaldesa de Alcobendas, Rocío García Alcántara (PP), que finalizó su intervención con estas palabras: “Memoria, dignidad y justicia para todas las víctimas del terrorismo. Gratitud, verdad y honor para Miguel Ángel Blanco. Que su recuerdo permanezca vivo en todos nosotros y nos ilumine por la senda de la libertad y la fraternidad”.

Junto a la alcaldesa, miembros de la Corporación municipal y decenas de vecinos participaron en el acto, que contó también con la presencia de Mari Mar Blanco, hermana de Miguel Ángel. Tras guardar todos los asistentes un minuto de silencio, esta leyó el manifiesto de la fundación que preside y que lleva el nombre de su hermano.

**ACTUALIDAD** | Alcobendas rindió homenaje al concejal del PP de

## Los futuros locales de ensayo para llevarán el nombre ‘Miguel Ángel



### Locales de ensayo ‘Miguel Ángel Blanco’

La alcaldesa, Rocío García Alcántara, anunció que Alcobendas pondrá el nombre *Miguel Ángel Blanco* a un nuevo espacio público de la ciudad. “Conociendo la pasión por la música de Miguel Ángel, Alcobendas honrará su memoria dando su nombre a los nuevos locales de ensayo que se inaugurarán el próximo año”. La alcaldesa también adelantó que Alcobendas se va a unir a un programa pionero en la Comunidad de Madrid, un ciclo de testimonios de las víctimas del terrorismo en institutos de Educación Secundaria,



# Ermua asesinado por ETA para jóvenes del Blanco'



En la imagen superior, la alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), durante el homenaje. A la izquierda Mari Mar Blanco, depositando una flor blanca en el monumento dedicado a las víctimas del terrorismo.

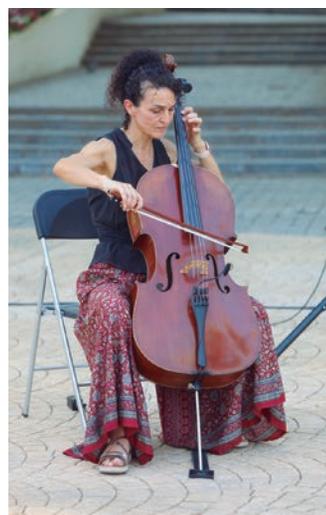


**“Memoria, dignidad y justicia para todas las víctimas del terrorismo”, exigió la alcaldesa, Rocío García Alcántara.**

“que busca mantener vivo el recuerdo a las víctimas y alertar de los peligros de la banalización, el odio y el uso de la violencia frente al que piensa diferente”.

*Durante el homenaje a Miguel Ángel Blanco, todos los asistentes guardaron un minuto de silencio por todas las víctimas del terrorismo.*

Durante el acto sonaron dos piezas musicales, interpretadas por Pilar Olmos, profesora de la Escuela Municipal de Música y Danza, y el homenaje finalizó con una ofrenda floral en el monumento a las víctimas del terrorismo.



## Un fin de semana lleno de actividades para divertirnos en familia



El verano hace de Alcobendas una ciudad en la que disfrutar de las actividades para todas las edades al aire libre. Hoy, viernes 14 de julio, tendrá lugar una nueva cita con *Cine de Verano*, concretamente, con un clásico de los 70: el musical *Grease*. Y la semana que viene, el viernes 21, otro clásico, una película de fantasía para toda la familia: *La historia interminable*.

El resto de las proyecciones son:

- **28 de julio. Padre no hay más que uno 3** (apta para todos los públicos).

- **4 de agosto. Cantando bajo la lluvia** (apta para todos los públicos).

- **11 de agosto. Valentina** (apta para todos los públicos).

- **18 de agosto. Mi querido monstruo** (apta para todos los públicos).

- **25 de agosto. Llenos de gracia** (no recomendada para menores de siete años).

**Todas las películas se proyectan en las pistas deportivas del CEIP Parque de Cataluña a las 22 h.**

### ‘Títeres y Teatro de Calle’

También para el público familiar, dos nuevas citas esta semana con las que finaliza la *Muestra de Títeres y Teatro de Calle*.

Mañana, sábado 15 de julio, a las 20:30 h, la compañía LaSincro pondrá en escena *Ohlimpiadas* en la Plaza de los Juegos Reunidos.

Y el domingo 16, Ñas Teatro escenificará *Tragón el Dragón*, a las 20:30 h, en la plaza de la hoja roja (Espacio Miguel Delibes).

## Proyección en directo de ‘Turandot’ desde el Teatro Real



Alcobendas se suma a la *Semana de la Ópera del Teatro Real* con la retransmisión en directo de *Turandot*, de Giacomo Puccini, hoy, viernes 14 de julio, a las 21 h, en el Auditorio Paco de Lucía. La entrada será gratuita, hasta completar aforo. La historia de esta ópera se desarrolla en Pekín, donde la princesa Turandot desafía a sus pretendientes a resolver tres enigmas. Si los resuelven, conseguirán su corazón; si no, morirán. Un valiente príncipe, Calaf, se enamora a primera vista de ella y acepta el desafío.

**JUVENTUD** | El plazo de solicitud finaliza el jueves 27 de julio

## Convocadas las becas 'Segunda Oportunidad' de la Comunidad de Madrid



La Comunidad de Madrid ha abierto el plazo para solicitar las becas *Segunda Oportunidad* correspondientes al curso 2023-2024 y dirigidas a jóvenes mayores de 16 años y menores de 30 que sean beneficiarios del *Sistema Nacional de Garantía Juvenil*.

El objetivo es permitir a jóvenes no ocupados ni integra-

dos en los sistemas de educación y formación obtener una cualificación y mejorar su empleabilidad. Estas ayudas se pueden pedir para:

- Cursos de preparación de la prueba para obtener el *título de graduado en ESO* para mayores de 18 años.
- Cursos de formación específica para el *acceso a ciclos formativos de grado medio*

*o de grado superior.*

- Cursos de *formación profesional de grado medio o de grado superior.*

- Programas profesionales dirigidos a la obtención de *certificados de cualificación profesional de nivel 1* por alumnos que no tengan título de Educación Secundaria Obligatoria.

El plazo de presentación de solicitudes está abierto hasta el jueves 27 de julio (inclusive).

**Para resolver dudas o recabar más información, se puede pedir una cita en la Asesoría de Estudios de Imagina llamando al teléfono 91 659 09 57 o mandando un correo electrónico a [oij@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:oij@imagina.aytoalcobendas.org).**

### **BREVES. 'OPEN DAY' PARA AQUOPOLIS**

Los vecinos y vecinas de Alcobendas podrán disfrutar este fin de semana (sábado 15 y domingo 16 de julio) del descuento *open day* en la entrada al Aquópolis de Villanueva de la Cañada. Presentando el DNI o un certificado de empadronamiento, podrán comprar su entrada a 19,90 euros. El descuento es válido también para tres acompañantes y no se puede acumular a otras ofertas.

### **'CARNAVAL DE VERANO'**

El jueves 20 de julio, a las 22 h, el Parque de Asturias-Cantabria se llenará de música para celebrar el *Carnaval de verano*,

dentro del *Programa de tardeo joven* que organiza Imagina. Agita tus papilas gustativas con el taller de cócteles sin alcohol y, al ritmo de la música, llena de color tu vida con el taller de maquillaje. La Asociación Clandestino también organizará varios juegos de mesa.



## Entregados los premios por 'comprar y jugar' en Alcobendas

Las 20 personas ganadoras de la campaña *Compra y juega en Alcobendas*, organizada por la Asociación de Empresarios (AICA), en colaboración con el Ayuntamiento y con el patrocinio de Banco Sabadell, ya tienen sus *Monopoly edición Alcobendas*, tras haber ganado el sorteo realizado entre todas las papeletas entregadas por la clientela en los establecimientos adheridos a la campaña, que tuvo lugar entre el 29 de mayo y el 21 de junio. En la entrega ha estado la concejal de Fomento del Empleo y Comercio, Mar Rodríguez.



*¿Aún no sabes si tienes que participar en alguna mesa electoral el próximo 23 de julio?*



El Ayuntamiento de Alcobendas, por primera vez, ha habilitado en su página web ***alcobendas.org*** y en la **APP Alcobendas**, un espacio donde tan solo tienes que indicar tu DNI o pasaporte y tu fecha de nacimiento y lo sabrás al momento.

Pruébalo también con el siguiente código QR:



**EDUCACIÓN** | De lunes a viernes, se puede tramitar la valoración de expedientes y la matriculación

## En la Universidad Popular puedes graduarte en Secundaria y acceder a la Universidad y a FP

La Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD) facilita a la población adulta o a menores con contrato de trabajo la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria con un sistema de enseñanza semipresencial. Esta titulación permite el acceso directo a los ciclos de Grado Medio de Formación Presencial y también a los estudios de Bachillerato.

El currículo está organizado en tres ámbitos de conocimiento, que se desarrollarán en uno o dos cursos en función de los estudios ya realizados. Se han previsto varios grupos de mañana, tarde y noche y se valorará el expediente de cada estudiante.

### Acceso a Grado Superior

Los mayores de 19 años que no tengan un título académico que permita el acceso y quieran estudiar un ciclo de Grado Superior de Formación Profesional pueden apuntarse a un curso espe-



cífico de preparación a las pruebas de acceso. Aprenderán durante dos horas diarias, de lunes a viernes, lengua española, inglés, matemáticas, historia de España, biología, física, química, geografía y economía. Será imprescindible una entrevista antes de formalizar la matrícula.

### Acceso a la Universidad

La UPMD también imparte este próximo año académico un curso diario de dos horas de duración con contenidos teóricos y prácticos para preparar la prueba de acceso a la Universidad a los mayores de 25, 40 y 45 años. Además,

sus contenidos mejoran el currículo de los aspirantes para el acceso de mayores de 40 años. También es necesaria una entrevista antes de la matriculación.

### Matriculación

El periodo de entrevistas, valoración de expedientes y matriculación está abierto de lunes a viernes, de 9:30 a 13 h, y, además, los martes, de 16 a 20. La UPMD cierra por vacaciones del 24 de julio al 6 de septiembre, ambos inclusive.

Todas estas enseñanzas regladas comenzarán el 20 de septiembre y finalizarán el 20 de junio de 2024.

## Universidad Popular Miguel Delibes

### HORARIO DE VERANO

Hasta el 21 de julio, estará abierta de 9 a 14 h, y los martes, también de 16 a 20. Permanecerá cerrada del 24 de julio al 6 de septiembre, ambos inclusive. (El martes 5 de septiembre abrirá, únicamente, para pruebas de nivel de 9:30 a 13 y de 16 a 20 h). Del 7 al 15 de septiembre, estará abierta de 9 a 14 h y los martes, también de 16 a 20 h.

Más información: en el teléfono 91 662 60 62 o en [upa@aytoalcobendas.org](mailto:upa@aytoalcobendas.org).





## La Selección española femenina de rugby jugó en Alcobendas

Las leonas, como todo el mundo conoce a las integrantes de la selección española femenina de rugby, se enfrentaron en el campo de Las Terrazas a Japón, en un partido amistoso para preparar el encuentro clave de la competición WXV frente a Italia. Las españolas, muy apoyadas por la afición alcobendense, no pudieron con las niponas, que se impusieron por 12-44.



**ACTUALIDAD** | Esta semana se ha firmado el convenio de colaboración

## Italtel patrocinará a todos los equipos masculinos del Club Baloncesto Alcobendas



*La alcaldesa y el concejal de Deportes recibieron, de manera simbólica, una camiseta del Club Baloncesto Alcobendas con el logotipo del nuevo patrocinador.*

aplicaciones y seguridad, con *visión 360º* para sus clientes.

### Sobre Fundal

El principal objetivo de la Fundación Deporte Alcobendas (Fundal) es el fomento del deporte local, desde la cantera hasta la alta competición.

Es una institución privada, sin ánimo de lucro, constituida en 1997 por cuatro de los clubes más representativos de la ciudad (Club Balonmano Alcobendas, Club Baloncesto Alcobendas, Club Patín Alcobendas y Alcobendas Rugby), a los que, posteriormente, se sumaron otros. En 2013, se dio un paso decisivo con la incorporación de 15 nuevos clubes asociados. Fundal cuenta con el respaldo permanente del Ayuntamiento de Alcobendas.

El viernes 7 de julio se firmó un convenio entre el Ayuntamiento de Alcobendas, la Fundación Deporte Alcobendas (Fundal) e Italtel, que se convierte en el nuevo patrocinador de todos los equipos masculinos del Club Baloncesto Alcobendas, que llevarán su nombre en el curso 23/24, y en mecenas de Fundal, la máxima categoría de colaboración. El convenio asciende a 45.000 euros.

Por su parte, el Ayuntamiento de Alcobendas facilitará el abono deporte a todos los trabajadores de Italtel que lo soliciten en las mismas condiciones que las personas empadronadas en Alcobendas.

Durante la firma, la alcaldesa de Alcobendas, Rocío García Alcántara (PP), agradeció a Félix Luna, CEO de Italtel, la gran apuesta de la compañía por la ciudad y por el Ba-

loncesto Alcobendas a través de Fundal.

En el acto también estuvieron presentes Jesús Tortosa, concejal de Deportes, y Vicente Hontangas, presidente del Club Baloncesto Alcobendas y patrono de Fundal.

### Empresa multinacional

Con sede española en Alcobendas, Italtel es una empresa multinacional italiana, con presencia en más de 20 países y reconocida proveedora global de soluciones de redes, *cloud*,



# Deporte al aire libre en los espacios de la Ciudad Deportiva Valdelastradas

Hacer deporte al aire libre, sobre todo con la llegada del verano, es una magnífica opción que nos ofrece la Ciudad Deportiva Valdelastradas en algunos de sus espacios. A los habituales y más conocidos como las pistas de tenis y pádel, el velódromo o los campos de fútbol, se unen otros muchos donde realizar distintas actividades.

## Zona exterior de la sala 'fitness'

Complementando la sala *fitness*, hay un espacio al aire libre en el que los titulares del abono deporte pueden hacer ejercicio. Está equipado con una jaula de entrenamiento funcional (barras, cuerda, sacos de boxeo...) y cuenta también con un *cubo de fitness* que almacena todo tipo de materiales para trabajo con sobrecarga (barras, discos, mancuernas, *kettlebell*, ba-



lones medicinales y sacos lastrados). A ello se unen los cajones de pliometría y bancos. Asimismo, tiene una parte del suelo de caucho y otra extensa zona de césped artificial para poder realizar ejercicios tumbado o estiramientos.

“Tener la posibilidad de hacer entrenamiento funcional al aire libre no tiene precio. Yo, siempre que puedo, salvo que diluvie, lo utilizo”, dice Adrián, uno de

los muchos abonados que acuden “casi a diario” a la sala *fitness*.

## Patio del gimnasio 7

Equipado con una jaula de entrenamiento funcional con diversos elementos que posibilitan una variedad de actividades incluidas en el paquete básico de abonados, el patio del gimnasio 7 es un lugar en el que se realizan distintas disciplinas y clases abiertas del





abono deporte. Así, se realizan clases de *TRX* (actividad dirigida que se realiza en suspensión, utilizando el peso corporal, desarrollando fuerza, equilibrio, flexibilidad...), *HIIT* (programa de entrenamiento de alta intensidad por intervalos que combina trabajo aeróbico con ejercicios de fuerza) y *Box outdoor*, (entrenamiento de la técnica del boxeo, trabajando los diferentes tipos de golpes en saco y sin contacto).

### Parque de calistenia

Situado en la zona exterior de la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, dentro del circuito de cross, el parque de calistenia es una zona de uso libre.

La calistenia es una forma de entrenamiento basada en ejercicios físicos con autocarga, es decir, con el peso del propio cuerpo, sin sobrecargas, y que desarrollan, sobre todo, la fuerza, la coordinación y la agilidad. Exige un gran control del cuerpo en movimiento en el espacio y

los ejercicios más característicos son las dominadas, los fondos en paralelas, las flexiones de brazos, las sentadillas, las abdominales... Para que las personas que practican este deporte puedan realizarlo, el parque cuenta con distintos elementos, como barras de dominadas variadas, barra *monkey*, pared sueca, triples y dobles paralelas, barra de anillas, banco de abdominales...

“Venimos a menudo”, dice Raúl. “Este tipo de práctica deportiva, la de usar el peso de tu propio cuerpo para tonificar, está siendo

cada vez más utilizada”. Por su parte, Javier, otro de los usuarios, añade: “Es un lujo contar con estas instalaciones y estas equipaciones al aire libre tan bien preparadas y para que todo el mundo las pueda usar”.

### Circuito de cross

Abierto al uso de todo el que quiera disfrutarlo, se encuentra el circuito de cross. Tiene una longitud de 1.500 metros, con un recorrido muy variado, plano e inclinado que es una buena alternativa para los amantes de la carrera que no quieren correr en cinta o que quieren perfeccionar su técnica. Además, para aquellos que quieran, después de la carrerita hay una zona de verde en la que “podemos estirar para evitar las agujetas del día siguiente y las lesiones”, dicen Elvira y Manuela, que hoy han venido a correr “por la tarde, pero otro día lo haremos a primera hora, que... ¡con estos calores!...”.



## TRABAJO OFERTA

### BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

**Conductor de camión grúa** asistencia en carretera. Carné de conducir C y CAP. Jornada completa. Alcobendas. 630 134 489.

**Cocinero con experiencia.** Jornada completa. Turnos rotativos. Vehículo propio y carné de conducir. Alcobendas. [personal@joseluis.es](mailto:personal@joseluis.es).

**Mecánico de automoción.** Oficial de primera. Carné de conducir. Vehículo propio. Jornada completa. Alcobendas. [rrhh.seleccion@grupocobendai.com](mailto:rrhh.seleccion@grupocobendai.com).

**Empleada de hogar y cuidado de niños.** Imprescindible bilingüe inglés-español. Preferiblemente vehículo propio. Jornada parcial, 20 horas (tardes). Contactar solo [whatsapp](https://www.whatsapp.com) (679 153 874). San Agustín de Guadalix.

**Administrativo comercial** de agencia de viajes. Inglés bilingüe. Jornada completa. Madrid. [info@travellifedmc.es](mailto:info@travellifedmc.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](http://alcobendas.org), dentro de la sección **Empresas, Empleo y Comercio**, en **Bolsa de Empleo**, <https://alcobendas.portalemp.com/>.

## DEMANDA

**Limpio**, cuidado a niños y a personas mayores. Solo tardes y martes todo el día. 692 719 722.

**Limpio** y plancho. 642 628 402.

**Cuido** a personas mayores por las tardes. 3/4 horas. 602 452 136.

**Cuido** a personas mayores, limpio, cocino y plancho. Para fines de semana. 602 528 546.

**Podólogo** a domicilio. Corte y fresado de uñas, eliminación de durezas, uñas encarnadas, papilomas, hongos, estudios de la pisada, fabricación de plantillas y separadores de silicona. 616 138 253.

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

**Limpieza** por horas externa. 624 515 924.

**Cuido** a personas mayores, auxiliar de servicios. Fines de semana por la mañana. 624 938 885.

**Cuido** a personas mayores y limpio. Solo mañanas por horas. 624 336 851.

**Clases** de matemáticas, física y química para ESO y bachillerato. Intensivas de verano, presencial y *online*. 631 960 774.

**Limpio** y plancho. Externa por horas, inclusive fines de semana. 699 800 575.

**Limpio** y plancho. Externa por horas. 624 515 924.

**Universitaria** busca trabajo para julio y agosto, inclusive fines de semana. 625 145 353.

**Limpio** portales y saco los cubos de basura. Solo mañanas. 624 336 851.

## VIVIENDAS ALQUILER

Alquilo **apartamento** en La Mata (Alicante), 1ª línea de playa, con garaje, piscina y ascensor. 850 €/quincena. 678 354 261.

Alquilo **habitación**, para una sola persona no fumadora, derecho a baño y cocina. Cerca de Renfe. 350 €, gastos incluidos. 645 382 098.

Busco **pisos**, 2 o 3 habitaciones, para 4 personas. Contratos indefinidos. 643 623 959.

## TERRENOS Y LOCALES

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Ruperto Chapí. 625 359 438.

Alquilo **plaza de garaje** para moto grande, c/ Marqués de la Valdavia, zona del bingo. 614 183 862.

Alquilo **plaza de garaje**, zona de Valde las Fuentes, c/ Carlos Muñoz Ruiz. 45 €. 633 662 309.

Compro **trastero o local**. 652 123 278.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, 28, frente al Parque de Cataluña. 689 478 998.

Alquilo **plaza de garaje**, Paseo de Valde las Fuentes, 4. Plaza vigilada. 50 €. 699 859 503.

## VARIOS

Vendo **canapé no abatible y cabecero** de madera de cerezo, para cama de 150 cm. 30 € cada uno. 629 028 157.

Vendo **lámpara de techo** verde, sin bombilla. 20 €. 636 044 007.

Busco **jugadores** para hacer un grupo de entrenamiento de fútbol. 652 123 278.

Vendo **tres trajes de flamenco-rociera**. Talla mediana. 30 €. 608 203 217.

Vendo **libros** de 2º de Bachillerato de Ciencias del Colegio María Teresa. Escribir por *whatsapp*. 681 004 122.

## Seromal. Oferta de empleo

### PERSONAL DE LIMPIEZA DE EDIFICIOS

Contratos de carácter temporal en distintos turnos y horarios.

**Requisitos del puesto:** disponibilidad de trabajo en verano.

**Méritos profesionales:** experiencia no requerida, pero se valora como mérito.

**Enviar currículum**, inscribiéndose en la **oferta 17270** de la Bolsa de Empleo de Alcobendas, en la web municipal.

**Plazo de recepción de solicitudes:** oferta abierta en el periodo estival.



**VIERNES 14****22 H. PISTAS DEPORTIVAS DEL COLEGIO PARQUE DE CATALUÑA****GREASE**

Proyección de la película musical *Grease* en el ciclo *Cine de Verano*. Un clásico del cine de los 70 con música, baile y mucha diversión, protagonizado por John Travolta y Olivia Newton-John. Entrada libre.

**21 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****SEMANA DE LA ÓPERA DEL TEATRO REAL**

Retransmisión en directo de *Turandot*, ópera de Giacomo Puccini. Entrada libre.

**VIERNES 14 y SÁBADO 15****19 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****ESCAPE ROOM: ESCUELA DE MAGIA Y HECHICERÍA**

Divertido *escape room*, para personas de 14 a 30 años, con pruebas y retos de temática *Harry Potter* con la Asociación Clandestino. El sábado hay pases a las 10:30, 12:30, 16:30 y 18:30 h. Más información: en Imagina. Entradas: 7 euros.

**SÁBADO 15****19 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS****ZARZUELA GOYESCA**

Selección de zarzuelas *goyescas* con el Club de la Zarzuela de Madrid. Organiza: Casa de Castilla y León. Entradas: 5 euros (venta: en la sede de la casa

**'DÍA DE GALICIA'**

La Xuntanza de Galegos celebra el día de su comunidad. El sábado 22 de julio, a las 20 h en el aparcamiento de La Esfera, habrá degustación de sardinas asadas amenizada con la actuación de la Banda de Gaitas y del Grupo de Baile de la Xuntanza. El domingo 23, a las 11:30 h, habrá pasacalle con ambas formaciones, que, partiendo de la Casa de las Asociaciones, llegará hasta la iglesia de San Pedro. A las 12:30 h habrá misa solemne en gallego y, a las 13:30, actuación del Grupo Folclórico Xuntanza a las puertas de la iglesia.

regional y, desde una hora antes, en taquilla).

**20:30 H. PLAZA DE LOS JUEGOS REUNIDOS OHLIMPIADAS**

La compañía LaSincro nos llevará con este espectáculo, premiado en *FETEN 2019* como *mejor espectáculo de calle*, a un mundo de disparate donde el gesto deportivo, los *portés* acrobáticos y el humor nos harán reír a carcajadas.

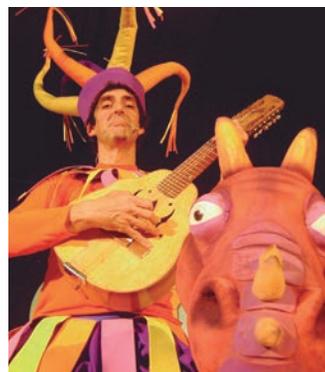
**DOMINGO 16****11 H. JARDÍN DE LA VEGA****PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA**

*Edición especial pintura e ilustración*. Organiza: Artistas del Pueblo.

**20:30 H. PLAZA DE LA HOJA ROJA TRAGÓN**

Espectáculo de la *Muestra de Títeres y Teatro de Calle* con la compañía Ñas Teatro, que pone en escena un cuento

que nos adentra en un mundo de fantasía con princesas, dragones, brujas...

**VIERNES 21****22 H. PISTAS DEPORTIVAS DEL COLEGIO PARQUE DE CATALUÑA****LA HISTORIA INTERMINABLE**

Proyección, dentro de *Cine de Verano*, que cuenta la historia de Bastian, un niño que entra en un libro, *La Historia Interminable*, para tratar de salvar de la destrucción al *Reino de Fantasía*.

# PROTÉJASE DEL CALOR

LOS EFECTOS DEL CALOR EN NUESTRA SALUD  
PUEDEN MITIGARSE CON MEDIDAS MUY SENCILLAS:



- Beba agua con frecuencia y haga comidas ligeras. Evite las bebidas alcohólicas.



- En las horas más calurosas del día, procure no salir de casa.



- Baje las persianas, evitando que el sol entre directamente en su casa o lugar de trabajo.



- Evite las actividades físicas en el exterior en las horas más calurosas.



- Protéjase del sol con gorra, ropa ligera y crema protectora.



El calor no afecta a todas las personas por igual; algunas tienen más riesgos:  
**personas mayores, niños/as y personas enfermas crónicas.**