

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

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

# Navidad

en Alcobendas

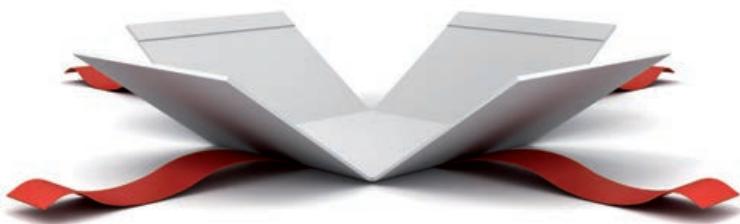


El mejor regalo es estar juntos



# Sumario:

Ruta de los Belenes .....	<b>PÁG. 4</b>
La luz de la Navidad .....	<b>PÁG. 7</b>
Consumir con sentido, también en Navidad .....	<b>PÁG. 8</b>
Programación navideña .....	<b>PÁG. 9</b>
De paseo por las exposiciones .....	<b>PÁG. 18</b>
Los coles se vuelcan para preparar la Navidad .....	<b>PÁG. 20</b>
Los comercios dan vida a la Navidad .....	<b>PÁG. 21</b>
Jornada de Puertas Abiertas de la Policía Local.....	<b>PÁG. 23</b>
Alimentación sana en estas fechas .....	<b>PÁG. 24</b>
La música de la Navidad .....	<b>PÁG. 25</b>
Horarios especiales .....	<b>PÁG. 28</b>
Carrera Popular ‘San Silvestre’ .....	<b>PÁG. 29</b>
Gran Cabalgata de Reyes .....	<b>PÁG. 30</b>



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE  
**AITOR RETOLAZA**  
DELEGADO DE COMUNICACIÓN  
**RAFAEL SÁNCHEZ ACERA**

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

Director:  
**Antonio Díaz**  
Coordinación y responsable  
de Prensa:  
**Carmen Rodríguez**  
Responsable de Publicaciones:  
**Marisa Martínez**

Redacción:  
**Juan Carlos Herráiz**  
**Susana Longarela**  
**Luis M. Núñez**  
**Pilar P. Bruna**

Responsable de Administración:  
**Maribel Cifuentes**

Diseño:  
**Ricardo Calonge**  
**Marta Sanz**

Fotografía:  
**Carmen Martínez**  
**David Villar**

Corrección de textos:  
**Pedro Ignacio Gómez**

Apoyo a Redacción:  
**María Montilla**  
**Raquel Robledano**  
**Isabel Guadalix**

Colaborador en Fotografía:  
**Javier Arcenillas**  
Preimpresión digital:  
**Departamento de Comunicación**  
Imprime: **Rotocobrih**  
Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**  
Depósito Legal: M. 3.520-1986  
Tirada: **39.600 ejemplares**  
Distribución gratuita.  
Suscríbese a **Sietedíasdigital** en  
[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Impreso en papel ecológico  
certificado PEFC



# Navidad en Alcobendas, un regalo

Un paseo por las calles comerciales viendo los escaparates decorados; las espectaculares luces navideñas; el encuentro o el reencuentro con el vecino, la vecina, el amigo, la amiga...; una jornada de compras en el comercio local; un recorrido por la ruta de los belenes; los conciertos de villancicos; la Cabalgata de Reyes llena de niños y niñas nerviosos pero felices... todos estos y muchos más son regalos que nos viene ofreciendo desde hace muchos años la Navidad en Alcobendas.

Pero, por encima de todos, el mejor de los regalos de este año será volver a disfrutarlas juntos. No perdamos la oportunidad de aprovechar estos regalos, de exprimirlos al máximo y de hacer de las fiestas navideñas, una vez más, algo inolvidable.





## ‘Ruta de los Belenes’ por Alcobendas

Llega la Navidad y, con ella, los diferentes belenes que podremos visitar por toda la ciudad. Mayores y pequeños podrán disfrutar de los montajes instalados en los diferentes espacios municipales y de los que vuelven a exponer las cinco parroquias de Alcobendas.

### ‘Gran Belén Municipal’

La Virgen María es la protagonista del *Gran Belén Municipal* en el Centro de Arte Alcobendas. El Ayuntamiento y la Asociación de Belenistas de Madrid han querido poner en valor el importante papel que muchas mujeres han tenido en la historia. El belén recorre, en sus 15 escenas, la vida de María, mostrándonos, además de la conocida *natalidad*, su infancia y su

madurez. El espectacular belén, que este año se ha dispuesto en un espacio central para que se pueda visitar en un recorrido circular, incluye juegos de espejos para conseguir profundidad y una gran cascada de agua natural. Y, lo más original, en la última escena de la *Asunción al cielo*, aparece la patrona de Alcobendas, la Virgen de la Paz, y se recuerda el milagro de la pastorcilla y de su aparición en nuestra ciudad.

### Recortables y dibujos

En Espacio Miguel Delibes podremos visitar un divertido *Belén Recortable*, una opción barata que ayuda a fomentar el dibujo y la pintura en niños y niñas, y en el Centro Cultural Anabel Segura, un belén diseñado por

Antonio Mingote. Las figuras están moldeadas y pintadas a mano siguiendo los bocetos que hizo el dibujante. En la Casa Grande encontraremos un precioso *Belén Hebreo*, con figuras que representan a San José cuidando del niño mientras María duerme.

### Asociaciones y casas regionales

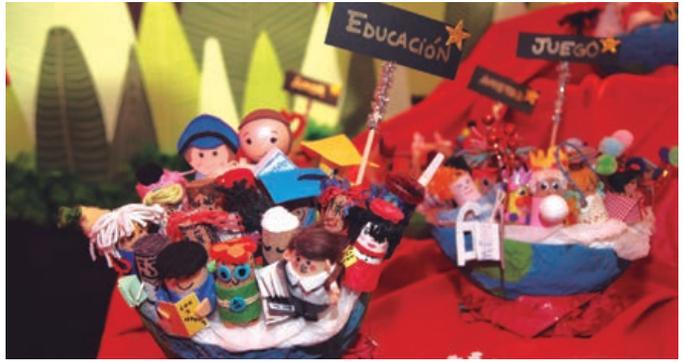
Varias asociaciones nos mostrarán sus artísticos belenes navideños. En La Esfera podremos visitar el *Belén Tradicional* de la Casa de Extremadura y, en la Ciudad Deportiva Valdela-fuentes, el *Belén Artesano* de la Casa Regional de Murcia. La asociación Arapa muestra su original y artesanal *Belén de Fofuchas*, con nuevas figuras, en la Casa de las Asociaciones. Y, por último, también podremos visitar el belén de ACAA (Asociación Cultural de Alcohólicos de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes) en su sede.



Arriba, el Gran Belén Municipal. Abajo, a la izquierda, el Belén de Fofuchas y en la siguiente página, arriba, el Belén sobre los Derechos de la Infancia.

## Belenes de colegios

En el Centro Cultural Pablo Iglesias veremos un curioso *Belén Libro*, creado por el CEIP Castilla. Se trata de un libro *pop up* gigante con páginas tridimensionales para viajar por la magia de la Navidad. El CEIP Emilio Casado ha montado, por su parte, un *Belén sobre los Derechos de la Infancia* en *El Cubo de Imagina*. Han acompañado al nacimiento con los diez derechos



del niño y nos recuerdan que los valores de la Navidad son

universales. El belén está hecho con material reciclable.

## Horarios de los belenes

### Gran Belén Municipal

Centro de Arte Alcobendas.  
De lunes a sábado, de 11 a 21 h; domingos y festivos 6 y 8 de diciembre, de 10 a 14. Cerrado los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 de enero.

### Belén Recortable

Espacio Miguel Delibes.  
De lunes a sábado, de 9 a 21 h. Cerrado domingos, festivos y los días 24 y 31 de diciembre.

### Belén Hebreo

Casa Grande. Visible desde la calle (c/ Fuego con Plaza de la Coronación). De 10 a 20 h.

### Belén de Mingote

Centro Cultural Anabel Segura  
Hasta el 25 de diciembre: de lunes a viernes, de 10 a 21 h, y sábados, de 16:30 a 20. Del 26 de diciembre al 5 de enero: todos los días, de 10 a 20:45 h. Cerrado domingos y festi-

vos y los días 24 y 31 de diciembre.

### Belén Tradicional

Centro Municipal La Esfera.  
De lunes a jueves, de 9 a 23 h; viernes y sábados, de 9 a 24; domingos, de 9 a 15. Cerrado los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero.

### Belén de Fofuchas

Casa de las Asociaciones.  
Hasta el 25 de diciembre: de lunes a viernes, de 9 a 22 h; sábados, de 10 a 21:30 h; domingos, de 10 a 15 h. Del 25 de diciembre al 5 de enero: todos los días, de 14:30 a 21 h. Cerrado festivos y los días 24 y 31 de diciembre.

### Belén Artesano

Ciudad Deportiva Valdelasfuentes  
De lunes a viernes, de 8:30 a 22 h; sábados y domingos, de 9 a 21:30; 24 y 31 diciembre, de 9 a 13:30.

Cerrado los días 25 diciembre y el 1 de enero.

### Belén Libro

Centro Cultural Pablo Iglesias.  
De lunes a sábado, de 9 a 21 h.

### Belén sobre Derechos de la Infancia

*El Cubo* de Imagina.  
Visible desde la calle.

### Belén de ACAA

Avenida de la Magia, esquina a c/ Imaginación.  
De lunes a viernes, de 18 a 21 h; y sábados y domingos, de 10 a 14. Cerrado los días 19 y 25 de diciembre y 1 de enero.

### Parroquias de Santa María de la Esperanza, San Pedro, San Lesmes y San Agustín

De 18 a 20 h.

### Parroquia Nuestra Señora de la Moraleja

De 10 a 13 y de 17 a 18:45 h.

# 'Ruta de los Belenes'

## POR ALCOBENDAS

**BELÉN NAVIDEÑO DE ACAA**  
(ASOCIACIÓN CULTURAL DE ALCOHÓLICOS DE ALCOBENDAS Y SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES)  
Avenida de la Magia  
esquina con C/ Imaginación

**BELÉN RECORTABLE**  
ESPACIO MIGUEL DELIBES  
Avenida de la Magia, 4

**BELÉN ARTESANO**  
CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES  
C/ Miguel de Cervantes, s/n

**BELÉN HEBREO**  
CASA GRANDE  
C/ del Fuego, con  
Plaza de la Coronación

**GRAN BELÉN MUNICIPAL**  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS  
C/ Mariano Sebastián Izuel, 9

**BELÉN DE LOS DERECHOS DE LA INFANCIA**  
IMAGINA  
C/ Ruperto Chapí, 18

**BELÉN LIBRO**  
CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS  
Paseo de la Chopera, 59

**BELÉN TRADICIONAL**  
CENTRO MUNICIPAL  
LA ESFERA  
Avenida Olímpica, 14

**BELÉN DE MINGOTE**  
CENTRO CULTURAL  
ANABEL SEGURA  
Avenida de Bruselas, 1

**BELÉN DE FOFUCHAS**  
CASA DE LAS ASOCIACIONES  
C/ Cáceres, 18

### BELENES EN PARROQUIAS:

1. SANTA MARÍA DE LA ESPERANZA
2. SAN PEDRO
3. SAN LESMES
4. SAN AGUSTÍN
5. NUESTRA SEÑORA DE LA MORALEJA

Consultar horarios en los centros  
y en [alcobendas.org](http://alcobendas.org)

# Iluminación navideña, cuidando el ahorro energético

Las luces de Navidad se encenderán este año el lunes 12 de diciembre e iluminarán las calles y plazas de Alcobendas hasta el 6 de enero. El tradicional encendido se realizará en la Plaza del Pueblo, a las 19 h y, como es tradicional, contaremos con la actuación de la Coral de Alcobendas, que interpretará villancicos navideños. A su vez, el público tendrá la ocasión de degustar una rica chocolatada con churros. Las 600.000 luces led, cada año más eficientes, engalantarán la ciudad desde las 18:30 a las 23 h, excepto en Nochebuena, Navidad, Nochevieja y la víspera de Reyes Magos, cuando se apagarán a las 4 de la madrugada.



Este año, el Ayuntamiento apuesta por aumentar aún más el ahorro tras la crisis energética derivada de la guerra de Ucrania y la emergencia climática. Serán solo 25 días de encendido, con un ahorro de un 30,5% con respecto a 2021, cuando iluminaron durante 36 jornadas.

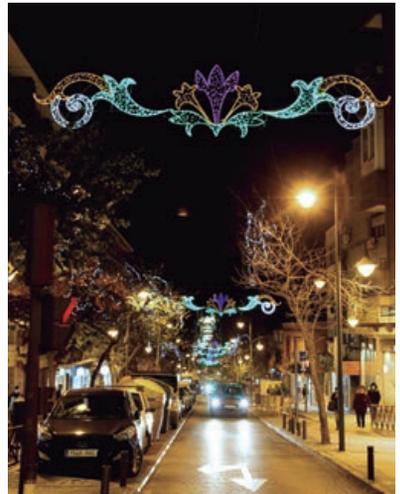
## ¡Feliz Navidad!

En esta ocasión, se han instalado letreros de *Feliz Navidad* que cuelgan ya de las calles Constitución y Marquesa Viuda de Aldama para impulsar las compras de los vecinos en el comercio local.

Además, se han colocado adornos en 933 farolas de toda la ciudad, 111 arcos luminosos (principalmente en el Distrito Centro) y se han iluminado las fachadas del Ayuntamiento, del Centro Cívico Distrito Centro y de La Esfera.

Asimismo, se han decorado varias pérgolas en el municipio; se han engalanado 22 rotondas, 40 árboles y las plazas más emblemáticas de la ciudad, que cuentan con tres pinos de gran volumen y dos almendros.

En total, 162.680 kW para iluminar las próximas Navidades en Alcobendas y dar la bienvenida a 2023.



# Que tus compras de Navidad no te quiten el sueño



En Navidad, nuestros gastos se disparan con regalos, alimentación, ocio, viajes... y, después, llega la temida *cuesta de enero*.

Es posible celebrar las fiestas sin *perder el sueño* comprando de manera inteligente. Desde el Servicio de Consumo del Ayuntamiento nos ofrecen algunos consejos que nos pueden ayudar,

Primero, haz una lista y un presupuesto, que te servirán de guía para no comprar impulsivamente y evitar gastos innecesarios; y, después, busca lo que quieres comprar en varios comercios y compara los precios.

## Comprar con tiempo y sin prisas

Debes hacerlo todo con tiempo, relajadamente y ajustándote a la lista que has elaborado. No te dejes tentar por artículos que están en oferta, pero que no

necesitas. Tampoco esperes a comprar a última hora.

Puede ayudarte tener claro con qué vas a pagar. Es mejor hacerlo en efectivo o con tarjeta de débito, así controlarás el gasto inmediatamente. Y si usas tarjeta de crédito, cuidado con los intereses.

## ¿Qué estoy comprando?

Revisa bien todo lo que compras. Mira las instrucciones del producto, la fecha de caducidad, la edad de uso si son juguetes, etc. Fíjate en la relación calidad/precio. Si es ropa, pruébatela. Pregunta si se aceptan devoluciones y las condiciones para hacerlas. Recuerda que, salvo en ventas a distancia (internet, TV y teléfono) o ventas en domicilio, donde, por ley, el plazo para desistir y devolver un producto es de 14 días, el consumidor no tiene derecho a hacer cambios y devoluciones. Será el comercio el que, según su propia políti-

ca comercial, conceda esta facultad al consumidor y las condiciones para hacerlo. Guarda todas las facturas y tickets. Son necesarios en caso de cambios y para hacer efectiva la garantía.

## Legalmente y con garantías

El plazo de garantía de los productos nuevos duraderos es de tres años. Si son de segunda mano, el plazo de garantía no puede ser inferior a un año y, en ambos casos, el plazo empieza a contar desde la fecha de entrega. Compra siempre en establecimientos legales y no adquieras falsificaciones. Se calcula que un 20% de españoles ha comprado deliberadamente ropa y accesorios falsificados.

## Siempre puedes reclamar

Si tienes algún problema en un comercio, intenta siempre dialogar y llegar a un acuerdo amistoso. Si no es posible, solicita la hoja de reclamaciones, que, una vez completada en el propio establecimiento, acompañando la factura o tique de compra, deberás entregar en la administración competente.

**Si tienes cualquier duda con tus compras navideñas, puedes dirigirte a la OMIC (c/ Libertad, 6; teléfono 91 663 70 01, extensiones 4054 y 4055).**



# Programación navideña

## HASTA EL 24 DE DICIEMBRE

### Adviento del Comercio Local

Descarga el *calendario de adviento* (en [alcobendas.org](http://alcobendas.org) o en [asociacionlamenina.es](http://asociacionlamenina.es)) y rellénalo con sellos que podrás obtener por compras en los establecimientos adheridos hasta el 24 de diciembre. Participa en el sorteo final, que se celebrará el 31 de diciembre, y podrás ganar diferentes premios. Organiza: Asociación de Comerciantes y Hosteleros La Menina.

## HASTA EL 25 DE DICIEMBRE

### Concurso de Escaparates Navideños

Durante estas fechas, los establecimientos comerciales inscritos engalanarán sus escaparates llenando las calles de luz y de color. Visítalos y vota el que más te guste de del 19 al 25 de diciembre a través de la página de *Facebook comercios\_alcobendas*.

## HASTA EL 5 DE ENERO

### Belén Recortable

#### ESPACIO MIGUEL DELIBES

Este tipo de belén surgió en España a finales del siglo XIX.

### Belén Artesano Murciano

#### CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Elaborado por artesanos murcianos. A cargo de la Casa Regional de Murcia.

### Belén Navideño Extremeño

#### LA ESFERA

Belén tradicional. Organiza: Casa de Extremadura.

### Belén de Mingote

#### CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA

Belén diseñado por Mingote para el diario ABC.

### Belén Hebreo

#### CASA GRANDE DE LA C/ CONSTITUCIÓN

Con bellas figuras de la artesana Montserrat Ribes.

### Belén de Fofuchas

#### CASA DE LAS ASOCIACIONES

Elaborado artesanalmente. A cargo de Arapa.



### Gran Belén Municipal

#### CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

De lunes a sábado, de 11 a 21 h, y domingos, de 10 a 14.

Cerrado los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero.

La Asociación de Belenistas de Madrid ha creado este belén, que tiene por título *María, mujer y madre transmisora de la Luz al mundo*. El belén recorre, en sus 15 escenas, la vida de María, mostrándonos, además de la conocida *natalidad*, su infancia y su madurez, así como la Asunción al cielo representada con la patrona de Alcobendas, la Virgen de la Paz.

**Belén Libro****CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS**

Un libro *pop-up* gigante realizado por el alumnado del CEIP Castilla.

**Belén de los****Derechos de la Infancia  
'EL CUBO' DE IMAGINA**

Realizado con materiales reciclables por el alumnado del CEIP Emilio Casado.

**Belén de ACAA****AVENIDA DE LA MAGIA,  
ESQUINA A C/ IMAGINACIÓN**

Montaje de la Asociación Cultural de Alcohólicos de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes (ACAA).

**HASTA EL 6 DE ENERO****Navidad con Huella Local**

Plaza de Felipe Álvarez Gadea, junto a iglesia de San Pedro (Baltasar).

Calle Marquesa Viuda de Aldama, esquina a la Avenida de España (Melchor).

Calle Constitución, 71, esquina a la calle San Lesmes (Gaspar).

El comercio local te propone una visita a los tótems que representan a Melchor,

Gaspar y Baltasar y te invitan a interactuar con las figuras a modo de *photocall* para convertir la visita en una experiencia recreativa completa, además de participar en un concurso lleno de regalos.

**HASTA EL  
10 DE ENERO****Viviendo Bangthali.****Alejandro Martínez  
Prieto****CIUDAD DEPORTIVA  
VALDELASFUENTES**

Exposición fotográfica de imágenes vividas durante una semana de agosto de 2019 en la aldea de Bangthali (Nepal).

**HASTA EL  
15 DE ENERO****Escrito sobre el agua.****Miguel Coronado****CENTRO DE ARTE  
ALCOBENDAS**

La exposición, a medio camino entre la figuración y la abstracción, es una reflexión sobre las posibilidades del lenguaje pictórico y las estrategias asociadas al proceso creativo.

**Manos Mickey by David  
Barrera, 90 Aniversario****BULEVAR SALVADOR ALLENDE**

La muestra recoge obras con las manos de Mickey Mouse, haciendo un guiño a este personaje tan popular que celebró su 90º aniversario en 2018.

**La mirada del silencio.****Francisco Gómez****BULEVAR DEL PASEO  
VALDELASFUENTES**

Su fotografía es sensible, plástica y actual en nuestros días, y las imágenes de esta exposición, palpitantes, atemporales, innovadoras.

**HASTA EL 22 ENERO****Dando Juego: Historia del  
juguete español****CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

La exposición nos invita a un sugerente viaje por una parte de la historia contemporánea de España a través de sus juguetes, juegos y muñecas.

**HASTA EL  
30 DE ENERO****Un Museo del Prado.****Otro: fotografías de la  
Colección Alcobendas  
entre pintores****CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

La exposición se articula a partir de nueve obras del Museo del Prado (Van der Weyden, Durero, Tiziano, Ru-



bens, El Greco, Velázquez, El Bosco, Patinir y Goya) en las que la fotografía de la Colección Alcobendas encuentra acomodo, creando nueve estancias: vista, linaje humano, desnudez, dolor, nosotros, rutas, parejas, ruina del paraíso y visiones.

**VIERNES 9 DE DICIEMBRE**

*Leer en Familia*  
**17:30**

MEDIATECA CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Narración infantil. Para niños de tres a siete años. Inscripción previa, a partir del miércoles 7 de diciembre, en la Mediateca Centro de Arte.

*El Real en Pantalla: Turandot*

**19 H**  
AUDITORIO PACO DE LUCÍA  
Proyección de la ópera de Puccini. Entradas: 5 euros.

*Recital de villancicos navideños en el Gran Belén Municipal*

**19 H**  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS  
Organiza: Xuntanza de Galegos.

**SÁBADO 10 DE DICIEMBRE**

*Preparando la carta a las Reinas Magas*  
**11 H**

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS  
¿Conoces a las *reinas magas*? En este taller las conoceremos con todo lo que tienen que decirnos sobre los juguetes. Fabricaremos nuestros propios juguetes con materiales reciclados para todas y todos y escribiremos una carta diferente.

*Presentación literaria: Los viajes de Monino por el mundo*

**19 H**  
MEDIATECA PABLO IGLESIAS  
De la autora Nilda Pérez Emens.



*Baile de mayores con chocolatada*  
**DE 18 A 21 H**

LA ESFERA

Último gran baile del año para las personas mayores, con chocolatada. Invitaciones para la chocolatada: hasta completar aforo. Con la colaboración de la Asociación Parque Norte.

**DOMINGO 11 DE DICIEMBRE**

*Mercado de productores navideño*  
**DE 10 A 16 H**

PASEO DE VALDELASFUENTES, ESQUINA A C/ JOSÉ HIERRO  
El ya tradicional *Mercado de productores* se viste de

Navidad para ofrecer productos frescos, ecológicos y de cercanía en un ambiente navideño con actuaciones musicales y animaciones infantiles.



**LUNES 12 DE DICIEMBRE**

*Inauguración del alumbrado navideño*  
**19 H**

PLAZA DEL PUEBLO

Tradicional acto de encendido de las luces de Navidad de la Ciudad. Actuará la Coral de Alcobendas, que ofrecerá un concierto de Villancicos. Habrá también chocolatada popular.

**DEL 14 DE DICIEMBRE AL 15 DE ENERO**

*XI Concurso de Fotografía Ciudad de Alcobendas*

CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA

Exposición fotográfica que recoge los ganadores y finalistas seleccionados del Con-

curso de Fotografía Ciudad de Alcobendas.

Organizan: Artistas del Pueblo y A Contraluz.

## MIÉRCOLES 14 DE DICIEMBRE

**Conferencia: Románico en femenino. El protagonismo de las mujeres en el arte de los siglos XI-XIII**

**18 H**

ESPACIO MIGUEL DELIBES

A cargo de Isabel Mellén, historiadora del arte.

**Clase magistral de fotografía Máster PHotoEspaña y Escuela PIC.A. Eduardo Nave**

**18 H**

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Clase magistral de fotografía Máster PHotoEspaña, por Eduardo Nave. Sus proyectos personales tratan sobre lugares donde han ocurrido hechos relevantes y sobre la posibilidad de que los espacios guarden recuerdos de lo que allí sucedió.

**Navidad por coplas**

**18 H**

LA ESFERA

Espectáculo que recorre la vida de Rafael de León, con coplas, poemas y cantes, que guardan relación con el autor y poetas que pertenecieron a las Generación del 27, como Federico García Lorca o Rafael Alberti.

Entrada gratuita. Se dará un máximo de dos entradas por persona, que se recogerán

en los centros de personas mayores del 5 al 13 de diciembre, de 10 a 14 y de 16 a 20 h, y una hora antes del espectáculo, en la taquilla de La Esfera.

**Presentación literaria: Que la imagen nos salve de la vida, si la vida no nos salva de la palabra**

**19 H**

MEDIATECA CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

De los autores María Díaz y Leandro Alonso.

**Charla: Hablamos del TOC**

**19 H**

CASA DE LAS ASOCIACIONES.

Para dar visibilidad al Trastorno Obsesivo Compulsivo, que afecta al 3% de la población. Organiza: Apoyo Muttuo Incondicional AMIA.

**Inauguración del XII Concurso de Fotografía Ciudad de Alcobendas**

**19:30 H**

CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA

Exposición fotográfica que recoge los ganadores y finalistas seleccionados del Concurso de Fotografía Ciudad de Alcobendas. Organizan: Artistas del Pueblo y A Contraluz.

**Concierto de villancicos rocieros**

**19:30 H**

IGLESIA DE SAN PEDRO

Villancicos andaluces a cargo del Coro Rociero 'Virgen de la Paz' de la Asociación Andaluza. La actividad se realiza en colaboración con

Cáritas, que realizará una recogida de alimentos durante la actuación.

Organiza: Asociación Andaluza de Alcobendas.



## DEL 15 AL 22 DE DICIEMBRE

**Concurso de cartas Queridos Reyes Magos...**

Concurso dirigido al alumnado de colegios y escuelas infantiles, a quienes visitará un *paje real* para recoger las cartas a sus majestades. Más información: en las mediatecas municipales.

## JUEVES

### 15 DE DICIEMBRE

**Jueves de Cine**

**18:30 H**

AUDITORIO PACO DE LUCÍA-CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Ciclo *Funny and drôle*: Una cuestión de tiempo.

**Gala del Deporte**

**19 H**

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

Reconocimiento y premios en distintas modalidades deportivas

## VIERNES 16 DE DICIEMBRE

### Navidad de la Rondalla

11 H

CENTRO MUNICIPAL  
DE LA CALLE ORENSE

Actuación del grupo de la Rondalla de la Escuela de Música y Danza, con temas navideños con instrumentos de cuerda. Se dará un máximo de dos entradas por persona, que se recogerán en los centros de personas mayores a partir del 12 de diciembre, de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

### Alcobendas en Pañales: ¡Pon gallinita pon!

11:30, 17 y 18:10 H

MEDIATECA PABLO IGLESIAS

Una aproximación al mundo de los cuentos a través de la música, la palabra y el movimiento. A las 11:30 h, para bebés de 10 a 24 meses, y a las 17 y 18:10, para bebés de 18 a 36 meses. Inscripciones: desde el 13 de diciembre, en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC)

### Recital de villancicos navideños en el Gran Belén Municipal

19 H

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Organiza: Asociación  
Andaluza.

### Inarmónico canta a la Navidad

19 H

AUDITORIO PACO DE LUCÍA-  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

La recaudación irá destinada a Cáritas de la parroquia San Pedro Apóstol.

Acceso: 3 €, en el teléfono 656 440 108 o en el correo [conciertosinarmónico@gmail.com](mailto:conciertosinarmónico@gmail.com).

Organiza: Grupo Vocal  
Inarmónico.

### Concierto de villancicos: Gala Los campanilleros

19 H

CENTRO MUNICIPAL

LA ESFERA

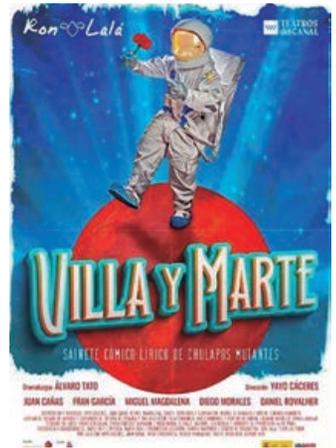
La Casa de Andalucía organiza un concierto de villancicos flamencos, rumbas y sevillanas con fines benéficos, destinados al Banco de alimentos

de la iglesia de San Lesmes. Entrada: gratuita por kilo de alimentos no perecederos.

### Villancicos de la Coral 19:45 H

IGLESIA DE NUESTRA  
SEÑORA DE LA MORALEJA

La Coral de Alcobendas presenta un repertorio basado en villancicos tradicionales.



### Teatro: Villa y Marte 20 H

TEATRO AUDITORIO  
CIUDAD DE ALCOBENDAS

Ron Lalá apuesta por el humor, la música en directo y la carcajada para reflexionar



### Imagina-D: La ¡Fiesta!

DE 20 A 23 H

LA ESFERA-PLAZA CUBIERTA

Fiesta joven con lo mejor del talento local, con la intervención de **La Chica de la Foto** (indie-rock en vivo), **Dancehall Yourself** (baile interactivo: dancehall, reguetón, twerk) y **Dj-Lapili** (cantante, estilista, diseñadora, bailarina y coreógrafa). Para mayores de 14 años.

Entrada gratuita. Las 500 primeras personas tendrán una consumición gratis.

sobre nuestro pasado reciente y nuestro futuro probable en un sainete cómico-lírico. Entradas: 12 y 16 €.

## SÁBADO 17 DE DICIEMBRE

**Taller de arte**  
**11 y 12:30 h**

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

Para niñas y niños de cinco a 12 años. Inscripciones, gratuitas, telefónicas: desde el martes 13 de diciembre, empadronados, y desde el jueves 15 de diciembre, no empadronados, en el SAC.

**Cuentacuentos infantil:**  
**El secreto mejor guardado del mundo**

**12 h**

**MEDIATECA MIGUEL DELIBES**

Para niños de tres a siete años. Inscripciones: a partir del viernes 16 de diciembre, llamando al teléfono 607 653 459.

**Alcobendas en Pañales:**  
**¡Pon gallinita pon!**

**17 y 18:10 h**

**MEDIATECA PABLO IGLESIAS**

Una aproximación al mundo de los cuentos a través de la música, la palabra y el movimiento. A las 17 h, para bebés de 18 a 36 meses, y a las 18:10, para bebés de 10 a 18 meses. Inscripciones: desde el 13 de diciembre, en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

**Certamen de villancicos**  
**17 h**

**IGLESIA DE SAN LESMES**

La Casa de Castilla y León en Tres Cantos, el Centro de



Castilla y León en Aluche, la Casa de Castilla y León en la sierra, la Casa de Soria en Madrid y la Casa de Castilla y León en Alcobendas participan en este concierto, en el que se podrán escuchar villancicos tradicionales de la comunidad autónoma. Organiza: Casa de Castilla y León.

**Concierto**  
**Intergeneracional**  
**18 h**

**AUDITORIO PACO DE LUCÍA-**

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

Actuación intergeneracional entre la Coral Madreselva y Coro Arcoíris de la Escuela Municipal de Música y Danza.

**Teatro: El peligro de las buenas compañías**  
**20 h**

**TEATRO AUDITORIO**

Comedia de enredo llena de equívocos, confusiones, malentendidos, suplantaciones y golpes de efecto. Entradas: 13 y 19 €.

**Concierto de villancicos**  
**20 h**

**LA ESFERA**

Los coros de la Casa de Extremadura y de la Xuntanza de Galegos unen sus voces para ofrecernos villancicos tradicionales de sus respectivas tierras junto con la colaboración especial de la Coral Polifónica de El Casar. Al finalizar el acto se repartirán dulces típicos navideños.

**DOMINGO 18  
DE DICIEMBRE**

**Visita guiada a la exposición:**

**Dando juego: Historia del juguete español**

**11 h**

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

Para adultos. Presentarse antes de la visita en el hall del Centro de Arte Alcobendas.

**Paseo del Arte y la Artesanía-Especial Navidad**  
**DE 11 A 18 h**

**PLAZA DEL PUEBLO**

Organizado por Artistas del Pueblo.

**Festival Danza por Navidad****12 H****CENTRO CULTURAL****PABLO IGLESIAS**

Entradas: 5 euros  
([balletangelagarrido@gmail.com](mailto:balletangelagarrido@gmail.com) o teléfono 626 318 239).

Organiza: Asociación Cultural Ángela Garrido.

**Certamen regional de villancicos****17 H****CENTRO MUNICIPAL****LA ESFERA**

Se celebra el *Certamen de villancicos* de la Federación de Comunidades Originarias de Castilla-La Mancha en la Comunidad de Madrid. Organiza: Casa de Castilla-La Mancha.

**LUNES 19 DE DICIEMBRE****Blancas Mediatecas****17:30 H****MEDIATECA PABLO IGLESIAS**

Narración infantil orientada a niños y niñas de tres a siete años.

**MIÉRCOLES 21 DE DICIEMBRE****Blancas Mediatecas****17:30 H****MEDIATECA CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**

Narración infantil. Para niños y niñas de tres a siete años

**Corner Café**  
**Christmas Edition**  
**DE 19 A 20:30 H**  
**IMAGINA**

Edición especial en la que se mostrará cómo se celebran estas fechas en otros países de Europa: Letonia, Bulgaria. Para jóvenes de 16 a 35 años.

**Concierto de villancicos rocieros**  
**18 H**

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS-ZONA EXTERIOR**

Organiza: Asociación Andaluza de Alcobendas.

**MARTES 20 DE DICIEMBRE****Bibliotecas Humanas****12 H****MEDIATECA PABLO IGLESIAS**

Inscripción previa a través del correo: [animacion.mediatecas@aytoalcobendas.org](mailto:animacion.mediatecas@aytoalcobendas.org).

**Proyección comentada: La Cenicienta, de Rossini**  
**18 H**

**ESPACIO MIGUEL DELIBES**

A cargo de Pablo Fernández, profesor de la Universidad Popular Miguel Delibes.

**Concierto de Navidad****19 H****TEATRO AUDITORIO****CIUDAD DE ALCOBENDAS**

La Banda Municipal de Música y la Coral de Alcobendas vuelven a unirse para ofrecer su tradicional *Concierto de Navidad* en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Entradas: 6 y 8 €. Venta: en las taquillas municipales.

**Taller navideño**  
**A Christmas Miracle**  
**DE 18:30 A 20 H**

**IMAGINA**

Taller de manualidades para toda la familia en el que tanto pequeños como mayores pueden pasar una tarde realizando decoraciones navideñas para su hogar. Público familiar a partir de seis años.

**Blancas Mediatecas**  
**17:30 H**

**MEDIATECA ANABEL SEGURA**

Narración infantil. Para niños y niñas de tres a siete años

**Concierto de la Escuela de Música y Danza****19:30 H**

AUDITORIO PACO DE LUCÍA-CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Concierto en el que participarán distintas agrupaciones y solistas, piano, coro, guitarra, danza, etc., que ofrecerán un repertorio de diferentes estilos musicales.

**JUEVES 22 DE DICIEMBRE****Blancas Mediatecas****17:30 H**

MEDIATECA MIGUEL DELIBES

Narración infantil. Para niños y niñas de tres a siete años.

**Corner Café****Christmas Edition****DE 19 A 20:30 H**

IMAGINA

Edición especial en la que mostraremos cómo se celebran estas fechas en otros países de Europa: Francia y Bélgica. Para jóvenes de 16 a 35 años.

**Concierto de Fin de Año****19:30 H**

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

Concierto a cargo del alumnado de la Escuela Municipal de Música y Danza, donde intervienen las distintas especialidades, tanto instrumentales como de danza. Entradas: 3 €. Venta: anticipada, en taquillas municipales, y una hora antes del concierto.

**VIERNES 23 DE DICIEMBRE****Día de Puertas Abiertas de la Policía Local de Alcobendas****9:30, 11:00 y 12:30 H**

AVENIDA DE VALDELAPARRA, 124

Los asistentes podrán conocer las instalaciones, los medios y el trabajo que realiza la Policía Local.

**Recital de villancicos navideños en el Gran Belén Municipal****19 H**

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS-PUNTO DE ENCUENTRO

Acceso libre. Organiza: Grupo Vocal Inarmónico.

**SÁBADO 24 DE DICIEMBRE****Cine Invisible por Navidad ONLINE**

Cine Invisible nos ofrece la posibilidad de disfrutar de películas desconocidas para el gran público. En esta ocasión se proyectará una película sorpresa. Inscripciones para recibir el enlace: en: [cineinvisiblevo@gmail.com](mailto:cineinvisiblevo@gmail.com). Organiza: Asociación Cine Invisible.

**MIÉRCOLES 28 DE DICIEMBRE****Día de Puertas Abiertas de la Policía Local de Alcobendas****9:30, 11:00 y 12:30 H**

AVENIDA DE VALDELAPARRA, 124

Los asistentes podrán conocer las instalaciones, los medios y el trabajo que realiza la Policía Local de Alcobendas.

**VIERNES DE 30 DE DICIEMBRE****Trofeo de Navidad****10 H**

PISCINA CUBIERTA DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO

Prueba organizada por el Club Cultural Recreativo Natación Alcobendas.

**Gran Concierto de Año Nuevo****20 H**

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

Celebramos la llegada de 2023 con el tradicional

concierto con repertorio de vales y polcas de la familia Strauss, a cargo de la Orquesta Clásica Santa Cecilia, dirigida por José Luis López Antón. Entradas: 16 y 20 €.



## SÁBADO 31 DE DICIEMBRE

### Carrera Popular 'San Silvestre 2022'

12 H

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES

Prueba popular para acabar el año haciendo deporte.

## MARTES 3 DE ENERO

### Naviland, el musical

18 H

TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

Junto con la pequeña *Mony* haremos un viaje a *Naviland*, el lugar donde viven los *reyes magos*, un lugar lleno de personajes fantásticos capitaneados por el *cartero real*. Entradas: 5 y 7 €.

## MIÉRCOLES 4 DE ENERO

### Merienda internacional DE 19 A 20:30 H

IMAGINA

Damos la bienvenida al año con una merienda en la que habrá comida típica de diferentes países del mundo: Trae tu plato para compartir y disfruta del festín. Para jóvenes de 18 a 35 años.

## JUEVES 5 DE ENERO

### Gran Cabalgata de Reyes

18 H RECORRIDO URBANO

*Gran Cabalgata de Reyes* con el tradicional saludo de sus majestades en la Plaza Mayor y fuegos artificiales como cierre. Bulevar Salvador Allende, c/ Mariano Sebastián Izuel, c/ Libertad, c/ Marqués de la Valdavia, c/ Manuel de Falla, c/ Isaac Albéniz, c/ Ruperto Chapí y Avenida de España. Colaboran: asociaciones y AMPA de Alcobendas.



- Las actividades son gratuitas, excepto las indicadas expresamente.
- El acceso es libre, hasta completar aforo, excepto en las que se indique que es necesaria entrada o inscripción.
- La programación podrá variar. Cualquier cambio se notificará a través de los medios disponibles y de las redes sociales municipales.

# *‘Dando Juego’:* *una exposición para disfrutar en familia*



Un sugerente viaje por una parte de la historia contemporánea de España a través de sus juguetes, juegos y muñecas. Eso es *Dando Juego: Historia del juguete español*, la exposición que se puede visitar hasta el 22 de enero en el Centro de Arte Alcobendas y que permitirá a niños y niñas, padres y madres, y abuelos y abuelas compartir un agradable paseo lleno de vivencias y anécdotas que podrán conocer los más pequeños contadas por sus mayores.

La exposición incluye desde algunos de los juguetes más inasequibles y deslumbrantes de la época, como los grandes coches de hojalata, los trenes eléctricos o las muñecas *Mariquita Pérez*, hasta los más modestos, pero no por ello menos evocadores, como los vehículos de madera, los trenes de cuerda o las muñecas *peponas*.

Así, entre otras cosas, los visitantes se encontrarán con una pieza única que representa el primer autobús urbano que circuló en Barcelona en 1922. O con un carrusel de finales del siglo XIX, hecho a mano y que funciona como el pri-

mer día. O con muñecas *Mariquita Pérez* de distintas épocas junto a su ‘hermano’ *Juanín*. O con una reproducción del *Ford Galaxy* con el que los Beatles vinieron a España allá por los años 60.

Las piezas seleccionadas —originales y de fabricación española— pertenecen a la Colección Quiroga-Mont, uno de los mejores y más completos patrimonios privados sobre el juguete, la muñeca y la cultura infantil de origen español.

A lo largo de las próximas semanas, desde la Concejalía de Cultura se organizarán visitas guiadas a esta exposición, de las que se informará en medios y en redes municipales.



# Otras propuestas para disfrutar del arte

Además de esta exposición, la Navidad es una época ideal para hacer un recorrido por otras de las propuestas artísticas de la ciudad.

En el Centro de Arte Alcobendas nos encontramos con dos propuestas. Por un lado, *Miguel Coronado. Escrito sobre el agua*, muestra en que, a medio camino entre la figuración y la abstracción, Coronado, vecino de Alcobendas, reúne una treintena de cuadros, entre los que se encuentran algunas de sus obras más recientes.

*Un museo del Prado Otro: Fotografías de la Colección Alcobendas Entre Pintores* es el título de la exposición que se podrá visitar hasta el 30 de enero y que hace un repaso a la interpretación de la fotografía española contemporánea, con más de 80 piezas de la Colección Alcobendas de Fotografía relacionándolas con el legado visual del Museo Nacional del Prado. Otra posibilidad es darse una vuelta por la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes para contemplar *Viviendo Bangthali*, muestra en la que Alejandro Martínez Prieto plasma en imágenes su viaje a una aldea de Nepal.

Al aire libre también se puede disfrutar del arte en Alcobendas. Así, en el Bulevar Salvador Allende encontramos *Manos de Mickey by David Barrera*, 90 obras únicas del artista urbano, limitadas y numeradas, con las manos de Mickey Mouse, haciendo un guiño a este personaje tan popular que celebró su 90º aniversario en 2018. En el Bulevar del Paseo de Valdela Fuentes, Francisco Gómez muestra sus imágenes palpitantes, atemporales e innovadoras en *La mirada del silencio*. Igualmente, para invitarnos a pasear por la ciudad recorriendo parques y otros espacios al aire libre, se encuentran expuestas las diez esculturas contemporáneas que componen el proyecto *Arte en la Ciudad*.

Toda la información sobre estas exposiciones se puede encontrar en la web: [centrodearte.alcobendas.org](http://centrodearte.alcobendas.org)



De arriba a abajo: 'Manos de Mickey by David Barrera', 'Un Museo del Prado otro' y 'Miguel Coronado, escrito sobre el agua'.

## Los centros escolares se visten de Navidad

Los niños y niñas de Alcobendas son los principales protagonistas de las fiestas navideñas y en esas fechas disfrutan de múltiples actividades que realizan en familia, con amigos y en comunidad. Los días antes de las vacaciones de Navidad los colegios, escuelas infantiles e institutos se visten de Navidad para trabajar los valores de convivencia y amistad que marcan estas fechas y para celebrar juntos la llegada del invierno.

Todos los miembros de la comunidad educativa participan en estos días de preparativos: organizan representaciones de actividades extraescolares, talleres de manualidades para distintas edades; aprenden villancicos y canciones tradicionales; se disfrazan, reciben a los *pajes reales* y a los enviados de Papa Noel; adornan sus clases y todos sus centros; escriben cartas y postales de felicitación y no se olvidan de hacerlo en pictogramas para que todos puedan entenderlo; se intercambian buenos deseos... y así "hasta el infinito", porque lo importante es que los más pequeños continúen en su aprendizaje de valores como la paz, la solidaridad, la generosidad y el compromiso.

Las actividades se enmarcan en el centro educativo y no están abiertas al público en general. En todas ellas el compromiso de las AMPA es



primordial y, en especial, en la Cabalgata de Reyes, donde diez asociaciones de madres y padres de alumnos y alumnas desfilan cada año para hacer partícipe a la ciudadanía de Alcobendas de la ilusión y la alegría de este tradicional desfile.

Las clases y los centros educativos se visten con los belenes, tradicionales o reciclados, pero siempre artesanos y creativos; se engalanan

con las hojas de los árboles decoradas con las bolas artesanales o con los adornos originales que muestran la creatividad de profesorado, padres y madres y alumnado, e, incluso, en algún colegio, se toman las uvas desde un balcón el último día de clase de diciembre.

Los colegios, institutos y escuelas infantiles de Alcobendas aprovechan así para felicitarnos a todos.

## El comercio local, un gran aliado

Confianza, cercanía, calidad, experiencia... estas son solo algunas de las ventajas que nos ofrece el comercio local de Alcobendas durante todo el año y, en especial, para nuestras compras navideñas. Recorrer las calles comerciales buscando regalos para los nuestros, entrar en los mercados para hacernos con los mejores ingredientes para las comidas y cenas navideñas, contemplar los escaparates decorados... eso es también vivir la Navidad en Alcobendas.



### ‘Compra con Huella Local’

Y para premiar la confianza de los clientes en el comercio de local, este año se pone en marcha la campaña especial de Navidad *Compra con Huella Local*, en colaboración con el Ayuntamiento, la Asociación La Menina y AICA. Esta Navidad, mediante una experiencia recrea-

tiva en la que pueden participar tanto los vecinos y vecinas como los visitantes de otras localidades, se puede realizar una ruta navideña con visitas a las grandes figuras de los tres reyes magos ubicadas en tres puntos del Distrito Centro.

Baltasar estará en la Plaza de Felipe Álvarez Gadea; Melchor, en la Avenida de España esquina con Marquesa Viuda de Aldama, y Gaspar, en la c/ Constitución, 71 esquina con c/ San Lesmes.

Del 15 de diciembre al 6 de enero, estarán expuestas las figuras. Los tótems serán puntos de encuentro por su llamativo tamaño y características. Nos invitarán a utilizarlos como *photocall* y cada uno de los reyes magos animará a los visitantes a hacer el recorrido completo visitando a los otros. A su

vez, cada uno de ellos contará una pequeña historia. También se podrá encontrar información sobre los comercios que forman parte de esta campaña navideña y que han aportado un regalo especial que llene de ilusión esta Navidad.

Y todo ello, a través de la realidad virtual, lo que hará de ello una experiencia recreativa innovadora.

### Concurso

Todas aquellas personas que realicen el recorrido completo entrarán automáticamente en el sorteo de 25 lotes de regalos valorados en 4.000 euros y aportados por los establecimientos comerciales participantes.

Toda la información sobre el sorteo y los lotes finales estará disponible en la web [alcobendas.org](http://alcobendas.org).



# SÍ, SÍ, ESTÁN BUENAS Y ESTÁN EN GALP

desde  
**6,90€**

VISÍTANOS EN:

- ◉ Avda Fernando Alonso, Alcobendas
- ◉ Marqués de Valdavia, 169 Alcobendas

galp 

## Be fun BE CHRISTMAS

### Recogida Juguete solidario

10, 11, 17 y 18 de diciembre  
17:30 a 20:30

### Visita de Papá Noel

17, 18, 21, 22 y 23 de diciembre  
17:30 a 20:30

### Visita del Rey Mago

2, 3 y 4 de enero  
17:30 a 20:30

**HERON  
DIVERSIA**

heroncity.com

**Ablerto 365 días al año**

**Parking gratuito** (fines de semana y festivos)



# Drones, perros policía, cámaras...

## Esta Navidad acércate a conocer a tu 'Poli'

¿Te gustaría saber cuántas cámaras vigilan cada día nuestra ciudad? ¿Y conocer a los *perretes* de nuestra Unidad Canina?

Si quieres, puedes hacerlo. Solo tienes que acercarte los días 23 y 28 de diciembre a la base norte de Policía Local (Avenida de Valdeparra, 124) a sus *Jornadas de Puertas Abiertas*. Aprovechando las celebraciones navideñas, la Policía Local de Alcobendas ha organizado varias actividades con las que disfrutarán pequeños y mayores conociendo de cerca cómo y dónde trabajan.

¡Este es, sin duda, un buen plan para uno de tus días de vacaciones!

### Actividades y horarios

Cada día habrá tres visitas: a las 9:30, a las 11 y a las 12:30 h, que comenzarán entrando en las dependencias policiales. Los vecinos y vecinas que se acerquen conocerán así a las unidades Canina y Contra la Violencia de Género y a los *agentes tutores*.



Podrán visitar la sala de reuniones donde se organiza el trabajo entre los hombres y mujeres que integran la Policía Local, su sala de descanso, su gimnasio y los despachos. En uno de ellos, están los *temidos* radares que controlan la correcta velocidad de los vehículos. Y en la sala donde se realizan los atestados, los más atrevidos podrán someterse, si lo desean, a un control de alcoholemia y drogas.

Otra de las salas más llamativas de la Policía es su Central de Comunicaciones, donde se encuentran todas las cámaras que hay por la ciudad. Junto a ella está la Sala de Crisis, donde tienen lugar las reuniones para afrontar las situaciones más difíciles.

La visita a las dependencias termina con el Parque Móvil y la Galería de Tiro.

### Exhibiciones de perros y drones

En la puerta de la base de Policía Local habrá varios vehículos estacionados para que se suban todas las personas que lo deseen, y, en el mismo espacio, se podrá disfrutar de una exhibición de los perros de la Unidad Canina y una exhibición de vuelo de dron de la Policía Local y Protección Civil.

¡No te lo pierdas!

# Disfruta las comidas y cenas navideñas cuidando tu salud



Con la Navidad llegan las celebraciones y reuniones con familia y amigos en comidas y cenas, y, con ellas, los menús abundantes y las recetas elaboradas coronadas con ricos dulces navideños. Es fácil caer en el exceso y olvidar, por un momento, la importancia de nuestra saludable dieta mediterránea, declarada *Patrimonio de la Humanidad* por la Unesco, y sustituirla por un exceso de grasas, dulces y calorías de más. Desde el Servicio de Salud Municipal nos facilitan unas pautas muy sencillas para

mantener una dieta saludable sin rechazar los típicos alimentos navideños que tanto nos gustan.

## Hacer más ejercicio

Hay que intentar mantener los buenos hábitos de alimentación fuera de los días señalados. No compensamos haciendo dieta o ayunos, ya que lo único que conseguimos es tener hambre y ansiedad, pero sí que podemos aumentar, en treinta minutos, el ejercicio diario para acabar con esas calorías extra que estamos consumiendo.

Debemos planificar bien nuestra compra para hacer menús equilibrados. Si vamos a tener un plato principal muy graso, los entrantes y la guarnición deben ser vegetales y tenemos que seguir tomando fruta. Si queremos un dulce de postre, mejor que sea casero.

## Alcohol, con moderación

La mejor bebida es el agua, pero si quieres tomar vino, cerveza, cava o licores, puedes consumir con responsabilidad, marcando unos límites.

No hay que olvidar que, en la mayoría de las ocasiones, hay menores a la mesa y debemos ser un modelo para ellos, evitando, siempre, ofrecerles alcohol.

También hay que saber decir que no cuando no nos apetece beber, y no conducir nunca después de haber bebido. Así, nuestros hijos e hijas aprenderán conductas responsables.

# DENTALSTAR

ORTODONCIA • IMPLANTES • PRÓTESIS • ESTÉTICA




DIAMOND  
APEX

**FINANCIACIÓN  
A MEDIDA**



**PRIMERA CITA GRATUITA**

**ALCOBENDAS**

CENTRO COMERCIAL CARREFOUR ALCOBENDAS

655 063 576 - 910 099 729



SOMOS MIEMBROS DE:



# Plena de música tu Navidad

La Navidad es un momento mágico del año que compartimos con nuestros seres queridos y en el que nunca puede faltar la música.

Recitales de villancicos, coplas, ópera, musicales y conciertos de música clásica son algunas de las propuestas que podremos encontrar en Alcobendas en los próximos días.

## ‘Concierto de Navidad’

La Banda Municipal de Música y la Coral de Alcobendas vuelven a unirse para el tradicional *Concierto de Navi-*

*dad*, que será el domingo, 18 de diciembre, a las 19 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Bajo las direcciones de Sergio Casas con la Banda y de Fernando Terán con la Coral, el repertorio incluirá valeses, oberturas y villancicos populares. Entradas: 6 y 8 euros. Venta: en taquilla y en [giglon.com](http://giglon.com).

## ‘Gran Concierto de Año Nuevo’

El viernes 30 de diciembre, a la 20 h, el Teatro Auditorio recibirá a la Orquesta Clási-

ca Santa Cecilia, que será la encargada del tradicional *Gran Concierto de Año Nuevo*, con el que daremos la bienvenida al 2023.

Dirigida por José Luis Antón, una gran promesa de la nueva generación de directores de orquesta en España, la orquesta interpretará el tradicional repertorio de valeses y polcas de la familia Strauss. Entradas: 16 y 20 euros. Venta: en taquilla y en [giglon.com](http://giglon.com).

## Teatro, música y ópera

El Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas completa su programación navideña con la obra *Villa y Marte*, el viernes 16 de diciembre, a las 20 h, que combina humor y música en directo para reflexionar sobre nuestro pasado y nuestro futuro (entradas: 12 y 16 euros; venta: en taquilla y en [giglon.com](http://giglon.com)); y con *Naviland* (martes 3 de enero, a las 18 h). Con este musical conoceremos un lugar mágico llamado *Naviland* en el que viven los reyes magos. Allí encontraremos personajes fantásticos, como el cartero real, que nos enseñarán que la magia existe, la importancia de compartir y que el mejor regalo no tiene precio: la familia. Entradas: 5 y 7 euros. Venta: en taquilla y en [giglon.com](http://giglon.com).

La ópera también estará presente en la Navidad de Alcobendas. En el Auditorio Paco





de Lucía se proyectará en pantalla grande *Turandot*, de Giacomo Puccini, el viernes 9 de diciembre, a las 19 h.

Entradas: 5 euros. Venta: en taquilla y en [giglon.com](http://giglon.com).

### Navidad con la Escuela de Música y Danza

Los alumnos y profesores de la Escuela Municipal de Música y Danza han preparado varios espectáculos para disfrutar de la música navideña estos días. El grupo de la Rondalla llevará su *Navidad de la Rondalla Con Cuerdas* al Centro de Mayores de la calle Orense el viernes 16 de diciembre, a las 11 h. Entrada gratuita.

El miércoles 21, a las 19:30 h, serán las distintas agrupaciones y solistas (piano, coro, guitarra, danza...) las que ofrecerán un concierto

con diferentes estilos musicales en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas. Entrada gratuita.

Y el espectáculo estrella de la Escuela, su *Concierto Fin de Año*, será en el Teatro Auditorio el jueves 22 de diciembre, a las 19:30 h. Podremos ver actuar a todo el alumnado de las distintas especialidades tanto instrumentales como de danza. Entrada: 3 euros. Venta: anticipada, en las taquillas municipales, y una hora antes del concierto.

### Para peques, jóvenes y mayores

La música infantil también estará presente en la Mediateca Pablo Iglesias. *Alcobendas en Pañales* nos trae el espectáculo *¡Pon gallinita*

*pon!*, una aproximación al mundo de los cuentos con música, palabras y movimiento. Será el viernes 16 y sábado 17 de diciembre: a las 17 h, para bebés de 18 a 36 meses, y a las 18:10, para los de 10 a 18 meses. Inscripciones: en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC). Para los jóvenes de más de 14 años, una fiesta joven: *D: La ¡Fiesta!*. Será el viernes 16 de diciembre, de 20 a 23 h, en Imagina y podrán bailar con lo mejor del talento local: La Chica de la foto, Dancehall Yourself y DJ Lapili). La entrada es gratuita y las 500 primeras personas tendrán una consumición gratis.

Y para las personas mayores, también habrá propuestas especiales, como el *Baile de mayores con chocolatada*, el viernes 9 de diciembre, a las 18 h, en La Esfera. Con invitación, hasta completar aforo.

Y si lo que les gusta es la copla, tienen una cita el miércoles 14 de diciembre, a las 18 h, en La Esfera. El espectáculo *Navidad por coplas* recorrerá la vida de Rafael de León con coplas, poemas y cantes que guardan relación con el autor y con poetas de la Generación del 27. Invitaciones: en los centros de personas mayores.

Finalmente, para que disfruten juntos los pequeños y los mayores, la Coral Mardeselva y la Coral Arcoiris darán un *Concierto Intergeneracional* el sábado 17 de diciembre en el Auditorio Paco de Lucía, a las 18 h y con entrada gratuita.

## Los villancicos... grandes protagonistas

Los villancicos surgieron en España y Portugal en el Renacimiento entre los siglos XV y XVIII. Eran melodías que cantaba la gente del pueblo para contar cosas cotidianas. Con el tiempo, comenzaron a hablar de la Navidad y a cantar-se en las iglesias. Su estructura, con un estribillo y varias estrofas que se van alternando, es muy fácil de recordar. Estas canciones tradicionales forman parte de la Navidad de muchas familias, y en Navidad, en Alcobendas, son muchos los recitales y los conciertos en los que son los protagonistas.

### Recitales junto al 'Gran Belén Municipal'

Este año, como novedad, podremos disfrutar de tres recitales junto al espectacular *Gran Belén Municipal* del Centro de Arte Alcobendas por parte de la Xuntanza de Galegos (viernes 9 de diciembre), la Asociación Andaluza (viernes 16 de diciembre) y el Grupo Vocal Inarmónico (viernes 23 de diciembre), que servirán para amenizar la visita con la interpretación de villancicos populares. Todos ellos serán a las 19 h.

### Villancicos 'solidarios'

El Coro Rociero 'Virgen de la Paz' de la Asociación Andaluza ofrecerá un *Concierto de villancicos rocieros* en colaboración con Cáritas, que realizará una recogida de alimentos durante la actuación. Será el miércoles 14 de diciembre en la iglesia de San Pedro.

Habrà también recogida de alimentos en la iglesia de San Lesmes el viernes 16 de diciembre en La Esfera, durante la *Gala Los Campanilleros*, de la Casa de Andalucía. La entrada será gratuita entregando un kilo de alimentos.

El Grupo Vocal Inarmónico, por su parte, entregará a Cáritas la recaudación de su

concierto *Inarmónico canta a la Navidad*. Será en el Auditorio Paco de Lucía también el 16 de diciembre.

### Villancicos 'regionales' y de asociaciones

Las casas regionales ponen música a la Navidad en Alcobendas con distintos recitales y conciertos. El sábado 17 de diciembre habrá un *Certamen de villancicos* de la Casa de Castilla y León en la iglesia de San Lesmes y otro, en La Esfera, de los coros de la Casa de Extremadura y de la Xuntanza de Galegos, que unirán sus voces a las de la Coral Polifónica de El Casar.

La Casa de Castilla-La Mancha organiza el *Certamen regional de villancicos* con la Federación de Comunidades Originarias de esta región el miércoles 14 de diciembre en la iglesia de San Pedro, y la Asociación Andaluza cantará sus villancicos rocieros en el exterior del Centro de Arte Alcobendas el miércoles 21 de diciembre.

Por su parte, la Coral de Alcobendas ofrecerá un *Concierto de villancicos tradicionales* el viernes 16 de diciembre, a las 19:45 h, en la iglesia de Nuestra Señora de la Moraleja.

**Más información: en las páginas 9 a 17 de esta revista.**



# Horarios de Navidad

## 🗨️ SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA (SAC)

• Oficina del Ayuntamiento (con cita previa): de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

• Oficinas de los centros cívicos (con cita previa):

Distrito Centro (Plaza del Pueblo, 1): de lunes a viernes, de 8:30 a 14 h.

Distrito Urbanizaciones (Avenida de Bruselas, 19): de lunes a viernes, de 8:30 a 14 h.

• Servicio de Atención Telefónica: 010 y 91 296 90 88, de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.

## 📖 MEDIATECAS

• Mediateca Centro Cultural Pablo Iglesias: permanece abierta en Navidad de lunes a sábado, excepto los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero.

• Mediateca Centro de Arte Alcobendas: permanece abierta en Navidad de lunes a sábado, excepto los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero.

• Mediateca Miguel Delibes: permanece abierta en Navidad de lunes a sábado, excepto los días 24, 25 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero.

• Mediateca Anabel Segura: cierra por vacaciones de Navidad del 24 de diciembre al 1 de enero.

## 🎨 IMAGINA

Sus horarios serán los mismos que todo el año: de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h. La Oficina de información Juvenil estará abierta de lunes a viernes, de 11 a 14 h. Las asesorías mantienen también sus horarios habituales.

## 🏊 DEPORTES

Horarios de las instalaciones deportivas los días 24 y 31 de diciembre: espacios con reserva horaria: última reserva, de 11:30 a 12:30 h.

Piscinas y sala *fitness*: la hora de cierre será a las 13 h. Cierre de la instalación al público a las 13:30 h.

Lo días 25 de diciembre y 1 de enero, las instalaciones permanecerán cerradas.

Oficinas de Usuarios: los días 5, 7 y 9 de diciembre, el horario de atención será de 8:30 a

14:30 h. Los días 6 y 8 de diciembre permanecerán cerradas.

Del 23 de diciembre al 5 de enero (ambos inclusive), el horario de atención será de 8:30 a 14:30 h de lunes a viernes no festivos. El día 6 de enero permanecerán cerradas.

## 🎨 CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

De lunes a sábado, de 11 a 21 h, y domingos, 10 a 14.

Festivos 6 y 8 de diciembre, de 10 a 14 h.

Cerrado los días 24, 25, 26 y 31 de diciembre y 1 de enero.

## 🎓 UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES

Cerrará del 24 de diciembre al 8 de enero, ambos inclusive.

## 👩 PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD

La Casa de la Mujer abrirá de lunes a viernes, de 9 a 14 h, y por la tarde, lunes y miércoles, de 16 a 19:30.

## 👴 CENTROS DE PERSONAS MAYORES

Centros Ramón Rubial (plaza Salamanca), María Zambrano (calle Daoiz) y Carmen García Bloise (calle Olivar): de 9:30 a 20 h, excepto los días 24 y 31 de diciembre, que abrirán de 9:30 a 19 h. Cierran los días 25 de diciembre y 1 de enero.

Centro de Mayores Pedro González Guerra (calle Orense): de 9:30 a 20 h, excepto los días 24 y 31 de diciembre, que abrirá de 9:30 a 19 h.

Los días 25 de diciembre y 1 enero, el horario será de 11:30 a 20 h.

Centro de Mayores de la calle Salvia: cerrado del 26 de diciembre al 6 de enero.

## 👥 SERVICIOS SOCIALES

De lunes a viernes, de 9 a 13:30 h, y por las tardes, de 16 a 18:45.

## 🎭 TAQUILLA DEL TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

Permanecerá cerrada del 23 de diciembre al 9 de enero, excepto los días 30 de diciembre y 3 de enero, que abrirá una hora antes del espectáculo de ese día.

## 🛒 CONSUMO

Lunes, miércoles y viernes, de 9 a 13:30 h, y jueves, de 16 a 18.

## Despedir el año corriendo



Qué mejor manera de afrontar el fin de año que corriendo por las calles de la ciudad. No es la vallecana, es la de Alcobendas. No se corre por la tarde, se hace por la mañana, para luego poder estar con la familia y los amigos. Se trata de la *San Silvestre de Alcobendas*, que este año, el 31 de diciembre, celebra su decimoquinta edición.

La salida se dará a las 12 h en el *parking* 2 de la Ciudad Deportiva de Valde las Fuentes. La prueba, organizada por la Asociación San Silvestre Alcobendas, transcurre por un circuito urbano de 10 kilómetros, homologado por la Federación Madrileña de Atletismo, totalmente urbano y sobre superficie de asfalto. La Policía Local de Alcobendas se encargará de velar por la seguridad de los participantes y por el correcto transcurrir de la carrera.

Las inscripciones se pueden realizar por internet, hasta el miércoles 28 de diciembre, a través de la página web de la carrera.

Estar inscrito da derecho a cronometraje oficial con chip, trofeo para los tres primeros clasificados de las categorías absolutas masculina y femenina y dos jamones a los dos mejores disfraces, *bolsa del corredor* con camiseta técnica conmemorativa marca 42K, bebida y fruta. Y también, como es habitual todos los años, los corredores se podrán ver en vídeo en [www.corriendovoy.com](http://www.corriendovoy.com). El tope de participantes para este año está marcado en los dos mil.

### Información

La recogida del dorsal, junto con la *bolsa del corredor*, tendrá lugar los días 27 y 28 de diciembre, de 10 a 14 y de

16 a 21 h. El dorsal se podrá recoger 24 horas después de la inscripción a través de la página web. La entrega se realizará en el Supermercado Híper Usera de Valde las Fuentes. Para la recogida del dorsal y de la *bolsa del corredor* se tendrá que presentar el DNI/NIE del participante. Se han establecido dos categorías: absoluta (masculina y femenina) y veteranos (masculina y femenina, a partir de los 40 años de edad). Recibirán premio los tres primeros clasificados y las tres primeras clasificadas de la categoría absoluta. Y, como es tradicional, la organización premiará con sendos jamones a los dos mejores disfraces participantes en la carrera.

Para cualquier tipo de consulta, toda la información necesaria está en la web de la carrera: [sansilvestrealcobendas.com](http://sansilvestrealcobendas.com).



## *Los Reyes Magos nos visitarán en la noche más mágica del año*

Alcobendas celebrará la Gran Cabalgata de Reyes el próximo 5 de enero de 2023, recuperando un evento multitudinario, sin restricciones, que llenará con más de 20.000 personas las calles de la ciudad, horas antes de la noche más mágica del año.

### **Veinte carrozas**

La Cabalgata de Reyes saldrá a las 18 horas del Bulevar Salvador Allende, emprendiendo un camino de unos cuatro kilómetros. Cerca de una veintena de carrozas precede-



rán a Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente en su recorrido por Alcobendas. Los músicos de la Banda Municipal y los bomberos abrirán un desfile en el que participarán varios centenares de personas de asociaciones, ampas y clubes. Grandes y pequeños disfrutarán de las carrozas preparadas durante las últimas semanas por los integrantes de los colegios Federico García Lorca, San Antonio, Antonio Machado, Tierno Galván, Daoiz y Velarde, Emilio Casado, Gabriel y Galán, Miguel Hernández, Seis de Diciembre y Valdepalitos y los socios de la Casa Regional de Castilla La Mancha, Asociación Andaluza, Casa de Murcia, Waslala, La Luna, Alcolar y ARAPA. Abetos, alces, pingüinos, una ballena, renos, árboles, una montaña, estrellas, un poblado, un gran ratón o copas de diferentes colores son algunos de los motivos que decoran las carrozas de este desfile mágico.

Intercalados en el desfile, entre las carrozas, a pie los miembros de Dríades, Druida y la Asociación Cultural de Alcohólicos de Alcobendas amenizarán con música y alegría un recorrido de algo más de dos horas.

Cerrando la Cabalgata, las carrozas de Melchor, Gaspar y Baltasar, con todos los regalos que han traído para todos los niños y niñas de Alcobendas.

## Saludo real

La Gran Cabalgata finalizará en la Plaza Mayor pasadas las 20 horas. Las carrozas de los tres Reyes Magos se detendrán junto a la emblemática plaza y se subirán a un escenario, situado junto a las fuentes de agua, desde donde saludarán a todos los niños y niñas. Les recordarán que deben acostarse y dormirse temprano en la noche más mágica para todos ellos. Un breve castillo de fuegos artificiales se disparará llenando de luz y color el cielo de Alcobendas.

## Cabalgata accesible

Con el fin de asegurar la accesibilidad de todos los vecinos al desfile y que puedan disfrutar del paso de la cabalgata, el Ayuntamiento de Alcobendas ha habilitado seis espacios reservados para personas con discapacidad y sus familias. Son puntos que permitirán disfrutar de las carrozas con la mejor visión y sin barreras arquitectónicas.

Están situados en:

- Libertad, junto a la sede del antiguo Patronato de Salud e Integración Social.
- Marqués de la Valdavia, 22.
- Marqués de la Valdavia, 90, junto a la salida de carga de la galería comercial.
- Manuel de Falla, esquina con Olívar.
- Manuel de Falla, esquina con Isaac Albéniz.
- Avenida de España, junto a la marquesina de autobuses que hay frente a la Plaza Mayor (acera pares).

Cada espacio cuenta con un aforo para 10 personas con sus familiares.

## Geolocalización

Como en los últimos años, la posición real de la cabalgata podrá seguirse en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) mediante GPS para facilitar a todas las familias la asistencia a la misma con la suficiente antelación. La aplicación se ha diseñado con dos puntos de seguimiento: uno, al inicio del desfile, y un segundo, antes de la carroza de Melchor.





[WWW.SANSILVESTREALCOBENDAS.COM](http://WWW.SANSILVESTREALCOBENDAS.COM)

Organiza:



Patrocinador principal:

