



Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    



Alcobendas,
siempre #ATuLado

#EsteVirusLoParamosUnidos

Balcones y ventanas, sentimientos y deseos

Mensajes de agradecimiento, de ánimo y de confianza inundan balcones y ventanas de Alcobendas. Comunican nuestros sentimientos y deseos. Cuentan que todo va a salir bien, que juntos podemos, que Alcobendas se queda en casa... y hasta nos aconsejan "levántate cada mañana con un sueño que cumplir, y acuéstate cada noche con una historia que contar".



BODA EN CUARENTENA

Me gustaría agradecer a todos los vecinos de la calle Palestina el gran gesto que tuvieron con nosotros. El 18 de abril era el día de nuestra boda. Cuando salimos a los aplausos de las 20 h como cada día, nos tiraron arroz, nos gritaron ¡viva los novios! y hasta nos pusieron un vals para que bailáramos. Después, brindamos cada uno desde nuestras ventanas. Nos hicisteis vivir un momento muy emocionante que no olvidaremos nunca. Aún nos quedan unos cuantos días de salir a aplaudir juntos, de seguir animando las tardes con música... desde luego, ya no podemos decir que no nos conocemos, estamos pasando este confinamiento juntos. Muchas gracias, vecinos

Mer y Edu

GENTE BUENA

El 4 de febrero perdí mi monedero en el parking del Parque Comercial Río Norte. Después de una hora buscando, decidí denunciarlo por si me lo habían robado. No llevaba mucho dinero en efectivo, pero sí tarjetas de crédito y toda mi documentación (DNI, carnet de conducir, tarjetas sanitarias -incluidas las de mis hijos-, tarjeta de transportes...). La verdad es que no tenía muchas esperanzas de que apareciera pero, para mi sorpresa, al día siguiente me llamó la Policía porque una persona la había encontrado y entregado. Cuando la recogí pregunté si podían darme su teléfono o, al menos, su nombre, para poder agradecerse, pero no había dado el consentimiento para compartir sus datos. Espero que lea estas líneas y le

llegue así mi más sincero agradecimiento. Da gusto comprobar que hay gente buena que se preocupa por los demás.

Beatriz García

SIETEDÍAS, DE VUELTA

Hace más 34 años, el Ayuntamiento creó esta publicación como vehículo de comunicación con la ciudadanía. Desde entonces, solo los periodos vacacionales nos han privado de estar en sus domicilios.

Ahora, la situación de alerta sanitaria que ha derivado en el Estado de Alarma nos obligó a parar. Pero todo el equipo de Comunicación del Ayuntamiento tomó la decisión de vivir con todos ustedes este difícil periodo de confinamiento en nuestras casas.

El último número lo recibieron el 13 de marzo; desde entonces, hemos continuado por vía digital y a través de las redes sociales. Quisimos compartir con la ciudadanía un periodo histórico desconocido.

Las condiciones han evolucionado y desde este 30 de abril volvemos a su casa, de donde no nos hubiera gustado salir jamás. Gracias y cuídense mucho.

Dirija su carta a Sietedías a través de la web municipal en *Comunicación Online* (apartado *Sietedías-Cartas*) o del correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org.

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



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:
RAFAEL SÁNCHEZ ACERA

Redacción y publicidad:
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.
28100 Alcobendas (Madrid).

Teléfono: 91 659 76 00.
comunicacion@aytoalcobendas.org

Director:
Luis M. Núñez
Responsable de Publicaciones:

Marisa Martínez

Redacción:

Juan Carlos Herráiz

Susana Longarela

Responsable de Prensa:

Carmen Rodríguez

Responsable de Administración:

Maribel Cifuentes

Diseño:

Ricardo Catonge

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.





MANTENIMIENTO | Objetivo: reactivar la ciudad

Los servicios municipales preparan Alcobendas para la vuelta a la normalidad

Alcobendas recuperará su luz y brillará de nuevo con fuerza una vez que superemos la pandemia del Covid-19.

Los equipos de mantenimiento de la ciudad siguen en activo durante el Estado de Alarma.

En estos últimos días, están realizando labores tanto en

la calle como en los edificios públicos para tener todo dispuesto cuando se recupere la situación de normalidad.

Por ello, junto con los servicios de limpieza y desinfección, que hacen varios recorridos diarios por las calles de Alcobendas, estos días, los equipos de jardinería de

Seromal cuidan los parques y espacios públicos.

También se está realizando el control y prevención de plagas de roedores en la red de alcantarillado municipal, por la empresa Naturalia, y la colocación de trampas para testaje de insectos y cucarachas en los colegios.



ENTREVISTA | Rafael Sánchez Acera, alcalde de Alcobendas

“Tomaremos todas las medidas para asegurar que al salir de la crisis nadie se quede atrás”

El alcalde, Rafael Sánchez Acera, en nombre de toda la ciudad, traslada un mensaje de condolencia a los familiares de las víctimas del Covid-19 y asegura que Alcobendas rendirá un homenaje a las personas fallecidas. Agradece el comportamiento cívico de los ciudadanos, la labor de los trabajadores que han estado en primera línea cuidando de nosotros: sanidad, seguridad, limpieza, alimentación... y el trabajo de los funcionarios para mantener la Administración en marcha. Sánchez Acera señala que proteger la salud de todos los ciudadanos fue el objetivo de las primeras medidas adoptadas por el Ayuntamiento.

Antes de anunciarse el Estado de Alarma, para preservar la salud de los trabajadores municipales y los usuarios, se cerraron los servicios municipales. La ciudad siguió funcionando con más de 500 trabajadores municipales conectados desde casa que continuaron con sus funciones. La Policía Local puso en marcha un operativo para asegurar el cumplimiento del confinamiento y comenzó una operación intensiva de limpieza y desinfección de las calles.

¿Cómo se está ayudando a la población más vulnerable?

Estamos atendiendo hasta mil familias, algunas con ayudas económicas directas, otras con alimentos, con pagos de recibos de suministros... Los mayores usuarios del servicio de comedor reciben en sus domicilio la comida y también la cena. Se mantiene el contacto telefónico con las personas mayores que viven solas para atender sus necesidades, y el polideportivo municipal está abierto para que las personas sin hogar puedan mantener el confinamiento. También están activos todos los servicios de atención y protección contra la violencia machista para atender a todas las mujeres que puedan verse en una situación de peligro.



¿La ciudad está preparada para afrontar los retos del futuro?

Pondremos en marcha un plan de reactivación que abarcará todas las áreas vitales de la ciudad, desarrollo económico, cultura, deporte, bienestar social... y que marcará todas las acciones del próximo semestre para que Alcobendas vuelva lo más rápidamente posible a su situación de partida. Estamos preparados para iniciar la desescalada cuando lo permitan las autoridades sanitarias y conseguir que la actividad de la ciudad en conjunto pueda adecuarse a la nueva situación. Contamos con 18 millones de superávit que podremos utilizar, cuando el Gobierno lo apruebe, en aplicar ayudas directas a las personas y a potenciar la actividad económica.

¿Cuál debe ser el papel de los ayuntamientos en esta crisis?

Como administración más cercana, seremos imprescindibles en la resolución de los problemas de los vecinos. El objetivo de este equipo de gobierno es tomar todas las medidas necesarias para asegurar que en la salida de la crisis nadie se quede atrás. Lo conseguiremos entre todos.

ATENCIÓN CIUDADANA | La atención presencial en la ‘nueva normalidad’ será con cita previa

El SAC continúa la atención telefónica y atenderá ‘con cita previa’



El Servicio de Atención Ciudadana (SAC) ha continuado prestando el servicio a la ciudadanía a través del teléfono -010, si se llama desde Alcobendas o 91 296 90 88, si se llama desde móvil o fuera de la ciudad gracias al esfuerzo y el compromiso de los empleados de este departamento municipal que teletrabajan desde sus domicilios. Durante la primera semana, mientras se implementaban los debidos protocolos de seguridad, fue solo por la mañana, pero ya en la segunda, fue con el horario habitual de mañana y tarde: de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h. El concejal de Coordinación y Planificación, Ángel Sánchez Sanguino, agradeció “el enorme compromiso de las y los trabajadores municipales, que con un gran esfuerzo y coordinación han conseguido en un tiempo mínimo mantener la atención ciudadana”. Además de prestar el servicio a través del teléfono, los vecinos han podido acceder a toda la información municipal a través de alcobendas.org y también realizar hasta 152 trámites y gestiones *online*.

6.854 llamadas y 900 correos

Durante el Estado de Alarma, el SAC ha atendido 6.854 llamadas de teléfono: muchos vecinos preguntaban por las ayudas públicas previstas; otros querían ayudar a los demás; los mayores se interesaban por

el servicio de comida a domicilio; madres y padres por el proceso de escolarización del próximo curso; algunos demandaban información sobre las actividades culturales y deportivas; las empresas consultaban por subvenciones y las que continuaban la actividad empresarial querían saber cómo realizar sus trámites de manera telemática... Además de la atención telefónica, también se han ocupado de 900 peticiones tramitadas por el correo electrónico y de 641 actuaciones de la Plataforma de Registro de la Administración General del Estado.

Desde mediados de marzo, los vecinos han realizado a través de la web municipal 2.649 trámites *online*. El más demandado ha sido el certificado de empadronamiento, solicitado por 856 vecinos, que lo han podido conseguir a golpe de clic en alcobendas.org, con la rapidez necesaria para aportarlo a las entidades bancarias que lo requerían para tramitar los expedientes de moratoria hipotecaria debido al Covid-19.

Con cita previa

El Servicio de Atención Ciudadana está trabajando para planificar cómo será la atención presencial en el futuro en sus oficinas, que abrirán en las próximas semanas, sin que pueda concretarse, de momento, una fecha exacta. Con el fin de garantizar que la atención a la ciudadanía se realice con la máxima seguridad tanto para los vecinos como para los trabajadores, se deberá solicitar cita previa por teléfono llamando al 010 o al 91 296 90 88, evitando los desplazamientos que no sean estrictamente necesarios. Además, se deberá respetar una distancia prudencial con otras personas y con los empleados dentro de las oficinas municipales de acuerdo con las directrices sanitarias para hacer frente al coronavirus.

ENTREVISTA | Miguel Ángel Arranz Molins, vicealcalde de Alcobendas

“De esta crisis saldremos todos juntos”

Puede resumirnos las principales medidas adoptadas por el Ayuntamiento en estos 50 días de Estado de Alarma.

Nuestra prioridad siempre ha sido reducir contagios y salvar vidas, pero también estar al lado de nuestros vecinos. Por eso, se ha actuado tomando decisiones en este sentido, como aplazar el cobro del IBI y los impuestos municipales para desahogar la economía de las familias. También con gestos, como que Envialsa no haya girado el recibo del mes de abril, facilitando a los inquilinos que no han podido acceder a las ayudas del Gobierno, su pago en cuatro plazos. Asimismo, con gestos como la compra y el buzono de 270.000 mascarillas para todos los hogares de la ciudad.

Y respecto a los autónomos y empresas...

Alcobendas es la tercera ciudad a nivel nacional en volumen de facturación empresarial. Para nosotros es fundamental que nuestro ecosistema empresarial continúe siendo referencia nacional. Por ello, estamos cerrando un paquete de medidas encaminadas a autónomos, pymes y empresas que empezaremos a aplicar una vez termine el Estado de Alarma. Pero no hemos estado parados,



desde el minuto uno hemos apoyado a nuestros empresarios, y para ello hemos puesto en marcha el programa *ReActiva Alcobendas*, una herramienta en la que se da asesoramiento a los empresarios en materias fiscal, laboral o crediticia, entre otras.

¿Alcobendas está de luto?

Toda España lo está. Y quiero trasladar mi pésame a las familias y amigos que han perdido a un ser querido por el Covid-19. Alcobendas ha homenajeado a las 23.000 víctimas en toda España con minutos de silencio y colocando las banderas a media asta. Además, estamos trabajando para habilitar ayudas económicas concretas, y poner a disposición psicólogos para los afectados.

¿Han tenido contacto Gobierno y oposición?

Ha sido un empeño personal informar periódicamen-

te a todos los concejales de las acciones que se realizaban y compartir reflexiones sobre las medidas para minimizar la crisis económica. Agradezco su lealtad y talento. Me gustaría que los próximos Presupuestos y el Plan de Reconstrucción Económica se pactara y aprobara con los votos del arco moderado del pleno, que representamos a más del 80% de los vecinos.

Para terminar, un mensaje de esperanza...

Durante esta cuarentena, Alcobendas ha destacado por ser la ciudad más transparente de la Comunidad de Madrid. Con este reconocimiento, el Equipo de Gobierno quiere transmitir que acertaremos más o menos en nuestra gestión, pero para nosotros lo más importante es ser claros e informar puntualmente a los vecinos, porque de esta crisis saldremos juntos.

HACIENDA | El pago en periodo voluntario del IBI se aplaza hasta el 30 de septiembre

El gobierno municipal aprueba una segunda prórroga en el pago de los impuestos

El Ayuntamiento de Alcobendas, mediante decreto 3555, publicado en el BOCM nº 100 de 27/04/2020, ha aprobado una nueva modificación de la prórroga en el pago de los impuestos. Se trata del segundo aplazamiento adoptado por el Gobierno municipal como medida de ayuda a los ciudadanos a hacer frente al impacto económico y social del Covid-19.

El pago en periodo voluntario del Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI) y las tasas

del primer trimestre (Entrada de Vehículos, Aparcamiento con Tarjeta de Residente y Aparcamiento con Tarjeta de Comerciante) se amplía hasta el 30 de septiembre.

El plazo de cargo de la domiciliación ordinaria de pago único del IBI y las tasas del primer trimestre (Entrada de Vehículos, Aparcamiento con Tarjeta de Residente y Aparcamiento con Tarjeta de Comerciante) se aplaza hasta el 30 de junio. En los casos de domiciliación en la modalidad de dos pagos,

el segundo cargo se aplaza hasta el 30 de junio.

El plazo del pago en periodo voluntario del Impuesto de Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM) y la Tasa por Ocupación de la Vía Pública se amplía hasta el 30 de septiembre.

El cargo de la domiciliación ordinaria en un solo pago del IVTM y la Tasa de Ocupación de la Vía Pública se aplaza al 1 de septiembre.

Las modificaciones se pueden consultar en alcobendas.org

NUEVO CALENDARIO TRIBUTARIO 2020

| TRIBUTOS | PERIODO DE PAGO VOLUNTARIO | FECHAS DE CARGO EN CUENTA DE LOS RECIBOS DOMICILIADOS |
|--|---|--|
| IBI (urbana y rústica), Tasa por Entrada de Vehículos y Tasa por Aparcamiento con Tarjeta de Residentes y con Tarjetas para Comerciantes | Del 2 de marzo al 30 de septiembre | A partir del 30 de junio |
| Impuesto sobre Vehículos y Tasa por Ocupación de la Vía Pública | Del 15 de abril al 30 de septiembre | A partir del 1 de septiembre |
| Impuesto sobre Actividades Económicas y Tasas por Gestión de Residuos en Actividades Económicas | Del 15 de septiembre al 16 de noviembre | A partir del 5 de octubre |
| IBI (urbana) modalidad 2 plazos | | 1er plazo: 6 de abril de 2020 2º plazo: 30 de junio de 2020 |

CARGO EN CUENTA DE RECIBOS DOMICILIADOS APLAZA6 Y VENCIMIENTO ESPECIAL

Para los contribuyentes que así lo solicitan, el conjunto de deudas anuales por cualquier concepto con devengo a 1 de enero (a excepción del IAE) se incluyen en una deuda total denominada APLAZ6, que se cobra en seis plazos.

- 1er plazo: 1er día hábil de mayo
- 2º plazo: 1er día hábil de junio
- 3er plazo: 1er día hábil de julio
- 4º plazo: 1er día hábil de agosto
- 5º plazo: 1er día hábil de septiembre
- 6º plazo: 1er día hábil de octubre

Recibos con vencimiento especial domiciliados

A partir del 20 de diciembre

INFORMACIÓN DE INTERÉS: durante el mes de mayo se buzonearán los recibos para realizar el pago en plazo voluntario hasta el 30 de septiembre. Los nuevos recibos de IBI urbana y rústica, así como los correspondientes a las Tasas de Entradas de Vehículos y Tarjeta de residentes, sustituyen a los entregados en el mes de marzo.

LIMPIEZA | Los operarios dedican todos sus recursos a esta labor

La desinfección de las calles, una prioridad contra el Covid19

Los equipos de limpieza viaria y de Seromal se han esforzado durante las últimas semanas en desinfectar las calles para frenar la expansión del coronavirus. 150 operarios, muchos de ellos cargados con una mochila cargada de líquido desinfectante en la espalda, y una flota de 60 vehículos del servicio de limpieza, incluidos hidrolimpiadoras, baldeadoras y vehículos lavacontenedores, han trabajado cada día del Estado de Alarma para desinfectar

las calles y aceras -específicamente en las inmediaciones de comercios de alimentación, supermercados, farmacias, centros de salud y estaciones de transporte público-, los contenedores de residuos orgánicos, las islas de reciclaje y el mobiliario público como marquesinas de autobús, bancos y papeleras, con el fin de evitar la propagación del Covid-19. A esta tarea intensiva de desinfección se han incorporado también dos ca-

miones pulverizadores de líquido desinfectante (una mezcla de agua con hipoclorito), gracias a la ayuda desinteresada de dos empresas privadas. Primero, a finales de marzo, un vehículo de Tryobsa que puede llevar 3.000 litros en cada carga, y, posteriormente, en abril, otro de dMol, con una capacidad de 5.000 litros. Estos camiones realizan esta labor por la noche, con varias cargas, recorriendo decenas de kilómetros durante cada madrugada.



Ampliada la atención telefónica del Servicio de Mayores

Dentro de las circunstancias actuales, desde el Ayuntamiento se está haciendo un esfuerzo especial para estar en contacto y llegar a todas las personas mayores del municipio. Para ello, el Servicio de Mayores ha puesto a su disposición un sistema de atención telefónica de gran amplitud horaria. **De lunes a viernes, de 9 a 20 h, ininterrumpidamente**, las personas mayores o sus familias **pueden llamar para exponer sus necesidades** (comida y ayuda a domicilio, préstamo de elementos de apoyo, teleasistencia, apoyo psicológico, funcionamientos de los grupos, talleres, asesoramiento, etc.). Pueden marcar cualquiera de los teléfonos de los Centros de Mayores y el del propio Servicio: 91 241 41 00, 91 241 42 00, 91 661 95 07, 91 652 36 30, 91 663 68 64, 91 659 76 02 y 91 652 61 29. Igualmente, pueden hacerlo a través del 010-Servicio de Atención Ciudadana, en su horario de atención, que derivará la llamada al Servicio de Mayores.

Cursos de Conect@

El Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ continúa ofreciendo talleres y cursos de formación a través de su canal de YouTube, subiendo contenidos diariamente y facilitando la resolución de dudas por teléfono, por vía correo electrónico y *whatsapp*, desde las 9:30 a las 20 h.

Los próximos talleres programados son:

- **Tik Tok:** lunes 4 y martes 5 de mayo. Conocimiento de esta aplicación y su funcionamiento:
- **Juegos:** Miércoles 6 y jueves 7 de mayo. Mostraremos juegos para jugar con amigos desde el móvil.

También desde el canal YouTube de Conect@ y a través de la herramienta *Quizlet*, se puede acceder a los talleres *Ciencia divertida*, *Robótica*, *Diseño 3D*, *Realidad Virtual* y *Scratch*, en los que se

ofrecen herramientas y videotutoriales de aprendizaje sobre nuevas tecnologías de forma divertida e interesante.

Más información: en el correo electrónico conecta.alcobendas@gmail.com o en el teléfono 652 559 884.

Convocatoria del 'Premio de Narrativa Alcobendas Juan Goytiso'

Con el objetivo de promover la creación literaria, el Ayuntamiento de Alcobendas convoca la tercera edición de este premio. Pueden participar escritores españoles y extranjeros que usen el español como lengua literaria. Cada autor podrá presentar una sola obra, en copia digital, a través de la web municipal alcobendas.org. Las novelas deberán ser originales e inéditas, estar escritas en español, con una extensión mínima de 150 páginas, no estar comprometidas con editorial alguna y no haber sido premiadas ni presentadas a otro concurso pendiente de fallo en el momento de enviar el original.

Premio: 20.000 euros y la publicación de la obra por la editorial Galaxia Gutenberg.

Presentación de originales: hasta el domingo 21 de junio de 2020 a las 23:59, hora española.

Bases completas: en alcobendas.org.

Recogida de enseres

Durante la crisis del Covid-19, el Ayuntamiento de Alcobendas continúa recogiendo gratuitamente los enseres de los vecinos y se pide a todos los ciudadanos interesados en este servicio municipal que sigan el nuevo procedimiento y que no se abandonen muebles u otros objetos en la vía pública.

Para solicitar el servicio, se debe llamar al teléfono gratuito 900 70 30 10, en el que el operador avisará al ciudadano de la fecha en la que deberá bajar a la calle el objeto que desea que le recojan.



INFANCIA | Tras cinco semanas de confinamiento, los pequeños han podido comenzar a salir

Calles y parques, de nuevo, un lugar de esparcimiento para las niñas y niños



Las niñas y los niños menores de 14 años de toda España ya pueden salir a la calle después de cinco semanas en sus casas. Es una medida tomada por el Gobierno de la nación, con limitaciones muy claras, y posible gracias a la tendencia a la mejora de la situación.

La decisión ha hecho felices a miles de niños de Alcobendas, que ya pueden volver a pasear por las calles y parques cercanos a sus domicilios, siempre, eso sí, siguiendo las indicaciones y medidas establecidas.

Cumplamos las condiciones establecidas

Los paseos pueden realizarse una vez al día, a una distancia máxima del domicilio de un kilómetro, durante una hora, entre las 9 y las 21 h y acompañados por un

adulto. Los niños pueden correr, saltar, jugar y hacer ejercicio, siempre respetando la distancia con terceros (mínimo dos metros). También pueden salir con sus propios juguetes, montar en patinete o en bicicleta. La persona adulta responsable deberá mantenerse a una distancia próxima de los menores y sus juguetes para poder tener control de la situación.

Parques y zonas verdes abiertos

Para que los niños puedan pasear no solo por la calle, el Ayuntamiento ha abierto 31 parques y zonas verdes para que puedan ser utilizados por ellos en las salidas extraordinarias del confinamiento.

Estos son los parques:

- **Distrito Centro:** Parque de Antonio Machado, Parque

- de Cataluña, Parque de Ceuta y Melilla, Parque de la Comunidad de Madrid, Parque de las Víctimas del Terrorismo, Parque de Salamanca, Parque de Segovia-Valladolid, Parque de Valencia, Parque Félix Rodríguez de la Fuente, Parque de la Universidad, Parque de Andalucía, Parque de Aragón y Parque de Canarias.

- **Distrito Norte:** Parque de Asturias-Cantabria, Parque de Castilla-La Mancha, Parque de Castilla y León, Parque de Extremadura, Parque de Galicia, Parque de Navarra, Parque de Valde lasfuentes, Parque del Cerro del Tambor, Parque de las Cepas, Zona verde entorno colegio Luis Buñuel, Zona verde Escorial-Mirasierra y Zona verde calle Málaga.

- **Distrito Urbanizaciones:** Bosque Sigaus (El Juncal), Jardín de la Vega, Parque Manzana XIX (Azalea), Parque Manzana XVI (Nardo, 2), Parque Manzana XVIII (Petunia) y Parque Encinar de los Reyes.

No se puede quedar con amigos ni realizar actividades grupales. Además, está prohibido el acceso a los espacios recreativos infantiles al aire libre.

COVID-19 | 'Alcobendas Solidaria' centraliza la información de cómo ayudar o ser ayudado

La pandemia desencadena un torrente de iniciativas solidarias v altruistas



El coronavirus ha desencadenado un torrente de iniciativas solidarias de colectivos, entidades, empresas y ciudadanos para ayudar a los que más lo necesitan en la crisis derivada de la actual pandemia.

'Alcobendas Solidaria'

El Ayuntamiento, a través de las áreas de Participación Ciudadana y Cooperación, ha creado un espacio web para activar la solidaridad de Alcobendas frente al Covid-19 (www.activandolasolidaridaddealcobendas.es) al que derivar a todas las personas que piden información por

diferentes vías de dónde o en qué ayudar o cómo ser ayudado. Todas las iniciativas solidarias que aparecen en esta web han sido contrastadas y se han revisado, por lo que merecen toda la confianza de los vecinos.

AOTEC: 700 máscaras

El último eslabón de esta cadena de solidaridad llegó la semana pasada. El Ayuntamiento de Alcobendas recibió 700 máscaras protectoras donadas por AOTEC, la Asociación Nacional de Operadores de Telecomunicaciones y Servicios de Internet, a través de la empresa local

Excom. Estos 700 elementos de protección se han distribuido entre los trabajadores que están en primera línea de acción frente al virus, como el personal sanitario, trabajadores de residencias de mayores, agentes de la Policía Local y empleados municipales con gran contacto con el público.

Solidaridad empresarial

Las empresas Mercedes Benz y Kia cedieron al Ayuntamiento vehículos de apoyo logístico que han servido a Protección Civil para distribuir alimentos, medicamentos y también las donaciones de muchas compañías. Por ejemplo, la de la firma Keytron, que regaló 2.000 mascarillas al Ayuntamiento para frenar la expansión del Covid-19, especialmente entre los trabajadores que continúan trabajando pese al Estado de Alarma. La empresa E.V. Carpas también puso su





granito de arena en esta crisis: medio centenar de pantallas faciales para Protección Civil. Otra firma, Miele, ha puesto a disposición de las asociaciones y colectivos su gran cocina del *showroom* que tiene en el Distrito Urbanizaciones para el cocinado de alimentos para las familias más necesitadas.

‘Llenamos la despensa’

También han sido muchas las donaciones de restaurantes, escuelas infantiles y empresas del municipio al programa *Llenamos la despensa* para familias en situación de precariedad económica. Es el caso de Delicias de Honduras, en el que Rosy y David ayudan a los que más lo necesitan. Ellos preparan bolsas solidarias con alimentos básicos para este programa municipal... y no son pocos los vecinos que ayudan a ambos donando alimentos. También del Autoservicio Luis Ordóñez, del Distrito Centro, que donó 300 unidades de productos no perecederos; del grupo Iberolactal, dedicado a la distribución

de quesos y embutidos europeos; del local de ocio St. Patricks; y de la Asociación Ecosport Triatlón, que donó 5.000 botellas de agua. En abril, la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz recaudó 20.000 euros entre sacerdotes y vecinos que ha destinado para hacer frente a las necesidades de la pandemia. Adquirió mascarillas que entregó en el Hospital Infanta Sofía, una partida se destinó a Cáritas y el dinero servirá para repartir ayuda entre más instituciones solidarias y vecinos más vulnerables.

Coronavirus Makers

La empresa Control3dstudio fabricó y donó otro medio millar de viseras protectoras y también válvulas para respiradores con sus equipos de impresión 3D dentro del esfuerzo solidario de Coronavirus Makers. A este movimiento también contribuyeron todas las impresoras 3D de los colegios públicos -Castilla, Daoíz y Velarde, Luis Buñuel, Miraflores, Parque de Cataluña y Profesor Tierno

Galván-, así como las de la Universidad Popular Miguel Delibes, en una empresa de San Sebastián de los Reyes que centralizó los esfuerzos del corredor norte y que puso a trabajar las 24 horas del día a medio centenar de estos modernos equipos tecnológicos. De sus instalaciones salieron centenares de pantallas protectoras cada día.

Voluntarios unidos

Los colegios, cerrados, no se quedaron parados. La comunidad educativa del colegio María Teresa fabricó en sus domicilios 1.000 viseras de protección que entregaron a trabajadores esenciales. El colegio Antonio Machado donó sus botellas de solución hidroalcohólica y cajas de guantes de látex que tenía almacenados. Los voluntarios también han ofrecido su trabajo solidario. Diez mujeres de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes cosieron 1.000 mascarillas donadas al Ayuntamiento de Alcobendas por la Fundación Claudio Galeno, que fueron repartidas en varias residencias de mayores. La solidaridad también llegó de vecinos particulares. A finales de marzo, un ciudadano donó 500 pantallas protectoras que llegaron a los centros de dependientes. Y en el restaurante Mec Mec, en el km 24 de la A-1, sus propietarios han ofrecido menú gratis a transportistas, camioneros, policías, guardias civiles y miembros de Protección Civil.

ALCOBENDAS | Mayores, familias en situación de precariedad o personas sin hogar

Atención permanente a los más vulnerables



Desde que comenzó el Estado de Alarma, el Ayuntamiento ha incrementado esfuerzos, personal y medios para solventar los problemas de las familias en situación de precariedad económica, personas mayores y personas en exclusión social.

Alimentos, ayudas de emergencia y a personas sin hogar

Desde el inicio del confinamiento, se han realizado 1.136 atenciones en Servicios Sociales. Las dos últimas semanas, el incremento ha sido considerable superando el medio millar, lo que ha supuesto tener que reforzar la primera atención para dar una respuesta ágil a los ciudadanos. Además, se han tramitado más de 308 ayudas de emergencia (vivienda, suministros, medicinas...) y, a través del programa municipal *Llenamos la despensa*, se han entregado lotes de comida a 337 familias en situación de precariedad económica con menores a su cargo. Técnicos municipales han preparado los lotes y Protección Civil, Serromal y Policía Local han sido los encargados del reparto. En breve tendrá lugar una nueva entrega y serán voluntarios del Club de Rugby Alcobendas los encargados del reparto.

El Centro de Día para personas sin hogar ha estado abierto desde el principio del confinamiento y atiende diariamente a 27 personas que reciben servicio de comedor y acompañamiento social.

Atención especial a las personas mayores

Las personas mayores son un colectivo especialmente vulnerable, y más aún en esta pandemia. El Ayuntamiento, desde el principio del confinamiento puso en marcha medidas especiales, incrementando esfuerzos para llegar a todos ellos y cubrir sus necesidades: atención telefónica, comida y ayuda a domicilio, teleasistencia, banco de préstamos de ayudas técnicas, asesoramiento y seguimiento, reparto de mascarillas en residencias, apoyo psicológico...

A diario se hacen más de 400 repartos entre comidas y cenas a domicilio y se ha realizado un acercamiento a las personas mayores de 70 años que viven solas para determinar si necesitan de algún servicio de ayuda a domicilio o teleasistencia.

Acompañamiento psicológico

La última iniciativa municipal ha sido la puesta en marcha un nuevo servicio de acompañamiento psicológico dirigido a toda la población: personas que tienen ansiedad, conflictos familiares, con menores a su cargo, acompañamiento en situaciones de enfermedad, duelo, jóvenes que se encuentran angustiados con esta situación, niños... Esta atención se realizará a través de los teléfonos de Servicios Sociales y del 010, o bien a través del correo ssociales@aytoalcobendas.org. La atención será siempre telefónica.



CONFINAMIENTO | Así se mantienen comunicados, informados y activos

Cerca de un millar de mayores de Alcobendas ‘conectados’ a través de ‘whatsapp’



Los mayores de Alcobendas se mantienen conectados aún desde el confinamiento. Cerca de un millar de personas participan en los 57 grupos de *whatsapp* promovidos por los profesionales del Servicio de Mayores del Ayuntamiento de Alcobendas y, en muchos casos, dinamizados por mayores voluntarios.

A través de dichos grupos, se ha creado una gran red de apoyo mutuo en la que compartir información, opiniones, fotos, experiencias, hacer ‘quedadas’ por videoconferencia, promover debates literarios o filosóficos, colgar relatos o poesías... También sirven para que los profesionales del Ayuntamiento envíen actividades para desarrollar la mente o el cuerpo, consejos de salud, realicen talleres o actividades o les mantengan informados sobre servicios municipales.

Matías es uno de los volun-

tarios que forman parte de la red. En su caso, ha puesto en marcha un grupo nacido de “un taller de lectura que tenemos en el Centro de Mayores de la calle Salvia, el de *Grandes Lectores*. Se trata de un grupo para intercambiar y comentar poesías, relatos, historias, recuerdos...”. Se lo propusieron “desde el Servicio de Mayores y me pareció estupendo que se preocupen y nos ayuden a incentivar cualquier actividad que sirva para que la fortaleza, el ánimo y las ganas que tenemos de hacer cosas no decaiga. Además, nos llaman a menudo y tenemos contacto permanente con monitores, animadores sociales y otros voluntarios”. A sus 74 años, Matías comparte muchas de sus inquietudes con su mujer, Mari. “En el grupo estamos haciendo un relato diario cada uno y lo enviamos. Solo escribirlo lleva dos o tres horas y es un tiempo muy bien empleado.

En mi caso, además, estoy en otro grupo de filosofía y otro nacido a raíz de un taller de *cuéntacuentos*, ambos del Ayuntamiento”.

También Luigi y su mujer, Isabel, forman parte de los grupos de *whatsapp*. “Nos mandan ejercicios para la mente, también para hacer deporte en casa, juegos, consejos... Además participo en un taller de filosofía y en otro de teatro, todo a través de los grupos. Es muy estimulante y nos hace estar activos”, dice Luigi.

Ellos, además, están incluidos en un grupo formado por personas “que vamos a comer al Centro de Mayores de la calle Olivar. Ahora, con el confinamiento, nos sirven la comida a domicilio”. Cada día, “a eso de las 9:30 h nos llega a casa. En nuestro bloque hay también otra persona que lo recibe”. Un día cualquiera, pongamos el lunes, “tenemos crema de puerro y albóndigas para comer y crema de calabaza y pescado empanado para cenar. Otros días, hay pollo guisado, o cerdo, o arroz, y de postre fruta o yogures. La comida está buena, el servicio también lo es y no podemos más que agradecerse enormemente al Ayuntamiento, porque así no tenemos que salir y eso significa evitar riesgos”.

SALUD | Úselas correctamente para evitar riesgos

Recomendaciones para el uso de mascarillas en la población



El uso de mascarillas en la población puede ayudar a reducir la propagación de la infección por el coronavirus, al minimizar la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que pueden no saber que lo están y antes de que desarrollen algún síntoma. El Servicio de Salud del Ayuntamiento nos ofrece unas recomendaciones para su utilización.

No obstante, el uso de mascarillas debe considerarse solo como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas para la prevención (lavado de manos frecuente, distancia de seguridad, cubrirse al toser o estornudar, etc.).

El uso correcto de las mascarillas es fundamental para no generar más riesgo.

Recomendaciones

Deberemos:

- Lavarnos las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo, la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla y ajustarse a la cara.
- Mientras las llevemos puestas, tenemos que evitar tocarla; podríamos autocontaminarnos. Si la tocamos, deberemos lavarnos bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.

- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a cuatro horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

- Para quitarnos la mascarilla, siempre debemos hacerlo por la parte de atrás, y desecharla en un cubo cerrado y lavarnos las manos.

- No debemos reutilizar las mascarillas, a no ser que se indique que son reutilizables. En este caso se deberán lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

Podremos utilizar dos tipos de mascarillas:

Las mascarillas médicas o quirúrgicas son un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas. Son de un solo uso y serán utilizadas principalmente por:

- Personas con síntomas o diagnóstico de Covid-19. Al entrar alguien a su habitación o al recibir cuidados.
- Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con Covid-19 en los últimos 14 días cuando están en casa con otros miembros de la familia o al salir a la calle.

- Cuidadores de personas con Covid-19 al atender al paciente a menos de dos metros.

- Población vulnerable (mayores; con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas; cáncer; inmunodeprimidos, y embarazadas) al salir a la calle o cuando estén en contacto con otras personas.

- Resto de la población general, siempre y cuando haya disponibilidad.

Las mascarillas higiénicas son cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel. Son productos no sanitarios, de fabricación propia o comercial siguiendo las especificaciones técnicas prefijadas UNE (Norma UNE EN 14683:2019+AC:2019). Pueden colaborar en la disminución de la transmisión en personas sin síntomas o leves.

Se usarán por la población general sana cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, la compra, espacios cerrados, la calle o en el transporte público.

Existen, además, las mascarillas 'Filtrantes FFP', que ofrecen mayor protección, pero estas son más costosas y generalmente están menos disponibles.

COVID-19 | Distribuidas por Apadis, acompañados por miembros de Policía Local y Protección Civil

El Ayuntamiento reparte mascarillas en todos los buzones de la ciudad



La semana pasada se repartieron mascarillas en más de 46.400 domicilios de Alcobendas. El Ayuntamiento ha destinado para la adquisición de este material de autoprotección una partida de 200.000 euros. El reparto se ha realizado mediante buzoneo, un trabajo que ha llevado a cabo un equipo de la asociación Apadis acompañado por miembros de la Policía Local de Alcobendas y el Servicio de Protección Civil para facilitar la entrega de las mascarillas. Las mascarillas se han entregado embolsadas, cinco por domicilio. Desde estas páginas queremos agradecer el esfuerzo y la profesionalidad demostrada, una vez más, por Apadis, asociación que trabaja todos los días en mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias.



CULTURA | Se desconocen todavía las medidas de aforo de teatros para el próximo semestre

El Teatro Auditorio no cobrará la cuota de los abonados para la próxima temporada



Debido a la situación de emergencia sanitaria, que ha supuesto la suspensión de representaciones y el cierre de los espacios escénicos, no se va a proceder a la renovación de los abonados y, por tanto, no se pa-

sará al cobro la cuota de *Amigos del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas*.

Por el momento, se desconocen las medidas que será necesario adoptar en relación al aforo de los teatros una vez finalice el Estado de Alarma. Las personas interesadas en recibir información del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas relacionada con la programación y las actividades culturales y promocionales pueden solicitarla haciendo llegar su petición al correo electrónico amigos.teatro@aytoalcobendas.org.

De igual manera, se continuará informando sobre el Teatro Auditorio a través de redes sociales: Twitter, en [@ALCBDS_Taca](https://twitter.com/ALCBDS_Taca), y en Facebook, en [teatroauditorioalcobendas](https://www.facebook.com/teatroauditorioalcobendas).

BREVES. DONACIÓN DE LIBROS Y REVISTAS. Alcobendas ha donado durante las últimas semanas a través de las mediatecas municipales fondos bibliográficos para pacientes afectados por el Covid-19. A la biblioteca *Resistiré* del Hospital de Campaña de Ifema se han enviado 250 libros, 50 revistas y un carro para el transporte de libros y se ha desviado la suscripción de 21 revistas variadas, ocho publicaciones de información general, tres periódicos deportivos y tres de información económica. También se han entregado 150 libros y 100 revistas a los hoteles medicalizados Ayre Gran Hotel Colón, Hotel Miguel Ángel y Hotel Catalonia Plaza Mayor y 70 libros y 70 revistas al Hotel Room Mate Alicia y al Hotel Holliday Inn Madrid Las Tablas.

SUSPENDIDAS LAS FIESTAS DE SAN ISIDRO. El Ayuntamiento se ha visto obligado a suspender las *Fiestas de San Isidro 2020*, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias. También se han cancelado todas las actividades previstas hasta finales de mayo. “Estamos preparando actos para el próximo otoño, para cuando sea posible celebrar el reencuentro en las calles y poder compensar a todos los vecinos por su gran actitud en estos días de confinamiento”, ha señalado la concejal de Cultura, Rosario Tamayo.

Suspensión de representaciones

DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE ENTRADAS

El importe de las entradas de los espectáculos del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y del Auditorio Paco de Lucía suspendidos por el Estado de Alarma se devolverá en un plazo de 10 a 15 días hábiles, en el caso de compras realizadas por internet y teléfono, en la cuenta de la tarjeta con la que se realizó la compra.

El importe de las entradas compradas en efectivo o con tarjeta en las taquillas se devolverá una vez finalizado el Estado de Alarma.



CENTRO PSICOPEDAGÓGICO | Apoyarnos en los seres queridos, aunque sea desde la distancia

Cómo gestionar los duelos sin despedida



Normalmente, el velatorio ayuda a las familias a sobrellevar la vida sin la persona fallecida y nos sentimos reconfortados por las visitas. Esto no sucede en los tiempos de la pandemia del Covid-19, por lo que, desde el Centro Psicopedagógico Municipal, hacen una serie de recomendaciones dirigidas a aquellas personas que han perdido un ser querido durante esta pandemia.

Desde el aislamiento

El confinamiento obligado hace más dolorosa la pérdida, sin el reencuentro con los familiares, el abrazo de los amigos, un funeral... Estas tareas aplazadas pueden producirnos consuelo o

tal vez miedo, al prever que vamos a sentir ese dolor, cuando lleguen en el futuro esos momentos. Esa congelación seguramente también producirá sensaciones extrañas en nuestro entorno, ya que hay personas que pueden sentir que no han sabido querer... Nada más lejos de la realidad.

Es normal y aceptable que una persona se quede congelada en el tiempo y en las circunstancias, sin poder reaccionar. Tan normal y aceptable como la que no halla consuelo y ve multiplicado su dolor al no poder sostenerse en la compañía de otros. Apoyémonos en nuestros seres queridos, aunque sea en la distancia hacerlo en quienes nos consuelan nos hace sentir reconfortados; también con los que consiguen hacernos sentir en calma, aunque nos falten sus hombros para llorar.

Y si somos los que acompañamos en la distancia, tenga-

mos paciencia y empatía suficiente para saber qué puede necesitar esa persona.

En cualquier caso, debemos vivir estas circunstancias sin forzar e intentar poner palabras a lo que sentimos. Si respetamos nuestras necesidades, nos será más fácil avanzar en el proceso de pérdida. Debemos atender las cosas que nos hacen sentir un poco mejor, buscar el acompañamiento de las personas que nos reconfortan y hacer crecer los pensamientos que nos arrancan una sonrisa. El duelo es un proceso, va cambiando a medida que avanzamos en nuestro camino de aceptación de la pérdida.

Más información:

- psico@aytoalcobendas.org
- Teléfono gratuito del Colegio Oficial de Psicología de Madrid: 900 124 365.
- Teléfono habilitado por Ministerio Sanidad y el Consejo General de Psicología: 91 700 79 89.

POLICÍA LOCAL | Se puede solicitar en la web municipal

Apoyo psicológico en el Servicio de Atención a la Víctima

El Servicio de Atención a la Víctima del Ayuntamiento de Alcobendas ofrece atención, telefónica y personalizada, especialmente dirigida a familiares de fallecidos por el Covid-19, aunque también para enfermos e incluso profesionales que trabajan en primera línea frente al coronavirus. El servicio se centra principalmente en

apoyo psicológico y, si fuera necesario, en asesoramiento jurídico.

Las personas interesadas en solicitar este servicio pueden rellenar un cuestionario en alcobendas.org, en el apartado *Coronavirus-Servicios del Ayuntamiento-policía local-Programa de asistencia en duelos a familiares víctimas del Covid19*.

#YOMEFORMOENCASA

CURSOS ONLINE POR SECTORES PROFESIONALES

Elige el sector profesional al que perteneces para ver nuestra oferta de formación online.



EMPLEO | En la web municipal alcobendas.org

Formación ‘online’ para mejorar nuestra empleabilidad

El Ayuntamiento pone en marcha un espacio en la web municipal donde se han habilitado tres plataformas de formación *online*, desde las que se pueden realizar cursos gratuitos adaptados a diferentes temáticas y niveles, orientados a mejorar el currículum profesional y aumentar las posibilidades de encontrar un empleo, así como talleres encaminados a complementar la formación académica que ya se posea.

Con esta iniciativa, el Ayuntamiento quiere reforzar las posibilidades de formación

para los vecinos de manera virtual, en pleno Estado de Alarma. El concejal de Innovación y Desarrollo Económico, Roberto Fraile, ha informado de que “durante estas últimas semanas, se ha reforzado la oferta de formación *online*, porque, ante la crisis, la formación y la especialización son esenciales a la hora de mejorar la empleabilidad de nuestros vecinos”. Fraile ha señalado que el siguiente paso será destacar “los mejores cursos de cada una de estas plataformas y seleccionar los más apropiados para los

perfiles más habituales de la Bolsa de Empleo”.

Esta oferta está alojada en la web alcobendas.org, en la sección *Empresas, Empleo y Comercio*, donde se podrá acceder a las siguientes acciones formativas:

- **ADALID:** plataforma dirigida principalmente a personas ocupadas donde podrán elegir, dentro del sector profesional al que pertenecen, el curso que más se ajusta a sus necesidades e inquietudes.

- **CONECTA-EMPLEO:** sus cursos y herramientas, encaminados al aumento de la empleabilidad, se dirigen a personas mayores de 18 años que quieran reinventarse o trabajar en las emergentes profesiones digitales.

- **MIRIADAX:** es la primera plataforma de *Cursos Online Masivos en Abierto* que apuesta por impulsar el conocimiento en abierto en el ámbito regional de la educación superior. Con ella se puede acceder a cursos de todas las universidades iberoamericanas.

OFICINA ‘REACTIVA ALCOBENDAS’. Ante la crisis sanitaria y empresarial del Covid-19, el Ayuntamiento, a través de Alcobendas HUB y con la colaboración de la asociación de empresarios AICA, ha puesto en marcha la oficina ReActiva Alcobendas para ayudar y orientar a los autónomos, pymes y empresas de la ciudad. Esta nueva oficina ha habilitado la web reactiva-alcobendas.es, atiende en el teléfono 91 654 14 11 y también en el

correo electrónico info@alcobendashub.com. ReActiva Alcobendas da asesoramiento en materia laboral, líneas de crédito, liquidez, avales, prevención de riesgos laborales, prestaciones por desempleo o ERTE. También orienta a los empresarios en la tramitación de ayudas, facilita la posibilidad de realizar talleres *online* y actualiza la información a diario con las medidas estatales y regionales aprobadas cada día.

IGUALDAD | La primera de ellas será este sábado, 2 de mayo

La Casa de la Mujer organiza actividades 'online' para toda la familia



Este fin de semana comienzan las actividades que la Casa de la Mujer organiza de manera *online* y que incluyen cuentos, propuestas de ocio, talleres y charlas, que se desarrollarán a lo largo del mes de mayo.

Este sábado, 2 de mayo, tendrá lugar la primera de ellas, enmarcada dentro del apartado *Cuentos en familia*. Será a las 12 de la mañana e incluye un cuento y dos talleres para realizar desde casa. El cuento se titula *Mi papá es amo de casa* y corre a cargo

del cuentista Tilo. Después, habrá un taller de *Experimentos con-ciencia* para realizarlos en casa, en familia, con elementos sencillos y cotidianos. La tercera actividad será un taller de *Amores de película* en el que se analizará, desde una mirada de género, películas que hemos visto un millón de veces pero nunca desde esa perspectiva.

Actividades para mayo

Estas son todas las propuestas que ha organizado la Casa de la Mujer para el mes de mayo. Todas ellas serán *online*.

Cuentos en familia.

Sábados, a las 12 h:

- Día 2: *Mi papá es amo de casa*.
- Día 9: *Superabuelas con superpoderes*.
- Día 16: *Quién ayuda en casa*.

Ocio en familia para la igualdad. Miércoles, a las 18 h:

- Día 13: *Con la música a otra parte: taller de percusión*.
 - Día 20: *Cocinando en igualdad: del símbolo al plato*.
 - Día 27: *La leyenda de las brujas: taller de magia*.
- Población general y asociaciones. Jueves, a las 18 h:**
- Día 7: *Amores de película*.
 - Día 14: *Amor en serie*.
 - Día 21: *Lo que el arte esconde*.
 - Día 29: *No me quieras tanto, quíereme bien*.

Información e inscripción: a través de prevencionvg@aytoalcobendas.org. También se puede acceder conectándose en el enlace <https://meet.jit.si/MujerAlcobendas> la hora señalada.



Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género



PUNTO MUNICIPAL OBSERVATORIO REGIONAL VIOLENCIA DE GÉNERO

Si conoces a alguien en Alcobendas que esté en situación de violencia de género o tú misma, contacta:

Teléfonos: 91 654 37 87. 91 490 40 70 (Grupo Luna)

■ De lunes a viernes de 9:00 a 13:30 h.

casamujer@aytoalcobendas.org

Si tienes diversidad auditiva teléfono 900 116 016

Teléfono **016**

016-online@mscbs.es



IMAGINA | De envío y de acogida

Proyectos del Cuerpo Europeo de Solidaridad

Si tienes entre 18 y 30 años y estás pensando en hacer voluntariado en Europa, te informamos de que la organización ODE lanza una oferta para proyectos que se realizarán entre el 1 de septiembre de 2020 y el 31 de julio de 2021 en Hungría. Los proyectos van desde la participación en una escuela; participar en un centro de día para menores y jó-

venes con diversidad funcional; trabajar en un hogar para personas adultas con diversidad funcional; organizar conciertos, sesiones literarias o mesas redondas para jóvenes en riesgo de exclusión social, y trabajar con personas sin techo. En Austria, la organización InfoEck busca candidatos para participar en dos proyectos de voluntariado re-

lacionados con la atención a niños con diversidad funcional (Arche Tirol).

Cuentos europeos

En Alcobendas también tenemos proyectos europeos, de acogida. Barbora Valuckaite, de Lituania, y Davide Bombacignolas, de Italia, se encuentran en nuestra ciudad y estos días están grabando cuentos europeos para de esa manera acompañar a las familias y a la infancia especialmente.

Si te interesa saber más sobre los proyectos del *Cuerpo Europeo de Solidaridad*, puedes escribir un correo a europa@imagina.aytoalcobendas.org o ponerte en contacto vía *skype*: europa.imagina. Más información: en www.imaginalcobendas.org.

SE REACTIVA LA BOLSA DE TRABAJO DE MONITORES, COORDINADORES Y GESTORES DE TIEMPO LIBRE. El Ayuntamiento reactiva las *Bolsas de Trabajo de Personal Laboral No Permanente*, que posibilitarán, en el caso de que las medidas de prevención del contagio por Covid-19 lo permitan, la contratación de los equipos de gestores, coordinadores y monitores de tiempo libre para desarrollar las actividades de *Los Veranos de Alcobendas*. En el momento en que se suspendieron los trámites de la Bolsa estaba pendiente la publicación de los listados definitivos de admitidos y excluidos y el listado provisional de puntuaciones. Toda la información, publicación de listados y las nuevas fechas del proceso se pueden consultar en la web imaginalcobendas.org. Mientras duren las medidas de confinamiento, se continuará atendiendo las dudas y alegaciones del proceso a través del correo electrónico juventud@aytoalcobendas.org.

Oficina de Información Juvenil

CONTACTO

- Correo: oij@imagina.aytoalcobendas.org.
- *Whatsapp*: 674 609 503.
- Redes sociales: @ALCBDS_Imagina (Twitter), Imagina Juventud Alcobendas (Facebook) e @imagina_alcobendas (Instagram).
- Web imaginalcobendas.org.

- Asesoría Jurídica: correo juridica@imagina.aytoalcobendas.org. *Whatsapp* y teléfono 679 657 872 (martes, de 17 a 21 h).
- Asesoría Psicológica: correo psicologica@imagina.aytoalcobendas.org. Teléfono y *whatsapp* 600 727 064 (martes y miércoles, de 10 a 14 h, y lunes y jueves, de 17 a 21).





DEPORTE Y SALUD | Rutinas que puede hacer todo el mundo

‘Entrena tu salud’, ejercicios accesibles a través de YouTube

Entrena tu salud -el programa de actividades desarrollado por el Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento- amplía su oferta de actividades a través de un canal YouTube. Se trata de una rutina de ejercicios suaves y de consejos para hacer deporte.

A través de una serie de vídeos, profesionales de deportes y salud nos muestran cómo practicar ejercicio en nuestra casa. Los vídeos están divididos por bloques: fuerza; coordinación y equilibrio; movilidad articular; *core*; entrenamiento cardiovascular, etc.

“Es un programa abierto a toda la ciudadanía. Los ejercicios son suaves y accesibles a cualquier persona, de cualquier edad y condición, dado que están pensados para que los practiquen personas con enfermedades crónicas (párkinson, personas con discapacidad, enfermos de corazón, esclerosis...) y también para los que tienen problemas, por ejemplo, de espalda”, explica Pablo Gasque, responsable municipal del Servicio de Medicina Deportiva. Para acceder a este programa, basta con poner en el buscador de YouTube *Entrena tu salud Alcobendas*, donde también es posible suscribirse.

Aplicación gratuita para hacer ejercicio en casa

El cierre de las instalaciones deportivas, obligado por la actual crisis sanitaria, no impide la realización de ejercicio desde casa. Por ello, el Ayuntamiento y los centros deportivos GOfit llegaron a un acuerdo para ofrecer contenidos deportivos y de salud a través de la aplicación *GO fit everywhere* desarrollada por la cadena de gimnasios y que, hasta ahora, era accesible únicamente para sus abonados.

Desde esta aplicación se promueven hábitos de vida saludable que permiten continuar con la práctica de la actividad física. Para acceder a estos contenidos, hay que registrarse en la web alcobendas.entrenamostufelicidad.com y descargarse, de forma gratuita, la aplicación *My GO fit* en un dispositivo móvil. Una vez registrados, los ciudadanos reciben un usuario y contraseña para acceder libremente a todos los contenidos.

Devolución de cuotas y recibos del Abono Deporte y escuelas deportivas

El Ayuntamiento va a realizar las devoluciones correspondientes a todo el periodo en el que no se ha podido prestar el servicio por el Estado de Alarma. La devolución se llevará a cabo de dos formas. Los usuarios que no deseen seguir de alta en las actividades recibirán la devolución correspondiente al periodo en el que no se haya podido prestar el servicio. Por otra parte, los usuarios que deseen seguir la actividad serán compensados en los primeros recibos que se cursen en cuanto finalice el Estado de Alarma. Además, no se cobrarán los próximos recibos, bien sean mensuales o trimestrales, hasta que la situación vuelva a la normalidad.





LOS MAYORES Y EL CORONAVIRUS

Las personas mayores son muy vulnerables frente al coronavirus COVID-19. Entre todos tenemos que protegerlos.

SÍNTOMAS

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos.
- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Secreción nasal.

QUÉ DEBEN HACER

- Quedarse en casa. No deben salir salvo si es imprescindible.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Pedir que le hagan la compra que necesiten.
- Hablar con sus familiares todos los días.
- Moverse por la casa siempre que puedan.
- Comer bien y beber agua.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Si se encuentran mal llamar al **900 102 112**.

QUÉ PODEMOS HACER POR ELLOS

- Llamarlos por teléfono todos los días, siempre que podamos.
- Transmitirles nuestro apoyo y esperanza.
- Recordarles que deben alimentarse de forma variada y equilibrada. Que tienen que beber agua.
- Animarles a que se muevan por la casa.
- No visitar a los mayores salvo causa de fuerza mayor, en ese caso, lavarse las manos al llegar y al irse. No hacerlo si estás enfermo.
- Evitar el contacto estrecho. Mantén la distancia de seguridad. Mejor 2 metros que 1.
- No llevar a los niños o niñas. Aunque no estén enfermos pueden ser portadores del virus.
- Hacer caso solo a las fuentes oficiales de las autoridades sanitarias.

