

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    



Los jóvenes han decidido qué harán este año en 'Imagina tu Noche'



Los municipios del norte piden mejorar su movilidad



Del 2 al 4 de febrero se celebra la 'Feria del Pulpo y el Mejillón'



El Pacto Local por el Empleo marca los objetivos para 2018

EN BUSCA DE SU DUEÑO

En noviembre, un compañero y yo íbamos a cruzar la calle y nos encontramos un perro en mitad del paso de cebra, le habían atropellado. Me gustaría que, si el dueño vio cómo lo atropellaron y se dio a la fuga, dé la cara o, si se había escapado o se perdió, que lo sepa. Es un perro pequeño como de cruce de Yorkshire.

Stuar Oña

MI BOTELLA

Vivo en frente de un solarcito en la calle Dr. Ángel Olivares. Cuando tomo mi café, me gusta mirar desde la ventana de la cocina y he aquí que, hace al menos dos años, apareció mi botella con un líquido de color. Desde entonces, la he visto casi todos los días, han pasado las estaciones del año y siegan el solar de vez en cuando con máquinas segadoras y mi botella sigue allí, nadie la ha recogido, su líquido se consumió y, a pesar de que siegan, mi botella sigue allí. Es más, algunos desalmados han hecho que mi botella tenga algunas compañeras más, algún bote, etc. y nadie las recoge a pesar de la siega.

Me gustaría rescatarla y que tuviese un destino más práctico, por ejemplo, un reciclaje. Yo no puedo porque el solar esta vallado con rejas. Con este mensaje, mi botella dice que ya está bien que, a pesar del tiempo transcurrido, sieguen, sieguen, pero nadie limpie. ¿Es incompatible segar pero no recoger los

desperdicios? Ahí se lo dejo, señores del Ayuntamiento.

María Julia Morlanes

GRACIAS A NUESTRO PROFE ÓSCAR

En el nº 1404 de SietedíaS, nuestro profe Óscar Briondos nos daba las gracias y nos decía que no se pudo despedir de sus Chicas de Oro. Pues bien, nosotras sí queremos despedirnos de ti, darte las gracias, profe, por lo bien que nos has tratado, la paciencia que has tenido cuando íbamos con pocas ganas de hacer gimnasia y tú nos animabas. Contigo nos lo hemos pasado superbien, creaste una gran familia y nos animaste mucho a continuar haciendo gimnasia.

Ahora somos tus Chicas de Oro quienes te deseamos que te vaya muy bien en tu nueva andadura profesional. En especial, te lo desean las más madrugadoras, las del turno de lunes y miércoles a las 9:30 horas.

Te vamos a echar mucho de menos.

Muchas gracias por todo lo que nos has ofrecido y enseñado en todos estos años.

Un abrazo y hasta pronto, Óscar.

Narcisa Serrano

SEMÁFORO EN ROTONDA

La rotonda que se encuentra justo a la salida o entrada del Diversia (16) resulta un peligro, tal y como viví el jueves 30 de noviembre, en el que se produjo un accidente de moto. Todos los días son atascos constantes en

un trayecto bastante corto, y, para poder incorporarte, te la juegas, ya que los coches que vienen por dentro de la misma lo hacen a toda velocidad. Por lo que, como ciudadana de Alcobendas y trabajadora en ese punto, solicito un semáforo para poder controlar el tráfico en las horas punta de mañana y tarde. Gracias y un saludo.

Nely DMM

VUELTA A MI SEGUNDO HOGAR

Se dice que el hogar es donde están las personas a las que aprecias y quieres. Yo, después de once años trabajando en la Ciudad Deportiva Valde las fuentes, he descubierto que allí está mi segundo hogar, ya que muchos de los compañeros, usuarios, papis, mami y peques ya son como parte de mi familia y, como en una familia, se pasan momentos buenos y momentos malos. Yo, recientemente, pasé un momento malo y quisiera agradecer cada gesto y apoyo que consiguieron la vuelta a mi segunda casa y poder seguir siendo parte de su familia. Os echaba de menos y os estaré eternamente agradecido.

Jesús Araúzo Acón

ESAS PERSONAS... BUENAS

Caminan a tu lado pero parecen invisibles. No son noticia. ¡Qué bien! Las noticias son hechos anormales, raros -dicen los teóricos de la información-; si fueran frecuentes, dejarían de ser no-

ticiales...

Aquel lleva muletas, acaba de perder a su hijo, pero no se le ha quitado la sonrisa con la que te saluda cada día y pregunta por tu salud, tus proyectos...

Aquella regenta una tienda que parece un pequeño mercado donde los vecinos acuden para intercambiar la palabra y desahogarse... Ella conversa con todos, también con el... desequilibrado. No hay manera de serenarlo. Le ofrece y le da diversos productos (café, magdalenas...) para que se tranquilice sabiendo que es una inversión "a fondo perdido"...

Y aquellos otros...

No sé si son muchos o pocos, porque son discretos. No reciben premios con fotografía y publicación incluida pero... icómo

nos animan a sentirnos acompañados! Remedando a Bertolt Brecht, diríamos: "Dichosa la sociedad que siente la necesidad de personas buenas" (en el sentido machadiano de la palabra "bueno").

Un ciudadano observador

Dirija su carta a Sietedías: Plaza Mayor, 1-3ª planta. 28100 Alcobendas; o al correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org.

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



#Alcobendas

SorayaPérezEstébanez @MissCossas

A votar por #Alcobendas para verla en el #MonopolyEspaña. Se puede votar varias veces.

África Caro @AfricaCaro

Cómo van las votaciones? yo ya voté! Alcobendas merece ganar, tiene que ganar!

AI @alvarogs08

Hay que conseguir que nuestra ciudad sea la primera ¡Vamos!
@ALCBDS_Ayto Votad todo el mundo a Alcobendas!!
#Alcobendas

Daniel Albaladejo @danielalbaladej

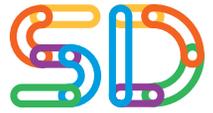
Mil gracias a todo el público que asistió ayer al @ALCBDS_Ayto Teatro Auditorio de Alcobendas y viajó con #MalvadosdeOro Gracias!!!!

Musicamalaga @Musicamalaga

#Alcobendas se impregna de música malagueña en su procesión
@ALCBDS_Ayto @_alcobendas

José Luis Coiduras @JLCoiduras

Es una gran sensación sentirse arropado por los representantes del
@ALCBDS_Ayto. Muchas gracias por el homenaje!!



Sietedías

Revista municipal de Alcobendas



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
IGNACIO GARCÍA DE VINUESA

Directora de Comunicación:

Teresa Alonso-Majagranzas

Redacción y publicidad:

Plaza Mayor, 1, 3ª planta.
28100 Alcobendas (Madrid).

Teléfono: 91 659 76 00.

comunicacion@aytoalcobendas.org

Responsable de Publicaciones:

Marisa Martínez

Redacción:

Juan Carlos Herráiz

Susana Longarela

Luis M. Núñez (Deportes)

Mercedes Salcedo

Responsable de Prensa:

Carmen Rodríguez

Responsable de Administración:

Maribel Cifuentes

Diseño:

Jesús Barbeito

Ricardo Calonge

Marta Sanz

Fotografía:

Carmen Martínez

David Villar

Corrección de textos:

Pedro I. Gómez

Apoyo a Redacción:

María Montilla

Myriam Sabador

Colaborador en Fotografía:

Javier Arcenillas

Preimpresión digital:

Departamento de Comunicación

Imprime: **Litofinter.**

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost.**

Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **48.000 ejemplares.**

Distribución gratuita.

Suscríbese a **Sietediasdigital en**

www.alcobendas.org

Impreso en papel reciclado.



EFQM
Excellence
Award
2016

SERVICIOS MUNICIPALES | Son más confortables y resistentes y cuentan con tacos ‘antirruído’

700 nuevas sillas para La Esfera

El Centro Municipal La Esfera ha estrenado en 2018 700 nuevas sillas, que sustituirán a las de color granate que ha utilizado intensamente este equipamiento durante los últimos años. Las nuevas son más confortables, con un asiento de polietileno de 47 centímetros, y muy resistentes, con una estructura de acero. Cuentan con tacos *antirruído* para no molestar a otros espectadores si se mueven y tienen un puño en la parte trasera para facilitar a los operarios del centro su desplazamiento. Las sillas retiradas seguirán usándose para exteriores, hasta agotar su vida, que ya será muy corta.



50.000 personas al año

Por el Centro Municipal La Esfera pasaron el año pasado cerca de 50.000 personas en los 144 eventos que acogió, de los que la mitad, aproximadamente, estuvieron organizados por asociaciones de la ciudad.

Sus instalaciones y equipamientos fueron remo-

deladas en 2011 para acoger con gran calidad los espectáculos y actividades programados en su interior. Entre otros, un escenario fijo de obra elevada, camerinos, aseos, almacenes, un vestíbulo para mejorar la climatización y nuevos equipos de sonido y luces.

Cursos de Conect@ en febrero

• **Redes Sociales en el Negocio.** Del 5 al 21 de febrero, de 17 a 19 h. Objetivos: adquirir conocimientos sobre las ventajas y posibilidades que las redes sociales brindan a nuestro emprendimiento y configurar una cuenta para ajustarla a nuestros objetivos.

• **Facebook.** Del 26 al 28 de febrero, de 17 a 19 h. Objetivos: reconocer interfaz, herramientas y características de Facebook y configurar una cuenta personal.

Inscripción: en alcobendas.org, desde el acceso directo de *Conect@*; en el propio centro (c/. Soria, 43) o en el teléfono 91 623 73 87. Del 29 de enero al 3 de febrero, para el curso *Redes Sociales en el Negocio*, y del 19 al 23 de febrero, para el taller *Facebook*. A partir de este año 2018, en caso de que

haya más solicitudes que plazas, se adjudicarán por sorteo entre los candidatos inscritos.

Los cursos son gratuitos y están destinados a usuarios mayores de 14 años del Centro de Nuevas Tecnologías Conect@. También se puede recabar la información en el correo electrónico conecta.alcobendas@gmail.com.

Juntas municipales de distrito

• **Distrito Urbanizaciones:** martes 30 de enero, a las 18 h, en el Centro Cívico Anabel Segura.

• **Distrito Centro:** miércoles 31 de enero, a las 19 h, en el Centro Cívico Distrito Centro.



ACTUALIDAD | La Plataforma por la #Movilidad en el #Norte se reunió en Alcobendas el lunes 22

Los alcaldes piden soluciones a la movilidad de 400.000 vecinos de la zona norte



Los alcaldes que forman la Plataforma por la #Movilidad en el #Norte continuarán insistiendo ante el Ministerio de Fomento para pedir soluciones a la movilidad de los 400.000 vecinos de la zona. Van a solicitar una reunión con el ministro en la que le trasladarán la necesidad de mejoras globales para la movilidad de los municipios del norte de la capital y demandarán más información de varios proyectos.

La mejora y ampliación del

tren de cercanías y la A-1 han sido los temas más comentados durante esta tercera reunión de la plataforma. Los alcaldes coinciden en que ampliar la línea de tren de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes, como estaba previsto, hasta Algete y San Agustín de Guadalix mejoraría enormemente la movilidad de toda la zona. Además, piden soluciones a los retrasos y averías producidos en los últimos meses.

Declaración institucional

Los regidores de la plataforma han acordado también redactar una declaración institucional conjunta que incluya las mejoras para la movilidad de los municipios de la zona norte. Ese documento consensuado se presentará en el pleno de la corporación de cada ayuntamiento.

La nueva variante de la A-1 prevista por Fomento tendrá una longitud de 23 kilómetros, entre el inicio de la M-12, el eje del aeropuerto y El Molar, y está presupuestada en 288 millones de euros. Hasta el circuito del Jarama, se construiría un nuevo tramo de 9,5 kilómetros y desde ese punto se prevé la ampliación con un tercer carril por calzada y de la vía de servicio. Con esta variante se prevé descongestionar el *Nudo Norte* y el tráfico de la A-1, por donde circulan 140.000 coches cada día.

#muéveteXelNorte

Seminario de Adolescencia para Padres y Madres 2018

Se trabajará en grupo, se conocerán otras experiencias y se darán pautas que ayuden a apoyar a los hijos en este momento de cambio. Las sesiones estarán coordinadas por un psicólogo.

Enfocado a padres y madres de hijos a partir de 11 años de edad.

Fechas: del 13 de febrero al 20 de marzo,

los martes, de 11 a 12:30 h, en Imagina; o de 17:30 a 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Asistencia gratuita.

Inscripción: hasta el 5 de febrero, llamando a los teléfonos 91 653 02 83 o 91 659 76 00 (extensión 19820), a través del correo psico@aytoalcobendas.org o, de forma presencial, en el Centro Psicopedagógico Municipal (c/. Fuego, 73).





POLIDEPORTIVO
JOSÉ CABALLERO



CENTRO CULTURAL LA ESFERA MEDIOS DE INFORMACIÓN
MUNICIPALES



CENTRO CULTURAL
PABLO IGLESIAS



CENTRO DE ARTE
ALCOBENDAS



CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES



ÁREAS INFANTILES
TEMÁTICAS



TEATRO AUDITORIO
CIUDAD DE ALCOBENDAS



IMAGINA. CENTRO
DE JUVENTUD



LUDOTECA
MUNICIPAL



ESPACIO MIGUEL
DELIBES



UNIVERSIDAD POPULAR
MIGUEL DELIBES



CASA DE LA MUJER



PARQUE DE
EDUCACIÓN VIAL



CENTROS DE
MAYORES



CENTRO
PSICOPEDAGÓGICO



ESCUELA DE MÚSICA
Y DANZA



CENTRO
CONNECT@



HUERTOS
URBANOS



AULA DE EDUCACIÓN
AMBIENTAL



CENTRO DE FORMACIÓN
E INSERCIÓN



CENTRO DE
EMPRESAS



STARTUP
ALCOBENDAS



ALCOBENDAS
HUB

ENCUESTA CALIDAD DE VIDA

#CalidadDeVidaAlcobendas

Servicios y equipamientos municipales



La *Encuesta de Calidad de Vida* vuelve a constatar el buen funcionamiento de los servicios públicos de Alcobendas.

A las 603 personas entrevistadas se les ha preguntado por su conocimiento, uso y valoración de los principales servicios y equipamientos públicos de la ciudad. Todos obtienen puntuaciones por encima del notable. El *ranking* lo encabeza la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes, con un 8,5, hasta el 7,3 obtenido por el Centro de Empresas.

Los nuevos equipamientos son también muy bien valorados por los ciudadanos: las áreas infantiles temáticas (8,1), la oficina Alcobendas HUB de promoción de la ciudad (7,9) y los huertos urbanos (7,7) se colocan en muy buena posición.

Hasta 10 servicios municipales superan la nota de 8 sobre 10. Son, por este orden, la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes (8,5), el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y la Escuela de Música y Danza (8,3), el Centro Cultural Pablo Iglesias y el Centro de Arte Alcobendas (8,2), las áreas infantiles temáticas (8,1) y el *Muncy*t, el Parque de Educación Vial, las escue-

las infantiles y el Servicio de Atención Ciudadana (8). Si se comparan los datos de esta encuesta con la realizada en 2015, 27 equipamientos municipales suben o mantienen su nota y tan solo dos bajan ligeramente. La subida más notable es la del Centro de Formación e Inserción Laboral (siete décimas, hasta el 7,7); la Escuela de Música y Danza y Conect@, tres décimas; el Centro de Empresas, las escuelas infantiles, el Servicio de Atención Ciudadana y la *Ludoteca*, dos décimas; y el Parque de Educación Vial, la OMIC, la Casa de la Mujer, el Teatro Auditorio, Imagina, el Centro de Arte Alcobendas y los medios de información municipales aumentan una décima.

Mantienen su nota con respecto a hace dos años la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes, el Centro Cultural Pablo Iglesias, el *Muncy*t, los centros de mayores, Espacio Miguel Delibes, el Polideportivo Municipal José Caballero, el Centro Municipal La Esfera, *StartUp Alcobendas* y el Centro Psicopedagógico.

Los dos servicios que han bajado su calificación son la Universidad Popular Mi-

guel Delibes (una décima) y el Aula de Educación Ambiental (cuatro).

Servicios más utilizados

Hasta 10 servicios municipales son utilizados por más de la mitad de los vecinos, según la *Encuesta de Calidad de Vida*. Los cuatro que encabezan este *ranking* son el Polideportivo Municipal José Caballero, con un 87,2%; los medios de información municipales, que utilizan el 85,2% de la población; el Centro Cultural Pablo Iglesias, votado por un 84,2%, y la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes, con un 81,2%.

Luego aparecen varios equipamientos culturales: el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas (76,9%), el Centro Municipal La Esfera (68,3%), el *Muncy*t (59,9%) y el Centro de Arte Alcobendas (59,5%).

Y les siguen, entre otros, el Servicio de Atención Ciudadana (54%), Imagina (46%), la *Ludoteca* (44%), la Universidad Popular Miguel Delibes (43%), el Parque de Educación Vial (41%), la OMIC y Espacio Miguel Delibes (40%), la Casa de la Mujer (34%), las escuelas infantiles (30%), los centros de mayores (25%) y la Escuela de Música y Danza (24%).

IGUALDAD Y CONCILIACIÓN | Ya está abierto el plazo

Presentación de candidaturas a los premios 'Atenea' y 'Hombres por la Igualdad'



Ya está abierto el plazo de presentación de candidaturas para los premios *Atenea* y *Hombres por la Igualdad*. Finaliza el 16 de febrero y el objetivo es reconocer y potenciar la labor de personas físicas o jurídicas que hayan contribuido o destacado de manera relevante en la defensa de los valores que promueven la igualdad entre hombres y mujeres, la conciliación laboral y la lucha contra la violencia de género.

La Fundación Padre Garralda; Asha Ismail, fundadora de Save a girl; Ángel Mariscal, creador de la Fundación Mariscal; el Padre Ángel; Quino, el creador de Mafalda; la actriz y presentadora Mabel Lozano; la Fundación Vicente Ferrer, o Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, son algunos de los reconocidos con estos premios.

La información sobre la convocatoria, inscripciones e impresos se pueden descargar en alcobendas.org, documentos que hay que presentar cumplimentados en el SAC y en la Casa de la Mujer.

PISOS VENTAS

ALCOBENDAS:

A043. PARQUE DE CATALUÑA. Oportunidad, 70 m., 3 dormitorios, baño completo, salón comedor, cocina reformada, calefacción de gas natural, terraza, junto al metro Marqués de la Valdavia. **130.000 €.**

A105. LA GRAN MANZANA. Reformado, 80 m., 3 dormitorios, baño, cocina amueblada con tendedero, suelos de tarima, todo exterior, zona ajardinada, trastero, Residencial Beire. **204.000 €.**

Bo07. VALDELASFUENTES. Impecable, para entrar a vivir, metro Manuel de Falla, 80 m., 3 dormitorios, 2 baños, cocina amueblada, salón independiente, aire acondicionado, plaza de garaje y trastero, urbanización privada con piscina y zonas comunes. **257.000 €.**

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES:

A029. CENTRO. Oportunidad, 75 m., todo reformado, salón comedor, 2 dormitorios amplios (antes 3), cocina equipada, baño completo, climat, aire acondicionado. **132.000 €.**

Bo61. AVENIDA DE ESPAÑA. Junto a Renfe, todo reformado, 96 m., 3 dormitorios dobles, baño completo nuevo, gran cocina amueblada y equipada, tendedero, terraza exterior, calefacción central, aire acondicionado y plaza de garaje incluida. **244.000 €.**

Do05. TEMPRANALES. Obra nueva, precioso, a estrenar, primeras calidades, 140 m., 3 dormitorios, 2 baños, vestidor, salón comedor, dos terrazas de 14 y 10 m., urbanización de lujo, con piscina, gimnasio, pádel, trastero y 2 plazas de garaje. **419.000 €.**

S. Inversión Inmobiliaria, S.A. Plaza del Pueblo, 8-1º. Alcobendas. Tf: 91 653 26 22. Desde 1985 a su servicio.

Hotel Dome Madrid

HOTEL DOME LAS TABLAS
CELEBRA TODOS TUS EVENTOS
Salones, terrazas y carpa. Hasta 1.000 personas

www.hoteldome.es eventos@hoteldomemadrid.com 639770545 / 628443359

ALCOBENDAS, JOVEN EMPRENDEDOR | Todavía hay plazas para este programa

“Muchos jóvenes tenemos ganas de emprender y necesitamos que nos muestren el camino”

Alcobendas, joven emprendedor es el nombre de una nueva iniciativa que ha puesto en marcha el Ayuntamiento de Alcobendas para formar futuros empresarios.

Un programa que ya ha comenzado y en el que todavía es posible inscribirse. Basta, entre otras cosas, con ser menor de 30 años, desempleado y estar inscrito en el *Sistema de Garantías Juveniles*. Así de sencillo. Y tiene una duración de seis semanas, durante las cuales los alumnos recibirán formación teórica y habrá talleres grupales, tutorías individuales y estancias en empresas.

“Estudí Publicidad -dice Begoña, una de las alumnas que está realizando el curso- pero no me conformo con ello. Siempre quise emprender y me rondan varios proyectos por la cabeza: una *app* de viajes, un espacio *mindfulness*, una zapatería *online*... Todo muy relacionado con mi profesión. Pero no sé cómo empezar. Yo, como muchos jóvenes, tengo ganas de emprender y necesitamos que nos ayuden, que nos muestren el camino con iniciativas como esta”.

Begoña lo tiene claro, pero hay otros alumnos, como Felipe, que vienen “un



poco a escuchar, a ver, a inspirarme... Aprender siempre es bueno. Lo que aquí aprenda me servirá seguro de una manera u otra. Yo estudié Derecho y Criminología y, aunque no tengo claro del todo si quiero poner en marcha una empresa, tampoco lo descarto. Algo... quizá... de detectives y escoltas... No sé... veremos cuando acabe el curso”. Rocío, a sus 28 años y con varios másteres, dice: “Me inscribí al curso porque vi que los temas que se tratan son interesantes, prácticos y que me pueden servir para un proyecto que tengo en la cabeza para poner en marcha en Alcobendas, pero que... ¡aún no voy a desvelar!”. Y Elena, de 24 y con su título de abogada recién estrenado, se toma el curso como “una mejora en mi formación, con grandes posibilidades de abrirme los ojos hacia mi futuro laboral”.

Más información e inscripciones: a través de alcobendas.org, en el apartado *Empresas, empleo y comercio*, pinchando en el banner *Alcobendas, joven emprendedor*.

Punto Limpio Móvil

El *Punto Limpio Móvil* recorre los distritos de la ciudad para poder reciclar más fácilmente.

- Hasta el 28 de enero, se encuentra en la calle Marqués de la Valdavia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.
- Del 29 de enero al 11 de febrero, estará en el entorno de la base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la Avenida de Bruselas, 37.
- Del 12 al 25 de febrero, estará en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.

Impulso Emprendedor

Participe en esta sección. Llame al teléfono 91 659 76 00 (extensiones 2296 o 2022) o escriba a desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org



Varios emprendedores locales nos presentan sus iniciativas

“Hacer las cosas bien y ganarse la confianza de un cliente requiere tiempo y dedicación”

laoficinasecreta.es: páginas web para proveedores de bodas

Dejó los cálculos y los planos después de estudiar para aparejadora y se centró en un mundo mucho más... “imaginativo, más creativo, según yo lo veo. Algo que me gustaba mucho más”, dice Irene. Dedicó siete años de su vida (¡y solo tiene 29!) a formarse y reinventarse dentro del mundo de los eventos, el *marketing* digital, el diseño web, las redes, etc.

“Tras dar varios saltos, puse en marcha una empresa para coordinar temas de bodas. Fueron dos años en los que aprendí muchísimo. Yo misma hacía todo para mi empresa: las fotos, el diseño, la web... Gustaba tanto a los proveedores de bodas, que muchos me pedían que les hiciese una web para ellos”. Así nació **laoficinasecreta.es**. ¿Y por qué ese nombre? “Eso... -dice riendo- no lo puedo explicar, porque...ies un secreto!”. “Me centré entonces en hacer páginas sobre proveedores de bodas que fueran únicas y especiales. Son muchas horas y mucho tiempo el que dedicamos a cada trabajo (ella y sus tres colaboradoras). Por eso, estamos dando citas ya para

marzo. Hacer las cosas bien y ganarse la confianza y fidelidad de un cliente requiere tiempo, esfuerzo y dedicación. Nos gusta lo que hacemos y disfrutamos haciéndolo bien, cuidando todos los detalles”.

Entre sus clientes principales hay “*wedding planners*, fotógrafos, empresas de tocados de bodas, oficiantes de ceremonias... Pero... vamos... que estamos abiertos a todo tipo de clientes que quieran que les diseñemos una web en la que capturemos su estilo único y lo que les diferencia de los demás”.

También “impartimos talleres para emprendedores del sector de las bodas, de redes sociales, de gestión de web, etc., tanto presencial como *online*”. **Más información: laoficinasecreta.es.**

Cristina AndDress, personal shopper: “Resalto aquello que tenemos bonito”

“Mi pasión por la moda, por el protocolo, por la elegancia, por la imagen... y el vivir durante tres años en el país de la moda por excelencia, Italia, son los factores que me han influido para ser *personal shopper*”, explica Cristina Andrés. “Aproveché un parón en mi profesión como analista de crédito para hacer un máster en el Instituto Europeo de Diseño de Barcelona. Ahora sigo con mi profesión y soy *personal shopper* a la vez”. Una ocupación que “me encanta. Me reconforta la satisfacción del cliente cuando, después de prestarle mis servicios, se siente mejor y tiene la autoestima más alta. Son muchas y variadas las razones que cambian el aspecto de una persona y la hacen sentirse mal: un embarazo, una separación, pérdida o ganancia de





kilos drástica o, incluso, pánico a las compras en las tiendas”. Cristina lo que hace es “escuchar, empatizar con el cliente, hacer de psicóloga... A lo que yo me dedico, en realidad, es a resaltar aquello que tenemos bonito, que todos tenemos algo, y a esconder lo que no nos gusta, y para ello hay muchos trucos”. Los principales servicios que presta son los de “asesoría de imagen completa, que incluye *colorimetría* (los colores que más favorecen), *visagismo* (el corte de pelo o accesorios que van mejor al rostro) y estudio antropométrico (para sacar el mejor partido de la silueta)”. Queda con el cliente (mujeres, en su inmensa mayoría) “un ratito, en una cafetería, no hace falta mucho tiempo. Hablo con ellas, les hago el estudio y luego voy por mi cuenta a ver las tiendas donde encontrar aquello que necesita. Luego... la clienta puede o no venir a comprarlo conmigo”. Una *personal shopper* no es “un lujo, como se podría pensar. De hecho, la mayoría de mis clientas son de clase media. No sé... por menos de 300 euros tendrían el estudio completo y todo lo demás. La mayoría de clientas repiten con el cambio de temporada”. Además, “ofrece otros servicios: organización de armarios y compra de regalos personalizada”. **Más información:** cristina.andress@gmail.com o en Instagram: [cristina_andress](https://www.instagram.com/cristina_andress).

crucerosworld.com: desde la vuelta al mundo, hasta veleros para familias

Una agente de viajes, una diseñadora gráfica y especialista en *marketing* y un informático. Son Patricia, Rebeca y Luis, y han formado el equipo perfecto para poner en marcha su idea, su proyecto. “**cruce-**

rosworld.com es una agencia de viajes *on-line* totalmente especializada en cruceros. Y nos decidimos por este sector porque nos gustan los viajes y porque el crucero es una forma de viajar que está en alza y que pueden hacer personas de todas las edades”, explica Rebeca. Al principio, eso sí, “teníamos muchas dudas, porque partíamos desde cero. Pero con ilusión y ganas todo se puede hacer o, al menos, hay que intentarlo”, dicen.

“Aunque vendemos a través de internet, ofrecemos un trato personalizado y precios muy competitivos. Estamos siempre al otro lado del teléfono dispuestos a informar, a aclarar dudas, a ayudar... a nuestros clientes”. En cuanto a los cruceros que tienen en la web, “los hay de todo tipo y para todos los gustos: desde los que hacen la vuelta al mundo, hasta los fluviales, pasando por veleros para familias o grupos reducidos o los que se están poniendo más de moda últimamente -llegados a un punto, hay gente que ya ha hecho muchos y busca destinos nuevos-: los Emiratos Árabes, Japón, Sri Lanka...”. En cuanto al perfil de las personas que se deciden por hacer un crucero, “cada vez hay más y más diferentes. En los cruceros hay ocio y posibilidades para todos: solteros, parejas, amigos, familias, jubilados e, incluso, como nos ha ocurrido, para matrimonios mayores que han celebrado sus bodas de oro y han invitado a un crucero a toda la familia! Sientes que lo que vendes es ifelicidad e ilusión! y eso te hace también feliz a ti”. **Más información:** crucerosworld.com.



EMPLEO | Desarrolla actuaciones para mejorar la oportunidad de empleo en Alcobendas

Formación, con el compromiso de contratación, objetivo del Pacto Local por el Empleo



Uno de los objetivos para 2018 del Pacto Local por el Empleo es promocionar la formación, con el compromiso de contratación por parte de las empresas, especialmente en los sectores de automoción y hostelería. El *Pacto Local*, que aúna a agentes sociales y económicos de la ciudad, ha dado cuenta de la labor realizada durante el año 2017 y fijado

los objetivos para el 2018. Durante el pasado año, ha trabajado en torno a aquellos asuntos determinantes para el desarrollo económico y el fomento del empleo en Alcobendas en cuatro mesas sectoriales: Industria y Transporte; Comercio; Empleo, Emprendimiento y Formación; y Competitividad, Internacionalización, Innovación y Salud Laboral.

Entre otras medidas, se ha puesto en marcha un programa de reactivación para desempleados de larga duración y desempleados perceptores de la renta mínima de inserción, se ha impulsado la eliminación de barreras arquitectónicas, se ha puesto en marcha el proyecto de vigilancia por cámara con lectura en todas las entradas del Polígono Industrial y reformado la calle Valgrande, se ha creado un foro de comercio, se ha firmado el convenio *Comandía* para formar al comercio tradicional en la utilización de plataformas *online*...

El Pacto Local por el Empleo lo constituyen el Ayuntamiento, la asociación de empresarios de Alcobendas AICA y los sindicatos UGT y CCOO.

Centro de Empresas Municipal

PARA PONER SU NEGOCIO EN MARCHA, HABLE CON NOSOTROS.

El Centro de Empresas del Ayuntamiento tiene espacios desde 12 hasta 60 m² para que instale su nueva empresa. Están perfectamente acondicionados para el desarrollo de actividades empresariales de servicios y cuentan con plaza de garaje, servicio de asesoramiento para el desarrollo y consolidación del negocio y todas las infraestructuras necesarias para las empresas actuales, en un entorno dinámico colaborativo, con empresas jóvenes, donde las

oportunidades de negocio surgen al mismo ritmo que fluyen las ideas y la innovación.

Más información: en el Centro de Empresas Municipal (c/. Ramón y Cajal, 5; teléfono 91 484 18 00; correo centroempresas@aytoalcobendas.org) y en la web municipal alcobendas.org.

Pleno Municipal

La próxima sesión ordinaria del Pleno Municipal será el martes 30 de enero, a las 10 h, en el salón de sesiones. El orden del día se puede ver en alcobendas.org.



OBRAS | Realizada en el Paseo de la Chopera, 90, en el Distrito Centro

Nueva mejora de accesibilidad en la vía pública

Otros escalones que desaparecen en favor de la accesibilidad universal. El Ayuntamiento de Alcobendas ha finalizado en las últimas semanas una actuación para mejorar el entorno del Paseo de la Chopera, 90 y faci-

litar el día a día a las personas con movilidad reducida. Se ha adecuado la zona a la normativa de accesibilidad universal, suprimiendo varios escalones, y se ha hecho una plataforma a nivel para facilitar un mejor

acceso desde la acera a los portales. La actuación se ha completado habilitando una pequeña zona de estancia para los vecinos, que ha incluido la instalación de una jardinera y de varios bancos.



Escuela Municipal de Música y Danza. Plazas libres

• **Taller de bebés 3.** Para niños nacidos en 2014.

Preinscripciones: del 29 de enero al 1 de febrero (ambos inclusive). Presencial, en la Escuela de Música y Danza, en horario de secretaría: lunes, de 11 a 12:30; de lunes a jueves, de 16:45 a 20; y viernes, de 11 a 13:30 y de 16 a 18 h. Telemática: a partir del 29 de enero se podrá descargar la solicitud en alcobendas.org (apartado *Educación*) y enviar el archivo una vez cumplimentado (a excepción del número de preinscripción) a emusicaydanza@aytoalcobendas.org.

Adjudicado el número en secretaría, se le informará por el mismo medio.

Es imprescindible estar empadronado al menos 3 meses antes a la fecha de celebración del sorteo, que se realizará el 2 de

febrero.

• **Iniciación a la Danza.** Para niños nacidos en 2009 sin conocimientos previos.

• **Taller de Danza Adultos Contemporáneo.** A partir de 14 años, con conocimientos previos.

Más información: en alcobendas.org o en el teléfono 91 659 76 00 (extensión 2802).

‘Gran Baile de Máscaras’

VENTA DE ENTRADAS

El viernes 9 de febrero, a las 22 h, se celebra en el Centro Municipal La Esfera el *Gran Baile de Máscaras de Carnaval*, con concurso de disfraces en las categorías de Grupo e Individual. La velada estará amenizada por la Orquesta Ibiza.

Entradas: 3,50 euros; a la venta, desde el 26 de enero, en las taquillas municipales, y desde una hora antes del baile, en la taquilla de La Esfera.



DINAMIZACIÓN DEL COMERCIO LOCAL | Se celebrará los días 1, 2 y 3 de marzo

Abierto el plazo para que los comercios se inscriban en ‘Alcostock en tu tienda habitual’

Ropa, complementos, decoración, libros, alimentación, cosmética... Cientos de productos a precios especiales, de ganancia en algunos casos, con hasta el 70% de descuento. Y es que los días 1, 2 y 3 de marzo vuelve *Alcostock en tu tienda habitual*, una iniciativa del Ayuntamiento, junto con las asociaciones de empresarios y comerciantes de Alcobendas ANOME, AICA y Zona Constitución y la Comunidad de Madrid, para dinamizar el comercio local y facilitar sus compras a los vecinos.

Los comercios interesados en participar ya pueden inscribirse en esta campaña, que es totalmente gratuita

para ellos. La recogida de las bases de la convocatoria y de las solicitudes y la entrega de estas se pueden realizar en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades del Ayuntamiento o en las asociaciones de empresarios y comerciantes. Toda la información al respecto se encuentra en la web municipal alcobendas.org. El plazo de inscripción acaba el lunes 19 de febrero.

El año pasado se inscribieron un centenar de establecimientos de toda la ciudad. La

lista con los participantes de esta edición se encontrará, una vez cerradas las inscripciones, en la web municipal.

AlcoStock ²⁰¹⁸
Del **1 al 3 de MARZO** inscripciones

Nueva edición de la ‘Escuela Mujer y Salud’

Las mujeres de Alcobendas tienen a su disposición un ámbito ideal para aprender a cuidar y mantener su salud: la *Escuela Mujer y Salud*. Este espacio está pensado para promover conocimientos y actitudes que generen hábitos saludables adecuados que mejoren el estado físico y psi-

cológico de las mujeres en cada etapa de su vida.

La *escuela* tendrá lugar del 7 de febrero al 7 de marzo, los miércoles, de 10 a 12 h, y sus sesiones estarán impartidas por profesionales municipales del Servicio de Salud y de la Casa de la Mujer, así como expertos invitados especialistas en cada materia.

Los contenidos han sido rigurosamente actualizados y estarán centrados en la prevención de la pérdida de masa ósea a través de la alimentación, el cuidado y prevención de los dolores de espalda, la mujer y el cáncer femenino, el control de estrés y la relajación, y la hidratación en la mujer.

Las inscripciones son gratuitas y deben realizarse en el Servicio de Atención Ciudadana marcando los números de teléfono 010, si la llamada es desde un fijo, o 91 296 90 88, si es desde un móvil o desde fuera de Alcobendas.





EDUCACIÓN | Inscripciones: desde el viernes 2 de febrero

Los días 15 y 16 de febrero son días laborables sin cole

El CEIP Seis de Diciembre permanecerá abierto el jueves 15 y el viernes 16 de febrero para atender la demanda de las familias que lo necesiten dentro del *Programa Apertura de Centros Escolares durante los días sin cole*.

Las familias con niños es-

colarizados en colegios de Educación Infantil (2º ciclo) y Primaria de Alcobendas o empadronados, así como usuarios con tutores trabajando en la ciudad, pueden participar en este programa. La cobertura será de 7:30 a 18:30 h y, durante ese tiempo, los chavales realizan ac-

tividades ludicoeducativas. El precio con desayuno, comida y tentempiés a media mañana y media tarde es de 11,15 euros por día para empadronados o escolarizados en Alcobendas y para aquellos con tutores que trabajen en empresas que tengan firmado el *Convenio por el Fomento del Empleo* con el Ayuntamiento, y de 25,50 euros, para hijos de trabajadores en Alcobendas.

Las inscripciones pueden hacerse del 2 al 9 de febrero en la web municipal, a través de los trámites electrónicos, o en el Servicio de Atención Ciudadana, presencialmente o llamando a los teléfonos 010 o 91 296 90 88.

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



ENERO

Aitana Mayordomo

1ºB Bachillerato

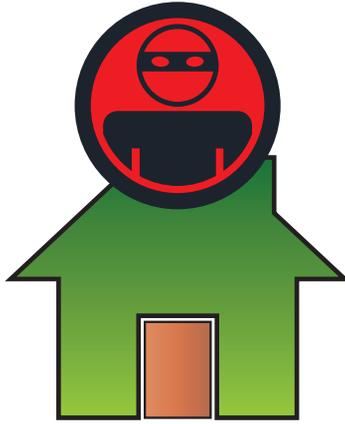
IES Francisco Giner de los Ríos



Necesitamos su colaboración para evitar ROBOS EN DOMICILIOS

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

- Siempre que salga de su domicilio, compruebe que las puertas y ventanas quedan perfectamente cerradas.
- Nunca utilice solamente el resbalón: ni cuando se ausente poco tiempo ni cuando se encuentre en el interior.
- Si su puerta de acceso tiene cierta antigüedad, mejore su seguridad instalando un bombín de seguridad que, al menos, no permita su ganzuado, taladro y utilización de *bumping*. Consulte únicamente a profesionales del sector.
- El *bumping* es un sistema de apertura 'silencioso' que, utilizando llaves diseñadas a tal efecto, permite abrir ciertas cerraduras mediante un pequeño golpeteo; de ahí que apenas deje rastro en su utilización.
- Valore la posibilidad de instalar dispositivos electrónicos de alarma.
- No deje nunca las llaves escondidas o visibles desde el interior, ya que pueden ser localizadas con relativa facilidad por los ladrones.
- No delate su ausencia y, por tanto, no deje las persianas totalmente



bajadas. Si su ausencia va a ser prolongada, instale dispositivos de iluminación programables y programadores de encendido de radio o televisión, ya que dan la apariencia de normalidad.

- Aunque usted piense que lo deja en un sitio seguro, no deje nada de valor (documentos, dinero, joyas, objetos valiosos...) escondido en la vivienda.
- Anote el número de serie de ordenadores, cámaras fotográficas, vídeos y aparatos similares.
- Fotografe las joyas y otros objetos valiosos.
- No comente su ausencia y la duración, y no lo publique en redes sociales.

- Si se va a ausentar prolongadamente, trate de que algún familiar o vecino recoja su correo y revise su domicilio.
- Comente en su comunidad de vecinos que informen del uso adecuado del portero automático, no abriendo a personas desconocidas. Si tienen sospechas, comuníquenlo a la Policía Local o al Cuerpo Nacional de Policía.
- Si observa a personas desconocidas o detecta marcas en las puertas o portales, o ruidos no habituales en casas desocupadas, avise a la Policía Local o al Cuerpo Nacional de Policía. Recuerde que es importante tomar nota de la matrícula de los vehículos sospechosos o de las características físicas de las personas sospechosas, así como la dirección que han tomado.

Pueden obtener más información en: ASMACE (Asociación Madrileña de Cerrajeros). asmace.com

Es muy importante su colaboración, si observa algo sospechoso avise a policía local (092) o a cuerpo nacional de policía (091).



CULTURA | Del 2 al 4 de febrero, en la plaza cubierta del Centro Municipal La Esfera

‘XXI Feria del Pulpo y el Mejillón’, directo de O’Grove a Alcobendas

En la *Semana Cultural* de la Xuntanza de Galegos no faltarán dos delicias gastronómicas de estas tierras: el pulpo y el mejillón. El próximo viernes, 2 de febrero, a las 13:30 h, se inaugura la *XXI Feria del Pulpo y el Mejillón* en la plaza cubierta del Centro Municipal La Esfera. Hasta el domingo 4 de febrero, podremos degustar los mejores manjares gallegos, que llegan directamente de *O’Grove*: la ración de mejillones, a 4,50 euros; el pulpo a la gallega, a 12; el lacón con patatas, a seis; o las empanadas de atún o de bacalao, a cuatro. Todo ello



regado, si queremos, con albariño de las *Rías Baixas* o ribeiro.

En la feria habrá lugar también para la música y el baile, con la actuación de los grupos folclóricos de la

Xuntanza el viernes 2 y el sábado 3, a las 20 h, y el domingo 4, a las 14.

La *Feria del Pulpo y el Mejillón* estará abierta el viernes y el sábado de 12 a 0:30 h y el domingo, de 12 a 16:30.

IES Ágora

RECOGIDA DE TÍTULOS

Los alumnos del IES Ágora que terminaron ESO en junio de 2017, Bachillerato, en mayo de 2017, y FPB, en junio de 2017, pueden pasar de 9:30 a 13 h por la secretaría del centro a recoger su título.

Deben acudir con su DNI y, en el caso de no poder asistir personalmente, puede ir otra persona con una autorización escrita y la fotocopia de ambos DNI.

Se recuerda a los antiguos alumnos que no han recogido su título que pasen por el centro a recogerlo.

‘Aventurarte’

Sábado 27 de enero. Taller de cartelería: Día de la no violencia. Hablaremos de la violencia en las aulas y tomaremos conciencia de esta realidad y de la importancia

de combatirla. Para ello, vamos a realizar carteles y eslóganes que luego subiremos a nuestras redes sociales para hacer una campaña en contra de la violencia en las aulas. Además, como siempre, todos los sábados tienes a tu disposición juegos de mesa y videojuegos. Existen 40 plazas, que se cubrirán por riguroso orden de entrada. La actividad es gratuita.

Aventurarte es un proyecto municipal para niños de 10 a 14 años que se realiza los sábados, de 18 a 20 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

Para participar, hay que presentar una autorización de los tutores legales del niño.

Más información: en Imagina, teléfono 91 659 09 57, o en la página web imagonalcobendas.org.





‘Premio de la Paz a los Valores Humanos’

El *Premio de la Paz a los Valores Humanos* que otorga la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz celebra este año sus bodas de plata. El correspondiente a 2017 ha recaído en la Custodia de Tierra Santa, en las personas de los padres Carlos Sáez y Teodoro López, porque, gracias a ellos, los priostes de la Hermandad han conocido Tierra Santa y la labor de la Custodia, un organismo internacional de la orden franciscana formado en este momento por 300 frailes de 43 nacionalidades diferentes.

HERMANDAD NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ. Celebra hoy viernes, 26 de enero, a las 19 h, en el Teatro Auditorio, el *XXV Concierto por la Paz y los Valores Humanos*, con la actuación de José Manuel Soto, el Coro de la Hermandad y la Orquesta de Cámara de la Fundación 24 de enero. Se entregará el *Premio de La Paz a los Valores Humanos* a la Custodia de Tierra Santa. Entradas: 10 y 5 euros.

También organiza el viernes 2 de febrero, a las 12 h, en la iglesia de San Pedro, la *misa de las Candelas*, en conmemoración del nombramiento de la Virgen de la Paz como patrona de Alcobendas el 2 de febrero de 1644. Habrá procesión, degustación de tortas y traca. Por la tarde, a las 20 h, celebra en el Teatro

Auditorio el musical *Michael Reloaded*, tributo a Michael Jackson, como cierre de las *Fiestas Virgen de la Paz 2018* (entradas: 10 y 12 euros, en taquillas del Teatro Auditorio y en ticketea).

DRÍADES. Representa hoy viernes, 26 de enero, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, *Salvajes*, obra basada en la película *Relatos Salvajes*, de Damián Szifron. Entradas: 5 euros. Venta: desde una hora antes, en taquilla).

EL PISOTÓN. Ameniza hoy, viernes 26, desde las 22 h, en el Centro Municipal La Esfera, la *Gala Especial Virgen de la Paz de Noche de Bailes de Salón* con clase de baile y exhibición de una pareja profesional. Entradas: 4,50 euros

(menores de 30 años, mayores de 65 y pensionistas con carné acreditativo: 3 euros).

HUELLA. Representa el sábado 27 de enero, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, *Ghost*, una adaptación al teatro de la película. Entradas: 5 euros, en taquilla, desde una hora antes.

XUNTANZA DE GALEGOS. Organiza el sábado 27 de enero, a las 20 h, en el Centro Municipal La Esfera, la conferencia mariana *Advocaciones y santuarios marianos en el camino francés a Compostela (segunda parte: Burgos-Vega de Valcarce)*, por Antonio Troncoso. Al final habrá un tentempié.

ASOCIACIÓN RECREATIVA LA RANA. Celebra el domingo 28 de enero, a las 10 h, en el Centro Municipal La Esfera, un *campeonato de rana*.

AAMNDAH. Asociación de Afectados Madrid Norte de Déficit de Atención e Hiperactividad organiza la charla *Situación actual del TDAH y claves para su manejo* y la presentación de los talleres psicoeducativos grupales. Será el miércoles 31 de enero, a las 17:30 h, en su sede (Paseo de la Chopera, 309 local 1 bajo). Aforo limitado. Inscripción: info@aamndah.com.

ASOCIACIÓN GRAFOLÓGICA. Comienza en febrero un *curso de grafología* (iniciación y avanzado). Inscripciones: teléfono 629 980 442.



XUNTANZA DE GALEGOS. Celebra en el Centro Municipal La Esfera su *Semana Cultural* con tres actividades relacionadas con la cultura, la gastronomía y el folclore de Galicia. Del 26 de enero al 4 de febrero, podremos ver la *exposición de pintura* de Marianela Fontoria, artista contemporánea especializada en pintura figurativa. El 1 de febrero, a las 20 h, organiza una *Lectura Poética* con la autora Elsa Veiga (Santiago de Compostela, 1972). Y del viernes 2 al domingo 4 de febrero, celebra la *Feria del Pulpo y el Mejillón*, con actuaciones folclóricas: viernes y sábado, a las 20 h, la Banda de Gaitas, *cantareiras* y grupos de baile; y domingo, a las 14 h, la Banda de Gaitas. Horario de la feria: viernes y sábado, de 12 a 0:30 h, y domingo, de 12 a 16:30.

CINE INVISIBLE. Ofrece el viernes 2 de febrero, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas, una nueva entrega de

sus proyecciones de *películas* desconocidas para el gran público en *versión original*.

SIRIUS. Ofrece el domingo 4 de febrero, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, su personal homenaje a Gloria Fuertes a través de un recorrido por algunas de sus mejores canciones, cuentos y poesías en la representación infantil *¡Qué Gloria de cuentos!*. Entradas: 1,50 euros. A la venta: desde una hora antes, en taquilla.

PAPEL Y PLUMA. Convoca el *I Certamen de Microrrelatos 'Papel y pluma'*, cuyas bases se encuentran publicadas en asociacionpapelypuma.blogspot.com. Plazo para presentar las obras: hasta el 28 de febrero.

TEATRO LA ALEGRÍA Y ASOBIDE. El domingo 28 de enero, a las 12 h, Teatro La Alegría representa en el Centro Cultural Pablo Iglesias a obra de Carlos Arniches *La venganza de la Petra*. Entradas: cinco euros. Venta: desde una hora antes, en taquilla. La recaudación se destinará íntegramente a la Asociación Trastornos Bipolar y Depresivo Alcobendas (*Asobide*).

FUNDACIÓN APSURIA. Ofrece los siguientes cursos orientados a personas con discapacidad intelectual: *auxiliar de lavandería*, *auxiliar de comedor y cocina*, *auxiliar de almacén* (90 horas, teoría, y 50 horas, prácticas; matrícula: 60 euros) y *tec-*

nologías de la información y comunicación (50 horas teóricoprácticas; matrícula: 30 euros). Comienzo de clases: 5 de marzo. Información: en el teléfono 91 662 24 98, en formación@apsuria.org y en apsuria.org.

BARRIO DEL PILAR. Organiza un *viaje* a Málaga del 23 al 25 de marzo, visitando también Ronda y Antequera. Precio: 170 euros, socios; y 220, no socios. Último día para apuntarse: 9 de marzo. Más información: en su sede (Centro Cívico de la calle Málaga, 50) y en el teléfono 91 011 03 99.

ONG BOMBEROS UNIDOS. Organiza el viernes 16 de febrero, a las 20 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, la obra de teatro benéfica *Squash*. Entrada-donativo: 10 euros (en taquilla). Más información: teléfono 670 755 966. La recaudación irá destinada a la ayuda de orfanatos en Nepal. *Fila cero*: ES78 3076 0610 24 2229815929.

AMPA CEIP VALDEPALITOS. Organiza el domingo 28 de enero, desde las 11:15 h, la *Marcha en bici por la Paz*, con un recorrido urbano desde el Parque de Extremadura (junto a la entrada del Parque de Educación Vial) hasta la Campana de la Paz, donde se leerá un manifiesto en contra de la violencia y la guerra y a favor de la tolerancia y la paz. Después, juegos y *pin-tacaras*. Inscripción: gratuita, hasta hoy, viernes 26, en apavaldepalitos@gmail.com.

Cursos para asociaciones

• **PRECAUCIONES ALIMENTARIAS EN ACTIVIDADES.** En esta sesión descubriremos las claves de la seguridad alimentaria. Las actividades en las que las asociaciones utilizan alimentos (degustaciones, casetas en fiestas, tradiciones gastronómicas) requieren conocimientos básicos de manipulación de alimentos y de prevención de alergias e intolerancias alimentarias para evitar posibles riesgos. Fecha: martes 27 de febrero, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **OBLIGACIONES LEGALES DE LAS ASOCIACIONES.** Información básica sobre aspectos legales que las asociaciones deben cumplir en su funcionamiento. A cargo de Julián Besteiro, de la Asesoría Jurídica para Asociaciones. Fecha: miércoles 28 de febrero, de 19 a 22 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **CÓMO LLEVAR LAS CUENTAS DE TU ASOCIACIÓN Y OTRAS GESTIONES.** Se abordarán conceptos básicos de contabilidad y elaboración de presupuestos a partir de una hoja de cálculo que forma parte de la aplicación *Gestión Interna* que la Asociación AJIA ha creado para facilitar la gestión interna de las asociaciones. Fechas: jueves 1 y lunes 5 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones). Con la colaboración de AJIA.

• **'APP' PARA SUBVENCIONES Y REDACCIÓN DE PROYECTOS.** Las asociaciones de Alcobendas podrán presentar la documentación para la convocatoria de subvenciones de 2018 a través de una nueva aplicación informática de sencilla utilización. También podremos realizar en ella la posterior justificación. *APP Subvenciones* está pensada para facilitar los trámites administrativos sin necesidad de hacerlo presencialmente. Fechas: martes 6 y jueves 8 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones).

• **ESCENOGRAFÍA: INTRODUCCIÓN A LA MAQUINARIA ESCÉNICA.** Isaac Puigmijtá, maquinista del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas (TACA), nos mostrará las claves para sacar el mejor partido a los elementos escenográficos básicos. Se verán de forma práctica los siguientes elementos de la ma-

quinaria escénica del TACA: caja escénica y métodos de elevación; cámara negra, telones y americanas; rompimiento, cunas y arrojés; e implantación de decorados y afores. Fechas: miércoles 7, 14 y 21 de marzo, de 18 a 21 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

• **PRODUCCIÓN Y MEDIOS TÉCNICOS PARA EVENTOS ESCÉNICOS.** Curso básico de producción y conocimiento de los medios técnicos disponibles para organizar actividades musicales, de danza, de teatro, o de cualquier tipo en escenario. José Ramón Lorenzo, del Servicio de Apoyo Técnico, mostrará los recursos disponibles de luces y sonido de cada sala (Centro Cultural Pablo Iglesias, Centro Municipal La Esfera y Centro de Arte Alcobendas) y su posible utilización dependiendo del tipo de espectáculo. Fechas: martes 13, jueves 15 y lunes 19 de marzo, de 18 a 21 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, en el Centro Municipal La Esfera y en el Centro de Arte Alcobendas.

• **CLAVES PARA HABLAR EN PÚBLICO.** Impartido por expertos de la Sociedad de Debate de la Universidad Autónoma de Madrid, para identificar algunas de las claves para superar el miedo a hablar en público, conocer recursos para captar la atención o aprender a usar el lenguaje no verbal, entre otras técnicas. Fechas: martes 20 y jueves 22 de marzo, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN INTERNAS Y EXTERNAS.** La comunicación perfila la imagen que nuestra asociación transmite al exterior y también el funcionamiento interno. Solo hace falta analizar mínimamente nuestras necesidades, identificar a nuestros destinatarios (internos o externos) y establecer claves sencillas respecto al contenido del mensaje. Fecha: lunes 12 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones).

Inscripciones: del 26 de enero al 16 de febrero, en la Casa de las Asociaciones, en el teléfono 91 653 73 78 o en c.asociaciones@aytoalcobendas.org. **Cursos gratuitos:** tienen prioridad en la inscripción las asociaciones de Alcobendas, aunque están abiertos también a otras personas interesadas.



‘Gran Baile de Carnaval’ para los mayores

El carnaval está ya a la vuelta de la esquina y en Alcobendas el *Gran Baile de Carnaval* para los mayores será el miércoles 7 de febrero. Todos los que acudan disfrazados participarán en el sorteo de un viaje para dos personas si son socios de los centros de mayores y están empadronados en Alcobendas.

El baile dará comienzo a las 17 h en el Centro Municipal La Esfera, amenizado por la Rondalla hasta las 18 h. Después, tendrá lugar el desfile de disfraces y el sorteo del viaje, a elegir entre los programados para este año por el Ayuntamiento. A continuación, comenzará el baile con música actual, amenizada por *dj*, hasta las 21 h.

El precio de las entradas es de 1,04 euros y estarán a la venta desde el martes 30 de enero en las taquillas municipales, y una hora antes del baile, en La Esfera. Las bases del sorteo estarán expuestas en todos los centros municipales de mayores.



Comisión sectorial ‘Mujer e Igualdad’

Fecha: miércoles 7 de febrero, a las 18 h, en la Casa de la Mujer.

CEIP Seis de Diciembre

RECOGIDA DE HISTORIALES ACADÉMICOS

Las familias de los alumnos que han cursado 6º de Primaria en los cursos 2015/2016 y 2016/2017 pueden acudir al centro los días 1 y 2 de febrero, de 9:40 a 11 h, a recoger los historiales académicos de sus hijos. En caso de no poder venir personalmente, pueden delegar en otra persona, previa autorización por escrito, para realizar la recogida.



BREVES. ‘LECTURAS POÉTICAS’.

Dentro de la *Semana Cultural* de la Xuntanza de Galegos, el jueves 1 de febrero, a las 20 h, tendrá lugar en el Centro Municipal La Esfera la primera *lectura poética* del año. Estará a cargo de Elsa Veiga. Nacida en Santiago de Compostela, estudió Filología Hispánica en la Universidad Autónoma de Madrid y se especializó en Literatura Española e Hispanoamericana. En 2009, recibió el primer premio de relato corto de Binéfar (Huesca); fue finalista en el XXVII Premio Ana María Matute de Relato 2015 con *El verano de Tom Sawyer*; y en 2016 publicó su primer poemario, *Manejemos la pena*.

EXPOSICIÓN DE PINTURA.

Del 31 de enero al 3 de marzo, Claudia Gómez expone *Un puente de color entre dos mundos* en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. Sus obras nos recuerdan inequívocamente lo que somos y nuestra necesidad de conectarnos con el mundo que nos rodea.



Universidad Popular Miguel Delibes. Actividades 2º cuatrimestre 2017/2018

PARA MAYORES DE 16 AÑOS

• **ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS.** Cursos avalados por el Instituto Cervantes, en diferentes niveles, días y horarios (solo grupos de mañana).

Antes de formalizar la matrícula, es necesario realizar una prueba de nivel, que pueden recoger en la Universidad Popular Miguel Delibes o descargarla en alcobendas.org. Una vez completada, se entregará en la Universidad Popular o se enviará por correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org para su evaluación. Los profesores se pondrán en contacto con las personas interesadas para indicarles su nivel, posible horario y cómo hacer el proceso de matriculación.

Precio: 112 euros.

Inscripciones: a partir del 30 de enero.

• **AUTOCAD 3D (BÁSICO-MEDIO).** Requiere conocimientos de Windows y Autocad 2D.

Curso teórico-práctico donde se irán utilizando las herramientas principales del programa de diseño técnico Autocad y se verá la exportación al lenguaje de impresora 3D.

Fechas: del 19 de febrero al 20 de junio, los lunes y miércoles, de 9:30 a 11 h (precio: 75,96 euros) y del 20 de febrero al 21 de junio, los martes y jueves, de 17:30 a 18:30 (precio: 50,64 euros).

• **PLATAFORMA GOOGLE: Sácale todo el provecho.** Requiere conocimientos de Ofimática y navegación por internet.

Curso donde se aprenderá a sacar provecho a todos los servicios gratuitos que nos ofrece Google, que son muchos, tanto para el ordenador como para el móvil.

Fechas: del 12 de febrero al 21 de marzo, los lunes y miércoles, de 19:30 a 21 h. Precio: 28,13 euros.

• **IMPRESIÓN 3D DESDE CERO.** El objetivo de este curso es familiarizar a los alumnos con la tecnología de impresión

3D para que puedan realizar sus proyectos con una impresora de este tipo.

Fechas: del 17 de febrero al 17 de marzo, los sábados, de 9 a 13 h. Precio: 31,25 euros.

Inscripciones para los cursos de *Autocad 3 D, Plataforma Google: Sácale todo el provecho e Impresión 3D desde cero:* desde el 30 de enero, para empadronados en Alcobendas, y desde el 5 de febrero, para el resto, en la Universidad Popular Miguel Delibes, de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, y en el Servicio de Atención Ciudadana.

El 14 de febrero se anularán todos los cursos que no tengan cubierto el 50% de las plazas.

Actividad del 'Programa Integra'

• **Taller de relajación.** Se llevará a cabo por una monitora experta. Martes 30 de enero, a las 17:30 h, en el Centro Cívico Distrito Centro.

Objetos perdidos

Se encuentran depositados en la sede de la Policía Local (Avenida de Valdelaparra, 124) los siguientes objetos perdidos:

REFERENCIA	CONCEPTO
X-714/17	iPhone gris.
X-715/17	iPhone blanco.
X-718/17	Móvil Samsung.
X-722/17	Alianza con inscripción.
X-723/17	Móvil BQ negro.
X-724/17	Móvil Nokia negro.
X-725/17	Anillo dorado.
X-732/17	Móvil Alcatel.
X-740/17	Móvil Huawei blanco.
X-752/17	Reloj deportivo.
X-758/17	Sobre con dinero.
X-763/17	iPhone blanco.
X-001/18	Móvil Huawei
X-003/18	iPhone negro.
X-006/18	Móvil BQ negro.

Para poder recuperar el objeto, es necesario acreditar su propiedad. Horario de la Oficina Municipal de Objetos Perdidos: de 8 a 14 h.



MEDIATECA | Preinscripciones: del 29 al 31 de enero

Taller intensivo de escritura creativa

Se pone en marcha en las mediatecas municipales un nuevo *Taller de escritura creativa* para mayores de 18 años con el fin de estimular la capacidad creativa mediante el trabajo en grupo y el intercambio de ideas sobre el oficio de escribir. Impartido por la escritora Reina Roffé, contará, como material de apoyo, con una selección de cuentos españoles e hispanoamericanos contemporáneos. Las sesiones incluirán lecturas

de autores consagrados, interpretación y valoración crítica de las lecturas, ejercicios prácticos y producción de textos propios. Los textos de creación de los participantes serán leídos, analizados y corregidos por el grupo bajo la supervisión de la coordinadora. El taller es gratuito y consta de cuatro sesiones de tres horas (de 10:30 a 13:30 h), que se llevarán a cabo en el Centro Cultural Pablo Iglesias los sábados 3, 10, 17 y

24 de febrero.

Las preinscripciones se pueden realizar del lunes 29 al miércoles 31 de enero en la dirección de correo electrónico mediatecas@aytoalcobendas.org, indicando nombre y apellidos, edad, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico. La organización se pondrá en contacto a partir del jueves 1 de febrero solamente con las personas que han obtenido plaza definitiva.



Todo lo que ofrece 'eBiblio Madrid'

eBiblio Madrid es la plataforma del libro electrónico de la Comunidad de Madrid, en la que encontrarás, de forma gratuita y legal, novelas, obras para niños y jóvenes o libros en otros idiomas, así como bases de datos electrónicas de diversa temática. Permite acceder al quiosco digital y tomar en préstamo prensa diaria durante 24 horas y revistas de diversa temática. También podrás descargar hasta tres libros durante un máximo de 21 días. *eBiblio* es gratuito y se puede acceder a él desde el *Catálogo de Mediatecas* en alcobendas.org o desde madrid.ebiblio.es con el carné único de las bibliotecas públicas de la Comunidad de Madrid y la contraseña de usuario, que puedes solicitar en cualquiera de las mediatecas de Alcobendas.



'IMAGINA CON CHUPETE'.

El viernes 2 de febrero, los peques de 12 a 23 meses tienen una cita en el *Muncyct* (c/. Pintor Velázquez, 5) a las 17:30 h con *Imagina con Chupete*. Será una sesión muy especial, en un espacio único donde los chiquitines aprenderán jugando acompañados siempre de un adulto. Las inscripciones se pueden realizar a partir del 29 de enero, los empadronados, y del día 31, los no empadronados, en las oficinas del SAC o por teléfono en el 010 (llamada local) o 91 296 90 88 (desde móvil o desde fuera de Alcobendas).

JÓVENES Y NATURALEZA | El sábado 10 de febrero

Salida con raquetas de nieve por la sierra del Guadarrama



El sábado 10 de febrero tendrá lugar una salida con raquetas de nieve por la sierra del Guadarrama para jóvenes de Alcobendas de 16 a 35 años.

Se trata de una ruta de ni-

vel medio-bajo que será la ocasión ideal para tener un primer contacto con este tipo de material a lo largo de la mañana y siempre que las condiciones meteorológicas y el estado de la

nieve lo permitan. Será un recorrido de ocho kilómetros, aproximadamente, en el que se podrá disfrutar de la naturaleza y de los hermosos paisajes invernales que nos ofrece la sierra de Guadarrama.

La salida será a las 9 desde la Plaza Mayor y la vuelta a Alcobendas está prevista para antes de las 18 h.

El precio es de nueve euros e incluye autobús, monitores, seguro y material.

Las inscripciones, que comienzan este viernes, 26 de enero, pueden realizarse en Imagina presencialmente, llamando al teléfono 91 659 09 57 o a través de la web imaginalcobendas.org. Cada participante podrá inscribir a dos personas como máximo y el pago deberá realizarse en las 48 horas siguientes.

BREVES. 'CORNER CAFÉ', EN IMAGINA. ¿Te apetece practicar y mejorar tu nivel de inglés en un ambiente distendido de la mano de dos jóvenes que se encuentran realizando su voluntariado europeo en Alcobendas? Pues estás a tiempo, porque ampliamos plazas en los dos grupos de conversación de *Corner Café*. Las sesiones se realizan en Imagina los jueves, de 18 a 19:15 o de 19:45 a 21 h, desde el 8 de febrero hasta el 14 de junio. Si tienes entre 18 y 35 años y estás interesado en participar en este espacio, apúntate antes del lunes 5 de febrero a través de imaginalcobendas.org.

'GRUPOS DE PARTICIPACIÓN' DEL CJA. El Consejo de la Juventud de Alcobendas ha creado los *Grupos de Participación* con

el objetivo de “abrir las puertas a todas las buenas ideas de la juventud y de que se respeten nuestros derechos”. Serán un espacio para el debate y para “proponer ideas al Gobierno del municipio”. Los grupos de trabajo están divididos en cuatro bloques: *Bienestar* (salud, educación, empleo y vivienda), *Tiempo libre* (ocio, deporte y cultura), *Igualdad* (menores, género, *LGTBI* y diversidad funcional) y *Participación* (asociacionismo y voluntariado). Participar es muy sencillo, tan solo deberás inscribirte en el grupo que más te motive; en ese momento, el grupo queda activado y a través de reuniones presenciales o por un grupo de *whatsapp* podréis plantear vuestras ideas, objetivos y acciones. Toda la información está disponible en elconsejo.org.

IMAGINA | Los jóvenes eligen un total de 27 actividades para la programación del año 2018

Descuentos para parques temáticos, la propuesta más votada en 'Imagina tu Noche'

Descuentos para parques temáticos, *autocine* e incluir las palomitas en el cine a tres euros son las tres propuestas más votadas en la décima edición de los presupuestos participativos de *Imagina tu Noche*. Cerca de 400 jóvenes han participado con sus votaciones en la elección de las actividades del programa de ocio nocturno juvenil que se desarrollará los sábados en *Imagina* durante este año 2018.

En total, han sido 27 las propuestas elegidas, para las que se destinará un presupuesto de 33.000 euros. Son actividades muy variadas y este año aparecen como novedades el *autocine*, las noches de magia y los parques de bolas para adultos.

Los jóvenes han propuesto también realizar



juegos de *escape room*, escapadas culturales a Madrid, sesiones de *spa*, karts, *crazy cross*, *paintball*, *cluedo* en vivo, submarinismo, yincana de detectives... No faltarán tampoco en *Imagina tu Noche* la fiesta en la piscina de verano, la competición de *break dance*, la liga de fútbol sala, cenas económicas o la *noche de talentos*.

Y a todas estas propuestas se suman los clásicos

descuentos para el cine, la bolera y los espectáculos del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Desde hoy, puedes ya hacer tus propuestas de actividades para el 2019 en la web imaginealcobendas.org. Recuerda que deben ser actividades a realizar de noche o al anochecer, estar dirigidas a jóvenes empadronados en Alcobendas y el coste máximo de cada una de ellas no debe superar los 3.000 euros.

Descuentos para jóvenes para el Teatro Auditorio

Si tienes entre 16 y 30 años y estás empadronado o trabajas en Alcobendas, podrás adquirir una de las 50 entradas con hasta el 80% de descuento que hay reservadas para ver el espectáculo de teatro *Smoking Room* el sábado 3 de febrero, a las 20 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.
Entrega de vales descuento: en *Imagina*.

Para recoger tu vale, es necesario que demuestres la condición de joven empadronado o trabajador en Alcobendas mediante la presentación de tu documentación. Se entregará uno por persona, hasta agotar los 50 disponibles.

Precio: empadronados, 3,40 euros; trabajadores en Alcobendas, 6,80 euros. Los vales se canjearán del 26 al 30 de enero en la taquilla del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.





OCIO | Será el 10 de febrero y ya están abiertas las inscripciones

Salida para montar en kart, en 'Imagina tu Noche'

Imagina tu Noche abre las inscripciones para una nueva y divertida propuesta. Y es que el sábado 10 de fe-

brero vamos a montar en kart!

La actividad se compone de dos rondas de 10 minutos

cada una, incluyendo elementos de seguridad, autobús privado y guías acompañantes.

La salida está dirigida a jóvenes de 16 a 30 años, con preferencia para los empadronados en Alcobendas y según el orden de preinscripción, y tiene un precio de ocho euros.

Ya puedes inscribirte a través de imaginalcobendas.org hasta el martes 30 de enero.

Saldremos desde la parada de autobús de la Plaza Mayor a las 19 h y regresaremos al mismo punto sobre las 23.

Actividad decidida con presupuesto participado de 'Imagina tu Noche'

Curso formativo para trabajar con personas mayores

Formar a monitores de tiempo libre y a profesionales o miembros de asociaciones que trabajen o quieran trabajar con personas mayores y que los alumnos sean capaces de diseñar y desarrollar actividades de ocio y tiempo libre que permitan a las personas mayores destinatarias mejorar su enriquecimiento cultural y su integración social y convertir su tiempo libre en un espacio de desarrollo integral. Esos son los objetivos principales del curso que organiza *Imagina* del 15 de febrero al 12 de abril (tres horas todos los jueves).

El temario del mismo, que consta de 24 horas presenciales, incluye cuestiones tales como mitos sobre el envejecimiento; envejecimiento activo; envejecimiento normal: cambios físicos, psíquicos y sociales; animación sociocultural con personas mayores; gestión de actividades; salud, aspectos sociales y culturales y, finalmente, orientación laboral a los participantes.

La inscripción se puede realizar desde este viernes, 26 de enero, hasta el 8 de febrero, a través de imaginalcobendas.org, y el precio es de 21 euros.

SESIÓN SOBRE 'MOVILIDAD EUROPEA'. Será el próximo miércoles 31 de enero, a las 18 h, en *Imagina*. La sesión tendrá dos partes. En la primera, podrás conocer todos los detalles sobre el nuevo programa implementado por la Comisión Europea denominado *Cuerpo de Solidaridad Europeo*, que ofrecerá nuevas oportunidades a los jóvenes para realizar voluntariado y prácticas profesionales en los países de la Unión Europea. La segunda será a las 19 h y tiene como objetivo que aprendas a hacer un buen currículum en inglés. Para apuntarte, rellena el formulario de inscripción que encontrarás en la web de *Imagina*.

El Club Natación Alcobendas ofrece sus ascensos a la ciudad

El lunes 22 de enero se celebró una recepción al Club Natación Alcobendas por los éxitos deportivos logrados en 2017, que incluyen el ascenso a división de honor nacional masculina y a primera femenina en Madrid.

Club fundado en 1989, cuenta con 144 nadadores hasta categoría sénior, 77 máster y 24 de natación sincronizada. En sus filas están la nadadora olímpica María Vilas, el campeón del mundo máster en 200 m libre David Alcolado, los subcampeones del mundo de relevos Dani San Román y Javier Izaguirre y el también olímpico por Venezuela Alexis Márquez. También formaron parte del equipo masculino que logró el ascenso Aarón Álvarez, Sergio Arias, David Coiduras, Itai Fibla, Jorge Iglesia, Jorge Morato, José Luis Pulpillo y Adrián Martínez. En cuanto al equipo femenino, acompañaron a María Vilas, que fue bronce en el *Europeo* de Londres en 2016, Sara Fernández, Irene y Paula Iglesias, Águeda Izaguirre, Cristina Martínez y Natalia Peña.



BREVES. RUGBY. El Alcobendas Rugby estuvo a punto de dar la sorpresa ante el VRAC Entrepinares en su desplazamiento a Valladolid. Los de Inchausti cayeron al final ante el líder de División de Honor por un apretado 25-22, que deja al *quin-ce burdeos* en la cuarta plaza.

VOLEIBOL. Primera victoria del Feel Volley Alcobendas en el 2018. El conjunto madrileño venció al tercer clasificado de la Liga Iberdrola en un encuentro fantástico de voleibol. El Feel Volley Alcobendas se impuso por 3-2 tras remontar un 1-2 adverso. Esther Rodríguez, capitana del

Feel, fue elegida mejor jugadora de la semana y fue incluida junto a Mary Álvarez del Burgo en el *siete ideal* de la liga.

BALONMANO. Gran jornada para los equipos del Balonmano Alcobendas, que lograron sendas victorias en sus partidos de la última jornada.

El Helvetia Alcobendas se impuso al Almería por 38-27 en el Pabellón de los Sueños. El equipo dirigido por Cristina Cabeza es líder de la División de Honor Plata, al igual que los de Álex Mozas, que remontaron cinco goles en contra para acabar venciendo 26-31 en la pista del Lanzarote.

Las jóvenes del Esgrima CREA se clasifican para el campeonato de España

El equipo femenino júnior del Esgrima CREA Alcobendas disputará la fase final del campeonato de España, tras ganar el torneo nacional de Vitoria. El conjunto formado por Marina Arrese, Andrea Martín, Alicia Torregó y Paula Zugasti participará como número 1 del *ranking* nacional júnior.

Por su parte, el equipo masculino, formado por Orta, García, Ranninger y Gómez, no pudo clasificarse y cerró un ciclo triunfal en el que ha conseguido, desde 2012, dos medallas de oro, una de plata y tres de bronce consecutivas en campeonatos de España por equipos en tres categorías distintas. Del torneo de Vitoria también salieron los mejores 28 tiradores del *ranking* nacional en categoría indi-



vidual clasificados para los nacionales.

La esgrima alcobendense, además del equipo femenino, estará presente con cuatro tiradoras y tres tiradores.

Torneo nacional de esgrima femenina

El sábado 27 y el domingo 28 de enero se disputan en Alcobendas, en el Pabellón

Centro, la quinta edición de *Torneo Nacional de Esgrima femenina* en la modalidad de espada y la *Liga Nacional de clubes*, competición organizada por el CREA.

El sábado se disputa el torneo nacional, que comenzará a las 13:30 h, y el domingo será el turno para las competidoras en la liga de clubes desde las 12 de la mañana.

BREVES. BALONCESTO. Doble e interesante jornada de baloncesto este sábado en el Pabellón Antela Parada para resarcirse de las derrotas del último fin de semana. El equipo femenino de LF2 se enfrenta al Leganés para cerrar un inicio terrorífico de la segunda vuelta, tras medirse al Canarias y al Valencia. Las de Álex Pajares juegan a las 20 h frente a las segundas clasificadas. Las alcobendenses, que no pueden contar con Paula Palomares, son quintas y necesitan la victoria para no descolgarse de los puestos de *play off* de ascenso. Previamente, a las 18 h, el equipo mas-

culino de liga EBA se mide al Azuqueca, líder destacado del grupo. El NCS Alcobendas de José Antonio Ramírez ocupa puestos intermedios de la clasificación.

HOCKEY SOBRE PATINES. Tras la decepción del último partido, en el que el Club Patín no pudo clasificarse para la *Copa de la Princesa*, los de Alcobendas vuelven a jugar en el pabellón A del Polideportivo Municipal José Caballero. Será este sábado, a las 17 h, contra el CP Taradell, en el partido que da inicio a la segunda vuelta de la liga de 1ª Nacional.

TRABAJO

OFERTA

www.alcobendas.org
Bolsa de empleo

Carpintero de aluminio con experiencia. Valorable conocimientos de albañilería y formación en riesgos laborales. Jornada completa. Alcobendas. martinezaluminios@yahoo.es.

Oficial fontanero de 1ª y de 2ª para operaciones de fontanería, calefacción, climatización y gas, con inglés básico y carné de conducir. Holanda. fnavarrere@deuitlener.es.

Ayudanta de peluquería. Alcobendas. 676 919 001

Empleada de hogar con carné de conducir. Limpieza, cocina y plancha. De lunes a jueves, externa; resto de semana, interna. Alcobendas. 91 431 52 35.

Asesores financieros comerciales para compañía de seguros. Contrato mercantil; adelanto de comisiones+variable, en función de los objetivos. Iván. caballero@nnseguros.com.

Comerciales para la venta de seguros para importante correduría. Valorable experiencia comercial y/o telemarketing. Contrato mercantil. San Sebastián de los Reyes. jamador@seguroseci.es.

Profesor/a para clases particulares de ordenador, móvil y tablet. Alcobendas. 615 621 228.

Estas son algunas de

las ofertas que se han gestionado en la Bolsa de Empleo y que no han sido cubiertas con las personas inscritas y de alta.

DEMANDA

Cuido niños y limpieza de oficinas. 622 059 225.

Jubilado parcial busca trabajo de conserje, vigilante. 652 123 278.

Creo diseños por ordenador para negocios. 647 191 735.

Busco trabajo, jornada completa. 608 356 348.

Empleada hogar, planchadora, martes y jueves, limpieza de oficinas, colegios. 651 174 384.

Externa, por horas de mañana, limpieza en general, cuidado de mayores. 676 569 045.

Limpio casas, cuido niños y mayores, lavo, plancho, por horas, cubro vacaciones, turnos, total disponibilidad. 643 113 642.

Busco trabajo, sábado y domingo por la mañana, cuido niños, mayores, plancho, limpio. 622 875 109.

Externa, por horas, trabaja en labores del hogar. 631 604 349.

Cuido personas mayores, limpieza en general, office. 603 158 181.

Cuido niños, mayores y labores del hogar. 688 396 839.

Limpieza de hogar, plancha, cuido niños, mayores, jornada completa o por horas. 670 540 120.

Señora se ofrece para limpieza de casas, horario mañanas. 631 806 251.

Paseo perros, cuido mascotas. 686 296 587.

Limpio, cuido niños, mayores, lunes, miércoles y viernes, tardes. 627 188 244.

Señora se ofrece para cuidado de personas

mayores o niños. 605 359 856.

Pintor, oficial de segunda, ayudante de construcción, limpieza de portales, mozo de almacén. 633 978 825.

Cuidadora infantil. 690 229 959.

Limpieza portales, oficinas, casas, ayudante de cocina, por horas, media o jornada completa. 625 808 514.

Limpio, cuido personas mayores. 638 434 105.

Busco trabajo, jornada completa, cuido niños, mayores, sé cocinar y planchar. 664 694 501.

Busco trabajo, horario de mañana. 631 639 340.

Plancho, limpio, cuido niños o mayores, por horas o jornada completa. 670 540 120.

Cuidadora infantil con título de auxiliar de enfermería cuida niños o personas mayores. 690 190 944.

Profesor de alemán, clases a domicilio, todas las edades y niveles. Lunes y miércoles tarde, sábados mañana. También clases de inglés, español, informática y apoyo escolar, mayores. 699 728 753.

Trabajo por horas, limpieza, plancha, camarrera, cuidado de niños o personas mayores. 679 724 151.

Busco trabajo en turno de mañana de 10 a 14:30. 611 080 087.

Cuidado de personas mayores, externa o interna. 603 275 549.

Teleoperadora, recepcionista, cuidado de niños, personas mayores, limpieza de oficinas, por las tardes. 605 045 916.

Chico de 17 años, ayudante de cocina o cualquier otro trabajo. ESO y Certificado de Profesionalidad de cocina. Disponibilidad horaria completa e inme-

diata. 616 172 068.

Pedagoga, clases particulares de apoyo, especialmente matemáticas. 628 273 448.

VIVIENDAS ALQUILER

Busco piso en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes, 2 o 3 habitaciones, baño, con o sin ascensor. Pago mínimo 450 €, máximo 550 €. 665 740 218.

Habitación a persona sola, responsable, no fumadora, no mascotas. 260 €, gastos incluidos, calefacción e internet, salón, terraza, zona La Gran Manzana. 688 434 946.

Piso en Algete, 100 m., 3 habitaciones, 2 terrazas, ascensor, piscina. 665 646 360.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo **parcela** en Valdepiélagos, 3.000 m. 626 065 377.

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

Vendo **local**, 120 m, dos plantas. 110.000 €. negociables. Distrito Centro. 625 081 085.

Vendo **plaza de garaje** en Avenida de España. 15.000 €. Se alquila por 80 €/mes. 676 725 054.

Vendo **parcela**, 1.300 m, con chalé 140 m., en Uceda (Guadalajara), 3 habitaciones, 2 baños, huerto, garaje, piscina. 150.000 € negociables. 636 660 760.

Vendo plaza de garaje en c/. Antonio Machado, 18 m. 19.000 €. 696 153 475.

Alquilo **plaza de garaje** junto a Renfe Valde las Fuentes. 40 €. 657 176 326.

Alquilo **plaza de garaje**

en Paseo de Valde las Fuentes. 45 €. 600 649 572.

Alquilo **plaza de garaje** en Fuente Lucha. 40 €. 686 713 980.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Marqués de la Valdivia. 683 020 738.

Alquilo **peluquería**, centro de Alcobendas. 450 €/mes. 639 149 122.

Alquilo **plaza de garaje** en Plaza Félix Rodríguez de la Fuente. 616 522 725.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Francisco Largo Caballero. 40 €/mes. 696 006 242.

Alquilo **plaza de garaje** en Avenida de Madrid. 7.000 €. 690 110 539.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Miraflores. 60 €/mes. 618 962 544.

Alquilo **local** comercial en San Sebastián de los Reyes, cuarto de baño, probador, trastienda, 2 escaparates, aire acondicionado, trastero, 70 m. 550 €. 646 354 444.

Alquilo **plaza de garaje**, en c/. Miraflores. 60 €. 628 739 313.

Alquilo **plaza de garaje** en c/. Maestro Guerrero. 70 €. 656 344 683.

Alquilo **bar** funcionando en San Sebastián de los Reyes. 660 874 395.

Alquilo **plaza de garaje** zona Fuente Lucha. 605 045 916.

VARIOS

Mesa de cristal, 6 plazas, esquinas redondeadas, y 4 sillas escaj. 659 223 907.

Somier de láminas de 135x182 cm. 656 344 683.

Cuna de viaje Jané, impecable. 618 933 147.

Libros Fauna Ibérica (13 tomos) y películas VHS Disney, buen precio. 617 260 032 (Paco).



010

SAC Ayuntamiento de Alcobendas

Plaza Mayor, 1.

🕒 De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.
Primer y tercer sábado de cada mes, de 10 a 13 h (sólo para trámites del Ayuntamiento de Alcobendas).

✉️ sac@aytoalcobendas.org

SAC Distrito Centro: Plaza del Pueblo, 1.

SAC Distrito Norte: Avenida de la Magia, 4.

SAC Distrito Urbanizaciones: Avenida de Bruselas, 19.

🕒 De lunes a viernes, de 8:30 a 14 h.

Servicio de atención telefónica: 010

Desde fuera de Alcobendas o desde móviles 91 296 90 88.

👂 Atención telefónica a personas sordas mediante chat en www.alcobendas.org

📞 607 972 024 de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

Obtenga su ticket en la APP de Alcobendas o en www.alcobendas.org

ALCOBENDAS EN LAS REDES

- Ayuntamiento de Alcobendas    
- Asociaciones de Alcobendas  
- Bolsa de Empleo Alcobendas  
- Casa de la Mujer Alcobendas  
- Centro de Arte Alcobendas  
- Comercios Alcobendas  
- Conecta Alcobendas  
- Consumo Alcobendas  
- Deportes Alcobendas  
- Escuela de Música y Danza de Alcobendas  
- Imagina Juventud Alcobendas  
- Mediatecas Alcobendas  
- Participación Alcobendas  
- PIC.A Alcobendas  
- Policía Local Alcobendas  
- Protección Civil Alcobendas  
- Salud Alcobendas  
- StartUp Alcobendas  
- Teatro Auditorio de Alcobendas  
- Universidad Popular Miguel Delibes  

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

C/. Blas de Otero, 4. Teléfono: 91 659 77 21. Taquilla: de martes a viernes, de 18 a 20 h, y una hora antes del inicio.

TEATRO. *Smoking Room*. Sábado 3 de febrero, a las 20 h.

Precio: 12 y 17 €.

CULTURA EN FAMILIA. *El soldadito de plomo*. Domingo 4 de febrero, a las 18 h. Precio: 4 y 6 €.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

C/. Mariano Sebastián Izuel, 9. Teléfono: 91 229 49 40. Taquilla: viernes, de 17 a 19:30 h, y sábados, de 11 a 13:30 y de 17 a 19:30 h, y una hora antes de su inicio.

AUDITORIO PACO DE LUCÍA:

MÚSICA EN FAMILIA. *Aires tropicales*. Músicos de la Escuela de Música Reina Sofía-Quinteto de Viento O'Globo. Sábado 10 de febrero, a las 18 h. Precio: 6 €.

EXPOSICIONES:

- ***Every Day. Ni la palabra ni el silencio***, de Victoria Civera.

Visita guiada: sábado 27, a las 11 h.

- ***La cámara de niebla***, de Linarejos Moreno.

CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA

Avenida de Bruselas, 19. Teléfono: 91 484 16 85. De lunes a viernes, de 10 a 21 h, y sábados de 16:30 a 20.

EXPOSICIÓN: *El futuro de Camboya*, de Nati Leal.

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Avenida Miguel Cervantes, s/n. Teléfono: 91 658 71 10.

EXPOSICIÓN:

Un puente de color entre dos mundos, de Claudia Gómez.

A partir del 31 de enero.

VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO: en la red de taquillas municipales, en ticketea.com y en el 902 044 226.

Cines

Hasta el 1 de febrero.

CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.
Entradas: ServiCaixa 902 333 231 y www.cinesa.es.

KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.
Entradas: www.kinopolis.es.

Consultar cartelera en los cines o en la web.

C'EST LA VIE

COCO

EL CORREDOR DEL
LABERINTO: LA CURA
MORTAL

EL GRAN SHOWMAN

EL INSTANTE MAS OSCURO
FERDINAND

LOS ARCHIVOS DEL
PENTÁGONO

MOLLY'S GAME

PERFECTOS DESCONOCIDOS
TRES ANUNCIOS EN LAS
AFUERAS
WONDER



FARMACIAS DE URGENCIA

HASTA EL 2 DE FEBRERO:

- **Servicio 24 horas.**

Avenida de la Ermita, 2.

- **De 9:30 a 23 h.**

C/. San Vicente, 6.

Paseo de la Chopera, 71.

Vayas donde vayas



VIERNES 26**17:30 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES CUENTACUENTOS EN INGLÉS**

Wellcome to the jungle, una historia con personajes entrañables. Dirigida a niños de tres a siete años. Entrada con invitación.

18 H. LA ESFERA**BAILES DE SALÓN Tardes de Baile de Mayores.** Entrada: 1,04 euros.**19 H. TEATRO****AUDITORIO XXV CONCIERTO POR LA PAZ Y LOS VALORES HUMANOS**

Con la actuación de José Manuel Soto. También actuará el Coro de la Hermandad Nuestra Señora de la Paz. Se entregará el Premio de la Paz a los Valores Humanos a la Custodia de Tierra Santa. Entradas: 5 y 10 euros.

20 H. CENTRO**CULTURAL PABLO IGLESIAS TEATRO: SALVAJES**

Creación del grupo Dríades basada en la película *Relatos Salvajes*, de Damián Szifron. Entradas: 5 euros.

22 H. LA ESFERA**NOCHES DE BAILES DE SALÓN: GALA VIRGEN DE LA PAZ**

La Asociación de Bailes de Salón El Pisetón amenizará esta gala, que arrancará con una hora de clase y,

después, exhibición de una pareja profesional. Entradas: 4,50 euros.

SÁBADO 27**11 H. CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS VISITA GUIADA**

A la muestra *Every Day. Ni la palabra ni el silencio*, de Victoria Civera.

12 Y 19:30 H AUDITORIO PACO DE LUCÍA

CLÁSICOS EN EL CINE
La Orquesta Clásica Santa Cecilia interpreta grandes obras maestras de la música clásica y del séptimo arte. Ensayo didáctico, a las 12 h (1 euro), y concierto, a las 19:30 h (15 euros).

19:30 H. LA ESFERA

XII CONCURSO DE BAILE FUN FUNK
15 grupos de baile participan en este certamen al más puro estilo americano, con espectáculos y sorpresas. Entradas: 2 euros.

20 H. CENTRO CULTURAL

PABLO IGLESIAS TEATRO: GHOST
Del grupo teatral Huella. Entradas: 5 euros.

20 H. LA ESFERA CONFERENCIA MARIANA

Advocaciones y santuarios marianos en el camino francés a Compostela, por Antonio Troncoso. Al final, tentempié. Organiza: Xuntanza de Galegos.

DOMINGO 28

10 H. LA ESFERA CAMPEONATO DE RANA
Organizado por la Asociación Recreativa La Rana.

11:15 H. PARQUE DE EXTREMADURA MARCHA EN BICI POR LA PAZ

Recorrido urbano que finaliza en la Campana de la Paz, donde se leerá un manifiesto. Después, juegos y pintacaras para los más pequeños. Organiza: AMPA CEIP Valdepalitos.

12 H. CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS TEATRO SOLIDARIO A FAVOR DE ASOBIDE

Teatro La Alegría representa *La venganza de la Petra*, de Carlos Arniches. Entradas: 5 euros.

JUEVES 1**20 H. LA ESFERA LECTURA POÉTICA CON ELSA VEIGA**

En 2009, primer premio de relato corto de Binéfar (Huesca) y finalista del Premio Ana María Matute de Relato 2015 con *El verano de Tom Sawyer*. En 2016 publicó su primer poemario, *Manejemos la pena*. Incluida en la *Semana Cultural de Xuntanza*.

VIERNES 2

13:30 H. LA ESFERA FERIA DEL PULPO Y EL MEJILLÓN
Del viernes 2 al domingo 4 de febrero, se podrá degustar

a precios populares pulpo y mejillón traído directamente de O Grove. La banda de gaitas, *cantareiras* y grupos de baile actuarán el viernes y el sábado a las 20 h y la banda de gaitas, el domingo, a las 14. Horario de la feria: viernes y sábado, de 12 a 0:30 h, y domingo, de 12 a 16:30.

20 H. TEATRO AUDITORIO MUSICAL:

MICHAEL RELOADED
Musical tributo a Michael Jackson. Organiza: Hermandad Nuestra Señora de la Paz. Entradas: 10 y 12 euros.

20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA CINE INVISIBLE EN V. O.
Pequeñas joyas cinematográficas desconocidas para el gran público. Entrada libre.

EXPOSICIONES

DEL 26 DE ENERO AL 4 FEBRERO. LA ESFERA MARINELA FONTOIRA
Pintura figurativa, de gran riqueza cromática, expresividad y movimiento. *Semana Cultural de Xuntanza*.

DEL 31 DE ENERO AL 3 DE MARZO. ESPACIO VALDELASFUENTES UN PUENTE DE COLOR ENTRE DOS MUNDOS

De Claudia Gómez. Óleos y acrílicos de pinceladas fluidas, que se podrían definir como expresionismo espiritual abstracto.

Para ahorrar AGUA mejor si nos MOJAMOS todos



Dúchate en lugar de bañarte y cierra el grifo mientras te enjabonas. Una ducha diaria de cinco minutos en lugar de un baño permite ahorrar más de 400 litros semanales.



Aprovecha el agua con que cueces los huevos o la procedente de la pecera para regar tus plantas.

Instala una cisterna de doble pulsador en el inodoro; reducirás a la mitad el consumo de agua. No lo utilices como papelera o cenicero. ¡La basura, a la basura!



Lavadoras y lavavajillas, siempre a carga completa y con el programa adecuado. Ahorrarás más de un 30% de agua en cada uso. **En caso de fregar a mano, ponlo todo junto** para no dejar tanto tiempo abierto el grifo



Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos, te afeitas o te lavas los dientes. Ahorrarás hasta 12 litros de agua por minuto.



Si quieres beber agua fría, **no dejes correr el grifo.** Acostúmbrate a poner una jarra o una botella de agua en la nevera.

Vigila las pérdidas de agua en casa. Evita que tus grifos goteen y ciérralos siempre que no los uses. Un simple grifo que gotea gasta más de 90 litros a la semana.



Riega al amanecer o al anochecer para evitar pérdidas por evaporación.



Utiliza el sentido común y nunca malgastes el agua.